

# PROGRAMME FEDERAL D'ACTIVITE

Mouvements imposés

**GYMNASTIQUE MASCULINE**

**SAISON 2025-2026**

**FÉDÉRATION SPORTIVE ET CULTURELLE DE FRANCE**

[WWW.FSCF.ASSO.FR](http://WWW.FSCF.ASSO.FR)



@laFSCF

# SOMMAIRE

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1 COMPOSITION DE LA COMMISSION NATIONALE DE GYMNASTIQUE MASCULINE .....</b> | <b>3</b>  |
| 1.1 RESPONSABLE.....   | 3         |
| 1.2 MEMBRES.....   | 3         |
| <b>2 NOUVEAUTES DU PROGRAMME 2025.....</b>                                     | <b>3</b>  |
| 2.1 GENERALITES.....   | 3         |
| 2.2 REGLEMENTS.....  | 3         |
| 2.3 EXERCICES IMPOSES.....   | 3         |
| <b>3 INSCRIPTIONS AUX COMPETITIONS NATIONALES.....</b>                         | <b>4</b>  |
| <b>4 NORMES MINIMALES DES AGRES POUR LA SECURITE DES GYMNASTES.....</b>        | <b>5</b>  |
| <b>5 JURY .....</b>  | <b>8</b>  |
| 5.1 PRESIDENT DE JURY.....   | 8         |
| 5.2 DROITS ET DEVOIRS DES JUGES .....  | 8         |
| 5.3 TENUE VESTIMENTAIRE DES JUGES.....   | 9         |
| 5.4 JURYS DES CHAMPIONNATS.....  | 9         |
| <b>6 GYMNASTES ET ENTRAINEURS .....</b>  | <b>10</b> |
| 6.1 COMPORTEMENT DU GYMNASTE OU DE L'ENTRAINEUR.....                           | 10        |
| 6.2 TENUE VESTIMENTAIRE DU GYMNASTE.....                                       | 10        |
| <b>7 JUGEMENT AUX AGRES - GENERALITES.....</b>                                 | <b>11</b> |
| 7.1 AIDE ET ASSISTANCE.....  | 12        |
| 7.2 INTERPRÉTATION DU TEXTE D'UN EXERCICE IMPOSÉ.....                          | 13        |
| 7.3 LES FAUTES D'EXÉCUTION DES MOUVEMENTS IMPOSÉS.....                         | 14        |
| 7.4 TABLEAUX DES FAUTES SPÉCIFIQUES POUR LES MOUVEMENTS IMPOSÉS AUX AGRÈS..... | 22        |
| 7.5 PÉNALISATIONS DANS LES ELANS.....  | 26        |
| 7.6 JUGEMENT DU SAUT IMPOSE .....  | 29        |
| <b>8 EXERCICES IMPOSES - JEUNE POUSSIN.....</b>                                | <b>34</b> |
| 8.1 PRESENTATION GENERALE .....  | 34        |
| 8.2 EXERCICES AU SOL - JEUNE POUSSIN .....                                     | 35        |
| 8.3 EXERCICES AUX ARÇONS - JEUNE POUSSIN.....                                  | 40        |
| 8.4 EXERCICES AUX ANNEAUX - JEUNE POUSSIN.....                                 | 42        |
| 8.5 EXERCICES AU SAUT - JEUNE POUSSIN.....                                     | 43        |
| 8.6 EXERCICES AUX BARRES PARALLELES - JEUNE POUSSIN.....                       | 45        |
| 8.7 EXERCICES A LA BARRE FIXE - JEUNE POUSSIN.....                             | 50        |

|           |  |            |
|-----------|--|------------|
| <b>9</b>  | <b>EXERCICES IMPOSES PUPILLE .....</b>                   | <b>55</b>  |
| 9.1       | EXERCICES IMPOSES DU CHAMPIONNAT INDIVIDUEL.....         | 55         |
| 9.2       | EXERCICES AU SOL PUPILLE .....                           | 56         |
| 9.3       | EXERCICES AU CHEVAL D'ARÇONS - PUPILLE.....              | 62         |
| 9.4       | EXERCICES AUX ANNEAUX – PUPILLE.....                     | 69         |
| 9.5       | EXERCICES AU SAUT – PUPILLE.....                         | 76         |
| 9.6       | EXERCICES AUX BARRES PARALLELES – PUPILLE .....          | 79         |
| 9.7       | EXERCICES A LA BARRE FIXE – PUPILLE.....                 | 85         |
| 9.8       | REGLEMENT ET JUGEMENT AU MINI-TRAMPOLINE .....           | 91         |
| <b>10</b> | <b>EXERCICES IMPOSES – ADULTE .....</b>                  | <b>99</b>  |
| 10.1      | EXERCICES IMPOSES DANS LES CHAMPIONNATS INDIVIDUELS..... | 99         |
| 10.2      | EXERCICES AU SOL – ADULTE.....                           | 100        |
| 10.3      | EXERCICES AUX ARÇONS – ADULTE.....                       | 106        |
| 10.4      | EXERCICES AUX ANNEAUX – ADULTE.....                      | 113        |
| 10.5      | EXERCICES AU SAUT – ADULTE.....                          | 120        |
| 10.6      | EXERCICES AUX BARRES PARALLELES – ADULTE.....            | 123        |
| 10.7      | EXERCICES A LA BARRE FIXE – ADULTE .....                 | 129        |
| 10.8      | PRODUCTION FEDERALE – ADULTE .....                       | 135        |
| <b>11</b> | <b>ELEMENTS FSCF.....</b>                                | <b>156</b> |
| <b>12</b> | <b>CRITERES DE SELECTION - STAGES MINIME-CADET .....</b> | <b>157</b> |
| <b>13</b> | <b>HISTORIQUE DE LA GYMNASTIQUE MASCULINE FSCF .....</b> | <b>158</b> |
| 13.1      | HISTORIQUE DE LA COMMISSION NATIONALE .....              | 158        |
| 13.2      | PRINCIPALES EVOLUTIONS REGLEMENTAIRES .....              | 160        |
| 13.3      | PALMARES.....  | 163        |

# LA COMMISSION NATIONALE DE GYMNASTIQUE MASCULINE

## 1 COMPOSITION DE LA COMMISSION NATIONALE DE GYMNASTIQUE MASCULINE

### 1.1 RESPONSABLE

---

- BELLIER Thierry Auvergne-Rhône-Alpes

### 1.2 MEMBRES

---

- BASTIN Antoine Ile de France
- BONJOUR Sandrine Auvergne-Rhône-Alpes
- BORDREAU Marc Pays de Loire
- CHEVALERIAS Fabien Auvergne-Rhône-Alpes
- DEMARCHI Robert Auvergne-Rhône-Alpes
- FOHRER Gérard Grand Est
- GANDRE Olivier Bourgogne - Franche-Comté
- LAMBIN Marc Hauts de France
- MOYON Nicolas Pays de Loire
- VERNET Olivier Auvergne-Rhône-Alpes
- 
- 

## 2 NOUVEAUTES DU PROGRAMME 2025

### 2.1 GENERALITES

---

Modification du challenge Emile Richard  
Pénalisation pour juge manquant

### 2.2 REGLEMENTS

---

Bonification pour les sorties "pilée", dans les exercices imposés

### 2.3 EXERCICES IMPOSES

---

Exercices au Sol  
Production fédérale (précision jugement)

### 3 INSCRIPTIONS AUX COMPETITIONS NATIONALES

Les inscriptions pour les compétitions listées ci-dessous doivent être réalisées, dans les délais fixés, sur le site internet de la fédération : [www.fscf.asso.fr](http://www.fscf.asso.fr) :

- les demi-finales des coupes nationales,
- la finale des coupes nationales,
- la finale des coupes nationales interclubs,
- les championnats nationaux individuels
- les championnats nationaux en équipe

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter :

Monsieur Pascal Le Gouic - 22 rue Oberkampf - 75011 Paris  
[pascal.legouic@fscf.asso.fr](mailto:pascal.legouic@fscf.asso.fr) et [gymnastique.masculine@fscf.asso.fr](mailto:gymnastique.masculine@fscf.asso.fr)

# EXERCICES IMPOSES AUX CONCOURS ET CHAMPIONNATS

## 4 NORMES MINIMALES DES AGRES POUR LA SECURITE DES GYMNASTES

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <p><b>Sol</b></p>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une bande de tapis mousse de <b>15 m</b> x 2 m x 0,08 m ou diagonale d'un praticable.</li> <li>• Pour le 5<sup>ème</sup> degré Pupille et les 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degrés Adulte une bande dynamique ou Piste gonflable sont autorisées, avec bande en mousse par-dessus pour les Pupilles.</li> <li>• Pour les Jeunes Poussins : bande de tapis 1,5 m x 10 m x 8 cm.</li> </ul>                                |
| <p><b>Cheval d'arçons</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hauteur : 1,05 m au-dessus du tapis, à la partie supérieure du cheval, non comprise la hauteur des arçons.</li> <li>• Tapis d'épaisseur 10 cm, sur 1 m de large minimum autour du cheval.</li> <li>• Tremplin autorisé en "Minime 2" et "Benjamin 2"</li> <li>• Jeune Poussin : Arçons : Hauteur : 1 m. Tapis d'épaisseur 6 à 8 cm, sur 1 m de large autour du cheval. Utilisation d'un tremplin autorisée. Champignon posé au sol.</li> </ul> |
| <p><b>Anneaux</b></p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hauteur des anneaux au-dessus du sur tapis : 2,60 m, soit 2,90 m au-dessus du sol.</li> <li>• Tapis d'épaisseur 20 cm, largeur 2 m, longueur 5 m minimum avec sur tapis de 10 cm obligatoire.</li> <li>• Réglage de la barre de suspension autorisée.</li> <li>• Jeune Poussin : Hauteur anneaux bas 1,20 m. Tapis 2 m x 1 m x 0,08 m. Possibilité de fixer les anneaux bas sur une barre fixe ou une barre parallèle.</li> </ul>              |

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <p><b>Table de Saut</b></p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Course d'élan de 15 m à 25 m.</li> <li>• Des bandes sur le tapis de réception indiqueront la zone de réception sauf pour la catégorie Jeune Poussin.</li> <li>• La hauteur de la table de saut au-dessus du sol est de 1 m pour les Jeunes Poussins, 1,20 m pour les Pupilles et 1,35 m pour les Adultes.</li> <li>• Sauts par renversement : Tapis d'épaisseur 0,20 m, largeur 2,5 m, longueur 5 m minimum et sur tapis de 0,10 m d'épaisseur de la taille du tapis de réception.</li> <li>• Sauts sans renversement : Tapis d'épaisseur 0,20 m, largeur 2 m, longueur 4 m minimum.</li> <li>• Deux tremplins de 20 cm maximum chacun, sont autorisés pour les 3<sup>ème</sup> degré Adulte et 1<sup>er</sup> degré, 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> degré Pupille et 2<sup>ème</sup> degré Jeune Poussin , ou un tremplin de 40 cm maxi.</li> <li>• Mini trampoline pour les 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> degrés Pupille, pour le 2<sup>ème</sup> degré Adulte et les 1<sup>er</sup>, 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> degrés Jeune Poussin</li> <li>• Tremplin facultatif devant le mini trampoline.</li> </ul> |
| <p><b>Barres parallèles</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Barres hautes :</b></li> <li>• La hauteur des barres au-dessus du tapis est, en principe de 1,80 m mesurée à l'arête supérieure des barres.</li> <li>• Les gymnastes de petite taille pourront utiliser, à l'entrée, des plans inclinés ou tremplins pour hisser le niveau supérieur de leurs épaules au niveau de l'arête supérieure des barres. A défaut, ils pourront abaisser la hauteur des barres dans les mêmes conditions.</li> <li>• Un tapis doit être prévu sous les barres de façon à ne pas laisser d'espace en cas de chute au sol ainsi qu'un sur-tapis de 2 m x 1 m x 0,10 m.</li> <li>• Tapis de 3 m x 2 m x 0,20 m minimum, sous les barres et pour les réceptions de chaque côté.</li> <li>• <b>Barres basses :</b></li> <li>• Les barres parallèles Pupille (1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degré) et Jeune Poussin ont une hauteur de 1,20 m, non modifiable.</li> <li>• L'utilisation d'un tremplin de 40 cm maxi <i>protégé</i> est autorisée.</li> <li>• Tapis d'épaisseur 10 cm minimum sous les barres et autour des barres, de largeur 1,20 m minimum.</li> </ul>                          |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Barre fixe</b></p>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Barre haute Pupille et Adulte</b> : 2,50 m au-dessus des tapis (2,80 m au-dessus du sol).</li> <li>• Les gymnastes peuvent se faire aider pour sauter à la suspension.</li> <li>• Tapis d'épaisseur 0,20 m, largeur 2,5 m, longueur 10 m, avec sur tapis de 0,10 m (minimum 2 m x 1,5 m x 0,10 m), de chaque côté de la barre.</li> <li>• Pour les 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degrés Pupille, possibilité d'utiliser un tapis de réception supplémentaire de 20 cm.</li> <li>● <b>Barre Jeune Poussin</b> : de 1,60 à 2,00 m.</li> <li>• Tapis d'épaisseur 20 cm, largeur 2 m, longueur 6 m.</li> <li>• Possibilité de tapis supplémentaires pour le 1<sup>er</sup> degré ou plan surélevé autorisé.</li> </ul> |
| <p><b>Tremplins</b></p>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les modèles homologués par la F.I.G. sont autorisés.</li> <li>• Le trampo-trempe n'est pas autorisé</li> <li>• Lorsque deux tremplins sont autorisés, il s'agit de 2 tremplins de 20 cm au maximum chacun ou 1 tremplin de 40 cm.</li> </ul>  |
| <p><b>Sur tapis</b></p>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 m x 1,5 m x 0,10 m.</li> </ul>  |
| <p><b>Production Mini-trampoline</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Course d'élan de 15 m à 25 m.</li> <li>• Des bandes sur les tapis de réception indiqueront la zone de réception.</li> <li>• Mini trampoline à ressort, inclinaison 15° environ, pas de tremplin devant le mini-trampoline</li> <li>• La longueur des tapis est de 6 m, largeur de 2 m, hauteur 40 cm ou deux fois 20 cm. Des tapis de 3 m devront être reliés entre eux afin d'éviter tous glissements.</li> </ul>  |
| <p><b>Production fédérale</b></p>        | <p>Surface gymnique composée soit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• d'un praticable dynamique 12 m x 12 m</li> <li>• de tapis mousse de 1 m x 2 m x 0,06 à 0,08 m sur une surface de 12 m x 12 m</li> </ul>   |

Pour du matériel autostable, une protection devra être mise sur chaque charge de l'autostable. Si les tapis de réception sont trop durs ou trop mous, le directeur du concours peut autoriser des tapis supplémentaires.

# CODE DE POINTAGE - MOUVEMENTS IMPOSES

## 5 JURY

### 5.1 PRESIDENT DE JURY

---

Dans chaque compétition, le président du jury est désigné par la commission technique compétente, nationale, régionale, ou départementale, sous l'égide de laquelle est placée l'organisation technique. Ses responsabilités sont :

- Rappeler les consignes aux juges avant la compétition
- Organiser le jury
- Superviser le travail des juges
- Traiter les réclamations
- S'assurer que les gymnastes obtiennent la note juste.
- Élaborer un rapport à l'attention de la commission nationale après la compétition sous 48 h en cas de litige.
- Sanctionner un juge (avertissement verbal, exclusion du jury)

Pour désigner les chefs de groupe ou les juges arbitres, le président du jury tiendra compte, dans la mesure du possible, du niveau hiérarchique des juges : juges F2, F1, E3 et E2 et E1.

Pour l'ensemble des compétitions, il y a deux formes de jury :

- Jury des concours et championnats en équipes,
- Jury des concours et championnats individuels.

Le président du jury peut pénaliser les fautes de tenue vestimentaire et comportement incorrect d'une équipe ou d'un gymnaste.

### 5.2 DROITS ET DEVOIRS DES JUGES

---

Chaque membre du jury s'engage :

- À juger consciencieusement le travail présenté, sans égard à la personne ni à l'association
- À faire respecter les règles qui régissent la gymnastique au sein de la fédération, en toute impartialité
- À donner à tout moment l'exemple d'une conduite loyale et sportive.

Chaque membre du jury doit :

- Se présenter **en tenue réglementaire** ;
- Avoir en sa possession et connaître parfaitement le code de pointage, le programme de gymnastique masculine de l'année, le règlement technique ou tout autre renseignement technique nécessaire à l'exercice de ses fonctions lors de la compétition ;
- Posséder une carte de juge ou un carnet validé par la commission nationale et une licence à jour ;
- Maintenir ses connaissances sur la gymnastique contemporaine et assister obligatoirement aux séances de recyclage et réunions de juges ;
- Juger tous les exercices objectivement, correctement, rapidement et de façon uniforme et impartiale et, en cas d'hésitation, laisser le bénéfice du doute au gymnaste ;
- Se présenter à la compétition en étant bien préparé, à l'heure indiquée sur la convocation et en tenue vestimentaire conforme ;

- Être en mesure de remplir les fonctions de juge (en fonction de sa qualification) à tous les agrès et toutes les productions ;
- Noter l'exercice du gymnaste sans consulter les autres juges ;
- S'abstenir de quitter la place attribuée sans autorisation ;
- S'abstenir de communiquer ou de s'entretenir avec les gymnastes, les entraîneurs ou d'autres juges de la compétition ;
- Faire preuve en tout temps d'un professionnalisme propre à favoriser l'épanouissement et l'essor de la gymnastique ;
- Tenir compte des directives particulières données les autorités compétentes concernant la compétition et le jugement ;
- Maintenir l'enregistrement de ses propres notes pendant la compétition.

### 5.3 TENUE VESTIMENTAIRE DES JUGES

Voir Règlement de l'Activité Gymnastique Masculine.

### 5.4 JURYS DES CHAMPIONNATS

#### EN EQUIPES

Dans la mesure des possibilités, il y aura un jury par concours :

- Jury de championnat fédéral 1 Adulte,
- Jury de championnat fédéral 2 Adulte,
- Jury de championnat fédéral 3 Adulte,
- Jury de championnat fédéral 1 Pupille,
- Jury de championnat fédéral 2 Pupille,
- Jury de championnat fédéral 3 Pupille,

Des jurys peuvent être communs en fonction des engagements. Le président du jury peut être commun à plusieurs jurys.

Chaque équipe doit se présenter devant le jury du concours auquel elle participe, sous peine de déclassement.

Pour chaque épreuve, le groupe de jury est organisé de la façon suivante :

|   |   |
|---|---|
| Agrès :<br>sol, arçons, anneaux, saut,<br>barres parallèles, barre fixe | 2 jurys minimum de 2 juges en alternance par<br>appareil ; l'un des juges fera office de<br>responsable de groupe à chaque agrès. |
| Epreuve de l'équipe mini-trampoline                                     | 6 juges dont 1 "premier juge"   |
| Epreuve de l'équipe production  | 6 juges dont 1 "premier juge"   |

#### EN INDIVIDUEL

Dans les concours ou championnats individuels, le jury à chaque épreuve imposée est constitué, en principe, de deux ou quatre juges. La note finale est **la moyenne des deux notes intermédiaires arrondie au 5/100<sup>ème</sup> inférieur.**

## 6 GYMNASTES ET ENTRAINEURS

### 6.1 COMPORTEMENT DU GYMNASTE OU DE L'ENTRAINEUR

Pour tous les championnats, toute infraction aux règles et exigences des règlements entraîne **une déduction par le jury** :

#### Pénalisations par le chef de groupe ou responsable du jury à l'agrès :

- Infractions relatives au comportement de l'équipe
  - Non-respect de l'ordre de passage : **1 point par agrès**
- Absence de l'aire de la compétition sans autorisation : **0,5 point**
  
- Infractions relatives au comportement individuel : **0,3 point**
  - **Note 0** si le gymnaste commence son exercice sans avoir reçu le signal du jury ;
  - Dépasser 30 s avant de commencer l'exercice après l'appel des juges, après 60 s le gymnaste perd son droit de passage ;
  - Manifestation intempestive de la part du gymnaste ;
  
- Infractions relatives aux agrès : **0,5 point**
  - Course d'élan de plus de 25 m au saut ;
  - Déplacement du tapis supplémentaire pendant l'exercice ;
  - Non utilisation des tapis exigés ou utilisation non réglementaire de tapis supplémentaires ;
  - Présence interdite d'une aide ou d'un entraîneur ;
  - Magnésie au sol ou endommager l'agrès ;
  - Modifier la hauteur des agrès (sauf barres parallèles hautes) sans autorisation.
  
- Infractions relatives au comportement de l'entraîneur « comportement antisportif » avec impact sur le résultat
  - Retarder la compétition : **0,5 point**
  - Présence d'une personne non autorisée : **1 point**

Après l'échauffement ou pendant les pauses, la préparation des agrès est permise.

Toutes tenues et attitudes jugées non décentes par le directeur du concours seront sanctionnées. Il décidera de la valeur de la pénalisation et/ou de l'exclusion.

### 6.2 TENUE VESTIMENTAIRE DU GYMNASTE

Voir Règlement de l'Activité Gymnastique Masculine.

- En concours ou **championnat individuel**, si la tenue vestimentaire n'est pas conforme aux exigences du règlement, le gymnaste sera pénalisé, sans avertissement, par le **responsable du jury à l'agrès**, sur la note finale, une seule fois sur l'ensemble de la compétition, de **0,3 pt**.
- Dans un concours ou **championnat en équipe**, les défauts de tenue dans une équipe, seront sanctionnés, par gymnaste fautif à chaque agrès, de **0,3 pt**.

Le caleçon dépassant du short est considéré comme une tenue incorrecte et sera pénalisé de **0,3 point par gym**.

# JUGEMENT DES EXERCICES IMPOSES

## 7 JUGEMENT AUX AGRES - GENERALITES

Outre les fautes de comportement du gymnaste, aide et assistance, tenue vestimentaire, le jugement d'un exercice imposé tient compte de :

- L'interprétation du texte
- La qualité de l'exécution.
- En cas de non-concordance entre le texte et les figurines, c'est le texte qui fait foi.
- Tous les exercices imposés Pupille et Adulte sont notés pour l'exécution sur 10 points (note E). La note E (10 – pénalisations) est la moyenne des 2 notes intermédiaires des juges, arrondie au 5/100<sup>ème</sup> de point. Pour les Jeunes Poussins, voir exercices spécifiques.
- Chaque faute est évaluée au 1/10<sup>ème</sup> de point.
- Une bonification de 0,1 pour les sorties simple ou 0,3 pour les sorties avec salto est ajoutée à la note D du gymnaste si celle-ci est dite « pilée » sauf aux arçons

**Une sortie pilée est définie par une réception sans bouger les pieds.  
Si les talons décollent du sol la bonification ne pourra être appliquée**

- La note finale est la somme de la note D (degré) + bonification + la note E (exécution). La note D est ajoutée en fonction du degré si la note E (exécution) est égale ou supérieure à 7 points. Pour des mouvements dont les notes d'exécution sont inférieures à 7 points, la note D est égale à 0.
- Par principe, aucun exercice imposé ne peut être recommencé. Les différentes exceptions à ce principe sont :
  - Suspension ou interruption de l'exercice sans faute du gymnaste (**Exemple : Casse manique**) : la décision de répétition de l'exercice est du ressort du responsable du concours en collaboration avec les juges concernés ;
  - Saut : le gymnaste peut réaliser un deuxième essai du même saut mais c'est le deuxième essai qui sera pris en compte. Seuls les Jeunes Poussins ont droit à 2 essais consécutifs.
- Les fautes générales d'exécution sont pénalisées, sauf précision du texte de l'exercice imposé.
- Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide.
- Dans les exercices imposés, les pénalisations sont de deux sortes :
  - Des pénalisations « 0,1 ou 0,3 ou 0,5 point » suivant l'importance de la faute,
  - Des pénalisations sèches, applicables sans modulation si la faute est présente dans le texte de l'exercice.

- Les règles de tolérance acceptables entre les 2 sommes intermédiaires pour fautes d'exécution ou 3 sommes pour un jury E de 3 juges, s'appliquent. La différence entre les pénalisations retenues ne doit pas être supérieure à :

| Ecart toléré | Pénalisations finales |
|--------------|-----------------------|
| 0,10 pt      | > 0,00 – 0,40         |
| 0,20 pt      | > 0,40 – 0,60         |
| 0,30 pt      | > 0,60 – 1,00         |
| 0,40 pt      | > 1,00 – 1,50         |
| 0,50 pt      | > 1,50 – 2,00         |
| 0,60 pt      | > 2,00 – 2,50         |
| 0,70 pt      | > 2,50                |

Si l'écart entre les sommes intermédiaires de pénalisations est dans ces tolérances, le responsable du jury calcule la note E, inscrit les notes D et E et la note finale sur la feuille de pointage.

## 7.1 AIDE ET ASSISTANCE

---

- Pour raison de sécurité des gymnastes, un entraîneur est autorisé près de l'agrès aux anneaux, au saut, aux barres parallèles, à la barre fixe et au mini-trampoline. Une telle présence n'est pas tolérée au sol, au cheval d'arçons et à la production fédérale adulte.
- Chaque action d'aide permettant au gymnaste de réussir un élément sera pénalisée.
- Aux anneaux et à la barre fixe, un gymnaste pourra être soulevé à la suspension, sans pénalité. En quittant le sol, il se mettra immédiatement en bonne tenue gymnique : la cotation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.
- Pour les concours en équipe avec plusieurs agrès, un entraîneur est autorisé à chaque agrès. En cas d'aide par l'assistant pour réaliser un élément, celui-ci est considéré comme non réalisé (**valeur nulle de l'élément**) et **n'est pas pénalisé de 1 point pour aide**. En cas de chute, le moniteur peut aider à placer le gymnaste à l'appui, sans pénalisation.

Pour les **exercices imposés**, les pénalisations suivantes sont appliquées **par le jury** :

|   | Pénalisations       |
|---|---------------------|
| Présence non autorisée d'un assistant   | 0,5 pt              |
| Le moniteur ou un membre de l'équipe parle ou encourage le gymnaste, fait des signes, pouvant favoriser la réalisation de l'exercice  | 0,3 pt              |
| Le gymnaste est touché, mais non aidé, par l'assistant pendant l'exercice   | 0,3 pt              |
| L'entraîneur donne un élan préliminaire au gymnaste aux anneaux   | 0,1 pt              |
| L'aide par l'assistant pour réaliser un élément est pénalisée par le jury : non reconnaissance de l'élément. Au sol et aux arçons, la pénalisation est de la valeur de l'élément + 0,5 (présence non autorisée) | Valeur de l'élément |

## 7.2 INTERPRÉTATION DU TEXTE D'UN EXERCICE IMPOSÉ.

En cas de non-concordance entre le texte et les figurines, c'est le texte qui fait foi.

| Fautes particulières  | Pénalisations    |                   |                     |   |
|---|------------------|-------------------|---------------------|---|
|   | Petite<br>0,1 pt | Moyenne<br>0,3 pt | Grossière<br>0,5 pt | Extrême                                   |
| Suppression d'une partie ou liaison                                   |                  |                   | +                   | Valeur de la partie ou liaison            |
| Suppression d'un élément  |                  |                   |                     | Valeur estimée de l'élément               |
| Partie supplémentaire (y compris élan intermédiaire)                  |                  |                   |                     |   |
| Exécution d'une partie du côté opposé au côté prescrit dans le texte. |                  |                   |                     | Moitié de la valeur de la partie.         |
| Inversion de l'ordre de 2 éléments                                    |                  |                   |                     | Valeur de l'élément de plus faible valeur |

- En cas d'interruption par chute, le gymnaste peut refaire la partie sur laquelle il a chuté. Il doit poursuivre dans les 30 secondes. Le chronomètre démarre lorsque le gymnaste est debout. La dernière partie peut être répétée pour permettre la poursuite de l'exercice.
- L'amplitude d'un élément n'est pas limitée (le gymnaste peut le réaliser avec une amplitude supérieure à celle qui est demandée).
- Lorsqu'un exercice imposé est décrit avec un sens d'exécution, ce sens peut être inversé **en totalité seulement**. L'inversion partielle du sens d'exécution, pour une partie, n'est autorisée que si elle est prévue dans le texte de l'exercice.

### 7.3 LES FAUTES D'EXÉCUTION DES MOUVEMENTS IMPOSÉS.

---

- Chaque élément est évalué en fonction de la position finale correcte à atteindre ou de l'exécution correcte exigée.
- Tout écart par rapport à la position correcte constitue une faute d'exécution que les juges doivent pénaliser. L'importance de la déduction pour une petite faute, une faute moyenne et faute grossière est déterminée en fonction de l'ampleur de l'écart par rapport à la position parfaite. Une flexion identique des bras, des jambes ou des hanches entraîne des déductions identiques.
- Les fautes d'exécution d'un exercice peuvent être : des fautes d'exécution technique ;
- Les déductions suivantes s'appliquent à toutes déviations sur le plan de la tenue ou de la technique par rapport à l'exécution correcte et indépendamment du degré de difficulté de l'élément ou de l'exercice :
  - Petite faute 0,1 pt
  - Faute moyenne 0,3 pt
  - Faute grossière 0,5 pt
  - Faute extrême ou chute 1,0 pt
- Le jury doit déduire deux fois si le gymnaste commet deux fautes différentes lors de l'exécution d'un même élément, c'est-à-dire si l'élément présente à la fois une faute technique et une faute de tenue.
- Si le jury, pour une raison ou une autre, ne parvient pas à prendre une décision, il doit laisser au gymnaste le bénéfice du doute.
- Les fautes de pas sont limitées à 1 point, chute comprise.
- La déduction maximale pour un élément avec chute est égale à la valeur de l'élément.

| Type de faute   | Petite faute<br>0,1 pt     | Faute moyenne<br>0,3 pt | Faute grossière<br>0,5 pt | Faute extrême<br>1,0 pt |
|---|----------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|
| <b>Déductions pour fautes de tenue et d'exécution</b>                   |                            |                         |                           |                         |
| Position imprécise (groupée, carpée, tendue)                            | +                          | +                       |                           |                         |
| Ajustement de la prise ou des mains (chaque fois)                       | +                          |                         |                           |                         |
| Marcher ou sautiller à l'appui renversé (chaque pas ou sursaut)         | +<br>à chaque fois         |                         |                           |                         |
| Toucher l'agrès ou le sol avec les pieds ou les jambes                  | +                          |                         |                           |                         |
| Heurter l'agrès ou le sol   |                            |                         | +                         |                         |
| Le gymnaste est touché mais non aidé par l'entraîneur durant l'exercice |                            | +                       |                           |                         |
| Interruption sans chute   |                            |                         | +                         |                         |
| Flexion des bras ou des jambes, ouverture des jambes                    | +                          | +                       | +                         |                         |
| Fausse position du corps ou correction de la tenue en position finale   | +                          | +                       |                           |                         |
| Saltos avec jambes ou genoux écartés                                    | < ou = largeur des épaules | > largeur des épaules   |                           |                         |
| Ouverture des jambes lors de la réception                               | ≤ largeur des épaules      | > largeur des épaules   |                           |                         |

|  |  |   |   |                     |
|--|--|---|---|---------------------|
| Manque de stabilité, légère correction de la position des pieds ou élan excessif des bras à la réception | +  |   |   |                     |
| Perte d'équilibre lors de la réception des sorties ou des éléments se terminant à la station au sol      | Léger déséquilibre<br>Petit pas ou sursaut<br><br>0,1 chaque pas | Grand pas ou sursaut ou contact d'une main ou des 2 mains au sol<br><br>0,3 chaque fois |   |                     |
| Chute ou appui d'une ou des mains à la réception   |  |   |   | +                   |
| Chute à la réception sans avoir le premier contact avec les pieds  |  |   |   | Valeur de la sortie |
| Ecart atypique des jambes  |  | +   |   |                     |
| Autres fautes de tenue   | +  | +   | + |                     |

| Type de faute   | Petite faute<br>0,1 pt   | Faute moyenne<br>0,3 pt | Faute grossière<br>0,5 pt               | Faute extrême<br>1,0 pt |
|---|--|-------------------------|---|-------------------------|
| <b>Fautes techniques</b>  |  |                         |   |                         |
| Déviations dans l'élan, ou dans les cercles, à ou par l'appui renversé sauf à la BF | 16° - 30°  | 31° - 45°               | > 45° = valeur de l'élément             |                         |
| Déviations dans l'élan à la barre fixe (grands tours, pieds barre, bascule ATR...)  | 16° - 30°  | 31° - 60°               | 60° - 90°<br>>90° = valeur de l'élément |                         |
| Déviations par rapport à la position de maintien correcte                           | 6° à 20°   | 21° - 45°               | > 45° = valeur de l'élément             |                         |
| Flexion des bras dans une position de maintien                                      | Jusqu'à 15°  | 16° - 30°               | 31° - 45°<br>> 45° +NR                  |                         |
| S'élever en force depuis un maintien incorrect                                      | Les déductions appliquées au maintien sont répétées <b>max 0,3</b> |                         |   |                         |
| Rotations longitudinales incomplètes  | Jusqu'à 30°  | 31° - 60°               | 61 - 90°<br>>90° + Valeur de l'élément  |                         |
| Hauteur ou amplitude insuffisante dans les saltos et les éléments volants           | +  | +                       |   |                         |
| Appui intermédiaire ou supplémentaire d'une main                                    | +  |                         |   |                         |
| Force en élan ou vice versa   | +  | +                       | +                                       |                         |
| Durée des parties de maintien (2 s)   |  | < 2 s                   | < 1 s, valeur de l'élément              |                         |

|  |             |                             |  |                     |
|--|-------------|-----------------------------|--|---------------------|
| Interruption lors d'un mouvement d'élévation   | +           | +                           |  |                     |
| Abaissement des jambes pendant les éléments à l'ATR (élan ou force) ou élément de maintien | Jusqu'à 15° | 16° - 30°                   | 31° - 45°<br>> 45° + Valeur de l'élément |                     |
| Manque d'équilibre ou chute depuis l'appui renversé  | +           | Elan ou déséquilibre marqué |  |                     |
| Chute sur ou depuis l'agrès  |             |                             |  | +                   |
| Elan intermédiaire   |             |                             | +  |                     |
| Assistance pour compléter un élément   |             |                             |  | Valeur de l'élément |
| Extension insuffisante avant réception   | +           | +                           |  |                     |
| Hanches sous la hauteur des genoux lors des réceptions                                     |             |                             | +  |                     |

## REMARQUES CONCERNANT LES FAUTES D'EXECUTION DES MOUVEMENTS IMPOSES

- Les fautes de tenue comme les flexions des bras, des jambes ou des hanches sont classifiées comme suit :
  - Petites fautes : légère flexion ( $1^{\circ}$  à  $45^{\circ}$ ) : 0,1 pt
  - Fautes moyennes : forte flexion ( $46^{\circ}$  à  $90^{\circ}$ ) : 0,3 pt
  - Fautes grossières : flexion extrême ( $> 90^{\circ}$ ) : 0,5 pt

- Cette règle ne s'applique pas :
  - Aux éléments acrobatiques au sol (ex : Salto av ou ar tendu - code FIG)
  - Aux sorties à tous les agrès
  - Aux éléments volants à la barre fixe
  - Aux éléments de force et de maintien à tous les agrès

- Pour les éléments de force et les simples éléments de maintien à tous les agrès, la déviation par rapport à la position de maintien parfaite détermine la gravité de la faute technique et la déduction correspondante :

|  |        |
|--|--------|
| ○ Petite faute : de $6^{\circ}$ à $20^{\circ}$ :             | 0,1 pt |
| ○ Faute moyenne : déviation de $21^{\circ}$ à $45^{\circ}$ : | 0,3 pt |
| ○ Faute grossière : déviation de plus de $45^{\circ}$ :      | 0,5 pt |

Une déviation égale ou supérieure à  $45^{\circ}$  entraîne la non-reconnaissance de l'élément (pénalisation de la valeur de l'élément).

- L'élan intermédiaire (av + ar) consiste en deux demi-élans intermédiaires consécutifs, faute grossière à 0,5 pt.

- Les déviations pour fautes techniques relatives à la déviation par rapport à la position finale correcte s'appliquent aussi aux éléments d'élan. Dans la plupart des cas, la position finale correcte consiste en un appui renversé parfait ou, dans les cercles au cheval d'arçons en un appui transversal ou latéral parfait. Pour les éléments d'élan les règles suivantes s'appliquent :

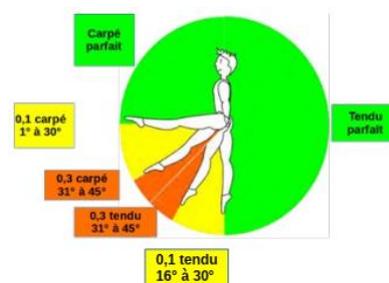
- Au sol, aux barres parallèles et à la barre fixe, le gymnaste doit exécuter les éléments d'élan en passant par l'appui renversé sans marquer la position correcte pour éviter toute interruption du rythme de l'exercice. C'est pourquoi une faible déviation de  $15^{\circ}$  par rapport à l'appui renversé correct est tolérée. Une déduction pour faute s'applique si la déviation par rapport à l'appui renversé se situe au-delà de  $15^{\circ}$ .
- Au cheval d'arçons, les cercles et la plupart des éléments doivent être exécutés, commencer ou terminer en appui transversal ou latéral correct ; toutefois, une déviation de  $15^{\circ}$  par rapport à la position parfaite est permise. Il y a déduction selon l'angle de la déviation chaque fois que la faute se produit au cours de l'exercice.

- Pour les éléments d'élan passant par l'appui renversé, ou se terminant à l'appui renversé-sont pénalisés comme suit :

|  |                     |
|--|---------------------|
| ○ Déviation jusqu'à $15^{\circ}$ :                             | pas de pénalisation |
| ○ Petites fautes : déviation de $16^{\circ}$ à $30^{\circ}$ :  | 0,1 pt              |
| ○ Fautes moyennes : déviation de $31^{\circ}$ à $45^{\circ}$ : | 0,3 pt              |
| ○ Fautes grossières : $> 45^{\circ}$ :                         | valeur de l'élément |

- Tous les éléments de maintien indiqué « tenu » doivent être tenus au moins 2 secondes à partir du moment où le gymnaste est complètement immobile. Sans arrêt, ces éléments ne sont pas reconnus et sont pénalisés de la valeur de l'élément.

- La position doit être au minimum marquée (environ 1s) pour être reconnue.
  - 2 secondes ou plus : pas de pénalisation
  - < 2 secondes : 0,3 pt
  - Sans arrêt : valeur de l'élément
- Une position demandée non tenue ou passagère doit atteindre la position parfaite sans arrêt.
  - Si la position demandée est tenue 1 s ou + : pas de pénalisation. (Mais voir exception à chaque agrès).
- Les éléments de maintien de force doivent être exécutés, selon les éléments, avec les jambes parfaitement à l'horizontale et/ou le corps parfaitement à l'horizontale. Pour les équerres, les jambes doivent être obligatoirement à l'horizontale. Une tolérance jusqu'à 5° est autorisée.
- Une réception correcte est une réception que le gymnaste s'est préparé à exécuter et non une réception qui par un heureux hasard se termine à la station. Le gymnaste doit faire preuve de maîtrise technique telle qu'il a le temps de finir l'élément et de réduire sa rotation et/ou ouvrir le corps avant la réception.
- Une position « corps tendu » signifie que les épaules, les hanches et les pieds forment une ligne droite. Dans un élément d'élan, « corps tendu » signifie qu'il peut exister une légère fermeture ( $\leq 15^\circ$ ) ou une légère ouverture ( $\leq 15^\circ$ ) sans pénalisation. S'il y a une flexion de plus de  $45^\circ$  des hanches, la position est carpé.
  - Une position « Corps carpé » signifie un angle d'au plus  $90^\circ$  entre le tronc et les jambes tendues. S'il y a une flexion de plus de  $45^\circ$  des genoux, la position est groupée.
  - Une position « Corps groupé » signifie un angle d'au plus  $90^\circ$  entre le tronc et les jambes fléchies à plus de  $90^\circ$ .
  - Une position tendue qui présente seulement une flexion des genoux de  $90^\circ$  est considérée comme tendue mais comporte une faute grossière.
- Les positions écartées doivent présenter l'ouverture maximale des jambes permises par la nature esthétique et technique de l'élément.
- Dans l'appui renversé correcte à tous les agrès, le corps doit être parfaitement droit et ne présenter aucune cambrure.
- Pour des raisons de sécurité, un gymnaste peut finaliser la réception d'un élément ou d'une sortie avec les pieds écartés maximum 10 cm même s'il réussit à coller ses talons lors de la réception de tout salto. Le gymnaste doit compléter la réception en collant ses talons sans soulever et déplacer l'avant de ses pieds. Les bras doivent également être en parfait contrôle, sans élans inutiles.



|  |                  |
|--|------------------|
| Actions (sans pas, sauts ou balancement des bras)  |                  |
| Réception pieds légèrement écartés <10 cm et le gymnaste joint ses talons sans lever ni bouger l'avant des pieds.  | Aucune déduction |
| Réception : pieds légèrement écartés >10 cm et inférieur à largeur d'épaules ou le gymnaste joint ses talons en levant et en bougeant l'avant des pieds. | 0,1              |
| Réception pieds écartés > largeur d'épaules  | 0,3              |

- Lors de la réception, un petit pas est défini comme une distance maximale d'un pied entre les pieds ou la distance du saut. Une distance plus grande que cela constitue un grand pas ou un grand saut et entraîne une déduction pour faute moyenne.
  - Si le gymnaste fait un pas en arrière ou en avant :  
pénalisation de 0,1 pour un petit pas ou 0,3 pour un grand pas.
  - Si un pas est réalisé à l'issue de la réception, le gymnaste revient au point de réception (pas en arrière ou en avant) :  
pénalisation de 0,1 si petit pas ou 0,3 si grand pas.
  - Si le gymnaste se déplace par rapport au point de réception :  
pénalisation de 0,1 x 2 (petit pas) ou 0,3 x 2 (grand pas).
- Les fautes de pas sont limitées à 1 point.
- La déduction maximale de 1 point est appliquée pour tous les pas, les touches, les appuis sur le sol évitant la chute, et la chute.
- Une réception est « basse » si les hanches sont sous les genoux. Elle entraîne une déduction de 0,5 point pour erreur technique.
- Toutes les entrées doivent être exécutées à partir de la station jambes serrées, d'un bref élan aux barres parallèles (si décrites dans le mouvement) avec appel pieds joints et à la barre fixe. Au cheval d'arçons, l'entrée peut être précédée d'un pas, d'un sursaut mais le gymnaste doit sauter à l'appui jambes serrées.
- Toutes les sorties des agrès, l'exercice au sol et le saut se terminent à la station jambes serrées.
- Écart atypique des jambes (faute moyenne à 0,3 pt). Lorsqu'il exécute un élément, le gymnaste ne doit présenter aucune ouverture des jambes qui soit inutile ou inesthétique. Les éléments pour lesquels une ouverture est permise ou exigée figurent dans le tableau des difficultés FIG ou dans le programme.
- Un exercice interrompu par chute, avec ou sans lâcher des prises, peut être poursuivi dans les 30 secondes suivant la chute. Le temps commence au moment où le gymnaste se trouve à la station après la chute. Si le gymnaste dépasse les 30s mais poursuit son exercice, une déduction supplémentaire pour dépassement excessif de 0,3 sera appliquée. Si, au bout de 60 secondes, le gymnaste n'est pas encore remonté sur l'agrès, le jury lui comptera l'exercice suivant la valeur de ce qu'il a exécuté avant sa chute.
- A la barre fixe et aux anneaux, en cas de chute, le gymnaste doit reprendre son enchaînement à la suspension ou à l'appui pour enchaîner son mouvement, aide autorisée.

## 7.4 TABLEAUX DES FAUTES SPÉCIFIQUES POUR LES MOUVEMENTS IMPOSÉS AUX AGRÈS

### 7.4.1 SOL

| Type de fautes  | Petite faute<br>0,1 pt | Faute moyenne<br>0,3 pt   | Faute grossière<br>0,5 pt    |
|---|------------------------|---|------------------------------|
| Hauteur insuffisante lors des sauts acrobatiques                | +                      | +   |                              |
| Souplesse insuffisante dans les éléments gymniques ou statiques | +                      | +   |                              |
| Élément avec roulé en avant sans réception sur les mains        |                        | Contact avec l'arrière des mains  | Sans réception sur les mains |
| Touche avec le sol à l'extérieur de la surface autorisée        | 1 pied ou 1 main       | Mains ou pieds ou autre partie du corps ou réception totalement à l'extérieur |                              |
| Réception passagère non maîtrisée dans les transitions          | +                      | +   | Chute = 1,00                 |
| Élément commencé et exécuté à l'extérieur de la surface         |                        |   | Valeur de l'élément          |
| Déviations dans le plan du mouvement<br>Ex : en rondade         | +                      | +   |                              |

## 7.4.2 ARÇONS

| Type de fautes   | Petite faute<br>0,1 pt | Faute moyenne<br>0,3 pt | Faute grossière<br>0,5 pt |
|--|------------------------|-------------------------|---------------------------|
| Amplitude insuffisante dans les ciseaux et élans d'une jambe             | +                      | +                       |                           |
| Déviations dans les cercles  | 16° – 30°              | 31° - 45°               | > 45°                     |
| Jambes fléchies dans chaque cercle                                       | +                      | +                       | +                         |
| Flexion des hanches dans les cercles (cassé du corps)                    | +                      | +                       |                           |
| Réception à la station oblique ou non transversale par rapport au cheval | Oblique > 45°          | Déviations 90°          |                           |
| Balancement des jambes au début de l'exercice                            |                        | +                       |                           |
| Arrêt  | +                      | +                       | +                         |
| Amplitude insuffisante dans les cercles (pour chaque cercle)             | +                      |                         |                           |

### 7.4.3 ANNEAUX

| Type de fautes   | Petite faute<br>0,1 pt | Faute moyenne<br>0,3 pt | Faute grossière<br>0,5 pt |
|--|------------------------|-------------------------|---------------------------|
| Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension |                        | +                       |                           |
| Pré balancement avant le début de l'exercice   |                        | +                       |                           |
| Prises incorrectes pendant les maintiens de force (chaque fois) (anneaux parallèles)       | +                      |                         |                           |
| Toucher les câbles avec les bras, les pieds ou le corps.                                   |                        | +                       |                           |
| S'appuyer ou balancer avec les pieds ou les jambes sur les câbles                          |                        |                         | Valeur de l'élément       |
| Chute depuis l'appui renversé  |                        |                         | Valeur de l'élément       |
| Balancement excessif des câbles  | Par élément            |                         |                           |

#### 7.4.4 BARRES PARALLÈLES

| Type de fautes  | Petite faute<br>0,1 pt | Faute moyenne<br>0,3 pt | Faute grossière<br>0,5 pt |
|---|------------------------|-------------------------|---------------------------|
| Entrée avec appel d'une jambe ou commencer l'exercice jambes écartées |                        | +                       |                           |
| Reprise de la barre à la sortie (sauf indication contraire)           |                        | +                       |                           |
| Marcher à l'appui renversé (chaque pas)                               | +                      |                         |                           |
| Ajustement des prises à l'appui renversé                              | + (chaque fois)        |                         |                           |

#### 7.4.5 BARRE FIXE

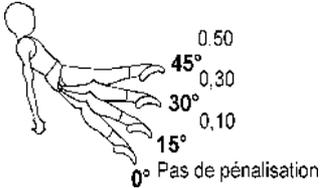
| Type de fautes   | Petite faute<br>0,1 pt | Faute moyenne<br>0,3 pt | Faute grossière<br>0,5 pt               |
|--|------------------------|-------------------------|---|
| Déviations dans l'élan (grands tours, pieds barre, bascule ATR...)                         | 16° - 30°              | 31° - 60°               | 60° - 90°<br>>90° = valeur de l'élément |
| Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension |                        | +                       |   |
| Manque d'élan ou arrêt à l'appui renversé ou autres positions                              | +                      | +                       | +                                       |
| Déviations par rapport au plan du mouvement  | < ou = 15°             | > 15°                   |   |
| Manque d'amplitude lors des éléments volants   | +                      | +                       |   |
| Ajustement de la prise ou des mains (chaque fois)  | +                      |                         |   |

## 7.5 PÉNALISATIONS DANS LES ELANS

### 7.5.1 CASSE DU CORPS AUX BARRES PARALLÈLES.

Les élancés doivent être réalisés obligatoirement **corps droit**.

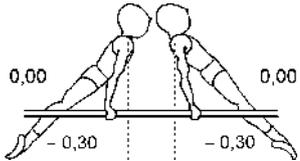
Les cassés du corps sont pénalisés en fonction de l'angle de fermeture.

|   |   |
|---|---|
|  | Cassé du corps inférieur à 15° : pas de pénalisation<br>Cassé du corps supérieur à 15° : - 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt |
|---|---|

### 7.5.2 HAUTEUR DES ELANS AUX BARRES PARALLELES

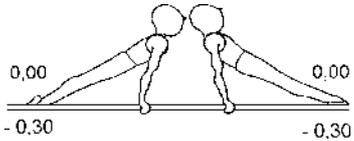
#### 7.5.2.1 Jeune Poussin (3ème et 4ème degrés)

Pour chaque élancé, l'amplitude minimum exigée est : **angle du tronc avec la verticale basse = 45°**.

|  |   |
|--|---|
|  | Pieds au-dessus de 45° : pas de pénalisation<br><br>Pieds en-dessous de 45° : pénalisation sèche de 0,3 pt. |
|--|---|

#### 7.5.2.2 Pupille (2ème degré) ; Adulte (1er degré, 2ème degré sauf la sortie),

L'amplitude minimum exigée est : **pieds à hauteur de barre**.

|   |   |
|---|---|
|  | Pieds au-dessus de la barre : pas de pénalisation<br>Pieds sous la barre : pénalisation sèche de 0,3 pt |
|---|---|

#### 7.5.2.3 Pupille 3ème degré (sauf la sortie), 4ème degré, 5ème degré et Adulte 3ème degré (sauf la sortie), 4ème degré (sauf établissement arrière), 5ème degré.

L'amplitude minimum exigée est : **corps à l'horizontale**.

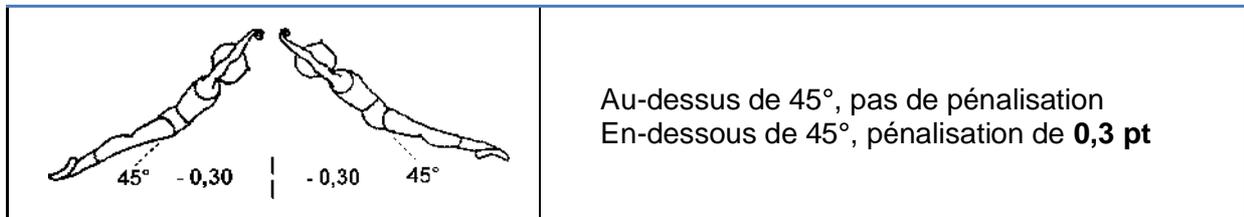
Pour un élancé où seules les jambes se balancent (avec cassé du corps), sans balancer du haut du dos, on appliquera une **pénalisation totale globale** (manque d'amplitude + cassé du corps + flexion et/ou écart des jambes) de : **0,8 pt** pour un Jeune Poussin, un Pupille ou un Adulte (par élancé) dans la limite de la valeur de la partie.

### 7.5.3 HAUTEUR DES ÉLANS A LA BARRE FIXE

L'amplitude de l'élan est mesurée au niveau du **corps (alignement corps, bras)**.

#### 7.5.3.1 2<sup>ème</sup> degré Pupille et aux 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> degrés Adulte,

Les élanés doivent avoir une amplitude **d'au moins 45°** par rapport à la verticale basse. Il n'y a pas de limite supérieure à l'amplitude de l'élané.



#### 7.5.3.2 Aux 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degrés Pupille et 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degré Adulte,

Les élanés sont pénalisés de façon générale pour manque d'amplitude.

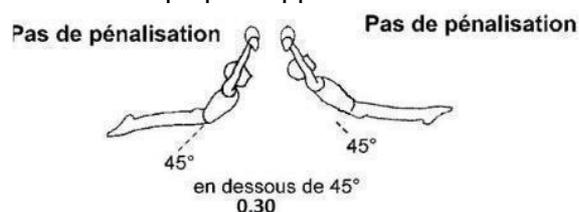
|                         |  |                         |
|-------------------------|--|-------------------------|
| 0 : pas de pénalisation |  | 0 : pas de pénalisation |
| 15° : - 0,1             |  | 15° : - 0,1             |
| 30° : - 0,3             |  | 30° : - 0,3             |
| 45° : - 0,5             |  | 45° : - 0,5             |

### 7.5.4 HAUTEUR DES ELANS AUX ANNEAUX.

#### 7.5.4.1 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degrés Adulte.

Pour les élanés en avant, un cassé du corps n'est pas pénalisé, ni une attitude en « cuillère »

- Pour les élanés en arrière, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour une ouverture du corps.
- Dans les élanés en avant et en arrière, l'amplitude se mesure au niveau du corps.
- Les élanés doivent avoir une amplitude au moins corps à 45° par rapport à la verticale ; l'amplitude se mesure avec le corps et non les bras ou les jambes.
- Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.
- Pénalisation calculée d'après la déviation du corps par rapport à 45° :



### 7.5.4.2 3<sup>ème</sup> degré Adulte, 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degrés Pupille

- Pour les élancés en avant, un cassé du corps n'est pas pénalisé, ni pour une attitude en «cuillère»
- Pour les élancés en arrière, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps.
- Dans les élancés en arrière, l'amplitude se mesure au niveau du corps et non des bras ou des jambes.
- Les élancés doivent avoir une amplitude au moins corps à l'horizontale. Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.
- L'amplitude est pénalisée en fonction de la déviation du corps par rapport à l'horizontale.

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Pas de pénalisation</b></p> <p>Corps horizontal<br/>0,10<br/>15°<br/>0,30<br/>30°<br/>0,50<br/>45° en dessous de 45°<br/>0,50</p> | <p>corps au-dessus de l'horizontale : <b>pas de pénalisation</b></p> <p>corps jusqu'à 15° en dessous de l'horizontale, pénalisation de <b>0,1 pt</b></p> <p>corps entre 16° et 30° en dessous de l'horizontale, pénalisation de <b>0,3 pt</b></p> <p>corps entre 31° et 45° en dessous de l'horizontale, pénalisation de <b>0,5 pt</b></p> <p>corps en dessous de 45° de l'horizontale, pénalisation de <b>0,5 pt</b></p> |
|---|---|

## 7.6 JUGEMENT DU SAUT IMPOSE

### 7.6.1 EXIGENCES DES SAUTS IMPOSÉS

| Degré                           |                            | Hauteur          | Nomenclature   |   |                 |
|---------------------------------|----------------------------|------------------|--|---|-----------------|
| JEUNE<br>POUSSIN                |                            |                  | 1 <sup>er</sup> degré : Saut vertical sur tapis surélevés.   | Mini-trampoline   |                 |
|                                 |                            | Table :<br>1 m   | 2 <sup>ème</sup> degré : Groupé sur la table de saut, saut vertical.   | 1 ou 2 tremplins  |                 |
|                                 |                            | Tapis :<br>0,8 m | 3 <sup>ème</sup> degré : Rversement sur tapis de 0,80 m, tomber à plat dos.  | Mini-trampoline   |                 |
|                                 |                            |                  | 4 <sup>ème</sup> degré : Saut par renversement avant (lune), appel sur le mini-trampoline.   | Mini-trampoline   |                 |
| P<br>U<br>P<br>I<br>L<br>L<br>E | 1                          | 1,20 m           | Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table, jambes fléchies et avec ou sans pas, sans arrêt, appel pieds joints saut vertical, jambes jointes, réception, bras à l'oblique haute, jambes serrées mi-fléchies puis tendues. | 1 ou 2 tremplins  |                 |
|                                 | 2                          | 1,20 m           | Saut simple jambes écartées <b>OU</b> Saut simple entre les bras, jambes fléchies. (envol jambes tendues).   | 1 ou 2 tremplins<br>ou mini-trampoline  |                 |
|                                 | 3                          | 1,20 m           | Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur le mini-trampoline.   | Mini trampoline   |                 |
|                                 | 4                          | 1,20 m           | Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 2 tremplins de 20 cm ou 1 tremplin de 40 cm.  | 2 tremplins   |                 |
|                                 | 5                          | 1,20 m           | Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 1 tremplin de 20 cm.  | 1 tremplin  |                 |
|                                 | A<br>D<br>U<br>L<br>T<br>E | 1                | 1,35 m   | Saut simple jambes écartées <b>OU</b> Saut simple entre les bras, jambes fléchies. (envol jambes tendues).  | 1 tremplin      |
|                                 |                            | 2                | 1,35 m   | Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 1 mini-trampoline.   | Mini trampoline |
|                                 |                            | 3                | 1,35 m   | Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 2 tremplins de 20 cm ou 1 tremplin de 40 cm.   | 2 tremplins     |
|                                 |                            | 4                | 1,35 m   | Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 1 tremplin de 20 cm  | 1 tremplin      |
|                                 |                            | 5                | 1,35 m   | Saut par renversement avant avec 1/1 tour (lune vrille) <b>OU</b> Saut par renversement latéral avec ¼ de tour et salto arrière groupé (Tsukahara). | 1 tremplin      |

- Pour Jeune Poussin, Pupille et Adulte
  - 1 tremplin autorisé de 20 cm maxi.
  - 2 trampolins autorisés de 20 cm maxi chacun ou 1 tremplin de 40 cm.
- Le non-respect du type ou du nombre de tremplin implique :
  - La reconnaissance du saut réalisé correspondant au type et au nombre de tremplin.
  - Pour les 1<sup>er</sup> et 5<sup>ème</sup> degrés Adulte, le 2<sup>ème</sup> tremplin implique la note zéro.

## **COURSE**

- En concours ou championnats en équipe ou individuel avec saut imposé, la course est comptée comme essai dès qu'elle est commencée. Le gymnaste peut interrompre et poursuivre son élan mais n'a pas le droit de le répéter.
- La course d'élan est de 15 m à 25 m selon la possibilité.
- Si la course est faite avec ou sans touche du tremplin ou de la table de saut, sans franchissement, l'essai est considéré comme exécuté et vaut zéro.

## **ESSAIS**

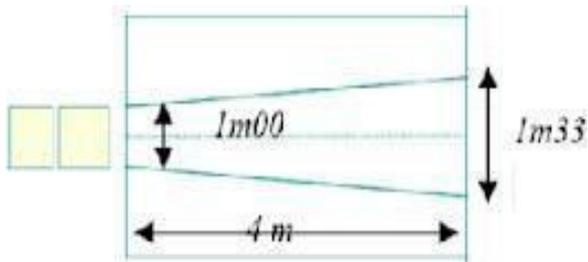
- Un gymnaste **Pupille ou Adulte** a droit à **un essai**, y compris pour le saut imposé des Championnats Individuels Minime 2 et Benjamin 2.
- Le gymnaste peut réaliser un deuxième essai mais c'est le deuxième essai qui sera pris en compte.
- Si un gymnaste Pupille ou Adulte change de saut pour le 2<sup>ème</sup> essai, son 2<sup>ème</sup> essai est noté 0.
- Un **Jeune Poussin** a le droit à **2 essais**. Il peut changer de saut pour le 2<sup>ème</sup> essai. La meilleure note après majoration sera retenue.

## **ENVOL ET VOL**

- Dans l'envol, le corps, bras et jambes doivent être alignés.
- Aucune exigence de longueur n'est demandée.
- Le gymnaste doit présenter une nette élévation de son bassin par rapport à la hauteur où celui-ci se trouve au moment de la poussée des mains.

## RECEPTION.

- Le gymnaste doit se recevoir sur les deux pieds, jambes serrées, dans la zone de réception.



Ces lignes doivent être clairement marquées sur le tapis de réception.

- Pour les sauts avec rotation longitudinale, le gymnaste doit terminer la rotation de son saut avant la réception. Le jury applique la déduction prévue si la rotation est incomplète.
- Les fautes de pas sont limitées à 1,00 pt.
- La déduction maximale pour un élément avec chute est de 1,00 point y compris tous les pas, les touches, les appuis sur le sol menant à la chute et la chute. D'autres déductions d'exécution lors de la réalisation de l'élément (hauteur, extension, rotation insuffisante) s'appliquent.

### 7.6.2 CRITERES D'EVALUATION DES SAUTS.

- Dans la phase de vol, après la poussée sur la table de saut, le gymnaste doit présenter une nette élévation de son corps à la poussée.
- Le jury peut attribuer la note 0 dans les cas suivants :
  - Après l'élan, le gymnaste touche le tremplin et/ou passe à côté de la table de saut,
  - Le gymnaste interrompt son élan et repart en arrière,
  - Le moniteur aide le gymnaste,
  - Le saut n'est pas reconnaissable,
  - Le saut est réalisé avec un double appui des mains,
  - Le gymnaste n'a pas touché la table avec les mains,
  - La réception n'a pas lieu sur les pieds,
  - Pour les 1<sup>er</sup> et 5<sup>ème</sup> degrés Adulte, utilisation d'un 2<sup>ème</sup> tremplin,
  - Le 2<sup>ème</sup> saut est différent du 1<sup>er</sup> (sauf Jeune Poussin).

### 7.6.3 COTATION DES SAUTS IMPOSES.

| Type de faute |  | Petite faute<br>0,1 pt | Faute<br>moyenne<br>0,3 pt | Faute<br>grossière<br>0,5 pt | Faute<br>extrême<br>1,0 pt |
|---------------|--|------------------------|----------------------------|------------------------------|----------------------------|
| <b>1.</b>     | <b>Course et appel</b>   |                        |                            |                              |                            |
| 1.            | Course de plus de 25 mètres.   |                        |                            | +                            |                            |
| <b>2.</b>     | <b>Envol</b>   |                        |                            |                              |                            |
| 1.            | Mauvais alignement corps-bras.                                       | Déviations<br>≤ 15°    | Déviations de<br>16° à 30° | Déviations ><br>30°          |                            |
| 2.            | Corps non aligné dans l'envol  | Déviations<br>≤ 15°    | Déviations de<br>16° à 30° | Déviations ><br>30°          |                            |
| 3.            | Flexion des jambes dans l'envol                                      | Déviations<br>≤ 15°    | Déviations de<br>16° à 30° | Déviations ><br>30°          |                            |
| 4.            | Ecart des jambes dans l'envol  | Ouverture<br>≤ 15°     | Ouverture de<br>16° à 30°  | Ouverture<br>> 30°           |                            |
| <b>3.</b>     | <b>Vol</b>   |                        |                            |                              |                            |
| 1.            | Manque d'élévation du corps dans le vol                              | +                      | +                          | +                            |                            |
| 2.            | Flexion des bras dans la phase d'appui.                              | Déviations 0 à<br>45°  | Déviations de<br>46° à 90° | Déviations ><br>90°          |                            |
| 3.            | Mains restant "collées" pendant le franchissement.                   |                        |                            | +                            |                            |
| 4.            | Toucher le cheval ou la table de saut avec les pieds.                |                        | +                          |                              |                            |
| 5.            | Heurter le cheval ou la table de saut avec les pieds.                |                        |                            | +                            |                            |
| 6.            | Corps non aligné dans le vol (sauf saut jambes groupées ou écartées) | Déviations<br>≤ 15°    | Déviations de<br>16° à 30° | Déviations ><br>30°          |                            |
| 7.            | Flexion des jambes dans le vol (sauf saut jambes groupées)           | Déviations<br>≤ 15°    | Déviations de<br>16° à 30° | Déviations ><br>30°          |                            |
| 8.            | Ecart des jambes dans le vol (sauf saut jambes écartées)             | Ouverture<br>≤ 15°     | Ouverture de<br>16° à 30°  | Ouverture<br>> 30°           |                            |
| 9.            | Pour les sauts par renversement, corps non aligné à la verticale     | +                      | +                          | +                            |                            |

| Type de faute |   | Petite faute<br>0,1 pt           | Faute<br>moyenne<br>0,3 pt | Faute<br>grossière<br>0,5 pt | Faute<br>Extrême    |
|---------------|---|----------------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------|
| <b>4.</b>     | <b>Réception</b>  |                                  |                            |                              |                     |
| 1.            | Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes (sauf Jeune Poussin)                                      | +                                |                            |                              |                     |
| 2.            | Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes (sauf Jeune Poussin) |                                  | +                          |                              |                     |
| 3.            | Réception directement à l'extérieur des lignes (sauf Jeune Poussin)   |                                  | +                          |                              |                     |
| 4.            | Petit pas ou sursaut (chaque pas).  | +                                |                            |                              |                     |
| 5.            | Grand pas ou sursaut (chaque pas).  |                                  | +                          |                              |                     |
| 6.            | Contact d'une ou des 2 mains au sol, sans appui.  |                                  | +                          |                              |                     |
| 7.            | Appui d'une ou des 2 mains au sol.  |                                  |                            |                              | 1 pt                |
| 8.            | Manque de stabilité, légère correction de la position des pieds ou élan excessif des bras à la réception          | +                                |                            |                              |                     |
| 9.            | Réception sur les pieds puis chute ou roulade.  |                                  |                            |                              | chute: 1 pt         |
| 10.           | A la réception, les pieds ne touchent pas en premiers le sol.   |                                  |                            |                              | Saut nul:<br>note 0 |
| 11.           | Ouverture des jambes lors de la réception.  | < ou =<br>largeur des<br>épaules | > largeur des<br>épaules   |                              |                     |
| 12.           | Extension insuffisante du corps avant la réception.   | +                                | +                          | +                            |                     |
| 13.           | Déviations longitudinales du corps à la réception   | Jusqu'à 30°                      | 31° - 60°                  | 61° - 90°                    |                     |

**Les fautes pour pas et chute sont limitées à 1 pt.**

## 8 EXERCICES IMPOSES - JEUNE POUSSIN

Les comités départementaux ou régionaux ou territoriaux ont toute latitude pour mettre au point le règlement de leurs rencontres départementales ou régionales Jeune Poussin. La Commission Nationale de Gymnastique Masculine propose un programme. Chaque comité départemental ou régional est libre d'appliquer entièrement ou partiellement ou d'apporter des modifications (par exemple : pas d'arçons et / ou anneaux, pas de mouvement 4<sup>ème</sup> degré, etc.).

Avant de publier leurs règlements, les comités départementaux devront les adresser en double exemplaires à la Fédération pour obtenir l'accord de la Commission Nationale de Gymnastique Masculine, conformément à l'article Premier des Règlements Généraux de la Fédération.

### 8.1 PRESENTATION GENERALE

#### 8.1.1 CONTENU

Le programme Jeune Poussin est composé de 4 agrès avec choix de mouvement 1<sup>er</sup> ou 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> degré sur 10 points avec majoration et de mouvements aux arçons et anneaux avec un choix d'éléments sur 10 points maximum sans majoration.

Le programme proposé tient compte de certaines orientations :

- Les six agrès de la gymnastique masculine sont abordés.
- Les 4<sup>èmes</sup> degrés au sol, saut, barres parallèles et fixe permettent aux meilleurs gymnastes de s'exprimer.
- La qualité d'exécution technique est recherchée.
- Les anciens éléments aux ateliers (souplesse, placement de dos, maintien en équilibre) sont intégrés au sol.
- Aux arçons et anneaux, le gymnaste réalise deux éléments choisis selon les combinaisons suivantes :
  - Élément 1 sur 3 points et élément 3 sur 3 points (note maxi d'exécution = 6) sans majoration ;
  - Élément 1 sur 3 points et élément 4 sur 5 points (note maxi d'exécution = 8) sans majoration ;
  - Élément 2 sur 5 points et élément 3 sur 3 points (note maxi d'exécution = 8) sans majoration ;
  - Élément 2 sur 5 points et élément 4 sur 5 points (note maxi d'exécution = 10) sans majoration.

#### 8.1.2 JUGEMENT

**Tous les mouvements Jeune Poussin au sol, au saut, aux barres parallèles et à la barre fixe sont notés en exécution (note E) sur 10 points.**

La note D (degré) est **ajoutée**, pour les mouvements bien exécutés, en fonction du degré si la note d'exécution est **égale ou supérieure à 7,00 points**. Dans ce cas, la note finale sera la somme des 2 notes : la note D (degré) + la note E (exécution) :

- 1<sup>er</sup> degré : note D = 1 point
- 2<sup>ème</sup> degré : note D = 2 points
- 3<sup>ème</sup> degré : note D = 3 points
- 4<sup>ème</sup> degré : note D = 4 points

Une bonification de + 0,1 pour les sorties est ajoutée à la note D du gymnaste si celle-ci est dite « pilée », sauf aux arçons.

**Une sortie pilée est définie par une réception sans bouger les pieds.  
Si les talons décollent du sol la bonification ne pourra être appliquée.**

**Les mouvements aux arçons et aux anneaux** sont notés, suivant le choix des éléments, sur 6 ou 8 ou 10 points, sans majoration. La note D = 0 ; la note finale est la note E (valeur des éléments – pénalisations).

**Au saut**, le Jeune Poussin peut faire 2 sauts différents. La note retenue par les juges sera la **meilleure note finale après majoration (note D + note E)**.

Le référentiel, note 10 pour un mouvement parfait, est identique quelle que soit la valeur des mouvements et des gymnastes.

Il y a deux sortes de pénalisations :

- Les pénalisations « 0,10 ou 0,30 ou 0,50 » qui laissent au juge le choix d'apprécier la gravité de la faute ;
- Les pénalisations sèches qui ne laissent au juge que la possibilité d'apprécier si la faute est commise ou non. Si la faute est commise, la pénalisation est à appliquer, sans modulation.

Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marqué pour être reconnue.

**Les fautes générales d'exécution sont pénalisées sauf précision du texte de l'exercice imposé.**

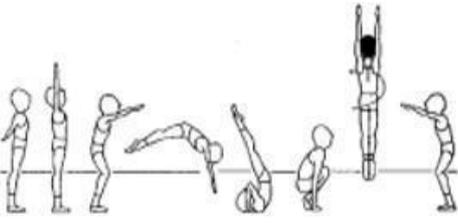
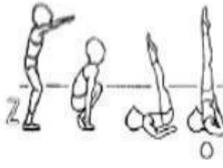
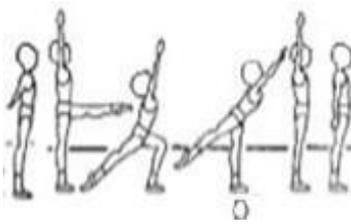
**Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide**

## 8.2 EXERCICES AU SOL - JEUNE POUSSIN

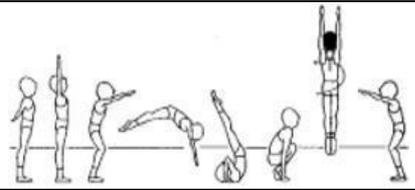
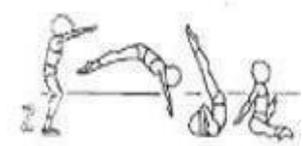
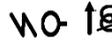
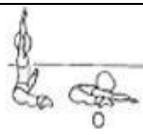
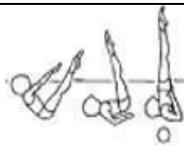
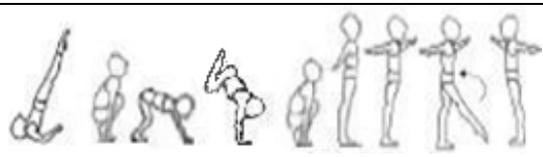
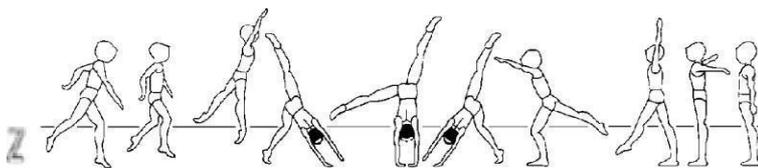
- Le gymnaste doit commencer son exercice sur les tapis à l'intérieur de la surface utilisable : bande de tapis 1,5 m x 10 m x 8 cm.
- L'exercice et l'évaluation commencent avec le premier mouvement des pieds du gymnaste.
- L'exercice doit être exécuté entièrement à l'intérieur de la surface. Si le gymnaste dépasse la surface, il est pénalisé mais les pas qu'il fait pour revenir dans la surface ne sont pas pénalisés.
- Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marqué pour être reconnue.
- Les rotations des sauts, roue, rondade ou les jambes d'appui des demi-planches et planches peuvent être réalisés soit à droite ou à gauche sans pénalisation.
- **Les fautes générales d'exécution sont pénalisées sauf précision du texte de l'exercice imposé.**
- Faute de pas : 1 point maxi      Pas + chute : 1 point
- Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide.

| Fautes spécifiques  | 0,1              | 0,3   | 0,5                          |
|---|------------------|---|------------------------------|
| Souplesse insuffisante dans les éléments gymniques ou statiques | +                | +   |                              |
| Élément avec roulé en avant sans réception sur les mains        |                  | Contact avec l'arrière des mains  | Sans réception sur les mains |
| Touche avec le sol à l'extérieur de la surface autorisée        | 1 pied ou 1 main | Main(s) ou pieds ou autre partie du corps ou réception totalement à l'extérieur |                              |
| Réception passagère non maîtrisée dans les transitions          | +                | +   | Chute = 1,00                 |
| Élément commencé et exécuté à l'extérieur de la surface         |                  |   | Valeur de l'élément          |

Bande de tapis 1,5 m x 10 m x 0,08 m.

|   |   |
|---|---|
|    |    |
| 2,5 $\forall O \uparrow \xi$  | 2,5 $\downarrow$  |
| <p>Elever les bras à la verticale, sauter en avant en <b>roulade avant</b>, se relever mains au sol et <b>saut vertical avec ½ tour</b>, bras à la vertical</p>   | <p>S'abaisser en arrière, jambes fléchies puis tendues à la <b>chandelle</b>, mains aux hanches (<b>position tenue 2s</b>)</p>  |
| <p>Pas de pénalisation si le gymnaste se relève sans l'aide des mains<br/>           Manque d'impulsion dans la roulade 0,1 ou 0,3<br/>           Manque d'amplitude dans le ½ tour 0,1 ou 0,3</p>  | <p>Pas de pénalisation si les jambes restent tendues en roulant en arrière<br/>           Position non marquée 1,0</p>  |
|    |   |
| 2,5   | 2,5 $\nearrow$  |
| <p>S'abaisser en avant à la <b>position accroupie</b> avec l'aide des mains, déplacer les mains au sol en avant et pousser sur les jambes pour <b>décoller les pieds vers le placement du dos</b> jambes fléchies et serrées, puis se relever à la station.</p> | <p>Un pas en avant et <b>planche oblique à 45°</b>, bras dans le prolongement du corps (<b>position tenue 2s</b>), se redresser en abaissant la jambe arrière et les bras à la station.</p>   |
| <p>Pieds qui ne décollent pas 2,0<br/>           Flexion des bras 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br/>           Jambes non fléchies 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br/>           Décoller les pieds alternativement 0,3</p>  | <p>Pas de pénalisation si la planche se rapproche de l'horizontale<br/>           Mauvaise position de la ½ planche 0,1 ou 0,3<br/>           Mauvais alignement des bras 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br/>           Position non marquée 1,0</p> |

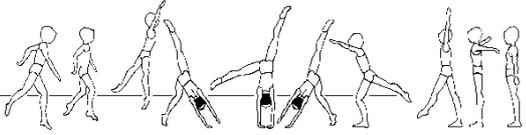
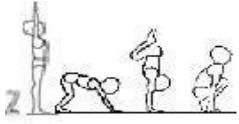
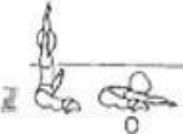
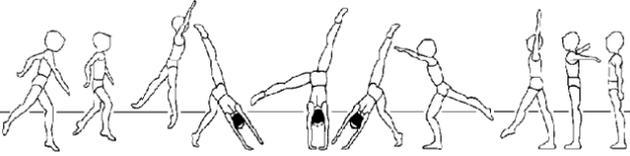
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|   |  |   |  |
| 1,5   |  | 1,0   |  |
| <p>Elever les bras à la verticale, sauter en avant en <b>roulade avant</b>, se relever mains au sol et <b>saut vertical avec ½ tour</b>, bras en haut</p>  |  | <p>Sauter en avant en <b>roulade avant</b> en position assise jambes écartées, mains au sol en arrière du bassin, buste vertical</p>   |  |
| <p>Pas de pénalisation si le gymnaste se relève sans l'aide des mains<br/>                 Manque d'impulsion dans la roulade 0,1 ou 0,3<br/>                 Manque d'amplitude dans le ½ tour 0,1 ou 0,3</p> |  | <p>Manque d'impulsion dans la roulade 0,1 ou 0,3<br/>                 Buste non vertical 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>   |  |
|   |   |    |  |
| 2,0    | 1,0                                        | 2,0    |  |
| <p>Elever les bras à la verticale et abaisser le buste en avant en <b>écrasement facial (position tenue 2 s)</b></p>   | <p>Rouler en arrière-jambes fléchies puis tendues, à la <b>chandelle</b>, mains aux hanches (<b>position tenue 2 s</b>).</p> | <p>Rouler en avant à la position accroupie avec l'aide des mains, déplacer les mains au sol en avant et pousser sur les jambes pour placer les épaules au-dessus des mains <b>dos à 45° de la verticale</b> puis redescendre à la position accroupie. Se relever à la station, faire un pas en avant avec ½ tour et rassembler la jambe avant sur la jambe arrière à la station.</p> |  |
| <p><b>Ecart Insuffisant : 0,1 ou 0,3</b><br/> <b>Ecrasement incomplet : 0,1 (6° à 20°), 0,3 (21° à 45°) ou 0,5 (&gt; 45°)</b><br/>                 Position non marquée : 1,0</p>                              | <p>Pas de pénalisation si le gymnaste roule en arrière jambes tendues<br/>                 Position non marquée : 1,0</p>    | <p>Flexion des bras 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br/>                 Jambes non serrées 0,1 ou 0,3<br/>                 Décoller les pieds alternativement 0,3<br/>                 Dos en dessous de 45° 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>  |  |
|    |  |  |  |
| 2,50    |  |  |  |
| <p>Quelques pas d'élan, sursaut, roue <b>avec quart de tour</b>, arrivée face au départ.</p>   |  |  |  |
| <p>Roue corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br/>                 Roue désaxée 0,1 ou 0,3<br/>                 Manque de rythme 0,1 ou 0,3<br/>                 Bras non verticaux en fin de roue 0,1 ou 0,3</p>      |  | <p><b>Bonification réception pilée + 0,1</b></p>   |  |

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

3<sup>ème</sup> degré

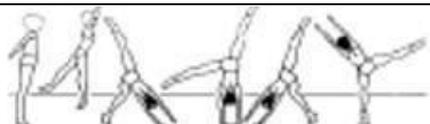
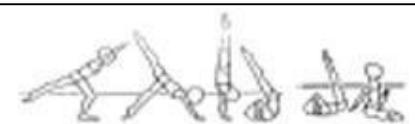
D = 3 si Note E = ou &gt; 7

|   |   |
|---|---|
|    |    |
| 1,5    | 1,5    |
| Quelques pas d'élan, sursaut, roue <b>avec quart de tour</b> , arrivée face au départ   | S'abaisser puis avancer les mains et par impulsion, <b>placement du dos à la verticale</b> jambes groupées ( <b>non tenu</b> ), revenir à la position accroupie   |
| Roue ne passant pas par l'ATR 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Roue désaxée 0,1 ou 0,3<br>Manque de rythme dans l'exécution de la roue . 0,1 ou 0,3   | Corps non à la verticale 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |
|    |    |
| 1,5    | 1,0    |
| <b>Rouler en arrière</b> jambes fléchies pour arriver à la position jambes écartées puis resserrer les jambes   | Rouler en arrière, jambes fléchies puis tendues à la <b>chandelle</b> , mains aux hanches ( <b>position tenue 2 s</b> )   |
|   | Jambes tendues en roulant en arrière. Pas de pénalisation<br>Position non marquée 1,0   |
|    |   |
| 1,5    | 1,0    |
| S'abaisser en avant, bras à la verticale, puis abaisser le buste en <b>écrasement facial (position tenue 2s)</b>  | Redresser le buste, placer ses mains en arrière du bassin, resserrer les jambes puis réaliser un <b>demi-tour</b> jambes tendues pour s'établir à la position faciale. Ramener les pieds près des mains jambes tendues à la station droite bras verticaux <b>et saut vertical avec ½ tour</b> |
| Ecart insuffisant. 0,1 ou 0,3<br><b>Ecrasement incomplet : 0,1 (6° à 20°), 0,3 (21° à 45°) ou 0,5 (&gt; 45°)</b><br>Position non marquée 1,0  | Arrêt dans le demi-tour 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Flexion des bras 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Flexion des jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5   |
|   |   |
| 2,0    |   |
| Quelques pas d'élan, sursaut, roue <b>avec quart de tour</b> , arrivée face au départ.  |   |
| Roue corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Roue désaxée 0,1 ou 0,3<br>Manque de rythme 0,1 ou 0,3<br>Bras non verticaux en fin de roue 0,1 ou 0,3<br><b>Bonification réception pilée + 0,1</b> |   |

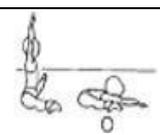
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

4<sup>ème</sup> degré

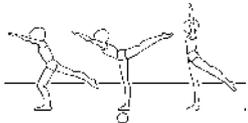
Note D = 4 si Note E = ou > 7

|   |                   |  |                   |
|---|-------------------|--|-------------------|
|  |                   |   |                   |
| 1,50 $\Delta$   |                   | 1,50 $\% \bigcirc$   |                   |
| De la station, <b>sursaut roue avec quart de tour</b> vers l'avant,               |                   | Poser les mains au sol, <b>ATR passagé, roulade avant</b> en position assise, jambes écartées, mains au sol en arrière du bassin, buste vertical |                   |
| Elan avant le sursaut   | 0,5               | Manque de rythme   | 0,1 ou 0,3        |
| Roue corps cassé  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 | Manque d'alignement à l'ATR .....  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |
| Roue désaxée  | 0,1 ou 0,3        |  |                   |
| Bras non verticaux en fin de roue   | 0,1 ou 0,3        |  |                   |

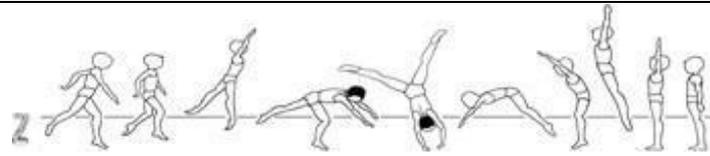
  

|  |            |   |                   |
|--|------------|---|-------------------|
|                             |            |   |                   |
| 1,50 $\leftarrow$  |            | 1,00 $\swarrow \bigcirc \searrow$   |                   |
| Elever les bras à la verticale et abaisser le buste en avant en <b>écrasement facial (position tenue 2s)</b> |            | Redresser le buste, placer les mains en arrière du bassin, resserrer les jambes puis réaliser un <b>demi-tour</b> jambes tendues pour s'établir à la position faciale. Ramener les pieds près des mains jambes tendues à la station droite bras verticaux |                   |
| Ecart insuffisant  | 0,1 ou 0,3 | Arrêt dans le demi-tour   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |
| <b>Ecrasement incomplet :</b><br>0,1 (6° à 20°), 0,3 (21° à 45°) ou 0,5 (> 45°)                              |            | Flexion des bras  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |
| Position non marquée   | 1,0        | Flexion des jambes  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |

|  |     |   |                     |
|--|-----|---|---------------------|
|                                   |     |    |                     |
| 1,50 $\top$  |     | 1,50 $\bigcirc$   |                     |
| Un pas en avant puis planche faciale horizontale ( <b>position tenue 2 s</b> ) , revenir à la station bras verticaux |     | <b>Roulade arrière bras tendus et jambes tendues</b> , se relever à la station jambes <b>tendues</b> , bras dans le prolongement du corps |                     |
| Position non marquée   | 1,0 | Roulade vers l'ATR  | pas de pénalisation |
|  |     | Flexion des jambes  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5   |
|  |     | Flexion des bras  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5   |

|  |  |  |                   |
|--|--|--|-------------------|
|              |  |  |                   |
| 1,50 $\Delta$  |  |  |                   |
| Quelques pas d'élan, sursaut, <b>rondade, saut vertical</b> , réception stabilisée à la station. |  |  |                   |
| Rondade ne passant pas par l'appui renversé  |  |  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |
| Rondade désaxée  |  |  | 0,1 ou 0,3        |
| Saut vertical non réalisé  |  |  | 1,0               |
| Arrêt entre la rondade et le saut  |  |  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |
| <b>Bonification réception pilée</b>  |  |  | <b>+ 0,1</b>      |

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#)..

### 8.3 EXERCICES AUX ARÇONS - JEUNE POUSSIN

Hauteur : 1 m

Tremplin de 20 cm protégé autorisé

Note non majorée.

#### Elément 1



3,0

De la station faciale, mains sur les arçons, sauter à l'appui (aide du moniteur autorisée).

Élever la jambe droite à droite puis

sans arrêt élever la jambe gauche à gauche puis

sans arrêt élever la jambe droite à droite puis

sans arrêt élever la jambe gauche à gauche puis

descendre à la station faciale mains sur arçons.

Amplitude demandée : jambes à l'horizontale minimum

La notation commence à partir de la position à l'appui (2ème figurine) sans pénalisation pour arrêt Aide autorisée du moniteur pour placer le gymnaste en appui.

|                            |                   |                      |                     |
|----------------------------|-------------------|----------------------|---------------------|
| Jambes sous l'horizontale  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 | Rotation des épaules | 0,1 ou 0,3 ou 0,5   |
| jambe arrière statique     | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 | Touche de l'appareil | Pas de pénalisation |
| Arrêt entre les élévations | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |                      |                     |

#### Ou Elément 2



5,0

De la station faciale, mains sur les arçons, sauter à l'appui (aide du moniteur autorisée).

Élever la jambe droite à droite puis

sans arrêt élever la jambe gauche à gauche puis

sans arrêt élever la jambe droite à droite pour l'engager sous-main droite puis

sans arrêt élever la jambe gauche à gauche pour l'engager sous-main gauche, en position dorsale

puis sans arrêt élever la jambe droite à droite puis

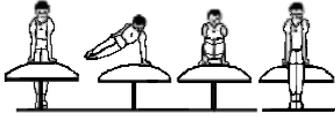
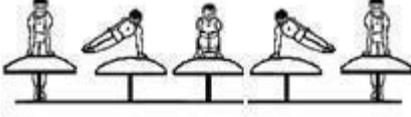
sans arrêt élever la jambe gauche à gauche puis

descendre à la station dorsale.

Amplitude demandée : jambes à l'horizontale minimum

|                            |                     |  |  |
|----------------------------|---------------------|--|--|
| Jambes sous l'horizontale  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5   |  |  |
| Jambe arrière statique     | 0,1 ou 0,3 ou 0,5   |  |  |
| Arrêt entre les élévations | 0,1 ou 0,3 ou 0,5   |  |  |
| Rotation des épaules       | 0,1 ou 0,3 ou 0,5   |  |  |
| Touche de l'appareil       | Pas de pénalisation |  |  |

**ET Élément 3****Elément 4**

|  |  |     |     |                     |                   |  |               |  |     |                    |                   |  |                 |                   |  |                         |  |     |  |                               |  |     |                  |                   |  |                    |                   |  |                 |                   |  |             |  |     |             |  |   |
|--|--|-----|-----|---------------------|-------------------|--|---------------|--|-----|--------------------|-------------------|--|-----------------|-------------------|--|-------------------------|--|-----|--|-------------------------------|--|-----|------------------|-------------------|--|--------------------|-------------------|--|-----------------|-------------------|--|-------------|--|-----|-------------|--|---|
|   |   |     |     |                     |                   |  |               |  |     |                    |                   |  |                 |                   |  |                         |  |     |  |                               |  |     |                  |                   |  |                    |                   |  |                 |                   |  |             |  |     |             |  |   |
| 3,0 ∅  | 5,0 ○  |     |     |                     |                   |  |               |  |     |                    |                   |  |                 |                   |  |                         |  |     |  |                               |  |     |                  |                   |  |                    |                   |  |                 |                   |  |             |  |     |             |  |   |
| De l'appui manuel et pédestre facial, mains sur le champignon, jambes écartées ou serrées, <b>demi-cercle</b> jambes serrées pour arriver à l'appui manuel et pédestre <u>dorsal mains sur champignon</u>  | De l'appui manuel et pédestre facial, mains sur le champignon, jambes écartées ou serrées, <b>cercle</b> jambes serrées pour arriver à l'appui manuel et pédestre facial <u>mains sur champignon</u> |     |     |                     |                   |  |               |  |     |                    |                   |  |                 |                   |  |                         |  |     |  |                               |  |     |                  |                   |  |                    |                   |  |                 |                   |  |             |  |     |             |  |   |
| <table border="0"> <tr><td>Sauter pour passer les jambes</td><td></td><td>1,0</td></tr> <tr><td>Arrivée corps cassé</td><td>0,1 ou 0,3 ou 0,5</td><td></td></tr> <tr><td>Arrivée assis</td><td></td><td>1,0</td></tr> <tr><td>Flexion des jambes</td><td>0,1 ou 0,3 ou 0,5</td><td></td></tr> <tr><td>Ecart de jambes</td><td>0,1 ou 0,3 ou 0,5</td><td></td></tr> <tr><td>Demi-cercle non terminé</td><td></td><td>1,5</td></tr> </table> | Sauter pour passer les jambes  |     | 1,0 | Arrivée corps cassé | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |  | Arrivée assis |  | 1,0 | Flexion des jambes | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |  | Ecart de jambes | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |  | Demi-cercle non terminé |  | 1,5 | <table border="0"> <tr><td>Sauter pour passer les jambes</td><td></td><td>1,0</td></tr> <tr><td>Corps cassé &gt;30°</td><td>0,1 ou 0,3 ou 0,5</td><td></td></tr> <tr><td>Flexion des jambes</td><td>0,1 ou 0,3 ou 0,5</td><td></td></tr> <tr><td>Ecart de jambes</td><td>0,1 ou 0,3 ou 0,5</td><td></td></tr> <tr><td>Demi-cercle</td><td></td><td>2,5</td></tr> <tr><td>¾ de cercle</td><td></td><td>2</td></tr> </table> | Sauter pour passer les jambes |  | 1,0 | Corps cassé >30° | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |  | Flexion des jambes | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |  | Ecart de jambes | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |  | Demi-cercle |  | 2,5 | ¾ de cercle |  | 2 |
| Sauter pour passer les jambes  |  | 1,0 |     |                     |                   |  |               |  |     |                    |                   |  |                 |                   |  |                         |  |     |  |                               |  |     |                  |                   |  |                    |                   |  |                 |                   |  |             |  |     |             |  |   |
| Arrivée corps cassé  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |     |     |                     |                   |  |               |  |     |                    |                   |  |                 |                   |  |                         |  |     |  |                               |  |     |                  |                   |  |                    |                   |  |                 |                   |  |             |  |     |             |  |   |
| Arrivée assis  |  | 1,0 |     |                     |                   |  |               |  |     |                    |                   |  |                 |                   |  |                         |  |     |  |                               |  |     |                  |                   |  |                    |                   |  |                 |                   |  |             |  |     |             |  |   |
| Flexion des jambes   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |     |     |                     |                   |  |               |  |     |                    |                   |  |                 |                   |  |                         |  |     |  |                               |  |     |                  |                   |  |                    |                   |  |                 |                   |  |             |  |     |             |  |   |
| Ecart de jambes  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |     |     |                     |                   |  |               |  |     |                    |                   |  |                 |                   |  |                         |  |     |  |                               |  |     |                  |                   |  |                    |                   |  |                 |                   |  |             |  |     |             |  |   |
| Demi-cercle non terminé  |  | 1,5 |     |                     |                   |  |               |  |     |                    |                   |  |                 |                   |  |                         |  |     |  |                               |  |     |                  |                   |  |                    |                   |  |                 |                   |  |             |  |     |             |  |   |
| Sauter pour passer les jambes  |  | 1,0 |     |                     |                   |  |               |  |     |                    |                   |  |                 |                   |  |                         |  |     |  |                               |  |     |                  |                   |  |                    |                   |  |                 |                   |  |             |  |     |             |  |   |
| Corps cassé >30°   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |     |     |                     |                   |  |               |  |     |                    |                   |  |                 |                   |  |                         |  |     |  |                               |  |     |                  |                   |  |                    |                   |  |                 |                   |  |             |  |     |             |  |   |
| Flexion des jambes   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |     |     |                     |                   |  |               |  |     |                    |                   |  |                 |                   |  |                         |  |     |  |                               |  |     |                  |                   |  |                    |                   |  |                 |                   |  |             |  |     |             |  |   |
| Ecart de jambes  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |     |     |                     |                   |  |               |  |     |                    |                   |  |                 |                   |  |                         |  |     |  |                               |  |     |                  |                   |  |                    |                   |  |                 |                   |  |             |  |     |             |  |   |
| Demi-cercle  |  | 2,5 |     |                     |                   |  |               |  |     |                    |                   |  |                 |                   |  |                         |  |     |  |                               |  |     |                  |                   |  |                    |                   |  |                 |                   |  |             |  |     |             |  |   |
| ¾ de cercle  |  | 2   |     |                     |                   |  |               |  |     |                    |                   |  |                 |                   |  |                         |  |     |  |                               |  |     |                  |                   |  |                    |                   |  |                 |                   |  |             |  |     |             |  |   |

**Le gymnaste peut réaliser au choix :**

Élément 1 et élément 3 (note maxi d'exécution = 6)  
Élément 1 et élément 4 (note maxi d'exécution = 8)

Élément 2 et élément 3 (note maxi d'exécution = 8)  
Élément 2 et élément 4 (note maxi d'exécution = 10)

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).**

## 8.4 EXERCICES AUX ANNEAUX - JEUNE POUSSIN

Hauteur : 1,20 m

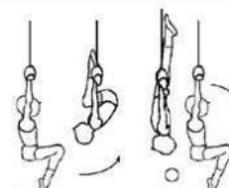
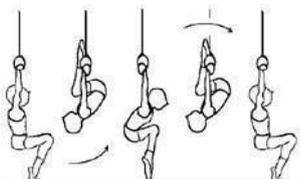
Possibilité de mettre un tremplin protégé ou tapis supplémentaire pour avoir les épaules à hauteur des anneaux.

Note non majorée

### Élément 1

ou

### Élément 2



3,0 

5,0 |

De la suspension, **bras tendus, corps groupé**, pieds au sol, tourner en arrière-bras tendus. Poser les pieds au sol, puis tourner en avant-bras tendus pour revenir à la position de départ.

De la suspension, **bras tendus, corps groupé**, pieds au sol, s'établir à la suspension renversée **corps tendu (chandelle)**, **position tenue 2 s** – Revenir corps groupé à la position de départ.

|   |                      |
|---|----------------------|
| Bras fléchis (chaque fois)                | 0,1 ou 0,3 ou 0,5    |
| Toucher les câbles avec pieds ou jambes   | 0,1                  |
| Appui des pieds ou jambes dans les câbles | 0,5                  |
| Arrêt à la verticale                      | 0,1 ou 0,3 ou 0,5    |
| Corps désaxé                              | 0,1 ou 0,3           |
| Corps non groupé                          | 0,1 ou 0,3 ou 0,5    |
| Pousser des jambes                        | Pas de pénalisation. |

|  |                      |
|--|----------------------|
| Bras fléchis                                   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5    |
| Corps non groupé                               | 0,1 ou 0,3 ou 0,5    |
| Toucher les câbles avec pieds ou jambes        | 0,1                  |
| Appui des pieds au sol pour tourner en arrière | 0,5                  |
| Position non marquée                           | 2,0                  |
| Appui des pieds ou jambes avec les câbles      | 0,5                  |
| Tête rentrée                                   | 0,1                  |
| Corps désaxé                                   | 0,1 ou 0,3           |
| Manque de stabilité                            | 0,1 ou 0,3 ou 0,5    |
| Pousser des jambes au départ                   | Pas de pénalisation. |

ET

### Élément 3

### Élément 4



ou



3,0 !

5,0 !<sub>h</sub>

De la station, sauter à l'appui bras tendus et maintenir la **Position 2 s**, et descendre à la station.

De la station, sauter à l'appui bras tendus et maintenir la **position 2 s**. Puis monter les cuisses à l'horizontale (**position tenue 2 s**) et descendre à la station.

|                                       |                   |
|---------------------------------------|-------------------|
| Bras fléchis à l'appui                | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |
| Bras touchant les câbles              | 0,3               |
| Appui des bras dans les câbles        | 0,5               |
| Position non marquée                  | 2,0               |
| Position tenue moins de 2 s           | 0,3               |
| Anneaux non parallèles                | 0,1               |
| Maintien des anneaux par l'entraîneur | 1,5               |

|   |                   |
|---|-------------------|
| Bras fléchis à l'appui                        | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |
| Bras touchant les câbles                      | 0,3 / chaque fois |
| Appui des bras dans les câbles                | 0,5               |
| Position non marquée                          | 2,0 / chaque fois |
| Position tenue moins de 2 s                   | 0,3 / chaque fois |
| Anneaux non parallèles                        | 0,1               |
| Manque de stabilité                           | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |
| Cuisses en dessous ou au-dessus l'horizontale | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |

**Le gymnaste peut réaliser au choix :**

Élément 1 et élément 3 (note maxi d'exécution = 6)    Élément 2 et élément 3 (note maxi d'exécution = 8)  
 Élément 1 et élément 4 (note maxi d'exécution = 8)    Élément 2 et élément 4 (note maxi d'exécution = 10)

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).**

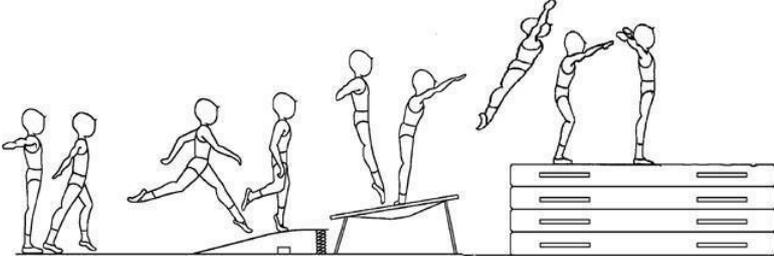
## 8.5 EXERCICES AU SAUT - JEUNE POUSSIN

Course d'élan 15 à 25 m. Pas de zone de réception pour tous les sauts en Jeune Poussin.  
2 sauts différents autorisés.

La meilleure note après majoration est prise en compte

1<sup>er</sup> degré

Note D = 1 si Note E = ou > 7

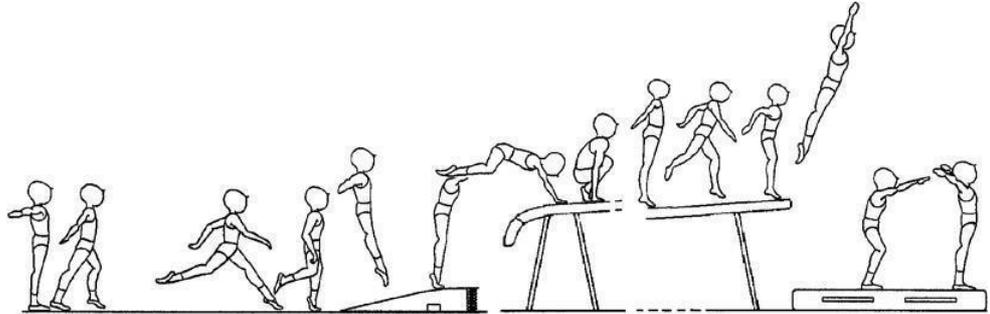


Saut sur tapis – Hauteur : 0,80 m — 1 mini-trampoline — Tremplin facultatif devant le mini-trampoline  
Saut à la verticale, jambes jointes, pour se recevoir debout sur les tapis, bras à l'oblique haute, jambes serrées mi-fléchies puis tendues (sans exigence de hauteur).  
Pas d'exigence d'élévation dans le vol.

|  |                   |                                     |                    |
|--|-------------------|-------------------------------------|--------------------|
| Appel d'un pied                              | 1,0               | Fermeture bras – tronc              | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |
| Pose alternative des pieds sur le trampoline | 1,0               | Fermeture jambe / tronc             | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |
| Flexion des jambes                           | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 | Réception autre que sur les pieds   | non-reconnaissance |
| Flexion des bras                             | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 | <b>Bonification réception pilée</b> | <b>+ 0,1</b>       |

2<sup>ème</sup> degré

Note D = 2 si Note E = ou > 7



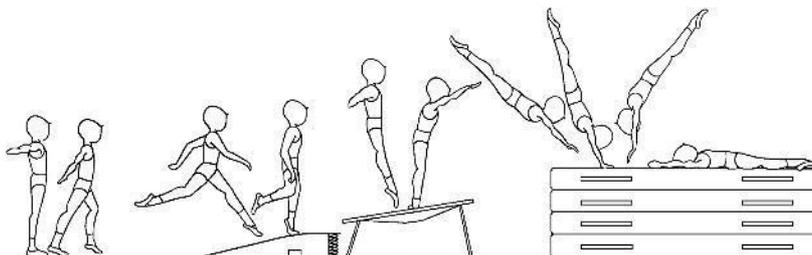
Saut avec table – Hauteur 1,0 m — 2 tremplins de 20 cm ou 1 tremplin de 40 cm autorisés —  
Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table, jambes fléchies, **et sans arrêt, avec ou sans pas** appel pieds joints saut vertical, jambes jointes, réception, bras à l'oblique haute, jambes serrées mi-fléchies puis tendues (saut extension avec élévation mais sans exigence de hauteur). Pas d'exigence d'alignement du corps dans l'envol, mais élévation du bassin.

|   |                   |  |                   |
|---|-------------------|--|-------------------|
| Appel d'un pied                         | 1,0               | Bras fléchis à la pose des mains         | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |
| Pose d'un genou                         | 2,0               | Déséquilibre sur la table                | 0,1 ou 0,3        |
| Pose alternative des pieds sur la table | 1,0               | Arrêt sur la table                       | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |
| Pose des 2 genoux                       | 4,0               | Manque d'élévation dans le saut vertical | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |
| Manque d'élévation dans l'envol         | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 | <b>Bonification réception pilée</b>      | <b>+ 0,1</b>      |

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

3<sup>ème</sup> degré

Note D = 3 si Note E = ou &gt; 7

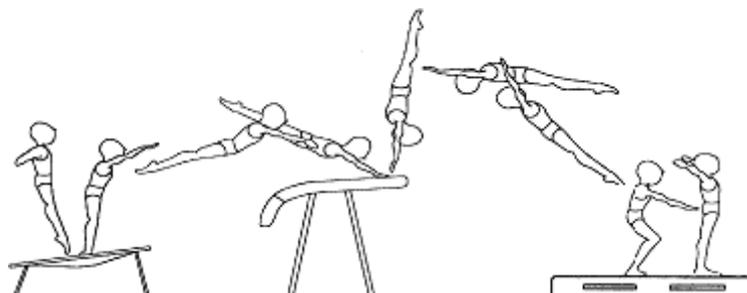


Saut sur tapis – Hauteur : 0,80 m — 1 mini-trampoline — Tremplin facultatif devant le mini-trampoline Saut par renversement. Réception à plat dos sur le tapis Pas d'exigence d'élévation dans le vol.

|                                       |                   |
|---------------------------------------|-------------------|
| Corps non aligné dans l'envol         | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |
| Bras fléchis à la pose des mains      | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |
| Corps non aligné à la verticale       | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |
| Appui prolongé des mains sur le tapis | 1,0               |
| Roulade                               | 5,0               |
| Pose de la tête à l'appui renversé    | 2,0               |
| Corps non aligné dans le vol          | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |

4<sup>ème</sup> degré

Note D = 4 si Note E = ou &gt; 7



Saut avec table – Hauteur : 1,00 m — 1 mini-trampoline — Tremplin facultatif devant le mini- trampoline. Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur le mini-trampoline. Pas d'exigence d'élévation dans le vol.

|                                       |                    |
|---------------------------------------|--------------------|
| Corps non aligné dans l'envol         | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |
| Bras fléchis à la pose des mains      | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |
| Corps non aligné à la verticale       | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |
| Corps non aligné dans le vol          | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |
| Appui prolongé des mains sur la table | 0,5                |
| Roulade (tête ou dos sur la table)    | non reconnaissance |
| <b>Bonification réception pilée</b>   | <b>+ 0,1</b>       |

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

## 8.6 EXERCICES AUX BARRES PARALLELES - JEUNE POUSSIN

### Caractéristiques des exercices :

La hauteur des barres basses à **1,20 m n'est pas modifiable**. L'utilisation d'un tremplin est autorisée pour avoir les épaules au niveau des barres.

L'entrée doit commencer à la station jambes serrées. L'exercice débute avec le contact des mains sur les barres. Le jugement commence au moment où les pieds quittent le sol. Pour l'entrée, le gymnaste ne peut pas faire un pas ou prendre l'élan d'une jambe. Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marqué pour être reconnue.

Le gymnaste doit réaliser les éléments **bras tendus**.

**Les fautes générales d'exécution sont pénalisées, sauf précision du texte de l'exercice imposé.**

**Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide.**

| Fautes spécifiques  | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
|---|-----|-----|-----|
| Entrée avec appel d'une jambe ou commencer l'exercice jambes écartées |     | +   |     |
| Reprise de la barre à la sortie (sauf indication contraire)           |     | +   |     |

# BARRES PARALLELES

Jeune Poussin

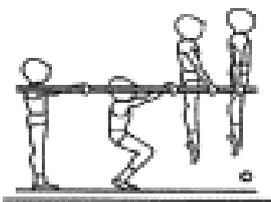
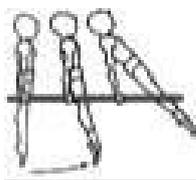
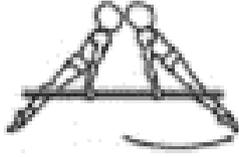
1<sup>er</sup> degré

Note D = 1 si Note E = ou > 7

Barres basses : 1,20 m

Possibilité de surélever avec un tremplin protégé pour avoir les épaules au niveau des barres

**Aucune amplitude demandée dans les balancés**

|   |                            |  |                     |
|---|----------------------------|--|---------------------|
|    |                            |   |                     |
| 2,0 ↑↑  |                            | 2,0 ↷  |                     |
| De la station transversale au milieu des barres mains sur barres, sauter pieds joints à l'appui corps tendu (position tenue), |                            | Elancer en avant   |                     |
| Bras fléchis à la montée<br>Position non marquée  | Pas de pénalisation<br>1,0 | Corps cassé  | Pas de pénalisation |
|   |                            |  |                     |
| 2,0 ↷   |                            | 2,0 ↷  |                     |
| Elancer en arrière  |                            | Elancer en avant   |                     |
| Cassé du corps  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5          | Cassé du corps   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5   |
|    |                            |  |                     |
| 2,0 ↷↓  |                            |  |                     |
| Elancer en arrière pour se réceptionner à la station entre les barres   |                            |  |                     |
| Lâcher de barre en réception  |                            | Pas de pénalisation  |                     |
| Bonification réception pilée  |                            | + 0,1  |                     |

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 |
| ↑   | ↷   | ↷   | ↷   | ↷↓  |

# BARRES PARALLELES

Jeune Poussin

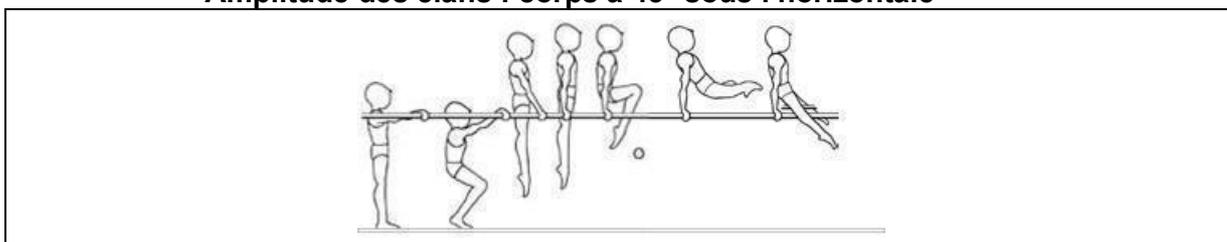
2<sup>ème</sup> degré

Note D = 2 si Note E = ou > 7

Barres basses : 1,20 m

Possibilité de surélever avec un tremplin protégé pour avoir les épaules au niveau des barres

## Amplitude des élans : corps à 45° sous l'horizontale



2,0

De la station transversale au milieu des barres, mains sur barres, sauter pieds joints à l'appui corps tendu, élever les genoux à l'équerre jambes pliées (**position tenue 2s**) Etendre les jambes en les écartant pour arriver au siège écarté.

Bras fléchis à la montée

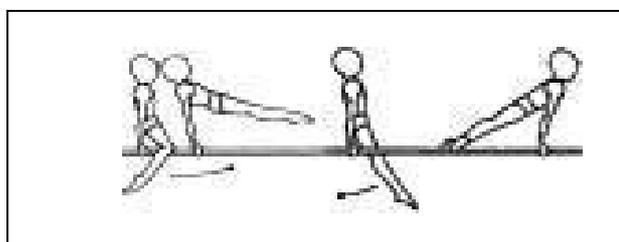
Cassé du corps

Position non marquée

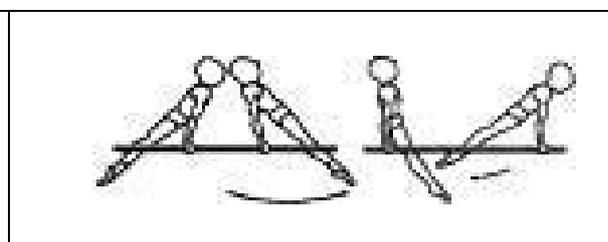
Pas de pénalisation

0,1 ou 0,3 ou 0,5

1,0



3,0



3,0

Sans arrêt, par flexion extension des jambes, élaner en avant, élaner en arrière

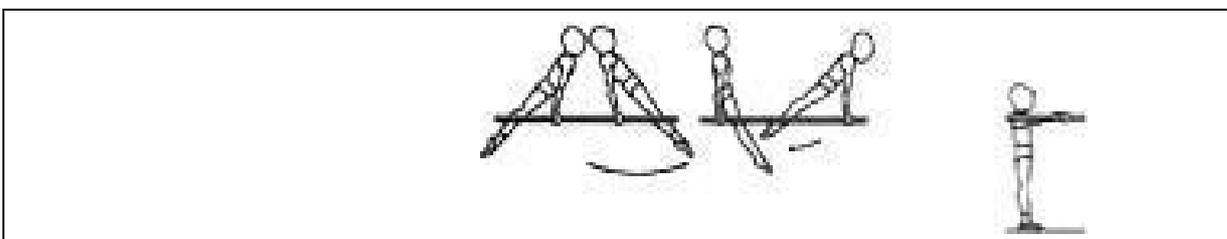
Élaner en avant, élaner en arrière

Corps cassé

0,1 ou 0,3 ou 0,5

Corps cassé

0,1 ou 0,3 ou 0,5



2,0

Élaner en avant, élaner en arrière pour se réceptionner à la station entre les barres

Cassé du corps

Lâcher des barres en sortie

**Bonification réception pilée**

0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pas de pénalisation

**+ 0,1**

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 2,0 | 3,0 | 3,0 | 2,0 |
|     |     |     |     |

# BARRES PARALLELES

Jeune Poussin

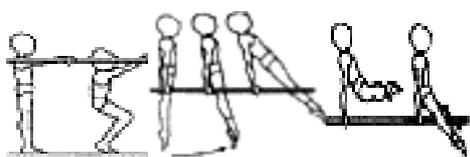
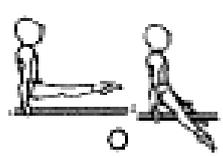
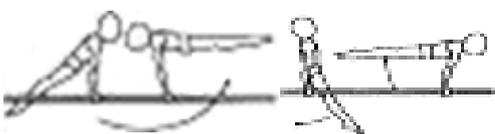
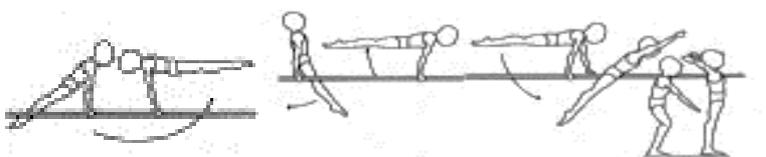
3<sup>ème</sup> degré

Note D = 3 si Note E = ou > 7

Barres basses : 1,20 m

Possibilité de surélever avec un tremplin protégé pour avoir les épaules au niveau des barres

## Amplitude des élans : pieds à hauteur des barres

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|    |  |                    |  |
| 2,0 $\wedge \uparrow$   |  | 2,0 $L \wedge$  |  |
| De la station transversale au milieu des barres mains sur barres, sauter pieds joints à l'appui corps tendu, sans arrêt élaner en avant et écarter les jambes tendues au siège écarté |  | Resserrer les jambes à l'équerre ( <b>position tenue</b> ), écarter les jambes au siège et sans arrêt |  |
| Flexion des bras lors de la montée à l'appui<br>Corps cassé   |  | Position non marquée  |  |
| .Pas de pénalisation<br>0,1 ou 0,3 ou 0,5   |  | 1,0   |  |
|    |  |                     |  |
| 2,0 $\searrow \swarrow$   |  | 2,0 $\swarrow \searrow$   |  |
| Par flexion extension des jambes, élaner en avant, élaner en arrière.   |  | Élaner en avant, élaner en arrière  |  |
|   |  |   |  |
| 2,0   |  | $\swarrow \searrow \downarrow$  |  |
| Elancer en avant, élaner en arrière et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche)  |  |   |  |
| Pose ou appui des pieds sur la barre à la sortie  |  | 1,0   |  |
| Le gymnaste reprend la barre  |  | Pas de pénalisation   |  |
| Bonification réception pilée  |  | <b>+ 0,1</b>  |  |

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

|                   |            |                     |                     |                                |
|-------------------|------------|---------------------|---------------------|--------------------------------|
| 2,0               | 2,0        | 2,0                 | 2,0                 | 2,0                            |
| $\wedge \uparrow$ | $L \wedge$ | $\searrow \swarrow$ | $\swarrow \searrow$ | $\swarrow \searrow \downarrow$ |

# BARRES PARALLELES

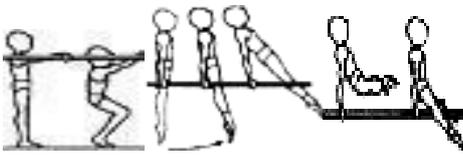
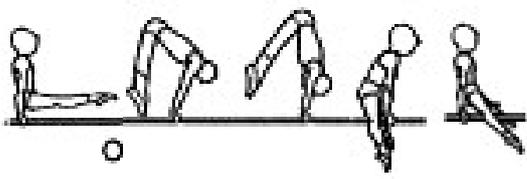
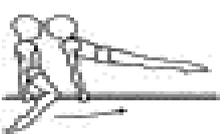
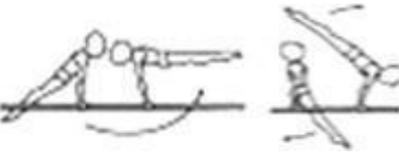
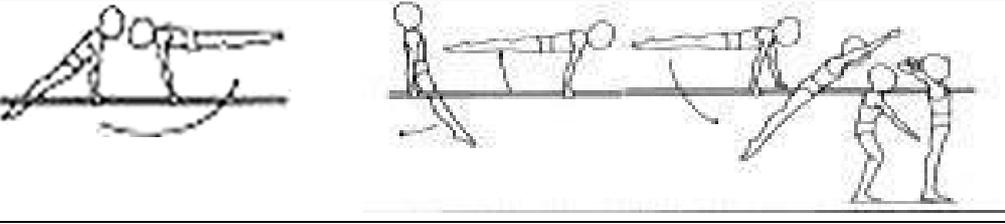
# Jeune Poussin

4<sup>ème</sup> degré

Note D = 4 si Note E = ou > 7

Barres basses : 1,20 m

Possibilité de surélever avec un tremplin protégé pour avoir les épaules au niveau des barres

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|   |  |    |  |
| 2,0    ^    ↑.l  |  | 2,0    L.↑v^   |  |
| De la station transversale au milieu des barres, mains sur barres, sauter pieds joints à l'appui corps tendu, sans arrêt, élaner en avant et écarter les jambes tendues au siège |  | Resserrer les jambes à l'équerre ( <b>position tenue</b> ), placement du dos pour passer les jambes tendues et écartées de chaque côté des barres, passer les mains derrière le bassin au siège et sans arrêt, |  |
| Bras fléchis à la montée à l'appui<br>Cassé du corps<br>Pas de pénalisation<br>0,1 ; 0,3 ; 0,5   |  | Position non marquée : 1,0<br>Flexion des bras 0,1 ; 0,3 ; 0,5<br>Flexion des jambes: 0,1 ; 0,3 ; 0,5  |  |
|    |  |   |  |
| 2,0    v    ))   |  | 2,0    )) <sup>45°</sup>   |  |
| Par flexion extension des jambes élaner en avant, élaner en arrière à l'horizontale  |  | Élaner en avant, élaner en arrière à 45°   |  |
|    |  |  |  |
| 2,0    )) ↓  |  |  |  |
| Elancer en avant, élaner en arrière à l'horizontale et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche)                             |  |  |  |
| Pose ou appui des pieds sur la barre à la sortie 1,0   |  |  |  |
| Bonification réception pilée + 0,1   |  |  |  |

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

|        |       |         |       |      |
|--------|-------|---------|-------|------|
| 2,0    | 2,0   | 2,0     | 2,0   | 2,0  |
| ^    ↑ | L.↑v^ | v    )) | • 45° | )) ↓ |

## 8.7 EXERCICES A LA BARRE FIXE - JEUNE POUSSIN

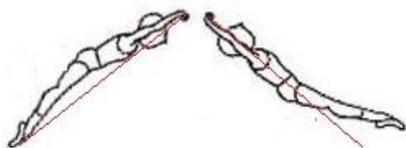
### Caractéristiques des exercices :

De la station jambes serrées, le gymnaste doit sauter ou être soulevé à la suspension en bonne tenue. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.

L'exercice doit être réalisé **sans arrêt**.

Le gymnaste doit réaliser les éléments **bras tendus**.

Pour le 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> degré :



Pour ne pas être pénalisé l'élané doit respecter l'enchaînement des positions suivantes :

Courbe concave avant au point mort arrière -  
courbe concave arrière (armé) - courbe  
concave avant au point mort avant (shoot).

**Les fautes générales d'exécution sont pénalisées, sauf précision du texte de l'exercice imposé. Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide**

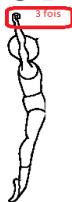
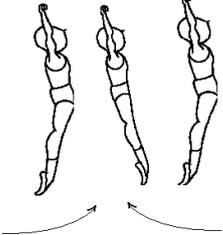
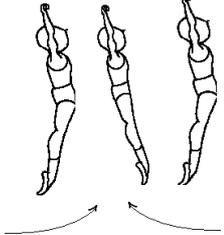
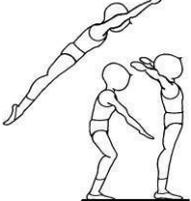
### Fautes spécifiques :

| Fautes spécifiques   | 0,1        | 0,3   | 0,5 |
|--|------------|-------|-----|
| Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension |            | +     |     |
| Déviations par rapport au plan du mouvement  | < ou = 15° | > 15° |     |
| Ajustement de la prise ou des mains (chaque fois)  | +          |       |     |

**BARRE FIXE**  
1<sup>er</sup> degré

Note D = 1 si Note E = ou > 7

**Jeune Poussin**  
Barre haute : 1,60 à 2,00 m

|  |  |
|--|--|
| <p>3 fois : G-D / G-D / G-D ou D-G/D-G/D-G</p>    |                   |
| <p><b>2,0</b></p>  | <p><b>1,5</b></p>  |
| <p>De la suspension, se déplacer latéralement en effectuant trois déplacements par main (alternativement Main G D G D G D), corps aligné.</p>  | <p>Maintien en position de courbe avant (2 sec)</p>  |
| <p>Corps cassé ou en ouverture 0,10 ou 0,30 ou 0,50<br/>(Cumulable pour chaque déplacement)<br/>Déplacement non réalisé 0,3 /déplacement<br/>Déplacement non alternatif 0,1 /déplacement</p> | <p>Position non marquée 1,00<br/>Cassé du corps &gt;15° 0,10 ou 0,30 ou 0,50</p>                     |
|    |                  |
| <p><b>1,5</b></p>  | <p><b>2,0</b></p>  |
| <p>Maintien position de courbe arrière (2sec)</p>  | <p>Courbette faciale, courbette dorsale</p>  |
| <p>Position non marquée 1,00<br/>Cassé du corps &gt;15° 0,10 ou 0,30 ou 0,50</p>   | <p>Rupture de rythme 0,30</p>  |
|   |                 |
| <p><b>2,0</b></p>  | <p><b>1,0</b></p>  |
| <p>Courbette faciale, courbette dorsale</p>  | <p>Sauter à la station en arrière de la barre</p>  |
| <p>Rupture de rythme 0,30</p>  | <p>Corps cassé à la réception 0,10 ou 0,30 ou 0,50<br/><b>Bonification réception pilée + 0,1</b></p> |

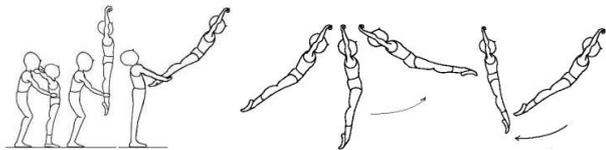
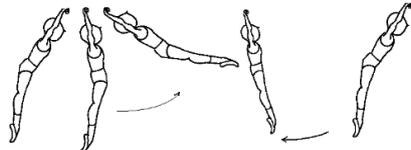
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

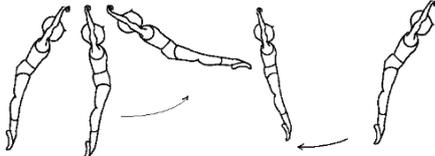
|            |            |            |            |            |            |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>2,0</b> | <b>1,5</b> | <b>1,5</b> | <b>2,0</b> | <b>2,0</b> | <b>1,0</b> |
|            |            |            |            |            |            |

**BARRE FIXE**  
2<sup>ème</sup> degré

Note D = 2 si Note E = ou > 7

**Jeune Poussin**  
Barre haute : 1,60 à 2,00 m

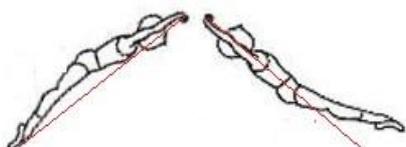
|  |   |      |   |      |   |      |                              |      |                                      |      |   |   |      |   |      |                              |      |                                      |      |
|--|---|------|---|------|---|------|------------------------------|------|--------------------------------------|------|---|---|------|---|------|------------------------------|------|--------------------------------------|------|
|   |  |      |   |      |   |      |                              |      |                                      |      |   |   |      |   |      |                              |      |                                      |      |
| <b>3,0</b> )   | <b>3,0</b> )  |      |   |      |   |      |                              |      |                                      |      |   |   |      |   |      |                              |      |                                      |      |
| De la station sous la barre, <b>aide du moniteur</b> pour placer le gymnaste en suspension à l'oblique arrière basse ( <b>45° maxi</b> ) en prises dorsales, élaner en avant (45° mini), élaner en arrière (45° mini)  | Elancer en avant (45°mini), élaner en arrière (45°mini)                             |      |   |      |   |      |                              |      |                                      |      |   |   |      |   |      |                              |      |                                      |      |
| <table border="0"> <tr><td>Poussée du moniteur dans l'élané avant</td><td style="text-align: right;">1,00</td></tr> <tr><td>Pas de courbe avant à l'oblique arrière basse</td><td style="text-align: right;">0,50</td></tr> <tr><td>Pas de courbe avant à l'oblique avant basse</td><td style="text-align: right;">0,50</td></tr> <tr><td>Pas de changement de courbes</td><td style="text-align: right;">1,00</td></tr> <tr><td>Pas de reprise des mains à l'arrière</td><td style="text-align: right;">0,50</td></tr> </table> | Poussée du moniteur dans l'élané avant  | 1,00 | Pas de courbe avant à l'oblique arrière basse | 0,50 | Pas de courbe avant à l'oblique avant basse | 0,50 | Pas de changement de courbes | 1,00 | Pas de reprise des mains à l'arrière | 0,50 | <table border="0"> <tr><td>Pas de courbe avant à l'oblique arrière basse</td><td style="text-align: right;">0,50</td></tr> <tr><td>Pas de courbe avant à l'oblique avant basse</td><td style="text-align: right;">0,50</td></tr> <tr><td>Pas de changement de courbes</td><td style="text-align: right;">1,00</td></tr> <tr><td>Pas de reprise des mains à l'arrière</td><td style="text-align: right;">0,50</td></tr> </table> | Pas de courbe avant à l'oblique arrière basse | 0,50 | Pas de courbe avant à l'oblique avant basse | 0,50 | Pas de changement de courbes | 1,00 | Pas de reprise des mains à l'arrière | 0,50 |
| Poussée du moniteur dans l'élané avant   | 1,00  |      |   |      |   |      |                              |      |                                      |      |   |   |      |   |      |                              |      |                                      |      |
| Pas de courbe avant à l'oblique arrière basse  | 0,50  |      |   |      |   |      |                              |      |                                      |      |   |   |      |   |      |                              |      |                                      |      |
| Pas de courbe avant à l'oblique avant basse  | 0,50  |      |   |      |   |      |                              |      |                                      |      |   |   |      |   |      |                              |      |                                      |      |
| Pas de changement de courbes   | 1,00  |      |   |      |   |      |                              |      |                                      |      |   |   |      |   |      |                              |      |                                      |      |
| Pas de reprise des mains à l'arrière   | 0,50  |      |   |      |   |      |                              |      |                                      |      |   |   |      |   |      |                              |      |                                      |      |
| Pas de courbe avant à l'oblique arrière basse  | 0,50  |      |   |      |   |      |                              |      |                                      |      |   |   |      |   |      |                              |      |                                      |      |
| Pas de courbe avant à l'oblique avant basse  | 0,50  |      |   |      |   |      |                              |      |                                      |      |   |   |      |   |      |                              |      |                                      |      |
| Pas de changement de courbes   | 1,00  |      |   |      |   |      |                              |      |                                      |      |   |   |      |   |      |                              |      |                                      |      |
| Pas de reprise des mains à l'arrière   | 0,50  |      |   |      |   |      |                              |      |                                      |      |   |   |      |   |      |                              |      |                                      |      |

|   |  |      |   |      |                              |      |                                      |      |  |
|---|--|------|---|------|------------------------------|------|--------------------------------------|------|--|
|   |  |      |   |      |                              |      |                                      |      |  |
| <b>3,0</b> )  | <b>1,0</b> ↓   |      |   |      |                              |      |                                      |      |  |
| Elancer en avant (45°mini), élaner en arrière (45°mini)   | En fin de balancé arrière sauter à la station  |      |   |      |                              |      |                                      |      |  |
| <table border="0"> <tr><td>Pas de courbe avant à l'oblique arrière basse</td><td style="text-align: right;">0,50</td></tr> <tr><td>Pas de courbe avant à l'oblique avant basse</td><td style="text-align: right;">0,50</td></tr> <tr><td>Pas de changement de courbes</td><td style="text-align: right;">1,00</td></tr> <tr><td>Pas de reprise des mains à l'arrière</td><td style="text-align: right;">0,50</td></tr> </table> | Pas de courbe avant à l'oblique arrière basse  | 0,50 | Pas de courbe avant à l'oblique avant basse | 0,50 | Pas de changement de courbes | 1,00 | Pas de reprise des mains à l'arrière | 0,50 | Corps cassé pendant le balancé arrière 0,10, 0,30 ou 0,50<br><b>Bonification réception pilée + 0,1</b> |
| Pas de courbe avant à l'oblique arrière basse   | 0,50   |      |   |      |                              |      |                                      |      |  |
| Pas de courbe avant à l'oblique avant basse   | 0,50   |      |   |      |                              |      |                                      |      |  |
| Pas de changement de courbes  | 1,00   |      |   |      |                              |      |                                      |      |  |
| Pas de reprise des mains à l'arrière  | 0,50   |      |   |      |                              |      |                                      |      |  |

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).**

|            |            |            |            |
|------------|------------|------------|------------|
| <b>3,0</b> | <b>3,0</b> | <b>3,0</b> | <b>1,0</b> |
| )          | )          | )          | ↓          |

Les élanés doivent avoir une amplitude **d'au moins 45°** par rapport à la verticale basse. Mais il n'y a pas de limite supérieure à l'amplitude de l'élané.



Pour ne pas être pénalisé le balancé doit respecter l'enchaînement des positions suivantes :

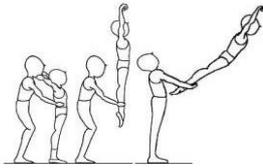
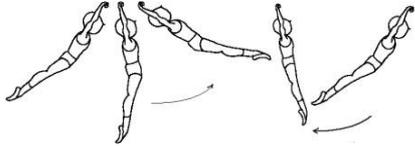
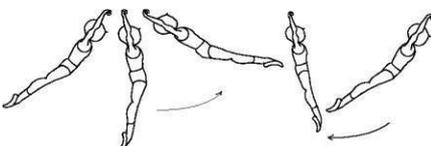
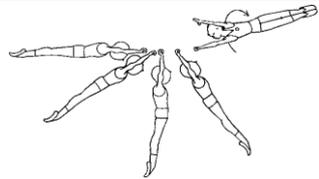
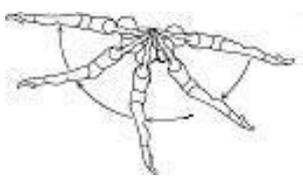
Courbe concave avant au point mort arrière - courbe concave arrière (armé) - courbe concave avant au point mort avant (shoot).

**BARRE FIXE**  
3<sup>ème</sup> degré

**Jeune Poussin**

**Note D = 3 si Note E = ou > 7**

**Barre haute : 1,60 à 2,00 m**

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|   |  |     |  |
| <b>2,0</b>   |  | )   |  |
| De la station sous la barre, <b>aide du moniteur</b> pour placer le gymnaste en suspension à l'oblique arrière basse ( <b>45° maximum</b> ) en prises dorsales, élaner en avant (45° mini), élaner en arrière (45° mini) |  |   |  |
| Poussée du moniteur dans l'élané avant   |  | 1,00  |  |
| Pas de courbe avant à l'oblique arrière basse...   |  | 0,50  |  |
| Pas de courbe avant à l'oblique avant basse  |  | 0,50  |  |
| Pas de changement de courbes   |  | 1,00  |  |
| Pas de reprise des mains à l'arrière...  |  | 0,50  |  |
|   |  |    |  |
| <b>2,0</b>   |  | )   |  |
| <b>2,0</b>   |  | <b>3,0</b>  |  |
| )  |  | )E  |  |
| Élaner en avant (45° mini), élaner en arrière (45° mini)   |  | Élaner en avant et demi-tour en prises mixtes (45° mini)                              |  |
| Pas de courbe avant à l'oblique arrière basse .. 0,50  |  | Fermeture bras-tronc 0,10 ou 0,30 ou 0,50   |  |
| Pas de courbe avant à l'oblique avant basse 0,50   |  | Demi-tour en courbe arrière 0,10 ou 0,30 ou 0,50                                      |  |
| Pas de changement de courbes 1,00  |  |   |  |
| Pas de reprise des mains à l'arrière 0,50  |  |   |  |
|   |  |  |  |
| <b>2,0</b>   |  | <b>1,0</b>  |  |
| )  |  | ↓   |  |
| Élaner en avant (45° mini) en prises mixtes, élaner en arrière (45° mini) en prises mixtes   |  | Sans changer les prises, sauter à la station  |  |
| Élané désaxé 0,10 ou 0,30 ou 0,50  |  | Changement de la prise Pas de pénalisation  |  |
| Pas de courbe avant à l'oblique arrière basse 0,50   |  | Pas de courbe avant 0,50  |  |
| Pas de courbe avant à l'oblique avant basse 0,50   |  | Corps cassé pendant le balancé arrière 0,10 ou 0,30 ou 0,50                           |  |
| Pas de changement de courbe 1,00   |  |   |  |
| Pas de reprise des mains à l'arrière 0,50  |  | <b>Bonification réception pilée + 0,1</b>   |  |

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).**

|            |            |            |            |            |
|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>2,0</b> | <b>2,0</b> | <b>3,0</b> | <b>2,0</b> | <b>1,0</b> |
| )          | ))         | )E         | )          | ↓          |

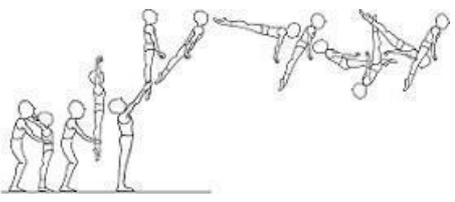
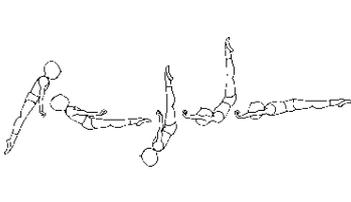
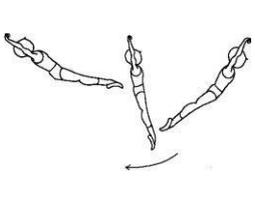
Les élanés doivent avoir une amplitude d'**au moins 45°** par rapport à la verticale basse. Il n'y a pas de limite supérieure à l'amplitude de l'élané.

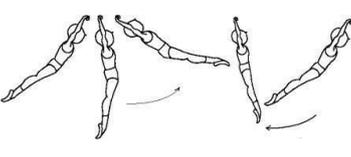
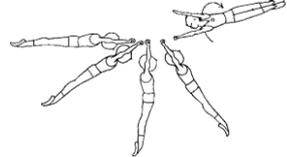
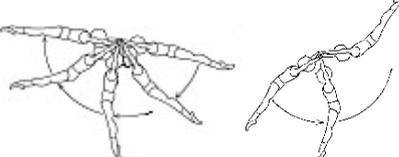
**BARRE FIXE**  
4<sup>ème</sup> degré

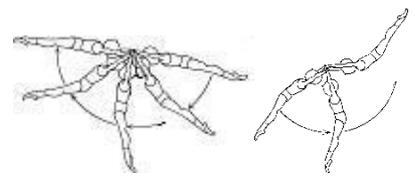
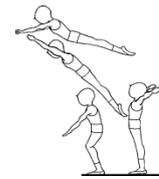
Note D = 4 si Note E = ou > 7

**Jeune Poussin**  
Barre haute : 1,60 à 2,00 m

4

|  |                   |  |   |
|--|-------------------|--|---|
|   |                   |  |  |
| 2,0      ↑ I F   |                   | 1,0      ↵   | 1,0      ↵  |
| De la station sous la barre, le moniteur place le gymnaste à l'appui, élaner en arrière en appui libre, tour d'appui arrière |                   | Sans arrêt, élan par-dessous en avant  | Élaner en arrière (45° mini),   |
| Flexion des jambes   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 | Arrêt  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5   |
| Arrêt après le tour d'appui  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 | Corps cassé  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5   |
| Fermeture jambe/tronc  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 | Corps sous 45° (oblique basse)   | 0,3   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |    |
| 1,0      ↵   | 3,0      ↵   | 1,0      ↵   |
| Élaner en avant (45° mini), élaner en arrière (45° mini)                           | Élaner en avant et demi-tour en prises mixtes (45° mini)                           | Élaner en avant en prises mixtes (45° mini), élaner en arrière en prises mixtes (45° mini), changer la main en prise dorsale |
|  | Fermeture tronc/bras<br>0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Élancé désaxé<br>0,1 ou 0,3 ou 0,5    | Fermeture bras/tronc<br>0,1 ou 0,3 ou 0,5  |

|   |  |
|---|--|
|  |                     |
| 1,0      ↵  |  |
| Élaner en avant (45° mini), élaner en arrière (45° mini)                            | Sauter à la station  |
| Fermeture tronc/bras<br>0,1 ou 0,3 ou 0,5   | Corps cassé pendant le balancé arrière<br>0,1 ou 0,3 ou 0,5<br><b>Bonification réception pilée + 0,1</b> |

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).**

Les élancés doivent avoir une amplitude d'au moins 45° par rapport à la verticale basse. Il n'y a pas de limite supérieure à l'amplitude de l'élancé.

|     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 3,0 | 1,0 | 1,0 |
| I F | ↵   | ↵   | ↵   | ↵   | ↵   | ↵   |

## 9 EXERCICES IMPOSES PUPILLE

- Cinq degrés à chaque agrès.
- Un exercice au mini-trampoline.

**Rappel :** Un exercice est parfois décrit avec un sens d'exécution : ce sens d'exécution peut être inversé en totalité seulement. L'inversion partielle du sens d'exécution, pour une partie, n'est autorisée que si elle est prévue dans le texte de l'exercice.

Il y a deux sortes de pénalisations :

- Les pénalisations « 0,1 ou 0,3 ou 0,5 » qui laissent au juge le choix d'apprécier la gravité de la faute ;
- Les pénalisations sèches qui ne laissent au juge que la possibilité d'apprécier si la faute est commise ou non ; si la faute est commise, la pénalisation est à appliquer, sans modulation.

Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées, sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide.

Une bonification de + 0,1 pour les sorties simples ou + 0,3 pour les sorties avec salto est ajoutée à la note D du gymnaste si celle-ci est dite « pilée », sauf aux arçons.

***Une sortie pilée est définie par une réception sans bouger les pieds.  
Si les talons décollent du sol la bonification ne pourra être appliquée.***

### 9.1 EXERCICES IMPOSES DU CHAMPIONNAT INDIVIDUEL

#### MINIME ET BENJAMIN 2<sup>EME</sup> CATEGORIE

- Sol : 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degrés Pupille,
- Cheval d'arçons : 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degrés Pupille, Tremplin autorisé aux arçons
- Anneaux : 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degrés Pupille,
- Saut : 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degrés Pupille,
  - Table hauteur 1,20 m,
  - 1 tremplin de 40 cm 4<sup>ème</sup> degré
  - 1 tremplin de 20 cm 5<sup>ème</sup> degré
  - 1 essai, possibilité d'un 2<sup>ème</sup> essai identique mais celui-ci est obligatoirement retenu,
- Barres parallèles : 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degrés Pupille,
- Barre fixe : 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degrés Pupille.

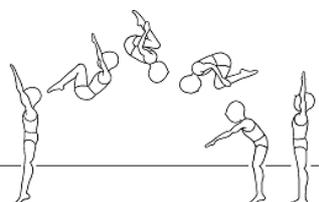
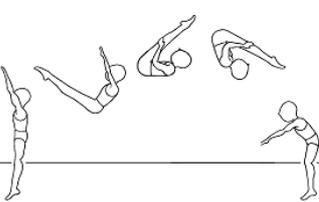
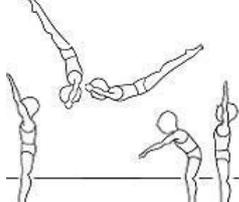
#### Notation avec majoration

## 9.2 EXERCICES AU SOL PUPILLE

### 9.2.1 CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

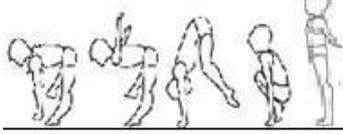
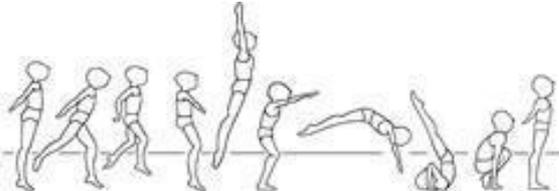
Le gymnaste doit commencer son exercice sur les tapis à l'intérieur de la surface utilisable. L'exercice et l'évaluation commencent avec le premier mouvement des pieds du gymnaste. L'exercice doit être exécuté entièrement à l'intérieur de la surface. Si le gymnaste dépasse la surface, il est pénalisé mais les pas qu'il fait pour revenir dans la surface ne sont pas pénalisés. Tout élément de maintien doit être tenu au moins 2 secondes. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.

### 9.2.2 FORMES DE SALTO

| Groupé  | Carpé   | Tendu  |
|---|---|--|
|    |                                |   |
| Une position " <b>Corps groupé</b> " signifie un angle d'au plus 90° entre le tronc et les jambes fléchies à plus de 90°. | Une position " <b>Corps carpé</b> " signifie un angle d'au plus 90° entre le tronc et les jambes <b>tendues</b> | Une position " <b>corps tendu</b> " signifie que les épaules, les hanches et les pieds forment une ligne droite. Une légère fermeture ( $\leq 15^\circ$ ) ou une légère ouverture (cambré) $\leq 15^\circ$ est autorisée sans pénalisation |
| Salto non groupé 1 pt   |   | Salto arrière carpé 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Salto arrière groupé 1,0  |

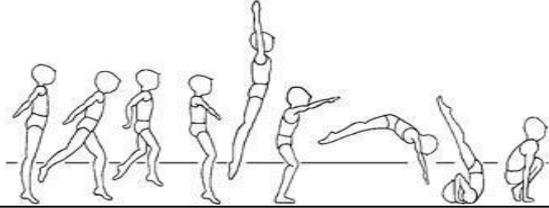
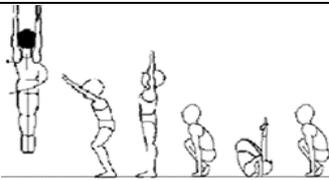
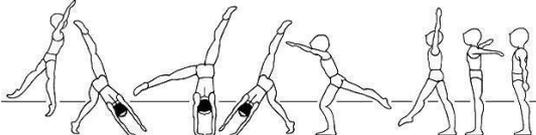
**Les fautes générales d'exécution sont pénalisées, sauf précision du texte de l'exercice imposé. Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et/ou d'aide.**

| Fautes spécifiques  | 0,1                 | 0,3   | 0,5                          |
|---|---------------------|---|------------------------------|
| Hauteur insuffisante lors des sauts acrobatiques                | +                   | +   |                              |
| Souplesse insuffisante dans les éléments gymniques ou statiques | +                   | +   |                              |
| Élément avec roulé en avant sans réception sur les mains        |                     | Contact avec l'arrière des mains  | Sans réception sur les mains |
| Touche avec le sol à l'extérieur de la surface autorisée        | Un pied ou une main | Des mains ou des pieds ou autre partie du corps ou réception totalement à l'extérieur |                              |
| Réception passagère non maîtrisée dans les transitions          | +                   | +   | Chute = 1pt                  |
| Élément commencé et exécuté à l'extérieur de la surface         |                     |   | Valeur de l'élément          |

|  |                   |   |                   |
|--|-------------------|---|-------------------|
|   |                   |    |                   |
| 2,0   |                   | 1,0    |                   |
| De la station, <b>roulade avant arrivée en position groupée mains sur les genoux</b> . Allonger les jambes tendues et redresser le buste bras à l'horizontale latérale                 |                   | Placer les mains en arrière du bassin, le <b>soulever</b> pour réaliser un <b>demi-tour</b> et s'établir à la <b>position manuelle et pedestre faciale</b> , poser les genoux au sol dos plat |                   |
| Position non groupée   | 0,1 ou 0,3        | Arrêt dans le demi-tour   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |
| Bras non horizontaux   | 0,1 ou 0,3        | Manque d'alignement   | 0,1 ou 0,3        |
|   |                   |    |                   |
| 1,0   |                   | 2,0    |                   |
| Pousser et <b>élever les jambes</b> pour venir à la position accroupie   |                   | <b>Roulade arrière-jambes fléchies</b> à la position accroupie  |                   |
| Pieds qui ne décollent pas   | 1,0               | Tête non dans l'axe lors de la roulade arrière  | 0,3               |
|  |                   | Arrivée à genoux en roulade arrière   | 1,0               |
|   |                   |   |                   |
| 2,0   |                   | 2,0    |                   |
| <b>Ecarter les jambes tendues</b> puis élever les bras à l'horizontale latérale ( <b>position tenue 2 s</b> ), poser les mains au sol, resserrer les jambes et se relever à la station |                   | Quelques pas d'élan, appel des deux pieds, saut vertical, sauter en avant en <b>roulade avant</b> , se relever à la station.  |                   |
| Position non marquée   | 1,0               | Manque d'amplitude dans le saut vertical 0,1 ou 0,3 le gymnaste se relève avec l'aide des mains.  |                   |
| Bras non horizontaux   | 0,3               | Pas de pénalisation   |                   |
| Dos non horizontal   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 | <b>Bonification réception pilée + 0,1</b>   |                   |

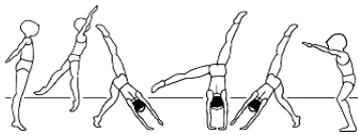
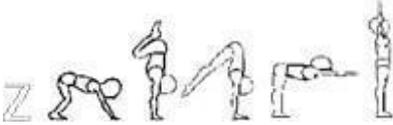
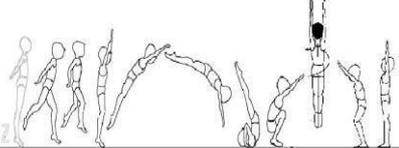
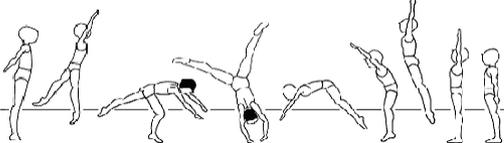
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 2,0   | 1,0   | 1,0   | 2,0   | 2,0   | 2,0   |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |
|--|--|
|   |   |
| 1,5   | 1,5   |
| Quelques pas d'élan, appel des deux pieds, saut vertical et sauter en <b>roulade avant</b>   | Déplacer les mains au sol en avant et pousser sur les jambes pour placer le dos à <b>45° jambes fléchies</b> , puis redescendre à la <b>position accroupie</b> mains au sol                            |
| Manque d'amplitude dans le saut vertical 0,1 ou 0,3<br>Jambes fléchies dans la roulade 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Le gymnaste se relève avec l'aide des mains..<br>Pas de pénalisation                   | Dos non droit 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Jambes non fléchies 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Déviation sous 45° 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Pieds qui ne décollent pas 1,0   |
|   |   |
| 2,0   | 1,5   |
| <b>Saut extension demi-tour</b> puis s'accroupir et <b>rouler en arrière</b> jambes fléchies à la position accroupie   | <b>Tendre</b> les jambes et remonter <b>dos plat, bras libres</b> , puis revenir à la station <b>jambes tendues</b> bras à la verticale,   |
| Tête non dans l'axe lors de la roulade 0,1 ou 0,3<br>Arrivée à genoux en roulade arrière 1,0   | Dos non plat 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Jambes fléchies 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |
|   |    |
| 1,5   | 2,0   |
| Élever la jambe tendue en avant, un pas en avant pour venir en fente jambe avant fléchiée, lancer la jambe arrière pour venir à l' <b>ATR passagé</b> , roulade avant pour se relever à la station | Puis <b>sans arrêt</b> sursaut <b>roue avec quart de tour</b> face au départ, bras à la verticale, en réunissant la jambe avant sur la jambe arrière à la station bras en bas.                         |
| Bras non dans le prolongement du corps 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Jambe arrière non dans le prolongement du corps 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Manque d'alignement à l'ATR 0,1 ou 0,3 ou 0,5                     | Arrêt 0,5<br>Roue corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Roue désaxée 0,1 ou 0,3<br>Manque de rythme 0,1 ou 0,3<br>Bras non verticaux en fin de roue 0,1 ou 0,3<br><b>Bonification réception pilée + 0,1</b> |

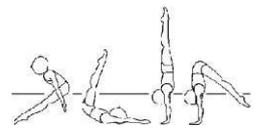
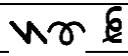
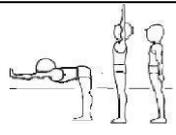
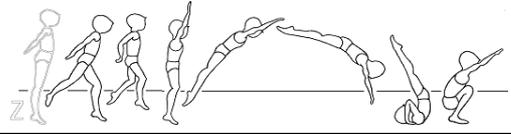
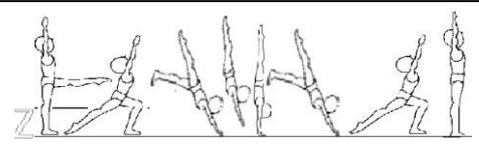
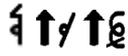
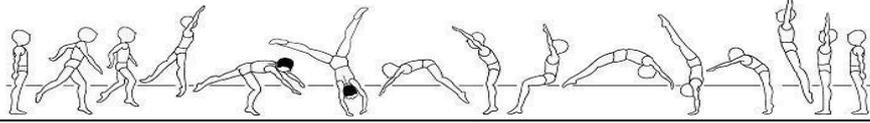
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1,5   | 1,5   | 2,0   | 1,5   | 1,5   | 2,0   |
|  |  |  |  |  |  |

|   |  |
|---|--|
|    |   |
| <b>1,5</b>   | <b>2,0</b>    |
| De la station, sursaut <b>roue pied – pied</b>  | <b>Rouler en arrière-corps</b> carpé bras tendus et jambes tendues (sans passer par l'ATR), arrivée accroupie.   |
| Elan avant le sursaut 0,5<br>Roue corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Roue désaxée 0,1 ou 0,3<br>Manque de rythme 0,1 ou 0,3<br>Bras non verticaux à la fin de la roue 0,1 ou 0,3  | Départ jambes fléchies non pénalisé<br>Mauvais placement de la tête 0,1<br>Flexion des bras 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Flexion des jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |
|    |    |
| <b>1,5</b>   | <b>1,5</b>    |
| <b>Placement du dos à la verticale</b> jambes groupées ( <b>non tenu</b> ), revenir à la station jambes tendues, puis remonter <b>dos plat, dos et bras à l'horizontale</b> avant pour revenir à la station jambes tendues bras à la verticale. | Quelques pas d'élan, <b>roulade avant élevée, sans arrêt</b> saut vertical avec ½ tour, réception à la station.  |
| Placement dos non vertical 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Placement jambes non fléchies 0,5<br>Dos non plat 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Bras non dans l'alignement du corps 0,1 ou 0,3 ou 0,5  | Manque d'amplitude de la roulade 0,1 ou 0,3<br>Roulade jambes fléchies 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Aide des mains pour se relever 0,5<br>Arrêt 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |
|    |    |
| <b>1,5</b>   | <b>2,0</b>    |
| Fente avant, poser les mains au sol pour s'élever à l'ATR, <b>rouler en avant-bras tendus</b>   | Sans arrêt sursaut, <b>rondade, saut vertical</b> , réception stabilisée à la station.   |
| Défaut d'alignement à l'ATR 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Aide des mains pour se relever à la roulade 0,5<br>Bras fléchis 0,1 ou 0,3 ou 0,5  | Arrêt 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Rondade ne passant pas par l'appui renversé 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Saut vertical non réalisé 1,0<br>Manque d'amplitude dans le saut vertical 0,1 ou 0,3<br>Arrêt entre la rondade et le saut 0,5<br><b>Bonification réception pilée + 0,1</b> |

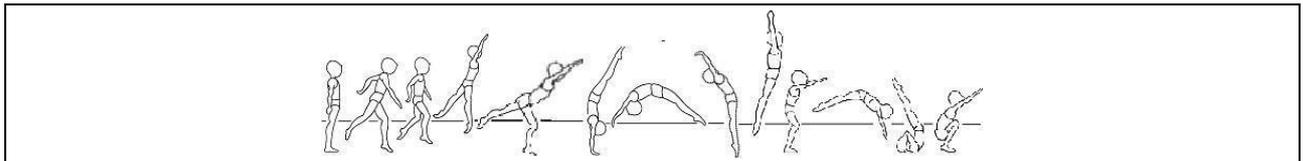
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1,5   | 2,0   | 1,5   | 1,5   | 1,5   | 2,0   |
|  |  |  |  |  |  |

|   |  |
|---|--|
|    |   |
| 2,0    | 0,1 / 1,0  |
| Quelques pas d'élan, <b>salto avant groupé</b> , 1 pas en avant demi-tour.  | <b>Roulade arrière</b> (départ autorisé jambes fléchies) <b>vers l'ATR passé</b> , revenir à la station jambes tendues mains au sol                                  |
| Arrêt avant le demi-tour<br>Manque d'amplitude dans le salto avant<br>Salto non groupé  | Pas de pénalisation<br>Pas de pénalisation<br>0,1 ou 0,3<br>1,0  |
| Départ jambes fléchies<br>Passage à l'ATR de 0 à 15°<br>Passage à l'ATR de 16 à 30°<br>Passage à l'ATR de 31 à 45°<br>Passage à l'ATR sous 45°  | Pas de pénalisation<br>Pas de pénalisation<br>0,1<br>0,3<br>0,5  |
|    |    |
| 1,0    |  1,0  |
| Remonter <b>dos plat</b> , dos et bras à l'horizontale avant puis revenir à la station jambes <b>tendues</b> bras à la verticale puis le long du corps.   | Quelques pas d'élan, roulade avant <b>élevée</b> jambes tendues pour arriver à la position accroupie.  |
| Dos non plat<br>Bras non dans le prolongement du corps  | Manque d'amplitude de la roulade<br>Roulade jambes fléchies<br>Aide des mains pour se relever  |
| 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>0,1 ou 0,3 ou 0,5  | 0,1 ou 0,3<br>0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>0,5   |
|    |    |
| 1,5    | 1,5   |
| <b>Sans arrêt</b> , pousser sur les pieds, <b>placement dos</b> à la verticale <b>jambes fléchies</b> puis tendues à l'ATR <b>passagé</b> , et revenir jambes tendues et serrées à la station. Sans arrêt <b>saut vertical avec 1/2 tour</b> , réception à la station | Élever une jambe en avant pour venir en fente avant, se renverser vers l'ATR <b>pour rebondir jusqu'à l'ATR passé</b> , et revenir en fente avant puis à la station. |
| Arrêt<br>Placement dos non vertical<br>Placement jambes non fléchies<br>Manque d'alignement à l'ATR<br>Manque d'amplitude dans le saut vertical   | Manque d'alignement à l'ATR<br>Arrêt<br>Pas de rebond  |
| 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>0,1 ou 0,3  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>1,0  |
|   |  |
| 2,0    |  |
| Quelques pas d'élan <b>rondade renversement en arrière (flic flac)</b> , saut vertical, réception à la station.   |  |
| Rondade ne passant pas par l'appui renversé.<br>Manque de rythme dans le flic flac<br>Saut vertical non réalisé   | Manque d'amplitude dans le saut vertical<br>Arrêt entre la rondade et le flic flac<br>Désaxage<br><b>Bonification réception pilée + 0,1</b>                          |
| 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>0,1 ou 0,3<br>1,0  | 0,1 ou 0,3<br>0,5<br>0,1 ou 0,3<br><b>+ 0,1</b>  |

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

|   |       |   |   |   |   |   |
|---|-------|---|---|---|---|---|
| 2,0   | 1,0   | 1,0   | 1,0   | 1,5   | 1,5   | 2,0   |
|  | 0,1 / |  |  |  |  |  |



2,5  $\curvearrowright \sigma \alpha$

Quelques pas d'élan, **saut de mains**, sans arrêt, saut extension, sans arrêt, **roulade avant élevée**,

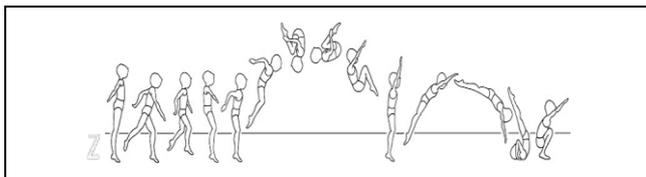
|   |                   |                                |                   |
|---|-------------------|--------------------------------|-------------------|
| Manque d'ouverture bras-tronc et tronc-jambe            | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 | Roulade jambes fléchies        | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |
| Manque d'amplitude saut de mains / Saut / Roulade avant | 0,1 ou 0,3        | Aide des mains pour se relever | 0,5               |



1,5  $\uparrow \xi - 0 /$

Saut vertical demi-tour, **roulade arrière** (départ autorisé jambes fléchies) **vers l'ATR bras tendus et jambes tendues**, puis rouler en avant à la position accroupie pour se relever à la station debout.

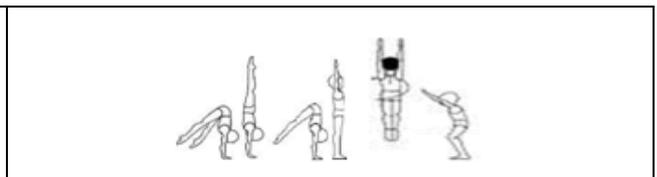
|  |              |                             |     |
|--|--------------|-----------------------------|-----|
| Manque d'amplitude dans le saut        | 0,1 ou 0,3   | Passage à l'ATR de 16 à 30° | 0,3 |
| Départ roulade arrière-jambes fléchies | non pénalisé | Passage à l'ATR de 31 à 45° | 0,5 |
| Passage à l'ATR de 0 à 15°             | 0,1          | Passage à l'ATR sous 45°    | 1,0 |



2,0  $\curvearrowright \sigma \alpha$

Quelques pas d'élan, salto avant **groupé**, sans arrêt, roulade **avant élevée**,

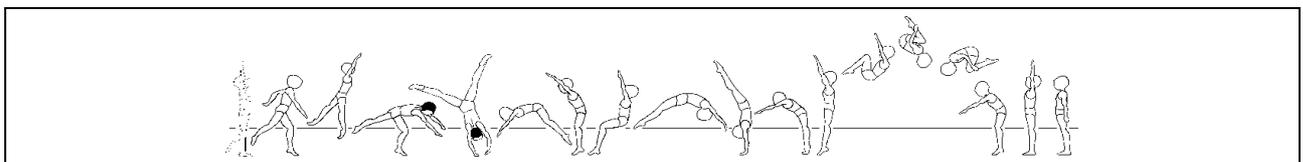
|   |            |
|---|------------|
| Arrêt entre le salto et la roulade        | 0,5        |
| Manque d'amplitude dans le salto avant    | 0,1 ou 0,3 |
| Manque d'amplitude dans la roulade élevée | 0,1 ou 0,3 |
| Salto non groupé                          | 1,0        |



1,0  $\uparrow / \uparrow \xi$

Par poussée s'élever jambes tendues et écartées à l'ATR passagé jambes serrées et **revenir jambes tendues et serrées à la station. Saut vertical avec 1/2 tour, réception à la station**

|   |                     |
|---|---------------------|
| Pas de rebond                                   | Pas de pénalisation |
| Jambes fléchies dans le rebond                  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5   |
| Corps non à l'ATR                               | 0,1 ou 0,3          |
| ATR sous 45°                                    | 0,8                 |
| Placement jambes non tendues et/ou écartées     | 0,5                 |
| <b>Manque d'amplitude dans le saut vertical</b> | <b>0,1 ou 0,3</b>   |



3,0  $\curvearrowright \Delta u e$

Quelques pas d'élan, sursaut, rondade, renversement **arrière (flic flac)**, salto **arrière groupé** à la station droite.

|                                   |            |   |              |
|-----------------------------------|------------|---|--------------|
| Liaison désaxée                   | 0,1 ou 0,3 | Manque d'amplitude dans le salto arrière .. | 0,1 ou 0,3   |
| Salto non groupé (carpé ou tendu) | 1,0        | Manque de rythme dans la liaison            | 0,3          |
|                                   |            | <b>Bonification réception pilée</b>         | <b>+ 0,3</b> |

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

|                                  |                      |                                  |                           |                               |
|----------------------------------|----------------------|----------------------------------|---------------------------|-------------------------------|
| 2,5                              | 1,5                  | 2,0                              | 1,0                       | 3,0                           |
| $\curvearrowright \sigma \alpha$ | $\uparrow \xi - 0 /$ | $\curvearrowright \sigma \alpha$ | $\uparrow / \uparrow \xi$ | $\curvearrowright \Delta u e$ |

### 9.3 EXERCICES AU CHEVAL D'ARÇONS - PUPILLE

#### 9.3.1 CARACTERISITIQUES DES EXERCICES :

Le gymnaste doit commencer son exercice de la station **jambes serrées**. Le gymnaste peut faire un pas ou un sursaut d'approche. L'évaluation commence au moment où le gymnaste place une ou les mains sur le cheval.

L'exercice doit être réalisé **sans arrêt et sans engagement de force**. Le gymnaste doit réaliser les éléments **bras et jambes tendus**.

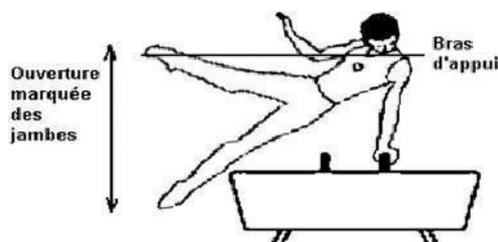
Les cercles doivent être réalisés avec une extension complète du corps (angle jusqu'à 30° autorisé). Le gymnaste doit se réceptionner à la station costale transversale.

Un tremplin est autorisé aux championnats individuels Minime 2, Benjamin 2 et à la coupe nationale interclubs

#### 9.3.2 PENALISATION DES ELANCES :

**Sauf 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> degré Pupille**, les élancés et les ciseaux doivent être réalisés avec nette élévation des hanches et une ouverture marquée des jambes :

*Amplitude des élancés, ciseaux et faux ciseaux : pied à hauteur de l'épaule d'appui (sauf appui cavalier)*



Les fautes générales d'exécution sont pénalisées, sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et/ ou d'aide.

| Fautes spécifiques  | 0,1           | 0,3            | 0,5   |
|---|---------------|----------------|-------|
| Amplitude insuffisante dans les ciseaux et élans d'une jambe  | +             | +              |       |
| Déviations dans les cercles   | 16° – 30°     | 31° - 45°      | > 45° |
| Jambes fléchies ou écartées dans chaque cercle  | +             | +              | +     |
| Flexion du corps dans les cercles >30°  | +             | +              |       |
| Réception à la station oblique ou non transversale par rapport au cheval  | Oblique > 45° | Déviations 90° |       |
| Balancement latéral des jambes au début de l'exercice   |               | +              |       |
| Arrêt   | +             | +              | +     |
| Manque d'appui à la sortie  | +             | +              | +     |
| Amplitude insuffisante dans les cercles des jambes serrées ou écartées (pour chaque cercle)                           | +             |                |       |
| Toucher avec les pieds ou les jambes (pas de pénalisation pour un frottement des jambes lors des élancés ou balancés) | +             |                |       |

Amplitude des élancés, ciseaux et faux ciseaux : genou à hauteur de l'épaule d'appui (sauf appui cavalier).

Manque d'appui à la sortie : la réception doit être réalisée avec les pieds à la verticale du bras d'appui, corps à côté du cheval. Tout écart est pénalisé ainsi :

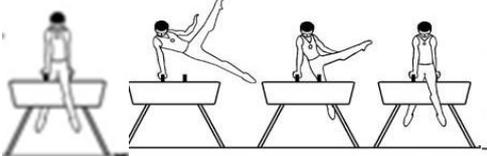
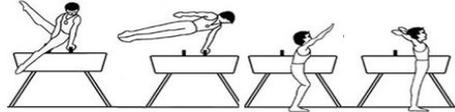
- Un petit pas 0,1.
- Un grand pas 0,3.
- Supérieur à un grand pas 0,5.

Les cercles des jambes serrées doivent être exécutés avec une extension complète du corps, pieds au-dessus du cheval. Un cassé du corps inférieur à 30° est autorisé. Le manque d'amplitude dans les éléments avec cercle est pénalisé comme déduction individuelle pour chaque élément.

Pas d'amplitude demandée pour les sorties mais le corps doit être tendu.

1<sup>er</sup> degré

Note D = 1 si Note E = ou > 7

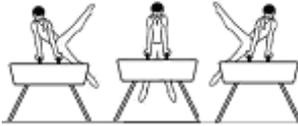
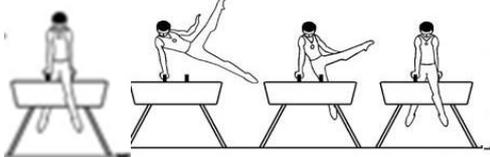
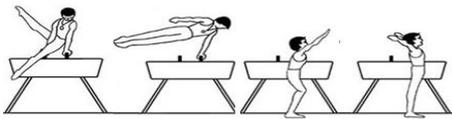
|  |  |
|--|--|
|   |  |
| 1,0                      ↑   |  |
| De la station latérale faciale, mains sur arçons : sauter à l'appui.   |  |
| Arrêt à l'appui                      0,1 ou 0,3 ou 0,5   |  |
|   |    |
| 2,0                      ))  | 3,0                      ) )   |
| Sans arrêt balancer à gauche, balancer à droite,   | Balancer à gauche, engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, balancer à droite, main droite reprenant arçon droit |
| Pas de pénalisation pour manque d'amplitude<br>Pas de pénalisation pour main décollée<br>Jambe arrière statique                      0,1 ou 0,3 / chaque fois                                      | Pas de pénalisation pour manque d'amplitude  |
|   |  |
| 2,0                      )   |  |
| Balancer à gauche, main gauche reprenant l'arçon gauche,   |  |
| Pas de pénalisation pour manque d'amplitude<br>Jambe arrière statique                      0,1 ou 0,3  |  |
|    |  |
| 2,0                      ) ↓   |  |
| Balancer à droite, engager jambe droite par-dessus arçons droit, resserrer les jambes avec un quart de tour à gauche corps tendu, sortie à la station costale gauche main gauche sur arçon gauche. |  |
| Manque d'appui du bras à la sortie                      0,30<br>Jambes écartées dans le quart de tour                      0,10 ou 0,30 ou 0,50  | Pas d'amplitude demandée pour la sortie<br>Flexion du corps à la sortie                      0,10 ou 0,30 ou 0,50                                  |
| <b>Pendant tout l'exercice :</b>   |  |
| Manque de rythme, chaque fois  | 0,1 ou 0,3   |
| Toucher de l'agrès avec les jambes ou pieds, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élancés)  | 0,1  |
| Heurter l'agrès, chaque fois   | 0,5  |
| Arrêt, chaque fois   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice,  
le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#)

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1,0 | 2,0 | 3,0 | 2,0 | 2,0 |
| ↑   | )   | )   | )   | ) ↓ |

2<sup>ème</sup> degré

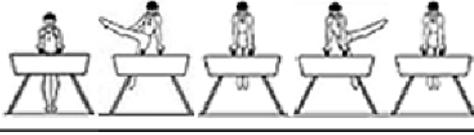
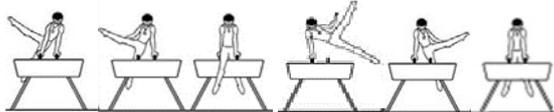
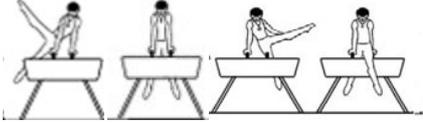
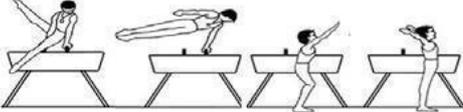
Note D = 2 si Note E = ou > 7

|   |   |
|---|---|
|   |   |
| <p>1,0    ↑ → →</p>   |   |
| <p>De la station latérale faciale, main gauche sur arçon droit, main droite sur la croupe : sauter à l'appui, sans arrêt déplacer main droite sur arçon droit, sans arrêt déplacer main gauche sur arçon gauche</p> |   |
| <p>Arrêt à l'appui 0,1, 0,3, 0,5</p>  |   |
|    |   |
| <p>2,0    ))</p>  | <p>3,0    ) )</p>   |
| <p>Sans arrêt balancer à gauche, balancer à droite,</p>   | <p>Balancer à gauche, engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, balancer à droite, main droite reprenant arçon droit</p> |
| <p>Pas de pénalisation pour manque d'amplitude<br/>Pas de pénalisation pour main décollée<br/>Jambe arrière statique 0,1 ou 0,3 / chaque fois</p>   | <p>Pas de pénalisation pour manque d'amplitude</p>  |
|    |   |
| <p>2,0    )</p>   |   |
| <p>Balancer à gauche, main gauche reprenant l'arçon gauche</p>  |   |
| <p>Pas de pénalisation pour manque d'amplitude<br/>Jambe arrière statique 0,1 ou 0,3</p>  |   |
|    |   |
| <p>2,0    ) ⚡ ↓</p>   |   |
| <p>Balancer à droite, engager jambe droite par-dessus arçons droit, resserrer les jambes avec un quart de tour à gauche corps tendu, sortie à la station costale gauche main gauche sur arçon gauche.</p>           |   |
| <p>Manque d'appui du bras à la sortie 0,30<br/>Jambes écartées dans le quart de tour 0,10 ou 0,30 ou 0,50</p>   | <p>Pas d'amplitude demandée pour la sortie<br/>Flexion du corps à la sortie 0,10 ou 0,30 ou 0,50</p>  |

|  |                          |
|--|--------------------------|
| <p><b>Pendant tout l'exercice :</b></p>  |                          |
| <p>Manque de rythme, chaque fois</p>   | <p>0,1 ou 0,3</p>        |
| <p>Toucher de l'agrès avec les jambes ou pieds, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élancés)</p> | <p>0,1</p>               |
| <p>Heurter l'agrès, chaque fois</p>  | <p>0,5</p>               |
| <p>Arrêt, chaque fois</p>  | <p>0,1 ou 0,3 ou 0,5</p> |

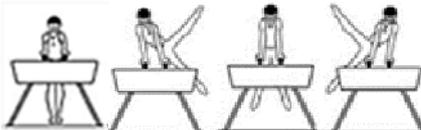
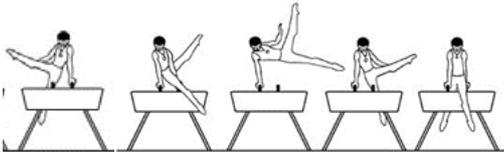
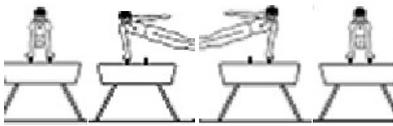
**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#)**

|              |            |            |            |              |
|--------------|------------|------------|------------|--------------|
| <p>1,0</p>   | <p>2,0</p> | <p>3,0</p> | <p>2,0</p> | <p>2,0</p>   |
| <p>↑ → →</p> | <p>))</p>  | <p>))</p>  | <p>)</p>   | <p>) ⚡ ↓</p> |

|  |  |
|--|--|
|    |  |
| <p>2,0    ↑    ))</p>  |  |
| <p>De la station, mains sur les arçons. Sauter à l'appui en élevant la jambe droite à droite puis élaner la jambe gauche à gauche (balancer)</p>   |  |
| <p>Manque amplitude<br/>Main décollée<br/>Jambe gauche statique</p>  | <p>Pas de pénalisation<br/>Pas de pénalisation<br/>0,1 chaque fois</p>   |
|    |  |
| <p>3,0    ✕    )</p>   |  |
| <p>Balancer à droite, engager la jambe droite sous la main droite, main droite reprenant l'arçon droit, balancer à gauche, dégager la jambe droite sous la main gauche, main gauche reprenant l'arçon gauche, (faux ciseau avant à gauche)</p> |  |
| <p>Manque amplitude<br/>Jambe arrière statique<br/>Appui du pied lors du faux ciseau</p>   | <p>Pas de pénalisation<br/>0,1 ou 0,3 / chaque fois<br/>2,0</p>  |
|   |  |
| <p>3,0    ))</p>   |  |
| <p>Balancer à droite balancer à gauche et engager la jambe gauche sous la main gauche, main gauche reprenant l'arçon gauche</p>  |  |
| <p>Manque amplitude<br/>Jambe arrière statique</p>   | <p>Pas de pénalisation<br/>0,1 ou 0,3 / chaque fois</p>  |
|    |  |
| <p>2,0    )/↓</p>  |  |
| <p>Balancer à droite, engager jambe droite par-dessus arçons droit, resserrer les jambes avec un quart de tour à gauche <b>corps tendu</b>, sortie à la station costale gauche main gauche sur arçon gauche.</p>                               |  |
| <p>Manque d'appui du bras à la sortie<br/>Jambes écartées dans le quart de tour<br/>Manque d'alignement du corps<br/>Pas d'amplitude demandée pour la sortie</p>   | <p>0,1 ou 0,3 ou 0,5<br/>0,1 ou 0,3 ou 0,5<br/>0,1 ou 0,3</p>  |
| <p><b>Pendant tout l'exercice :</b><br/>Manque de rythme                      chaque fois 0,1 ou 0,3<br/>Touche de l'engin avec les jambes ou pieds                      chaque fois 0,1</p>   | <p>Frottement lors des élanés                      Pas de pénalisation<br/>Heurter d'engin                      chaque fois 0,5<br/>Arrêt                      chaque fois 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p> |

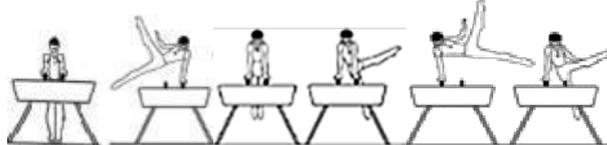
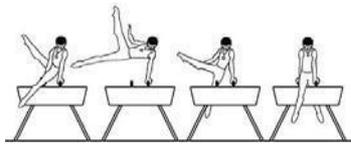
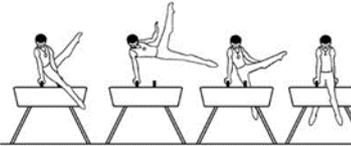
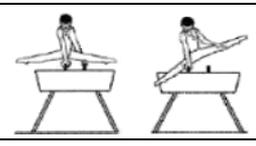
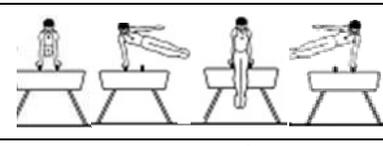
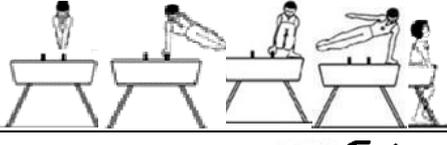
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès..](#)

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 2,0 | 3,0 | 3,0 | 2,0 |
| ))↑ | )✕  | ))  | )/↓ |

|   |   |
|---|---|
|   |   |
| <p>1,0    ↑    ))</p>   |   |
| <p>De la station, main sur arçons. Sauter à l'appui en élevant jambe gauche à gauche puis élaner jambe droite à droite (balancer)</p>   |   |
| <p>Manque amplitude<br/>Main décollée<br/>Jambe arrière statique</p>  | <p>Pas de pénalisation<br/>Pas de pénalisation<br/>0,1 chaque fois</p>  |
|    |   |
| <p>3,0    X</p>   |   |
| <p>Engager jambe droite sous la main droite balancer à gauche, dégager jambe droite et engager jambe gauche sous-main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, (ciseau avant à gauche),</p>  |   |
| <p>Jambe arrière statique                      chaque fois 0,1 ou 0,3<br/>Chute avant le ciseau                      1,00 pour chute ;<br/>le gymnaste peut refaire le ciseau.</p>  | <p>Déviation des épaules                      Pas de pénalisation</p>   |
|    |   |
| <p>3,0    O</p>   |   |
| <p>Passer la jambe droite par-dessus la croupe et réunir les deux jambes (départ de cercle depuis l'appui cavalier), engager les deux jambes à gauche sous-main gauche, dégager les deux jambes sous-main droite, (cercle),</p>   |   |
| <p>Chute avant le passage dorsal            1,00 pour chute ;<br/>le gymnaste peut refaire le cercle.</p>   | <p>Manque d'appui                              0,1 ou 0,3 ou 0,5<br/>Main ne reprenant pas l'arçon            0,3</p> |
| <p><b>Pendant tout l'exercice :</b><br/> <b>Manque d'amplitude</b> (élanés, ciseaux, faux ciseaux),<br/>                 Manque de rythme<br/>                 Touche de l'engin avec les jambes ou pieds<br/>                 Frottement lors des élanés<br/>                 Heurter d'engin<br/>                 Arrêt</p> |   |
| <p>chaque fois 0,1 ou 0,3<br/>chaque fois 0,1 ou 0,3<br/>chaque fois 0,1<br/>Pas de pénalisation<br/>chaque fois 0,5<br/>chaque fois 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>  |   |

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1,0 | 3,0 | 1,0 | 3,0 | 2,0 |
| ↑)) | X   | ^   | O   | ↓   |

|   |   |
|---|---|
|   |   |
| <p>1,0 ↑ ))</p>   |   |
| <p>De la station, mains sur arçons. Sauter à l'appui en élevant jambe droite à droite puis élaner jambe gauche à gauche (balancer) puis engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche.</p>  |   |
|    |    |
| <p>2,0 X</p>  | <p>2,0 X</p>  |
| <p>Balancer à droite, dégager jambe gauche et engager jambe droite sous-main droite, main droite reprenant arçon droit, (ciseau avant à droite).</p>  | <p>Balancer à gauche, dégager jambe droite et engager jambe gauche sous-main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, (ciseau avant à gauche),</p>   |
|    |   |
| <p>1,0 ^</p>  | <p>2,0 O</p>  |
| <p>Passer jambe droite par-dessus la croupe, dégager jambe gauche par-dessus arçon gauche main gauche reprenant arçon gauche.</p>   | <p>Passer la jambe droite par-dessus la croupe et réunir les deux jambes (départ de cercle depuis l'appui cavalier), engager les deux jambes à gauche sous-main gauche, dégager les deux jambes sous-main droite, (cercle).</p> |
| <p>Déviations des épaules Pas de pénalisation</p>   | <p>Déviations dans le départ du cercle Pas de pénalisation</p>  |
|   |   |
| <p>2,0 → ↻ ↓</p>  |   |
| <p>En déplaçant main droite sur arçon gauche, engager les deux jambes sous-main gauche en déplaçant main gauche sur le cou, (transport latéral facial). Dégager les 2 jambes sous mains droite pour sortir par quart de tour et arriver à la station costale droite main droite sur le cou.</p> |   |
| <p>Manque d'appui du bras à la sortie ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>   | <p>Pas l'amplitude demandée pour la sortie</p>  |

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux **Généralités du jugement aux agrès.**

|   |                                |
|---|--------------------------------|
| <b>Pendant tout l'exercice :</b>                    |                                |
| Manque d'amplitude (élanés, ciseaux, faux ciseaux), | chaque fois 0,1 ou 0,3         |
| Manque de rythme                                    | chaque fois 0,1 ou 0,3         |
| Touche de l'engin avec les jambes ou les pieds      | chaque fois 0,1                |
| Frottement lors des élanés                          | Pas de pénalisation            |
| Heurter d'engin                                     | chaque fois 0,5                |
| Arrêt   | chaque fois 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |
| Corps cassé dans les cercles >30°                   | dans chaque cercle, 0,1 ou 0,3 |
| Amplitude insuffisante dans les cercles de jambes   | par cercle 0,1                 |

|      |     |     |     |     |       |
|------|-----|-----|-----|-----|-------|
| 1,0  | 2,0 | 2,0 | 1,0 | 2,0 | 2,0   |
| ↑ )) | X   | X   | ^   | O   | → ↻ ↓ |

## 9.4 EXERCICES AUX ANNEAUX – PUPILLE

### 9.4.1 CARACTERISTIQUES DES EXERCICES :

De la station jambes serrées ou d'un élan, le gymnaste doit sauter ou être soulevé à la suspension en bonne tenue. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.

Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue. Le gymnaste doit réaliser les éléments **d'élan bras tendus sauf précision de l'élément**.

Dans les positions de maintien, les bras sont tendus (sauf appui renversé bras fléchis) et les anneaux sont parallèles.

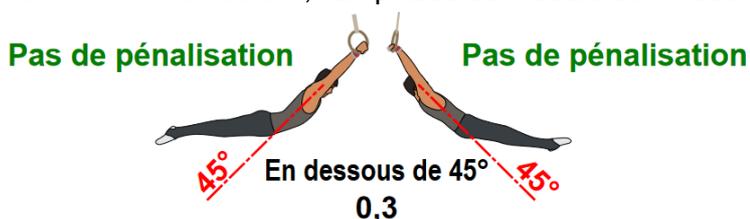
### 9.4.2 PENALISATIONS DANS LES ELANCES

Pour les élancés en avant, un cassé du corps n'est pas pénalisé, ni pour une attitude en « cuillère ».

#### 9.4.2.1 1<sup>er</sup> au 4<sup>ème</sup> degré Pupille

Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour une ouverture du corps.

Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps**.



Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à 45° par rapport à la verticale**, l'amplitude se mesure avec le corps et non les bras ou les jambes.

Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

Pénalisation calculée d'après la déviation du corps par rapport à 45° : sous 45°, pénalisation de 0,3.

#### 9.4.2.2 5<sup>ème</sup> degré Pupille

Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps.

Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps et non des bras ou des jambes**.

Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à l'horizontale**. Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

L'amplitude est pénalisée en fonction de la déviation **du corps par rapport à l'horizontale**

## Pas de pénalisation



- Corps au-dessus de l'horizontale, **pas de pénalisation**
- Corps jusqu'à 15° en dessous de l'horizontale, pénalisation de **0,1 pt**,
- Corps entre 16 et 30° en dessous de l'horizontale, pénalisation de **0,3 pt**
- Corps entre 31° et 45° en dessous de l'horizontale, pénalisation de **0,5 pt**.
- Corps en dessous de 45° de l'horizontale, pénalisation de **0,5 pt**.

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées, sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide.

| Fautes spécifiques   | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
|--|-----|-----|-----|
| Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension |     | +   |     |
| Pré balancement avant le début de l'exercice   |     | +   |     |
| Prises incorrectes pendant les maintiens de force (chaque fois) (anneaux parallèles)       | +   |     |     |

|   |     |   |     |     |     |      |
|---|-----|---|-----|-----|-----|------|
|   |     |   |     |     |     |      |
| 3,0    ⚡ <  |     | 1,0    ↑ !  |     |     |     |      |
| De la suspension, par temps de fouetter (avant puis arrière), élever les jambes fléchies pour venir à la suspension mi-renversée jambes horizontales (position tenue 2s). |     | Revenir à la suspension renversée (position tenue 2s).  |     |     |     |      |
| Position sans arrêt ..... 1,0   |     | Flexion des jambes ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Amét dans la remontée ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Position sans arrêt ..... 1,0                    |     |     |     |      |
|   |     |   |     |     |     |      |
| 1,0    < /  |     | 1,0    /  |     |     |     |      |
| Abaisser les jambes tendues puis élaner en avant (fermeture / ouverture jambes tronç)   |     | Élaner en arrière   |     |     |     |      |
|   |     | Corps sous 45° ..... 0,3  |     |     |     |      |
|   |     |   |     |     |     |      |
| 1,0    /  |     | 2,0    // ↓   |     |     |     |      |
| Élaner en arrière   |     | Élaner en avant, élaner en arrière le corps tendu au dessus de 45°, sortir en arrière par appui sur les anneaux.                                |     |     |     |      |
| Corps sous 45° ..... 0,3  |     | Manque d'appui ..... 0,3 ou 0,5<br>Corps cassé ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Corps sous 45° ..... 0,3<br>Bonification réception pilée : ..... +0,1 |     |     |     |      |
| 3,0   | 1,0 | 1,0   | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 2,0  |
| ⚡ <   | ↑ ! | < /   | /   | /   | /   | // ↓ |

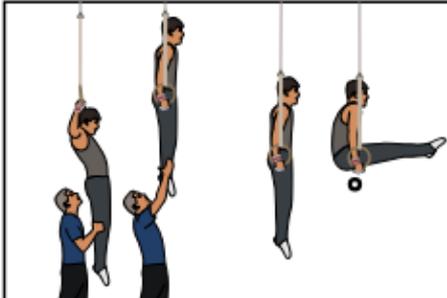
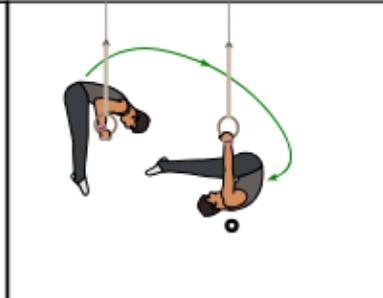
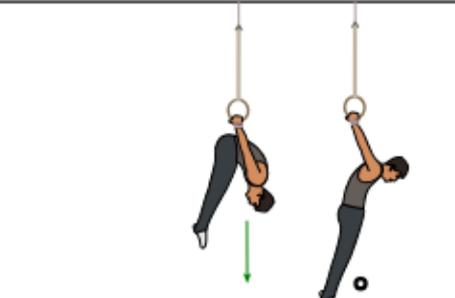
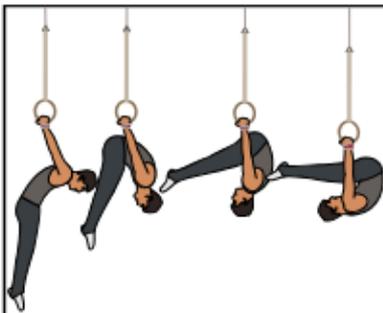
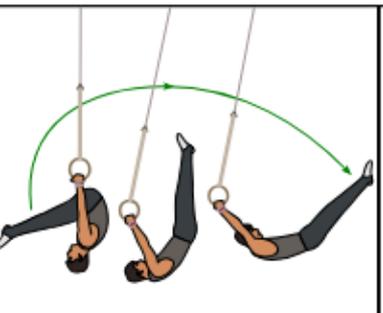
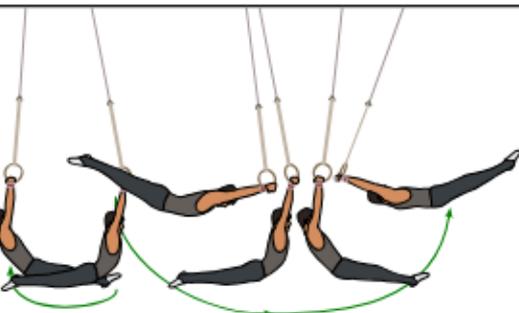
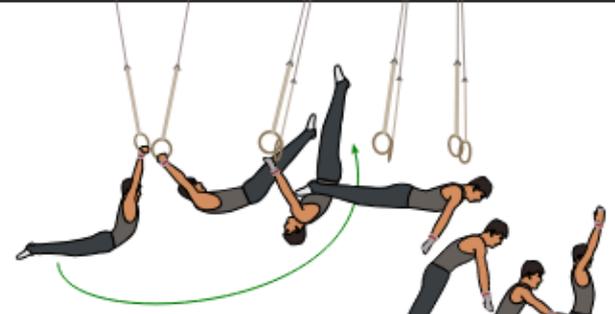
|   |     |   |     |     |     |     |
|---|-----|---|-----|-----|-----|-----|
|   |     |   |     |     |     |     |
| 2,0    ⚡ <  |     | 1,0    ↑ !  |     |     |     |     |
| De la suspension, par temps de fouetter (avant puis arrière), élever les jambes fléchies pour venir à la suspension mi-renversée jambes horizontales (position tenue 2s). |     | Revenir à la suspension renversée. Position tenue 2s.   |     |     |     |     |
| Position sans arrêt ..... 1,0   |     | Flexion des jambes ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Arrêt dans la remontée ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Position sans arrêt ..... 1,0                                 |     |     |     |     |
|   |     |   |     |     |     |     |
| 1,0    < /  |     | 1,0    /  |     |     |     |     |
| Abaisser les jambes tendues puis élaner en avant (fermeture / ouverture jambes tronc),  |     | Elancer en arrière  |     |     |     |     |
|   |     | Corps sous 45° ..... 0,3  |     |     |     |     |
|   |     |   |     |     |     |     |
| 1,0    /  |     | 3,0    / e  |     |     |     |     |
| Elancer en arrière  |     | Elancer en avant et sortie salto arrière, corps groupé.   |     |     |     |     |
| Corps sous 45° ..... 0,3  |     | Lâché après la verticale ..... 0,5<br>Corps non groupé ..... 0,5<br>Manque d'amplitude ..... Pas de pénalisation<br>Bonification réception pilée : ..... +0,1 |     |     |     |     |
| 2,0   | 1,0 | 1,0   | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 3,0 |
| ⚡ <   | ↑ ! | < /   | /   | /   | /   | / e |

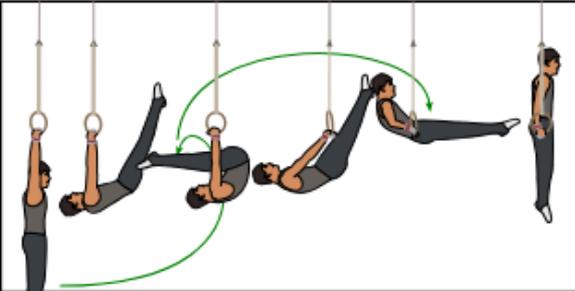
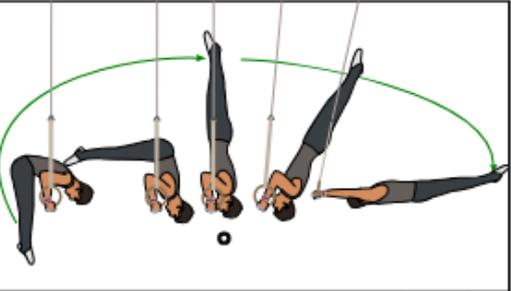
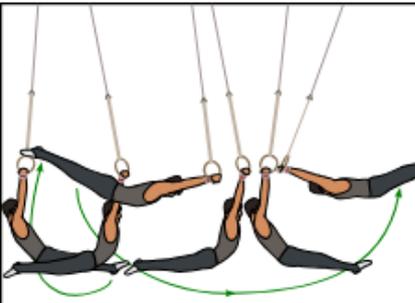
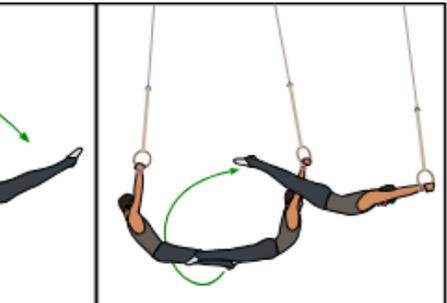
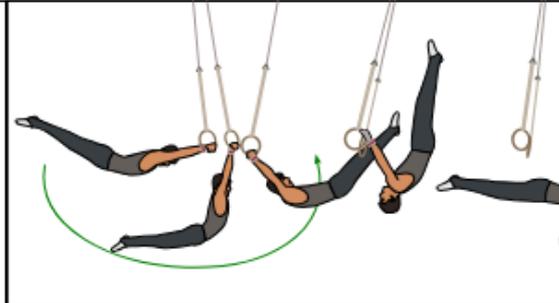
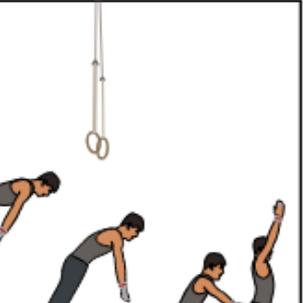
|   |   |
|---|---|
|   |   |
| <b>2,0</b> ↘ <  | <b>1,5</b> ↓ ↗  |
| De la suspension, par temps de fouetter (avant puis arrière), élever les jambes fléchies pour venir à la suspension mi-renversée jambes horizontales (position tenue 2s). | Abaisser le corps vers l'arrière en suspension dorsale avec ouverture, bassin sous les épaules (position tenue 2s).       |
| Position sans arrêt ..... 1,0   | Position sans arrêt ..... 1,0<br>Bassin au-dessus des épaules ..... 0,3<br>Arrêt dans la descente ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |

|   |  |                          |
|---|--|--------------------------|
|   |  |                          |
| <b>1,0</b> ↑ !  | <b>0,5</b> < /   | <b>1,0</b> /             |
| Revenir à la suspension renversée. Position tenue 2 s.  | Abaisser les jambes tendues puis élaner en avant (fermeture / ouverture jambes tronc), | Élaner en arrière        |
| Flexion des jambes ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Arrêt dans la remontée ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Position sans arrêt ..... 1,0 |  | Corps sous 45° ..... 0,3 |

|                          |                          |   |  |
|--------------------------|--------------------------|---|--|
|                          |                          |   |  |
| <b>1,0</b> /             | <b>1,0</b> /             | <b>2,0</b> / e  |  |
| Élaner en avant          | Élaner en arrière        | Élaner en avant et sortie salto arrière, corps groupé.  |  |
| Corps sous 45° ..... 0,3 | Corps sous 45° ..... 0,3 | Lâché après la verticale ..... 0,5<br>Corps non groupé ..... 0,5<br>Manque d'amplitude ..... Pas de pénalisation<br>Bonification réception pliée : ..... +0,1 |  |

|            |            |            |            |            |            |            |            |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>2,0</b> | <b>1,5</b> | <b>1,0</b> | <b>0,5</b> | <b>1,0</b> | <b>1,0</b> | <b>1,0</b> | <b>2,0</b> |
| ↘ <        | ↓ ↗        | ↑ !        | < /        | /          | /          | /          | / e        |

|  |     |   |     |   |     |     |     |     |
|--|-----|---|-----|---|-----|-----|-----|-----|
|   |     |                                   |     |                      |     |     |     |     |
| 1,0 L <sub>o</sub>   |     | 1,5 ↓ <   |     | 1,0 ↓ ↘   |     |     |     |     |
| S'élever avec aide du moniteur à l'appui bras tendus. Elever les jambes tendues à l'équerre (position tenue 2s), anneaux parallèles. |     | Tourner en avant bras fléchis pour s'abaisser à la suspension mi-renversée jambes horizontales (position tenue 2s). |     | Abaisser le corps vers l'arrière en suspension dorsale avec ouverture, corps tendu (position tenue 2s). |     |     |     |     |
| Pas de pénalisation lors de la montée à l'appui avec aide  |     | Position sans arrêt ..... 1,0   |     | Position sans arrêt ..... 1,0   |     |     |     |     |
| Position sans arrêt ..... 1,0  |     | Descente non maîtrisée ..... 0,3  |     | Corps cassé ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5   |     |     |     |     |
| Anneaux non parallèles ..... 0,1   |     |   |     | Arrêt dans la descente ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |     |     |     |     |
|    |     |                                   |     |                      |     |     |     |     |
| 1,0 ↑  |     | 0,5 /   |     | 1,0 //  |     |     |     |     |
| Revenir en suspension mi renversée.  |     | Sans arrêt, élaner en avant.  |     | Élaner en arrière, élaner en avant  |     |     |     |     |
| Arrêt dans la remontée ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5   |     | Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5   |     | Corps sous 45° ..... 0,3  |     |     |     |     |
|   |     |                                  |     |                     |     |     |     |     |
| 2,0 / ⊕  |     | 0,5 /   |     | 1,5 / ⊕   |     |     |     |     |
| Élaner en arrière et dislocation avant   |     | Élaner en arrière   |     | Élaner en avant et sortie salto arrière corps tendu.  |     |     |     |     |
| Pas d'exigence d'amplitude   |     | Corps sous 45° ..... 0,3  |     | Corps cassé ..... Pas de pénalisation   |     |     |     |     |
| Dislocation corps cassé ..... Pas de pénalisation  |     |   |     | Manque d'amplitude ..... Pas de pénalisation  |     |     |     |     |
| Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |     |   |     | Lâché après la verticale ..... 0,5  |     |     |     |     |
|  |     |   |     | Bonification réception pilée : ..... +0,1   |     |     |     |     |
| 1,0  | 1,5 | 1,0   | 1,0 | 0,5   | 1,0 | 2,0 | 0,5 | 1,5 |
| L <sub>o</sub>   | ↓ < | ↓ ↘   | ↑   | /   | //  | / ⊕ | /   | / ⊕ |

|  |     |  |     |  |     |     |     |
|--|-----|--|-----|--|-----|-----|-----|
|   |     |     |     |                                  |     |     |     |
| 2,0 ↑Π↪  |     | 1,0 L。   |     | 1,5 ↑↘↙↓   |     |     |     |
| De la suspension, s'élever bras tendus à la position semi-renversée, puis par ouverture blocage des jambes, s'élever à l'appui (bascule à l'appui) |     | Equerre (position tenue 2s)  |     | S'élever bras fléchis corps cassé à l'appui fléchi renversé, position tenue 2s, puis repousser en descente de lune |     |     |     |
| Pas de pénalisations pour bascule avec flexion des bras > 90°  |     | Position sans arrêt .....1,0   |     | Bras fléchis après l'horizontale dans la descente de lune ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5                                  |     |     |     |
|    |     |   |     |                                |     |     |     |
| 1,0 //   |     | 1,0 /⊕   |     | 0,5 /  |     |     |     |
| Elancer en arrière, élaner en avant  |     | Elancer en arrière puis dislocation avant  |     | Elancer en arrière   |     |     |     |
| Epaules sous les anneaux ..... pas de pénalisation   |     | Epaules sous les anneaux ..... Pas de pénalisation                                   |     | Corps sous 45° ..... 0,3   |     |     |     |
|  |     | Dislocation corps cassé ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5                                      |     |  |     |     |     |
|  |     | Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |     |  |     |     |     |
|   |     |  |     |                               |     |     |     |
| 1,5 /⊕   |     | 1,5 /⊕   |     |  |     |     |     |
| Elancer en avant puis, sans arrêt, dislocation arrière corps tendu   |     | Elancer en avant et sortie salto arrière tendu.                                      |     |  |     |     |     |
| Pas d'exigence d'amplitude   |     | Bassin sous les anneaux ..... 0,1 ou 0,3   |     |  |     |     |     |
| Manque de repousser des anneaux ..... 0,1 ou 0,3   |     | Lâcher après la verticale ..... 0,5  |     |  |     |     |     |
|  |     | Bonification réception pilée : ..... +0,1  |     |  |     |     |     |
| 2,0  | 1,0 | 1,5  | 1,0 | 1,0  | 0,5 | 1,5 | 1,5 |
| ↑Π↪  | L。  | ↑↘↙↓   | //  | /⊕   | /   | /⊕  | /⊕  |

## 9.5 EXERCICES AU SAUT – PUPILLE

| Degré | Terminologie  |               | Hauteur |   |
|-------|---|---------------|---------|---|
| 1     | Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table, jambes fléchies, et <b>sans arrêt avec ou sans pas</b> , appel pieds joints saut vertical, jambes jointes, réception, bras à l'oblique haute, jambes serrées mi- fléchies puis tendues. | Table de saut | 1,20 m  | <b>1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s)</b>             |
| 2     | Saut simple jambes écartées ou saut simple entre les bras, jambes fléchies. (Envol jambes tendues) tremplin autorisé devant le mini trampoline.   | Table de saut | 1,20 m  | 1 ou 2 tremplin(s) ou mini-trampoline autorisé(s) |
| 3     | Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur le mini- trampoline. Tremplin autorisé devant le mini- trampoline  | Table de saut | 1,20 m  | Mini trampoline                                   |
| 4     | Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 2 trempins de 20 cm ou 1 tremplin de 40 cm.  | Table de saut | 1,20 m  | 2 trempins  |
| 5     | Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 1 tremplin de 20 cm.   | Table de saut | 1,20 m  | 1 tremplin  |

### TREMPLIN

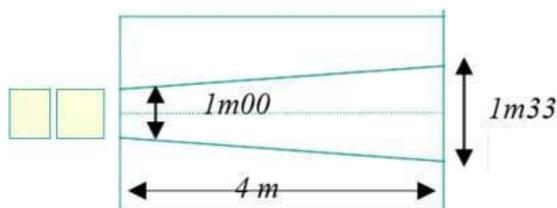
- Hauteur des trempins : pour 2 trempins, 20 cm maxi chacun ou 1 tremplin de 40 cm.
- Le gymnaste, ou le moniteur, place le tremplin à la distance qui lui convient.
- Le non-respect du type ou du nombre de tremplin implique la reconnaissance du degré réalisé correspondant au type et au nombre de tremplin (4<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup> degrés).

### ESSAIS

- **Un gymnaste Pupille a droit à un essai**, y compris pour le saut imposé des Championnats Individuels Minime 2 et Benjamin 2.
- Le gymnaste peut réaliser un deuxième essai mais c'est le deuxième essai qui sera pris en compte.
- Il est interdit de changer de saut, pour le 2<sup>ème</sup> essai (sanction : note zéro au saut). Le changement de **tremplin au 1<sup>er</sup> ou 2<sup>ème</sup> degré pour le 2<sup>ème</sup> saut** est autorisé.

### COTATION

- Pas d'exigence de longueur pour le vol.
- Une nette élévation est demandée dans la phase de vol.
- Le gymnaste doit se recevoir sur les pieds dans la zone de réception.



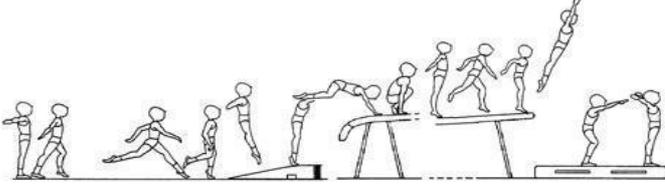
*Ces lignes doivent être clairement marquées sur le tapis de réception*

**COURSE D'ELAN** : 15 à 25 m

**SAUT**  
1<sup>er</sup> degré

Pupille

Note D = 1 si Note E = ou > 7

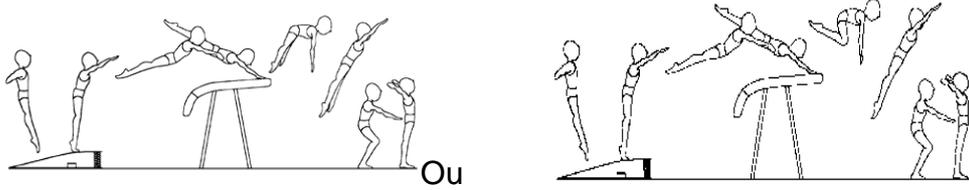


|   |                |  |              |
|---|----------------|--|--------------|
| Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table, jambes fléchies, et sans arrêt, avec ou sans pas appel pieds joints saut vertical, jambes jointes, réception, bras à l'oblique haute, jambes serrées mi-fléchies puis tendues. 1 ou 2 tremplin(s) de 20 cm ou 1 tremplin de 40 cm autorisé(s) |                |  |              |
| Appel d'un pied   | 1,0            | Déséquilibre sur la table  | 0,3 pt       |
| Pose d'un genou   | 2 pts          | Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes                                      | 0,1 pt       |
| Pose des genoux   | 4 pts          | Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes | 0,3 pt       |
| Pose alternative des pieds sur la table   | 1 pt           | Réception directement à l'extérieur des lignes   | 0,3 pt       |
| Bras fléchis à la pose des mains  | 0,1/0,3/0,5 pt | <b>Bonification réception pilée</b>  | <b>+ 0,1</b> |
| Arrêt sur la table  | 0,1/0,3/0,5 pt |  |              |
| Manque d'élévation dans le saut vertical  | 0,1/0,3/0,5 pt |  |              |

**SAUT**  
2<sup>ème</sup> degré

Pupille

Note D = 2 si Note E = ou > 7

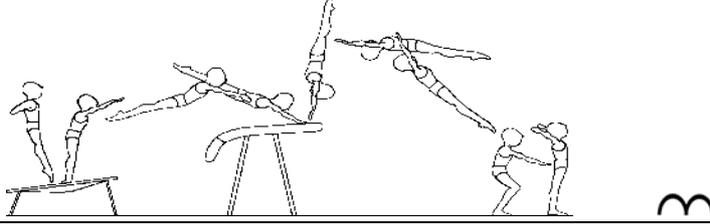


|  |                      |  |                |
|--|----------------------|--|----------------|
| Saut simple, jambes écartées ou entre les bras, jambes fléchies ( <b>envol jambes tendues</b> ), 1 ou 2 tremplin(s) de 20 cm ou 1 tremplin de 40 cm ou mini-trampoline autorisé(s) avec possibilité d'un tremplin devant le mini-trampoline. |                      |  |                |
| Corps non aligné dans l'envol  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt | Manque d'ouverture du corps à la réception   | 0,1/0,3/0,5 pt |
| Elévation jambes fléchies  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt | Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes                                      | 0,1 pt         |
| Appui prolongé des mains sur la table  | 0,5 pt               | Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes | 0,3 pt         |
| Bras fléchis à la pose des mains   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt | Réception directement à l'extérieur des lignes   | 0,3 pt         |
| Bras ne remontant vers l'avant dans le vol   | 0,3 pt               | <b>Bonification réception pilée</b>  | <b>+ 0,1</b>   |
| Manque d'élévation dans le vol   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5    |  |                |

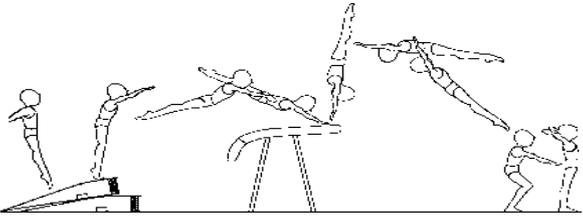
**SAUT**  
3<sup>ème</sup> Degré

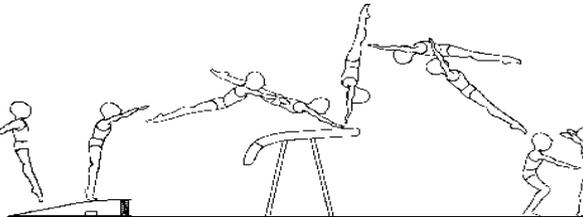
Pupille

Note D = 3 si Note E = ou > 7



|  |                       |  |                      |
|--|-----------------------|--|----------------------|
| Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur le mini-trampoline. Tremplin facultatif devant le mini-trampoline |                       |  |                      |
| Corps non aligné dans l'envol  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt  | Manque d'élévation dans le vol   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt |
| Roulade  | non-reconnaissance    | Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes                                      | 0,1 pt               |
| Corps non aligné à la verticale  | 0,1 ou 0,3 ou 0,50 pt | Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes | 0,3 pt               |
| Appui prolongé des mains sur la table  | 0,5 pt                | Réception directement à l'extérieur des lignes   | 0,3 pt               |
| Bras fléchis à la pose des mains   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt  | <b>Bonification réception pilée</b>  | <b>+ 0,1</b>         |
| Corps non aligné dans le vol   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt  |  |                      |

|  |                               |   |         |                    |                                 |                       |                                       |        |                                  |                      |                              |                      |  |                                |                      |   |        |  |        |  |        |                                     |              |  |
|--|-------------------------------|---|---------|--------------------|---------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|--------|----------------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|--|--------------------------------|----------------------|---|--------|--|--------|--|--------|-------------------------------------|--------------|--|
|    |                               |  |         |                    |                                 |                       |                                       |        |                                  |                      |                              |                      |  |                                |                      |   |        |  |        |  |        |                                     |              |  |
| <p>Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 2 tremplins de 20 cm ou 1 tremplin de 40 cm.</p>   |                               |   |         |                    |                                 |                       |                                       |        |                                  |                      |                              |                      |  |                                |                      |   |        |  |        |  |        |                                     |              |  |
| <table border="0"> <tr> <td>Corps non aligné dans l'envol</td> <td>0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt</td> </tr> <tr> <td>Roulade</td> <td>non-reconnaissance</td> </tr> <tr> <td>Corps non aligné à la verticale</td> <td>0,1 ou 0,3 ou 0,50 pt</td> </tr> <tr> <td>Appui prolongé des mains sur la table</td> <td>0,5 pt</td> </tr> <tr> <td>Bras fléchis à la pose des mains</td> <td>0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt</td> </tr> <tr> <td>Corps non aligné dans le vol</td> <td>0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt</td> </tr> </table> | Corps non aligné dans l'envol | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt  | Roulade | non-reconnaissance | Corps non aligné à la verticale | 0,1 ou 0,3 ou 0,50 pt | Appui prolongé des mains sur la table | 0,5 pt | Bras fléchis à la pose des mains | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt | Corps non aligné dans le vol | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt | <table border="0"> <tr> <td>Manque d'élévation dans le vol</td> <td>0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt</td> </tr> <tr> <td>Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes</td> <td>0,1 pt</td> </tr> <tr> <td>Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes</td> <td>0,3 pt</td> </tr> <tr> <td>Réception directement à l'extérieur des lignes</td> <td>0,3 pt</td> </tr> <tr> <td><b>Bonification réception pilée</b></td> <td><b>+ 0,1</b></td> </tr> </table> | Manque d'élévation dans le vol | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt | Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes | 0,1 pt | Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes | 0,3 pt | Réception directement à l'extérieur des lignes | 0,3 pt | <b>Bonification réception pilée</b> | <b>+ 0,1</b> |  |
| Corps non aligné dans l'envol  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt          |   |         |                    |                                 |                       |                                       |        |                                  |                      |                              |                      |  |                                |                      |   |        |  |        |  |        |                                     |              |  |
| Roulade  | non-reconnaissance            |   |         |                    |                                 |                       |                                       |        |                                  |                      |                              |                      |  |                                |                      |   |        |  |        |  |        |                                     |              |  |
| Corps non aligné à la verticale  | 0,1 ou 0,3 ou 0,50 pt         |   |         |                    |                                 |                       |                                       |        |                                  |                      |                              |                      |  |                                |                      |   |        |  |        |  |        |                                     |              |  |
| Appui prolongé des mains sur la table  | 0,5 pt                        |   |         |                    |                                 |                       |                                       |        |                                  |                      |                              |                      |  |                                |                      |   |        |  |        |  |        |                                     |              |  |
| Bras fléchis à la pose des mains   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt          |   |         |                    |                                 |                       |                                       |        |                                  |                      |                              |                      |  |                                |                      |   |        |  |        |  |        |                                     |              |  |
| Corps non aligné dans le vol   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt          |   |         |                    |                                 |                       |                                       |        |                                  |                      |                              |                      |  |                                |                      |   |        |  |        |  |        |                                     |              |  |
| Manque d'élévation dans le vol   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt          |   |         |                    |                                 |                       |                                       |        |                                  |                      |                              |                      |  |                                |                      |   |        |  |        |  |        |                                     |              |  |
| Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes  | 0,1 pt                        |   |         |                    |                                 |                       |                                       |        |                                  |                      |                              |                      |  |                                |                      |   |        |  |        |  |        |                                     |              |  |
| Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes   | 0,3 pt                        |   |         |                    |                                 |                       |                                       |        |                                  |                      |                              |                      |  |                                |                      |   |        |  |        |  |        |                                     |              |  |
| Réception directement à l'extérieur des lignes   | 0,3 pt                        |   |         |                    |                                 |                       |                                       |        |                                  |                      |                              |                      |  |                                |                      |   |        |  |        |  |        |                                     |              |  |
| <b>Bonification réception pilée</b>  | <b>+ 0,1</b>                  |   |         |                    |                                 |                       |                                       |        |                                  |                      |                              |                      |  |                                |                      |   |        |  |        |  |        |                                     |              |  |

|  |                               |   |         |                    |                                 |                       |                                       |        |                                  |                      |                              |                      |  |                                |                      |   |        |  |        |  |        |                                     |              |  |
|--|-------------------------------|---|---------|--------------------|---------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|--------|----------------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|--|--------------------------------|----------------------|---|--------|--|--------|--|--------|-------------------------------------|--------------|--|
|    |                               |  |         |                    |                                 |                       |                                       |        |                                  |                      |                              |                      |  |                                |                      |   |        |  |        |  |        |                                     |              |  |
| <p>Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 1 tremplin de 20 cm.</p>   |                               |   |         |                    |                                 |                       |                                       |        |                                  |                      |                              |                      |  |                                |                      |   |        |  |        |  |        |                                     |              |  |
| <table border="0"> <tr> <td>Corps non aligné dans l'envol</td> <td>0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt</td> </tr> <tr> <td>Roulade</td> <td>non-reconnaissance</td> </tr> <tr> <td>Corps non aligné à la verticale</td> <td>0,1 ou 0,3 ou 0,50 pt</td> </tr> <tr> <td>Appui prolongé des mains sur la table</td> <td>0,5 pt</td> </tr> <tr> <td>Bras fléchis à la pose des mains</td> <td>0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt</td> </tr> <tr> <td>Corps non aligné dans le vol</td> <td>0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt</td> </tr> </table> | Corps non aligné dans l'envol | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt  | Roulade | non-reconnaissance | Corps non aligné à la verticale | 0,1 ou 0,3 ou 0,50 pt | Appui prolongé des mains sur la table | 0,5 pt | Bras fléchis à la pose des mains | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt | Corps non aligné dans le vol | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt | <table border="0"> <tr> <td>Manque d'élévation dans le vol</td> <td>0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt</td> </tr> <tr> <td>Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes</td> <td>0,1 pt</td> </tr> <tr> <td>Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes</td> <td>0,3 pt</td> </tr> <tr> <td>Réception directement à l'extérieur des lignes</td> <td>0,3 pt</td> </tr> <tr> <td><b>Bonification réception pilée</b></td> <td><b>+ 0,1</b></td> </tr> </table> | Manque d'élévation dans le vol | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt | Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes | 0,1 pt | Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes | 0,3 pt | Réception directement à l'extérieur des lignes | 0,3 pt | <b>Bonification réception pilée</b> | <b>+ 0,1</b> |  |
| Corps non aligné dans l'envol  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt          |   |         |                    |                                 |                       |                                       |        |                                  |                      |                              |                      |  |                                |                      |   |        |  |        |  |        |                                     |              |  |
| Roulade  | non-reconnaissance            |   |         |                    |                                 |                       |                                       |        |                                  |                      |                              |                      |  |                                |                      |   |        |  |        |  |        |                                     |              |  |
| Corps non aligné à la verticale  | 0,1 ou 0,3 ou 0,50 pt         |   |         |                    |                                 |                       |                                       |        |                                  |                      |                              |                      |  |                                |                      |   |        |  |        |  |        |                                     |              |  |
| Appui prolongé des mains sur la table  | 0,5 pt                        |   |         |                    |                                 |                       |                                       |        |                                  |                      |                              |                      |  |                                |                      |   |        |  |        |  |        |                                     |              |  |
| Bras fléchis à la pose des mains   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt          |   |         |                    |                                 |                       |                                       |        |                                  |                      |                              |                      |  |                                |                      |   |        |  |        |  |        |                                     |              |  |
| Corps non aligné dans le vol   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt          |   |         |                    |                                 |                       |                                       |        |                                  |                      |                              |                      |  |                                |                      |   |        |  |        |  |        |                                     |              |  |
| Manque d'élévation dans le vol   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt          |   |         |                    |                                 |                       |                                       |        |                                  |                      |                              |                      |  |                                |                      |   |        |  |        |  |        |                                     |              |  |
| Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes  | 0,1 pt                        |   |         |                    |                                 |                       |                                       |        |                                  |                      |                              |                      |  |                                |                      |   |        |  |        |  |        |                                     |              |  |
| Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes   | 0,3 pt                        |   |         |                    |                                 |                       |                                       |        |                                  |                      |                              |                      |  |                                |                      |   |        |  |        |  |        |                                     |              |  |
| Réception directement à l'extérieur des lignes   | 0,3 pt                        |   |         |                    |                                 |                       |                                       |        |                                  |                      |                              |                      |  |                                |                      |   |        |  |        |  |        |                                     |              |  |
| <b>Bonification réception pilée</b>  | <b>+ 0,1</b>                  |   |         |                    |                                 |                       |                                       |        |                                  |                      |                              |                      |  |                                |                      |   |        |  |        |  |        |                                     |              |  |

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).**

## 9.6 EXERCICES AUX BARRES PARALLELES – PUPILLE

### 9.6.1 CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

La hauteur des barres hautes au-dessus du tapis est de 1,75 m ou 1,80 m mesurée à l'arête supérieure des barres. Les gymnastes de petite taille pourront utiliser, à l'entrée, des plans inclinés ou tremplins (40 cm maxi) pour hisser le niveau supérieur de leurs épaules au niveau de l'arête supérieure des barres. A défaut, ils pourront abaisser la hauteur des barres dans les mêmes conditions.

L'entrée commence à la station jambes serrées ou avec quelques pas d'élan avec appel pieds joints. L'exercice débute avec le contact des mains sur les barres. Le jugement commence au moment où les pieds quittent le sol.

Pour l'entrée, le gymnaste ne peut pas prendre un élan d'une jambe. Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**.

**La position doit être au minimum marquée pour être reconnue**

### 9.6.2 PENALISATION DANS LES ELANCES

L'amplitude des élans sera précisée sur les mouvements.

Pour **un élan** où seules les jambes se balancent (avec cassé du corps), sans balancer du haut du dos, on appliquera une **pénalisation totale globale par élan** (manque d'amplitude + cassé du corps + flexion et/ou écart des jambes) de : **0,8 pt pour un Pupille (par élan) dans la limite de la valeur de la partie**.

**Les fautes générales d'exécution sont pénalisées, sauf précision du texte de l'exercice imposé. Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et/ou d'aide.**

| Fautes spécifiques  | 0,1            | 0,3 | 0,5 |
|---|----------------|-----|-----|
| Entrée avec appel d'une jambe ou commencer l'exercice jambes écartées |                | +   |     |
| Reprise de la barre à la sortie (sauf indication contraire)           |                | +   |     |
| Marcher à l'appui renversé (chaque pas)                               | +              |     |     |
| Ajustement des prises à l'appui renversé                              | +(chaque fois) |     |     |

# BARRES PARALLELES

Pupille

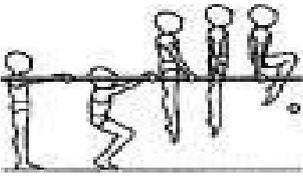
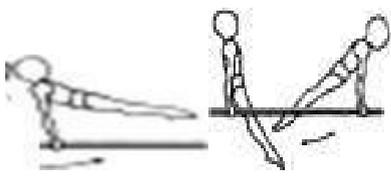
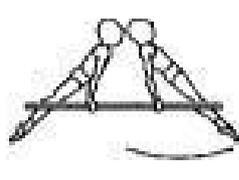
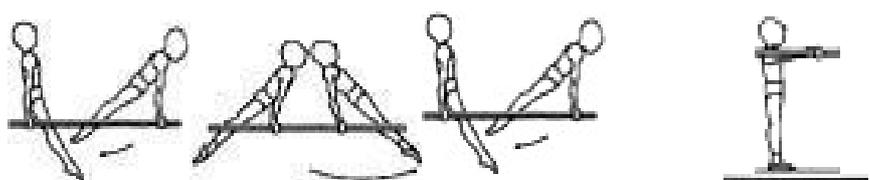
1<sup>er</sup> degré

Note D = 1 si Note E = ou > 7

Barres basses : 1,20 m

Possibilité de surélever avec un tremplin protégé pour avoir les épaules au niveau des barres.

## Amplitude des élans : corps à 45° sous l'horizontal minimum

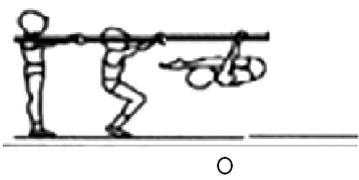
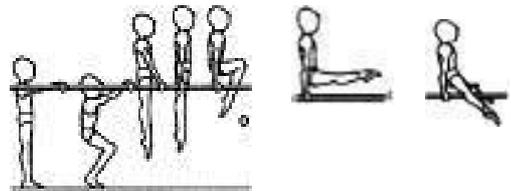
|  |                             |  |       |
|--|-----------------------------|--|-------|
|   |                             |   |       |
| 2,0 ↑ 140  |                             | 1,0 10   |       |
| De la station transversale au milieu des barres, mains sur barres, sauter pieds joints à l'appui corps tendu, puis monter les genoux, cuisses à l'horizontal (équerre groupée) ( <b>position tenue 2 s</b> ) |                             | Abaisser les jambes à l'appui tendu ( <b>position tenue 2 s</b> )                    |       |
| Bras fléchis à la montée<br>Position marquée   | Pas de pénalisation<br>1,00 | Position non marquée   | 1,0   |
|    |                             |  |       |
| 2,0 ))   |                             | 2,0 ))   |       |
| Par fermeture du corps, élaner en avant, élaner en arrière   |                             | Élaner en avant  |       |
|    |                             |  |       |
| 3,0 )))↓   |                             |  |       |
| Élaner en arrière, élaner en avant, élaner en arrière à, puis s'abaisser à la station.   |                             |  |       |
| Bonification réception pilée   |                             |  | + 0,1 |

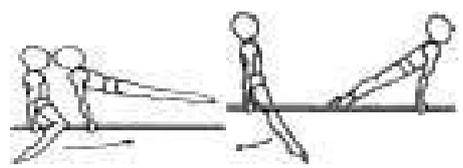
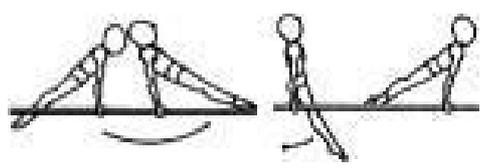
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

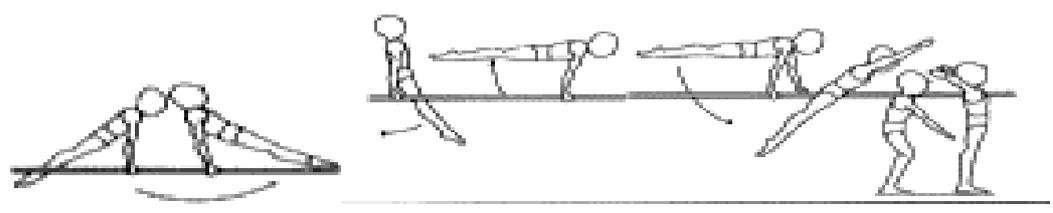
|       |     |     |     |      |
|-------|-----|-----|-----|------|
| 2,0   | 1,0 | 2,0 | 2,0 | 3,0  |
| ↑ 140 | 10  | ))  | ))  | )))↓ |

Possibilité de surélever avec un tremplin protégé pour avoir les épaules au niveau des barres

Amplitude des élans : Pieds au niveau des barres minimum

|   |   |
|---|---|
|    |   |
| 1,5 ↑ ∩ ○   | 1,5 ↑   L ○   |
| De la station transversale au milieu des barres, mains sur barres, s'accroupir et basculer en arrière à la suspension mi-renversée, jambes tendues ( <b>position tenue 2s</b> ) | Revenir à la station puis sauter à l'appui corps tendu, monter les genoux, cuisses à l'horizontal (équerre groupée) ( <b>position tenue 2s</b> )<br>Etendre les jambes puis les écarter de chaque côté des barres |
| Position non marquée 1,0<br>Jambes fléchies dans la montée et la descente.....<br>Pas de pénalisation   | Position non marquée 1,0  |

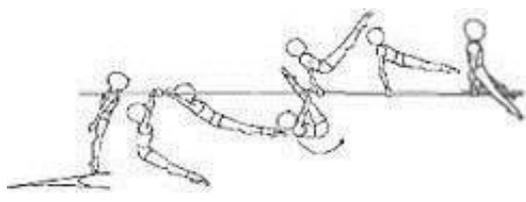
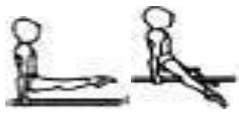
|  |  |
|--|--|
|  |  |
| 2,0 ))   | 2,0 ))   |
| Par flexion extension des jambes, élaner en avant, élaner en arrière               | Élaner en avant, élaner en arrière   |

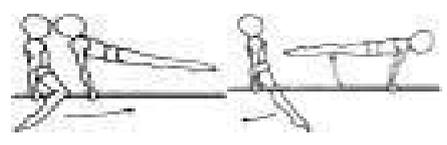
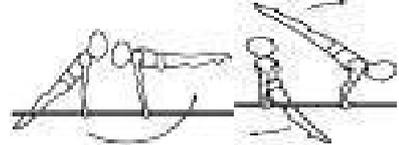
|  |
|--|
|    |
| 3,0 ))↓  |
| Elancer en avant, élaner en arrière et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche) |
| Pose ou appui des pieds sur la barre à la sortie 1,0<br>Main reprenant la barre 0,3<br>Bonification réception pilée + 0,1            |

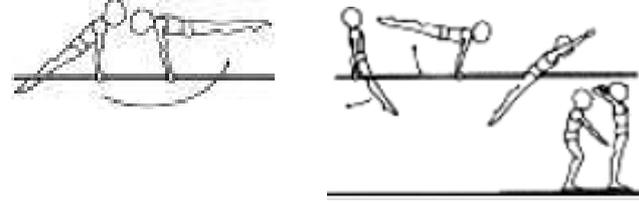
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

|       |         |     |     |     |
|-------|---------|-----|-----|-----|
| 1,5   | 1,5     | 2,0 | 2,0 | 3,0 |
| ↑ ∩ ○ | ↑   L ○ | ))  | ))  | ))↓ |

**Tremplin autorisé.**

|  |   |
|--|---|
|   | <br>0                                      |
| 3,0    ↑ n. Λ  | 1,0    L. Λ   |
| De la station transversale, sauter pieds joints à la suspension, bascule d'élan pour arriver au siège écarté.  | Resserrer les jambes tendues à l'équerre ( <b>position tenue 2 s</b> ), écarter les jambes tendues de chaque côté des barres. |
| Bascule avec appui d'un ou deux pieds au sol    1,0<br>Appui des jambes pour s'établir au siège :<br>Bassin sous les barres    0,5<br>Bassin et épaules sous les barres    2,0 | Position non marquée    1,0   |

|  |   |
|--|---|
|     |   |
| 2,0    ∨ ∪   | 2,0    ∪  |
| Par flexion extension des jambes, élaner en avant, élaner en arrière à l'horizontale | Élaner en avant à l'horizontale, élaner en arrière à 45° au-dessus de l'horizontale |
|  | Corps sous l'horizontale derrière    1,0  |

|   |
|---|
|   |
| 2,0    ∪ ↓  |
| Élaner en avant à l'horizontale, élaner en arrière à l'horizontale et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche) |
| Bonification réception pilée    + 0,1   |

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).**

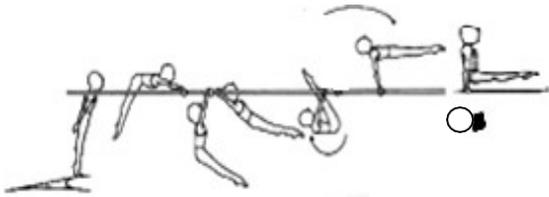
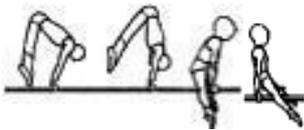
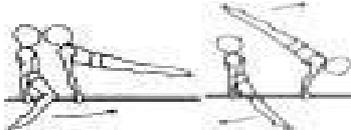
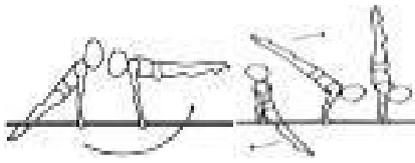
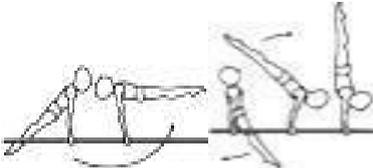
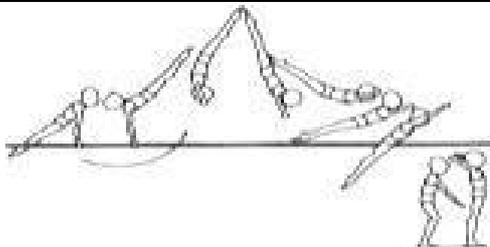
|        |      |     |     |     |
|--------|------|-----|-----|-----|
| 3,0    | 1,0  | 2,0 | 2,0 | 2,0 |
| ↑ n. Λ | L. Λ | ∨ ∪ | ∪   | ∪ ↓ |

**Tremplin autorisé.**

|   |     |   |       |
|---|-----|---|-------|
|   |     |   |       |
| 2,0 ↑n.   |     | 2,0 ㄥL. ^   |       |
| De la station transversale, sauter pieds joints à la suspension, bascule d'élan à l'appui.  |     | Élancer en arrière à l'horizontale, élancer en avant à l'équerre ( <b>position tenue 2s</b> ), écarter les jambes tendues de chaque côté des barres |       |
| Bascule avec appui d'un ou deux pieds au sol  | 1,0 | Position non marquée  | 1,0   |
|   |     |   |       |
| 1,0 ㄥ ㄥ   |     | 3,0 ㄥ   |       |
| Par flexion extension des jambes, élancer en avant, élancer en arrière à l'horizontale  |     | Élancer en avant à l'horizontale, élancer en arrière à l'ATR ( <b>position tenue 2 s</b> )  |       |
|   |     | Position non marquée  | 1,0   |
|   |     |   |       |
| 2,0 ㄥ↓  |     |   |       |
| Élancer en avant à l'horizontale, élancer en arrière à 45° et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche) |     |   |       |
| Sortie sous l'horizontale   |     |   | 1,0   |
| Bonification réception pilée  |     |   | + 0,1 |

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).**

|     |       |     |     |     |
|-----|-------|-----|-----|-----|
| 2,0 | 2,0   | 1,0 | 3,0 | 2,0 |
| ↑n. | ㄥL. ^ | ㄥ ㄥ | ㄥ   | ㄥ↓  |

|   |                     |   |                   |
|---|---------------------|---|-------------------|
|    |                     |    |                   |
| <b>2,0</b> ↑ ∩ L ◦  |                     | <b>1,0</b> ↑ ∨ ^ ∞  |                   |
| De la station transversale, sauter pieds joints à la suspension, bascule d'élan à l'équerre ( <b>position tenue 2 s</b> ) |                     | Sans élan, placement du dos et passer les jambes tendues et écartées de chaque côté des barres et amener les mains derrière le bassin |                   |
| Bascule avec appui d'un ou deux pieds au sol  | 1,0                 |   |                   |
| Position non marquée  | 1,0                 |   |                   |
|    |                     |    |                   |
| <b>1,0</b> ∩ ∩  |                     | <b>2,0</b> ∩ ∩ †  |                   |
| Par flexion extension des jambes élaner en avant, élaner en arrière à 45°   |                     | Élaner en avant à l'horizontale, élaner en arrière à l'ATR (position tenue 2 s)   |                   |
| Balancé arrière sous l'horizontale  | 1,0                 | Position non marquée  | 1,0               |
|                                        |                     |   |                   |
| <b>2,0</b> ∩ ∩ †  |                     | <b>2,0</b> ∩  |                   |
| Elancer en avant à l'horizontale, élaner en arrière à l'ATR   |                     | Elancer en avant et sortie salto arrière-corps tendu par-dessus la barre droite ou gauche   |                   |
| ATR tenu  | Pas de pénalisation | Manque d'amplitude  | 0,1 ou 0,3        |
|   |                     | Corps carpé   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |
|   |                     | Corps groupé  | 1,0               |
|   |                     | <b>Bonification réception pilée</b>   | <b>+ 0,3</b>      |

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).**

|            |            |            |            |            |            |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>2,0</b> | <b>1,0</b> | <b>1,0</b> | <b>2,0</b> | <b>2,0</b> | <b>2,0</b> |
| ↑ ∩ L ◦    | ↑ ∨ ^ ∞    | ∩ ∩        | ∩ ∩ †      | ∩ ∩ †      | ∩          |

## 9.7 EXERCICES A LA BARRE FIXE – PUPILLE

---

### 9.7.1 CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

---

De la station jambes serrées ou d'un élan, le gymnaste doit sauter ou être soulevé à la suspension avec ou sans balancement, en bonne tenue. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.

L'exercice doit être réalisé **sans arrêt**.

Le gymnaste doit réaliser les éléments **bras tendus**.

Les rotations des demi-tours peuvent être réalisés soit à droite ou à gauche sans pénalisation.

### 9.7.2 PENALISATIONS DANS LES ELANS

---

L'amplitude de l'élan est mesurée au niveau du corps (alignement corps, bras). La hauteur des balancés sera précisée sur les mouvements.

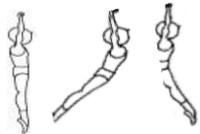
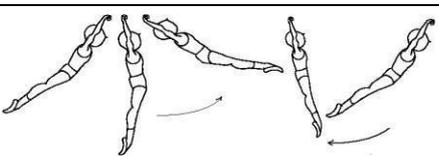
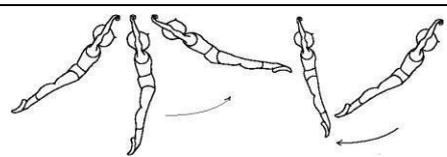
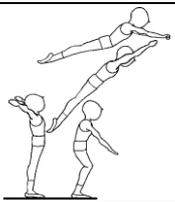
**Les fautes générales d'exécution sont pénalisées sauf précision du texte de l'exercice imposé.**

**Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide.**

| Fautes spécifiques   | 0,1        | 0,3   | 0,5 |
|--|------------|-------|-----|
| Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension |            | +     |     |
| Arrêt  | +          | +     | +   |
| Déviations par rapport au plan du mouvement  | < ou = 15° | > 15° |     |
| Ajustement de la prise ou des mains (chaque fois)  | +          |       |     |

**En cas de chute, le moniteur peut aider pour placer le gym à l'appui, sans pénalisation.**

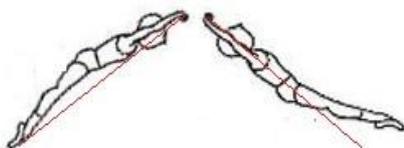
Possibilité d'un tapis supplémentaire de 20 cm.

|   |            |  |                   |
|---|------------|--|-------------------|
|    |            |  |                   |
| <b>2,0</b>  |            | <b>2,0</b>   |                   |
| De la suspension, se mettre en courbe arrière, courbette faciale                    |            | Courbette dorsale, courbette faciale, courbette dorsale                            |                   |
| Manque de courbe (avant ou arrière)   | 0,1 ou 0,3 | Manque de courbe (avant ou arrière)  | 0,1 ou 0,3        |
|    |            |  |                   |
| <b>2,0</b> ))   |            | <b>2,0</b> ))  |                   |
| Elancer en avant (pas d'amplitude demandée), élaner en arrière (45° min)            |            | Elancer en avant (45° min), élaner en arrière (45° min)                            |                   |
| Flexion des jambes pour s'élaner Pas de pénalisation                                | 0,1 ou 0,3 | Fermeture tronc-bras   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |
| Elancé sous 45°   |            | Elancé sous 45°  | 0,1 ou 0,3        |
|  |            |  |                   |
| <b>2,0</b> ↓  |            |  |                   |
| Sauter à la station   |            |  |                   |
| Corps cassé pendant le balancé arrière  |            | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |                   |
| Bonification réception pilée  |            | <b>+ 0,1</b>   |                   |

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

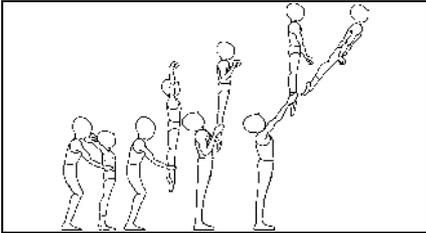
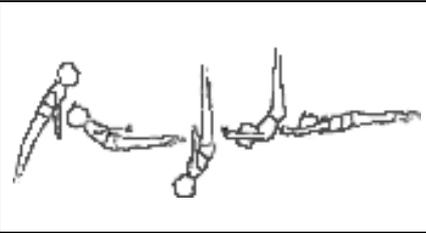
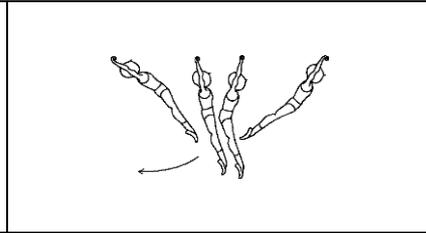
|            |            |            |            |            |
|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>2,0</b> | <b>2,0</b> | <b>2,0</b> | <b>2,0</b> | <b>2,0</b> |
|            |            | ))         | ))         | ↓          |

Les élanés doivent avoir une amplitude **d'au moins 45°** par rapport à la verticale basse. Il n'y a pas de limite supérieure à l'amplitude de l'élané.

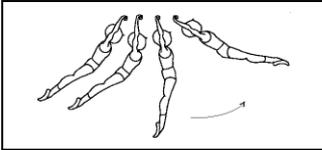
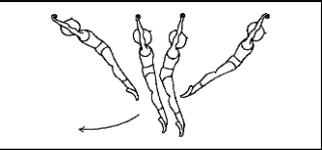
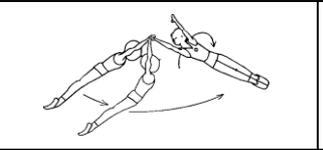
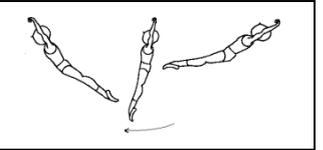


Pour ne pas être pénalisé, le balancé doit respecter l'enchaînement des positions suivantes : Courbe concave avant au point mort arrière - Courbe concave arrière (armé) - Courbe concave avant au point mort avant (shoot).

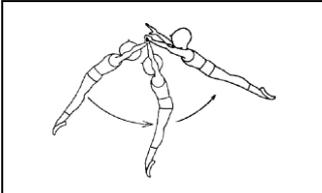
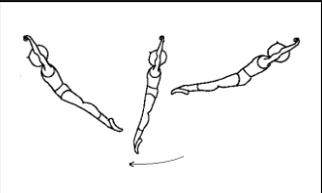
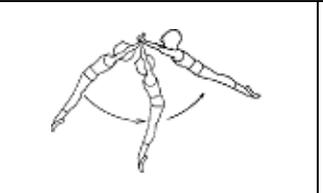
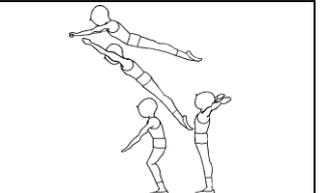
Possibilité d'un tapis supplémentaire de 20 cm.

|   |  |   |
|---|--|---|
|  |  |  |
| <b>↑ I</b>  | <b>↶ 2,0 ↷</b>   |   |
| De la station faciale sous la barre, monter le gymnaste à l'appui                 | Tourner en arrière pour élaner en avant, élan par-dessous en avant                 | Elancer en arrière (45° min)  |
| Pas de pénalisation   | Corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Corps sous 45° (oblique basse) 0,3                | Elancé sous 45° 0,3   |

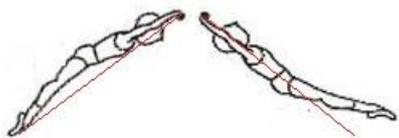
|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| <b>1,0 ↷</b>  | <b>1,0 ↷</b>  | <b>2,0 ↷</b>   | <b>1,0 ↷</b>  |
| Elancer en avant (45° min)  | Elancer en arrière (45° min)  | Elancer en avant et demi- tour prises mixtes (45° min)                             | Elancer en avant en <b>prises mixtes</b> (45° min)                                  |
| Elancé sous 45° 0,3   | Elancé sous 45° 0,3   | Elancé sous 45° 0,3  | Elancé sous 45° 0,3   |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  |                    |  |  |
| <b>1,0 ↷</b>  | <b>2,0 ↷</b>  |  |   |
| Elancer en arrière (45° mini) en prises mixtes, changer la main en prise dorsale    | Elancer en avant (45° mini), élaner en arrière (45° mini) et sauter à la station                      |  |   |
| Elancé sous 45° 0,3   | Corps cassé pendant le balancé arrière 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br><b>Bonification réception pilée + 0,1</b> |  |   |

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).**

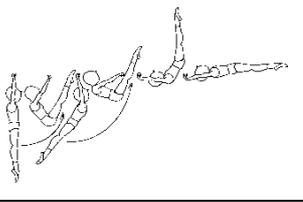
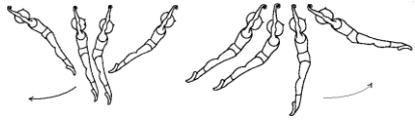
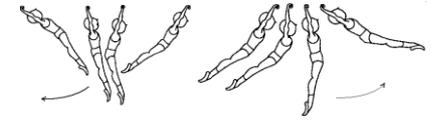
**Pour chaque élané, l'amplitude minimum exigée est l'oblique basse 45°**

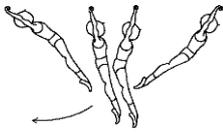
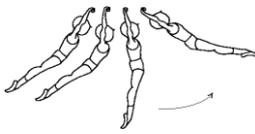
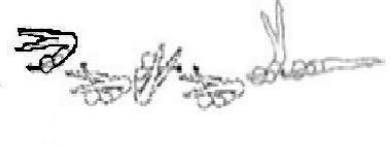


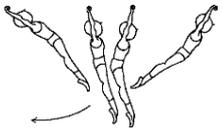
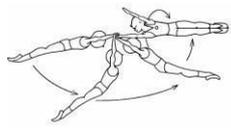
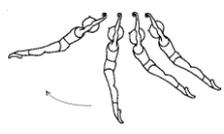
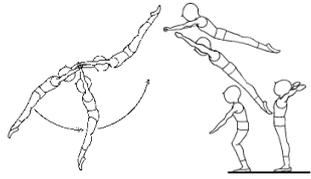
Au-dessus de 45°, pas de pénalisation

En-dessous de 45°, pénalisation de **0,3**.

|            |            |            |            |            |            |            |            |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>0,0</b> | <b>2,0</b> | <b>1,0</b> | <b>1,0</b> | <b>2,0</b> | <b>1,0</b> | <b>1,0</b> | <b>2,0</b> |
| <b>↑ I</b> | <b>↶ ↷</b> | <b>↷</b>   | <b>↷</b>   | <b>↷</b>   | <b>↷</b>   | <b>↷</b>   | <b>↷ ↶</b> |

|   |   |   |
|---|---|---|
|  |  |  |
| <b>i\N2,0</b> <b>))</b>   |   | <b>1,0</b> <b>))</b>  |
| De la suspension, prise d'élan par temps de fouet, élaner en avant                | Elancer en arrière (45° min), élaner en avant (45° min)                           | Elancer en arrière (45° min), élaner en avant (45° min)                             |
| Manque d'alignement dans l'élané avant    0,3 ou 0,5                              | Elancé sous 45°    0,3  | Elancé sous 45°    0,3  |

|   |   |   |
|---|---|---|
|  |  |    |
| <b>0,5</b> <b>)</b>   | <b>0,5</b> <b>)</b>   | <b>2,5</b>  |
| Elancer en arrière (45° mini)   | Elancer en avant (45° mini)   | Par fermeture, engager les jambes écartées de chaque côté des prises, oscillation, et dégager les jambes au balancé avant (45° min) |
| Elancé sous 45°    0,3  | Elancé sous 45°    0,3  | Dégagé avec le bassin sous 45°    0,3<br>Appui des jambes ou pieds sur la barre    0,5<br>Pose de pieds sur la barre    2,0         |

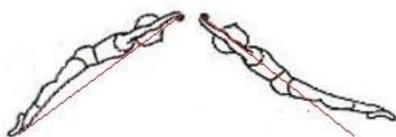
|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|  |                   |                       |  |
| <b>0,5</b> <b>)</b>   | <b>2,0</b> <b>)E</b>   | <b>0,5</b> <b>)</b>   | <b>)</b> <b>0,5</b>   |
| Elancer en arrière (45° mini)   | Elancer en avant et demi-tour en changeant alternativement les 2 mains en prises dorsales (45° mini) | Elancer en avant (45° mini), élaner en arrière et sauter à la station en arrière                          |   |
|   |  | Corps cassé pendant le balancé arrière    0,1, 0,3 ou 0,5<br><b>Bonification réception pilée    + 0,1</b> |   |

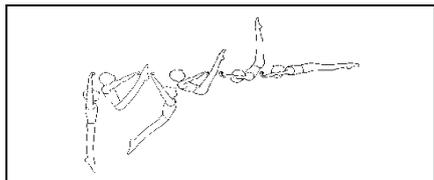
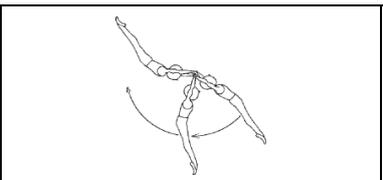
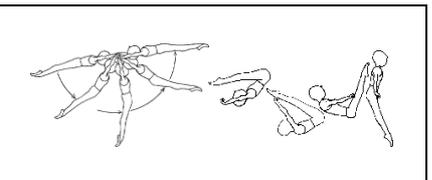
**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).**

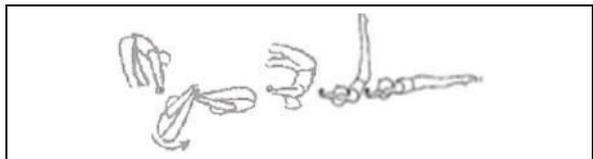
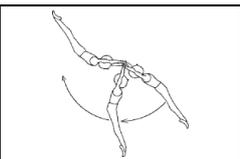
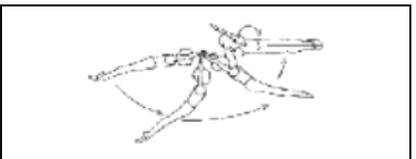
|              |            |            |            |            |            |            |            |            |
|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>2,0</b>   | <b>1,0</b> | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> | <b>2,5</b> | <b>0,5</b> | <b>2,0</b> | <b>0,5</b> | <b>0,5</b> |
| <b>i\N))</b> | <b>))</b>  | <b>)</b>   | <b>)</b>   |            | <b>)</b>   | <b>)E</b>  | <b>)</b>   | <b>)</b>   |

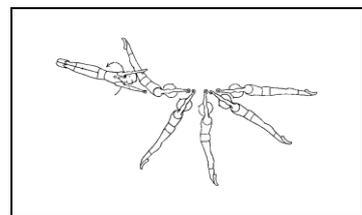
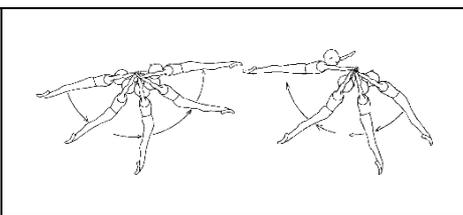
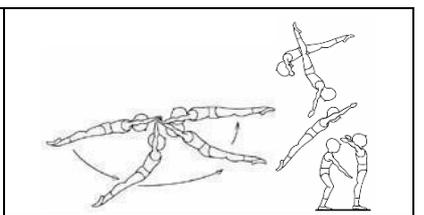
**Pour chaque élané, l'amplitude minimum exigée est l'oblique basse 45°**

Au-dessus de 45°, pas de pénalisation  
En dessous de 45°, pénalisation de **0,3**



|   |  |   |
|---|--|---|
|  |  |  |
| 1,0   | 1,0  | 1,5   |
| De la suspension, prise d'élan par temps de fouet                                 | Elancer en arrière à l'horizontale   | Elancer en avant et bascule faciale à l'appui                                       |
| Double prise d'élan autorisée   |  |   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|   |  |          |
| 2,0  | 0,5  | 1,5   |
| Sans arrêt, élan en arrière pour poser les pieds sur la barre jambes écartées, et élaner par-dessous en avant (bassin au niveau de la barre)                               | Elancer en arrière à l'horizontale   | Elancer en avant et demi-tour en changeant alternativement les deux mains (horizontale min) |
| Arrêt après la bascule 1,0<br>Pas de pose des pieds .. Pas de pénalisation<br>Pose des pieds jambes serrées... Pas de pénalisation<br>Bassin sous la barre (au dégagé) 0,5 |  |   |

|   |  |   |
|---|--|---|
|  |                |    |
| 1,0   | 1,0  | 1,5   |
| Elancer en avant et demi-tour en prises mixtes (horizontale mini),                  | Elancer en avant en prises mixtes, élaner en arrière et changer la prise palmaire en prise dorsale | Elancer en avant et sortie salto arrière <b>tendu (bassin minimum à hauteur de barre)</b>   |
|   |  | Manque d'amplitude 0,1 ou 0,3<br>Salto arrière groupé 1,0<br>Salto arrière carpé 0,5<br><b>Bonification réception pilée + 0,3</b> |

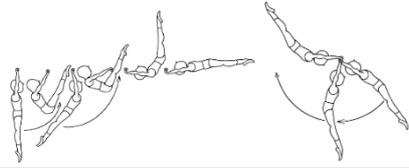
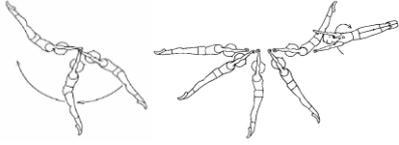
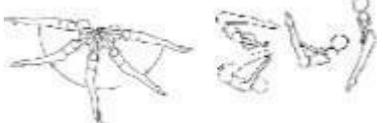
L'amplitude des élanés est corps à l'horizontale.

Les élanés sont pénalisés de façon suivante pour manque d'amplitude :

|                          |  |                          |
|--------------------------|--|--------------------------|
| 0<br>pas de pénalisation |  | 0<br>pas de pénalisation |
| 15° 0,1                  |  | 15° 0,1                  |
| 30° 0,3                  |  | 30° 0,3                  |
| 45° 0,5                  |  | 45° 0,5                  |

|     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1,0 | 1,5 | 2,0 | 0,5 | 1,5 | 1,0 | 1,0 | 1,5 |
|     |     |     |     |     |     |     |     |

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#)

|   |   |   |     |  |     |                                     |            |                                     |              |
|---|---|---|-----|--|-----|-------------------------------------|------------|-------------------------------------|--------------|
|    |   |   |     |  |     |                                     |            |                                     |              |
| 1,0    | 2,0    |   |     |  |     |                                     |            |                                     |              |
| De la suspension, prise d'élan par temps de fouet, élaner en avant, élaner en arrière (horizontale min)   | Elancer en avant, engager les jambes en fermeture jambes écartées, oscillation, dégager les jambes (horizontale mini)   |   |     |  |     |                                     |            |                                     |              |
| Double prise d'élan autorisée   | <table border="0"> <tr><td>Elancé avant sous 45° avant oscillation</td><td>0,5</td></tr> <tr><td>Appui des jambes ou des pieds sur la barre</td><td>0,5</td></tr> <tr><td>Bassin sous l'horizontale au dégagé</td><td>0,5</td></tr> <tr><td>Pose de pieds sur la barre</td><td>2,0</td></tr> </table> | Elancé avant sous 45° avant oscillation | 0,5 | Appui des jambes ou des pieds sur la barre | 0,5 | Bassin sous l'horizontale au dégagé | 0,5        | Pose de pieds sur la barre          | 2,0          |
| Elancé avant sous 45° avant oscillation   | 0,5   |   |     |  |     |                                     |            |                                     |              |
| Appui des jambes ou des pieds sur la barre  | 0,5   |   |     |  |     |                                     |            |                                     |              |
| Bassin sous l'horizontale au dégagé   | 0,5   |   |     |  |     |                                     |            |                                     |              |
| Pose de pieds sur la barre  | 2,0   |   |     |  |     |                                     |            |                                     |              |
|    |    |   |     |  |     |                                     |            |                                     |              |
| 2,0    | 1,0    |   |     |  |     |                                     |            |                                     |              |
| Elancer en arrière (horizontale mini), élaner en avant et demi-tour en changeant alternativement les deux mains en prises dorsales (horizontale mini) | Elancer en avant, bascule faciale, de l'appui facial changement des mains en prise palmaires  |   |     |  |     |                                     |            |                                     |              |
| Demi-tour sous l'horizontale 0,1 ou 0,3 ou 0,5  | Arrêt Pas de pénalisation   |   |     |  |     |                                     |            |                                     |              |
|    |    |   |     |  |     |                                     |            |                                     |              |
| 1,0    | 1,0    |   |     |  |     |                                     |            |                                     |              |
| Par fermeture ouverture du corps, se renverser vers l'avant par-dessus la barre (départ de lune)  | Elancer en arrière (horizontale mini) en prises <b>palmaires</b> , changer alternativement les mains en prises dorsales   |   |     |  |     |                                     |            |                                     |              |
| Corps non aligné à l'horizontale 0,5<br>Pas de pénalisation pour bras fléchis dans la prise d'élan  |   |   |     |  |     |                                     |            |                                     |              |
|    |    |   |     |  |     |                                     |            |                                     |              |
|   | 2,0   |   |     |  |     |                                     |            |                                     |              |
| Elancer en avant et sortie salto arrière <b>tendu (bassin à hauteur de la barre minimum)</b>  |   |   |     |  |     |                                     |            |                                     |              |
| Balancé supplémentaire 1,0  | <table border="0"> <tr><td>Salto arrière groupé</td><td>1,5</td></tr> <tr><td>Salto arrière carpé</td><td>1,0</td></tr> <tr><td>Manque d'amplitude</td><td>0,1 ou 0,3</td></tr> <tr><td><b>Bonification réception pilée</b></td><td><b>+ 0,3</b></td></tr> </table>                                   | Salto arrière groupé                    | 1,5 | Salto arrière carpé                        | 1,0 | Manque d'amplitude                  | 0,1 ou 0,3 | <b>Bonification réception pilée</b> | <b>+ 0,3</b> |
| Salto arrière groupé  | 1,5   |   |     |  |     |                                     |            |                                     |              |
| Salto arrière carpé   | 1,0   |   |     |  |     |                                     |            |                                     |              |
| Manque d'amplitude  | 0,1 ou 0,3  |   |     |  |     |                                     |            |                                     |              |
| <b>Bonification réception pilée</b>   | <b>+ 0,3</b>  |   |     |  |     |                                     |            |                                     |              |

**Amplitude des élancés : corps à l'horizontale**

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1,0   | 2,0   | 2,0   | 1,0   | 1,0   | 1,0   | 2,0   |
|  |  |  |  |  |  |  |

## MINI-TRAMPOLINE – PUPILLE

### 9.8 REGLEMENT ET JUGEMENT AU MINI-TRAMPOLINE

Les sauts au mini-trampoline s'adressent aux équipes Pupille des divisions

- Pupille Fédéral 1
- Pupille Fédéral 2
- Pupille Fédéral 3

#### 9.8.1 POINTS DE NOMBRE

Tous les gymnastes doivent participer. Il sera attribué **1 point par gymnaste** présenté et ayant participé à la première série, **au-dessus du minimum imposé** de la division. L'attribution des points de nombre se fera au secrétariat, mais les moniteurs devront faire mentionner par les juges le nombre des gymnastes au mini trampoline.

Les points de nombre ne bénéficient jamais des coefficients qui peuvent être affectés à cette épreuve pour les classements.

#### 9.8.2 PENALISATION POUR GYMNASTE MANQUANT

Tous les gymnastes de l'équipe doivent participer. Les associations ne présentant pas tous les gymnastes seront pénalisées de **1 point par gymnaste manquant à chaque série**.

Le jury appliquera cette pénalisation (**1 point par gymnaste manquant**) sur la note de difficulté, pour chaque série ne correspondant pas au nombre de gym demandé.

#### 9.8.3 COMPOSITION DES SERIES :

L'équipe doit présenter des séries différentes de sauts référencés dans le tableau de difficultés, en **progression** de valeur de base. Ceci signifie que la valeur de base de difficulté d'une série ne doit pas être inférieure à celle d'une série antérieure.

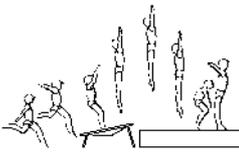
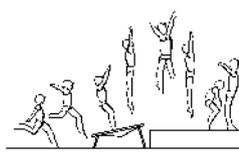
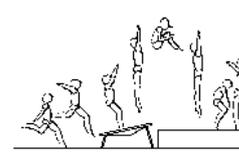
Seules les deux dernières séries peuvent être exécutées par les 2/3 des gymnastes au minimum.

L'équipe doit exécuter 6 séries de sauts égales ou progressives.

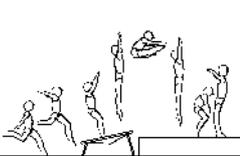
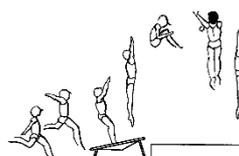
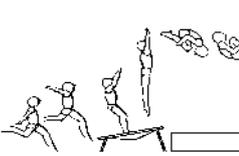
- Les sauts des 2 premières séries sont imposés et différentes, **de valeur A** dans le tableau de difficulté.
- Les 2 premières séries doivent être exécutées par **l'ensemble des gymnastes et** dans une série, les gymnastes exécutent le même saut.
- Les sauts des séries 3 et 4 sont libres, **de valeur C maximum** dans le tableau de difficulté.
- Les sauts des séries 3 et 4 doivent être exécutées par **l'ensemble des gymnastes et** dans une série, les gymnastes peuvent exécuter **des sauts différents**.
- Les sauts des séries 5 et 6 sont libres, **de valeur B minimum et E maximum** dans le tableau de difficulté.
- Les sauts des séries 5 et 6 doivent être exécutées par au **minimum les 2/3 des gymnastes et** dans une **série, les gymnastes peuvent exécuter des sauts différents**.
- La valeur de difficulté de chaque série sera la moyenne des valeurs des sauts présentés.

## 9.8.4 TABLEAU DES DIFFICULTES (VALEUR DE BASE)

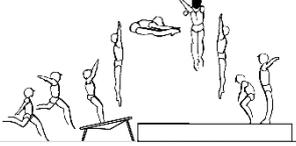
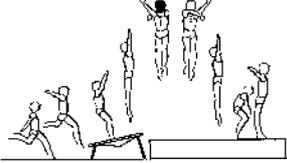
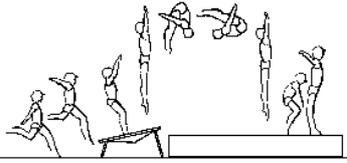
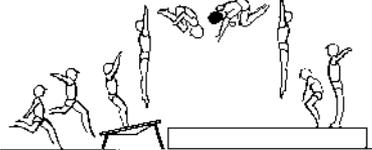
### 9.8.4.1 SAUT A (2 points)

|   |   |   |   |  |   |
|---|---|---|---|--|---|
|  |   |  |   |     |   |
| 1. Saut vertical, jambes jointes, bras dans le prolongement du tronc.             | ↑ | 2. Saut vertical, bras et jambes écartées.  | X | 3. Saut vertical, groupé cuisses horizontales puis dégroupé (position des mains libre) | ⌋ |

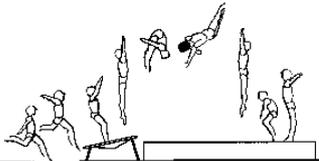
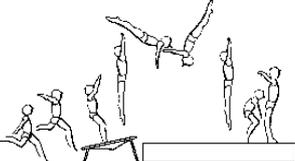
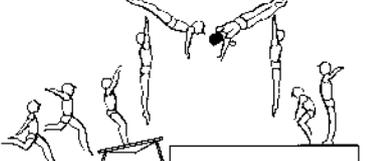
### 9.8.4.2 SAUT B (3 points)

|   |    |   |   |   |   |   |   |
|---|----|---|---|---|---|---|---|
|  |    |  |   |     |   |  |   |
| 4. Saut vertical, jambes jointes, avec demi-tour. (position des bras libre)         | ↑⌋ | 5. Saut carpé écarté, jambes tendues et horizontales (position des mains libre)     | ⌋ | 6. Saut vertical, groupé cuisses horizontales avec demi-tour (position des mains libre) | ⌋ | 7. Salto avant groupé   | ⌋ |

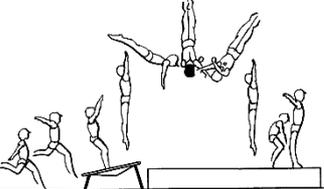
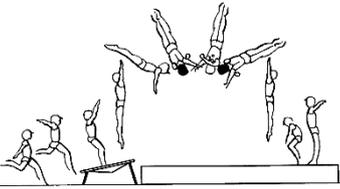
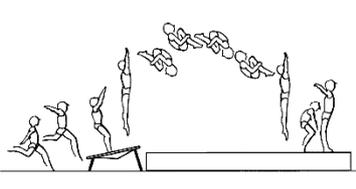
### 9.8.4.3 SAUT C (4 points)

|  |                                |  |                         |   |                |
|--|--------------------------------|--|-------------------------|---|----------------|
|           |                                |  |                         |  |                |
| 8. Saut carpié, jambes écartées et horizontales, avec demi-tour (position des mains libre) | <math>\lt; \mathfrak{E}</math> | 9. Saut vertical, jambes jointes, avec un tour (position des bras libre)           | $\uparrow \mathfrak{E}$ | 10. Salto avant carpié  | $\mathfrak{v}$ |
|           |                                |  |                         |   |                |
| 11. Salto avant groupé avec demi-tour.   | $\mathfrak{v} \mathfrak{E}$    |  |                         |   |                |

### 9.8.4.4 SAUT D (5 points)

|   |                             |   |                |   |                             |
|---|-----------------------------|---|----------------|---|-----------------------------|
|  |                             |  |                |  |                             |
| 12. Salto avant carpié avec demi-tour   | $\mathfrak{v} \mathfrak{E}$ | 13. Salto avant tendu   | $\mathfrak{v}$ | 14. Salto avant tendu avec demi-tour  | $\mathfrak{v} \mathfrak{E}$ |

### 9.8.4.5 SAUT E (6 points)

|   |                             |   |                             |   |                             |
|---|-----------------------------|---|-----------------------------|---|-----------------------------|
|  |                             |  |                             |  |                             |
| 15. Salto avant tendu avec vrille   | $\mathfrak{v} \mathfrak{E}$ | 16. Salto avant tendu avec vrille et demi   | $\mathfrak{v} \mathfrak{E}$ | 17. Double avant groupé   | $\mathfrak{v} \mathfrak{E}$ |

## JUGEMENT DES SAUTS AU MINI-TRAMPOLINE

### 9.8.5 NOTATION

#### 9.8.5.1 DIVISION FEDERALE 1

|  |         |                |
|--|---------|----------------|
| Tenue (attitude de l'équipe), tenue vestimentaire, ordre de retour des sauteurs, succession des sauts. | 10 pts  | Coeff x 1      |
| + Difficultés  | 27 pts  | Coeff x 3      |
| + Exécution individuelle   | 120 pts | Coeff x 1      |
| <b>TOTAL</b>   |         | <b>211 pts</b> |

+ Points de nombre, (à appliquer par le Secrétariat)

#### 9.8.5.2 DIVISION FEDERALE 2

|  |        |                |
|--|--------|----------------|
| Tenue (attitude de l'équipe), tenue vestimentaire, ordre de retour des sauteurs, succession des sauts. | 10 pts | Coeff x 1      |
| + Difficulté   | 27 pts | Coeff x 2      |
| + Exécution individuelle   | 90 pts | Coeff x 1      |
| <b>TOTAL</b>   |        | <b>154 pts</b> |

+ Points de nombre, (à appliquer par le Secrétariat)

#### 9.8.5.3 DIVISION FEDERALE 3

|  |        |               |
|--|--------|---------------|
| Tenue (attitude de l'équipe), tenue vestimentaire, ordre de retour des sauteurs, succession des sauts. | 10 pts | Coeff x 1     |
| + Difficulté   | 27 pts | Coeff x 1     |
| + Exécution individuelle   | 60 pts | Coeff x 1     |
| <b>TOTAL</b>   |        | <b>97 pts</b> |

+ Points de nombre, (à appliquer par le Secrétariat)

### 9.8.6 JURYS

Le jury des sauts au mini trampoline comprend **6 juges**, dont un "premier juge".

| Juges  | 1 - 2              | 3 - 4            | 5 - 6            |
|--|--------------------|------------------|------------------|
| Tenue (attitude de l'équipe), tenue vestimentaire, ordre de retour des sauteurs. Succession des sauts. | Note de tenue      |                  |                  |
| Exécution individuelle<br>Fautes techniques pendant le vol   |                    | Note d'exécution |                  |
| Exécution individuelle<br>Fautes de réception  |                    |                  | Note d'exécution |
| Difficultés  | Note de difficulté |                  |                  |

Le premier juge note sur la feuille de pointage :

- Le nombre de gymnastes présentés et ayant participé aux sauts imposés.
- Le nombre de gymnastes ayant effectué les sauts des deux dernières séries
- Il est possible que les juges 3, 4, 5 et 6 notent l'ensemble de l'exécution.

## **9.8.7 FACTEURS DE TAXATION**

### **9.8.7.1 NOTE DE TENUE – juges 1 et 2**

#### **Attitude de l'équipe (10 pts)**

Aucune exigence de commandement n'est demandée au moniteur. L'équipe doit être au « fixe », en silence avant et pendant chaque série. La présence d'un assistant est autorisée. Possibilité d'assistant supplémentaire pour maintenir les tapis de réception, afin d'éviter tout risque d'accident. Le facteur « Tenue » se décompose en 3 thèmes : ordre de retour, tenue vestimentaire, succession des sauts.

#### **Ordre de retour (3 points).**

Le retour peut se faire soit en petite foulée, soit en marchant, individuellement ou ensemble.

Les juges ne pénaliseront dans ce secteur que les fautes d'alignement pendant la présentation de l'équipe, les bavardages et les attitudes non correctes, avant, entre les séries de sauts et à la fin.

Le retour doit se faire du côté du tapis **opposé aux juges**.

- Signe, geste, parole 0,1 pt / chaque fois
- Désalignement pendant la présentation, entre les sauts 0,1 ou 0,3 pt / gym
- Présence d'un moniteur sur les tapis 0,5 pt

#### **Note de tenue vestimentaire (4 points).**

Il s'agit, dans ce secteur, de pénaliser les tenues vestimentaires incorrectes des gymnastes et du moniteur ou non conformes aux règles du programme fédéral. La note à donner dans ce secteur est de quatre points. La pénalisation par gymnaste ou moniteur ayant une tenue vestimentaire non conforme est de **0,30 point**. Si la tenue vestimentaire n'est pas réglementaire, l'équipe pourra être renvoyée au vestiaire pour mettre sa tenue en conformité.

#### **Succession des sauts (3 points)**

Il s'agit de prendre en compte le temps entre deux sauts, compte tenu de la difficulté des sauts. Ce temps entre deux sauts doit être à peu près **constant dans une même série**. Pour les sauts : 1<sup>ère</sup> / 2<sup>ème</sup> série < 2 s, 3<sup>ème</sup> / 4<sup>ème</sup> < 3 s, 5<sup>ème</sup> / 6<sup>ème</sup> < 4 s (espace nécessaire pour la réussite des sauts en toute sécurité).

- Espace trop long 0,1 pt / chaque fois
- Espace irrégulier entre les sauts d'1 série 0,1 pt / chaque fois

### **9.8.7.2 NOTE DE DIFFICULTE – juges 1 et 2**

**Un bonus de 0,5 pt** sera accordé pour le dernier saut de chaque série avec réception pilée si ce dernier est le plus élevé en valeur.

Chaque saut qui est référencé dans le tableau des difficultés a une valeur. Un saut non référencé dans les tableaux est non reconnu.

La note de difficulté de chaque série est la moyenne des sauts arrondie au 1/10<sup>e</sup> inférieur, moins les pénalisations de cette série.

**Si une équipe fait plus de 6 séries**, le jury note l'exécution de toutes les séries, et les fautes s'additionnent. La note de difficulté correspond aux 6 premières séries. Les séries suivantes ne sont pas prises en comptes dans la note de difficulté.

### Non-reconnaissance d'un saut

- Saut non réalisé ; par exemple : suite à la chute du sauteur précédent
- Saut non référencé dans le tableau des difficultés
- Saut non-conforme
- Saut avec aide du moniteur

Un saut non reconnu est pénalisé au niveau de l'exécution et vaut 0 :

### Pénalisations sur la note de difficulté d'une série

Les pénalisations d'une série peuvent dépasser la valeur de la série. Un saut ne peut être pénalisé qu'une fois pour saut interdit, saut différent ou pour valeur différente.

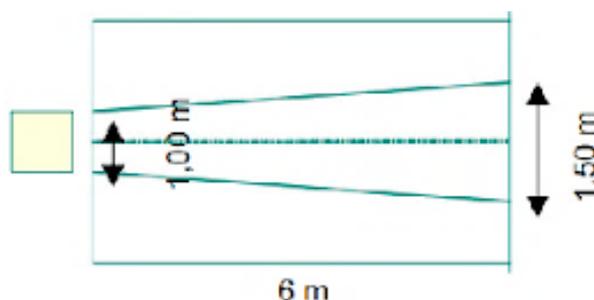
- |  |                  |
|--|------------------|
| ○ Saut différent dans une des deux 1ère séries                                 | non reconnu      |
| ○ Gymnaste manquant pour arriver au 2/3  | 1 pt /gym /série |
| ○ Gymnaste manquant dans une série (sauf 2 dernières séries)                   | 1 pt /gym /série |
| ○ 1 <sup>ère</sup> à la 2 <sup>ème</sup> série, saut de valeur B et +          | non reconnu      |
| ○ 3 <sup>ème</sup> et 4 <sup>ème</sup> séries, saut de valeur D et +           | non reconnu      |
| ○ 5 <sup>ème</sup> et 6 <sup>ème</sup> série saut de valeur A                  | non reconnu      |
| <br>   |                  |
| • <b>Pénalisations sur la note de difficulté globale</b>                       |                  |
| ○ Deux premières séries identiques   | 0,5 pt           |
| ○ Valeur de base de difficulté d'une série inférieure à celle de la précédente | 0,5 pt           |
| ○ Série imposée non réalisée   | 5 pts / série    |
| ○ Nombre de séries différent de 6  | 1 pt             |

### 9.8.7.3 NOTE D'EXECUTION - juges 3, 4, 5 et 6

Chaque saut doit être noté individuellement.

Les pénalisations pour **chaque faute** dans un saut seront de 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt suivant la gravité de la faute et 1,0 pt pour une chute ou une aide ou une roulade à la réception. Les différentes fautes d'un saut s'additionnent.

Le gymnaste doit se recevoir sur les deux pieds, jambes jointes, **réception stabilisée** dans la zone de réception marquée sur les tapis.



La **déduction maximale pour un élément avec chute** est de 1 point y compris tous les pas, les appuis sur le sol menant à la chute et la chute.

**Les fautes de pas sont limitées à 1,0 pt.**

La déviation à la réception se détermine par rapport aux pieds et non aux épaules.

A la réception, le fait de ramener le pied à la station est considéré :

- Ramener le pied dans le sens inverse du déplacement (pas en arrière et ramener en avant)  
pas de pénalisation.
- Ramener le pied dans le sens du déplacement (pas en arrière et ramener en arrière)  
deuxième pénalisation de 0,1 ou 0,3 pt.

Il est demandé une nette élévation du corps dans les sauts

Les rotations longitudinales peuvent être réalisées à **droite ou à gauche sans pénalisation**.

Les positions des bras et de mains dans les sauts verticaux groupés ou carpés écartés ou avec rotation longitudinale sont libres mais doivent être **uniformes** dans l'équipe **pour chaque série**. Les positions groupées, carpées et tendues sont définies **dans le code de pointage**

#### Exécution technique, juges 3 et 4 :

- Faute technique 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt
- Amplitude insuffisante 0,1 ou 0,3 pt
- Désaxage 0,1 ou 0,3 pt
- ½ vrille ou vrille incomplète 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt
- Touche du moniteur 0,3 pt
- Aide du moniteur 1,0 pt
- Position des mains ou des bras non uniformes dans la 1ère série 0,3 pt

#### Tenue et réception, juges 5 et 6 :

- Position du corps, bras, jambes 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt
- Gestes dans le saut 0,3 pt
- Salto avec jambes écartées 0,1 ou 0,3 pt
- Ouverture atypique des jambes 0,3 pt
- Petit pas ou sursaut (chaque) 0,1 pt (1,0 pt maxi)
- Grand pas ou sursaut (chaque) 0,3 pt (1,0 pt maxi)
- Contact d'une ou des mains au sol 0,3 pt
- Chute ou appui des mains au sol 1,0 pt
- Réception non stabilisée 1,0 pt
- Réception en dehors de la zone de réception :
  - 1 pied ou 1 main 0,1 pt
  - 2 pieds ou 2 mains ou 1 pied 1 main 0,3 pt
  - Directement à l'extérieur 0,3 pt

#### Notation avec 2 juges exécution technique, 2 juges réception

- Chaque juge fait la somme des pénalisations d'une série.
- La pénalisation d'une série est la somme de la moyenne des 2 juges exécution technique et de la moyenne des 2 juges réception.

#### Les juges notent l'ensemble de l'exécution

- Chaque juge établit la somme des pénalisations (fautes techniques, tenue et réception) pour une série.
- La note d'exécution individuelle est la moyenne du jury 3 et 4 additionnée à la moyenne du jury 5 et 6.

#### Note d'exécution individuelle

Le juge n°1 fait la somme des pénalisations de toutes les séries.

La note d'exécution individuelle est :

Note max d'exécution – Somme des pénalisations 1/10<sup>e</sup> inférieur

## 9.8.8 TABLEAU DES FAUTES ET NON RECONNAISSANCES

| Saut  | Non-reconnaissance   | Fautes  |
|---|--|---|
| Saut vertical, jambes jointes, bras à la verticale haute.   | - bras non verticaux (angle >45°/verticale)<br>- jambes écartées (angle>45°)                             | Bras non verticaux<br>Jambes écartées<br>Corps cambré   |
| Saut vertical, bras et jambes écartées.                     | - bras verticaux<br>- jambes serrées   | Ecartement bras et/ou jambes insuffisant<br>Pas de pénalisation pour corps cambré   |
| Saut vertical, groupé cuisses horizontales puis dégroupé    | - cuisses sous l'horizontale angle >45°  | Cuisses sous l'horizontale<br>Pas de pénalisation pour cuisses au-dessus de l'horizontale<br>Position des bras non uniforme<br>Pas de pénalisation pour jambes au-dessus de l'horizontale |
| Saut carapé écarté, jambes tendues et horizontales          | - cuisses sous l'horizontale angle >45°<br>- jambes fléchies >45°<br>- jambes serrées                    | Cuisses sous l'horizontale<br>Jambes fléchies<br>Position des bras non uniforme<br>Pas de pénalisation pour cuisses au-dessus de l'horizontale  |
| Saut vertical, jambes jointes, avec demi-tour               | - rotation <90°<br>- rotation >270°  | Rotation incomplète<br>Position des bras non uniforme   |
| Saut vertical, groupé cuisses horizontales avec demi-tour   | - cuisses sous l'horizontale angle >45°<br>- rotation <90°<br>- rotation >270°                           | Cuisses sous l'horizontale<br>Rotation incomplète<br>Position des bras non uniforme   |
| Saut carapé, jambes jointes et horizontales, avec demi-tour | - cuisses sous l'horizontale angle >45°<br>- jambes écartées >45°<br>- rotation <90°<br>- rotation >270° | Jambes sous l'horizontale<br>Jambes écartées<br>Rotation incomplète<br>Position des bras non uniforme   |
| Salto avant groupé  | - corps cassé <45°<br>- flexion des jambes <45°  | Angle tronc/jambes<br>Flexion jambes insuffisante   |
| Salto avant carapé  | - corps cassé <45°<br>- flexion jambes >45°  | Angle tronc/jambes<br>Flexion des jambes  |
| Salto avant tendu   | - corps cassé >45°<br>- flexion jambes >45°  | Cassé du corps (15° autorisé)<br>Flexion des jambes<br>Corps cambré autorisé  |
| Saut vertical, jambes jointes, avec un tour                 | - rotation <1t-90°<br>- rotation >1t+90°   | Rotation incomplète<br>Position des bras non uniforme   |
| Salto avant groupé avec demi-tour                           | - corps cassé < 45°<br>- flexion des jambes < 45°<br>- rotation < 90°<br>- rotation > 270°               | Angle tronc / jambes<br>Flexion insuffisante jambes<br>Rotation incomplète  |
| Salto avant carapé avec demi-tour                           | - corps cassé < 45°<br>- flexion jambes > 45°<br>- rotation < 90°<br>- rotation > 270°                   | Angle tronc/jambes<br>Flexion des jambes<br>Rotation incomplète   |
| Salto avant tendu avec demi-tour                            | - corps cassé > 45°<br>- flexion jambes > 45°<br>- rotation < 90°<br>- rotation > 270°                   | Cassé du corps (15° autorisé)<br>Flexion des jambes<br>Rotation incomplète<br>Corps cambré autorisé   |
| Salto avant tendu avec tour                                 | - corps cassé > 45°<br>- flexion jambes > 45°<br>- rotation < 270°<br>- rotation > 450°                  | Cassé du corps (15° autorisé)<br>Flexion des jambes<br>Rotation incomplète<br>Corps cambré autorisé   |
| Salto avant tendu avec tour et demi                         | - corps cassé > 45°<br>- flexion jambes > 45°<br>- rotation < 450°<br>- rotation > 630°                  | Cassé du corps (15° autorisé)<br>Flexion des jambes<br>Rotation incomplète<br>Corps cambré autorisé   |
| Double salto avant groupé                                   | - corps cassé < 45°<br>- flexion des jambes < 45°  | Angle tronc/jambes<br>Flexion jambes insuffisante   |

A ces fautes, il faut ajouter les fautes de tenue, les fautes d'amplitude et les fautes de réception.

## 10 EXERCICES IMPOSES – ADULTE

- Cinq degrés à chaque agrès.
- Une production fédérale

**RAPPEL.** Un exercice est parfois décrit avec un sens d'exécution : ce sens d'exécution peut être inversé en totalité seulement. L'inversion partielle du sens d'exécution, pour une partie, n'est autorisée que si elle est prévue dans le texte de l'exercice.

### **JUGEMENT.**

Il y a deux sortes de pénalisations :

- Les pénalisations « 0,1 ou 0,3 ou 0,5 » qui laissent au juge le choix d'apprécier la gravité de la faute ;
- Les pénalisations sèches qui ne laissent au juge que la possibilité d'apprécier si la faute est commise ou non, si la faute est commise, la pénalisation est à appliquer, sans modulation.

Tout élément de maintien doit être tenu au **moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.

**Les fautes générales d'exécution sont pénalisées, sauf précision du texte de l'exercice imposé. Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide.**

### 10.1 EXERCICES IMPOSES DANS LES CHAMPIONNATS INDIVIDUELS

---

#### 10.1.1.1 SENIOR 2

- Arçons ..... 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> degré
- Anneaux ..... 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> degré
- Barres parallèles ..... 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> degré
- Barre Fixe ..... 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> degré

#### 10.1.1.2 JUNIOR 2

- Arçons ..... 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> degré
- Anneaux ..... 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> degré
- Barres parallèles ..... 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> degré
- Barre Fixe ..... 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> degré

#### 10.1.1.3 CADET 2

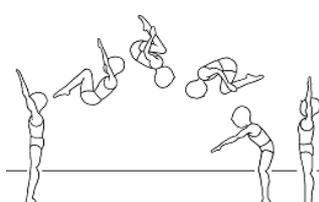
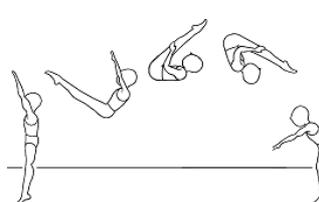
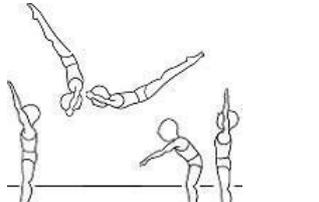
- Arçons ..... 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> degré
- Anneaux ..... 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> degré
- Barres parallèles ..... 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> degré
- Barre fixe ..... 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> degré

## 10.2 EXERCICES AU SOL – ADULTE

### 10.2.1 CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

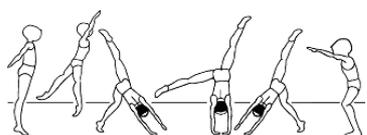
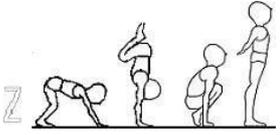
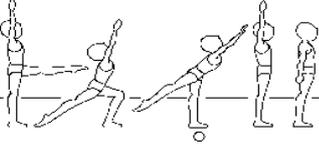
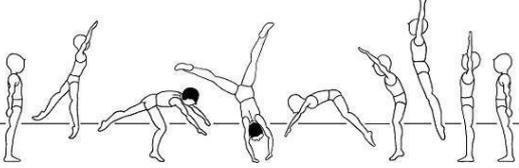
Le gymnaste doit commencer son exercice sur les tapis à l'intérieur de la surface utilisable. L'exercice et l'évaluation commencent avec le premier mouvement des pieds du gymnaste. L'exercice doit être exécuté entièrement à l'intérieur de la surface. Si le gymnaste dépasse la surface, il est pénalisé mais les pas qu'il fait pour revenir dans la surface ne sont pas pénalisés. Tout élément de maintien doit être tenu au moins 2 secondes. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.

### 10.2.2 FORME DE SALTO

| Groupé  | Carpé  | Tendu   |
|---|--|---|
|    |                           |    |
| Une position « <b>Corps groupé</b> » signifie un angle d'au plus 90° entre le tronc et les jambes fléchies à plus de 90°. | Une position « <b>Corps carpé</b> » signifie un angle d'au plus 90° entre le tronc et les jambes tendues ; | Une position « <b>corps tendu</b> » signifie que les épaules, les hanches et les pieds forment une ligne droite.<br>Une légère fermeture ( $\leq 15^\circ$ ) ou une légère ouverture (cambré) $\leq 15^\circ$ est autorisée sans pénalisation ; |
| Salto non groupé 1,00   |  | Salto arrière carpé 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Salto arrière groupé 1,0   |

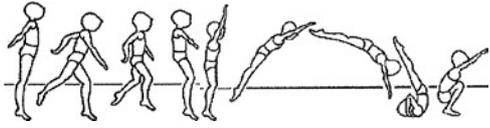
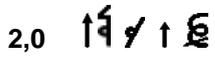
**Les fautes générales d'exécution sont pénalisées sauf précision du texte de l'exercice imposé. Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et/ou d'aide.**

| Fautes spécifiques  | 0,1              | 0,3   | 0,5                          |
|---|------------------|---|------------------------------|
| Hauteur insuffisante lors des sauts acrobatiques                | +                | +   |                              |
| Souplesse insuffisante dans les éléments gymniques ou statiques | +                | +   |                              |
| Élément avec roulé en avant sans réception sur les mains        |                  | Contact avec l'arrière des mains  | Sans réception sur les mains |
| Touche avec le sol à l'extérieur de la surface autorisée        | 1 pied ou 1 main | Des mains ou des pieds ou autre partie du corps ou réception totalement à l'extérieur |                              |
| Réception passagère non maîtrisée dans les transitions          | +                | +   | Chute = 1,00                 |
| Élément commencé et exécuté à l'extérieur de la surface         |                  |   | Valeur de l'élément          |

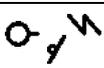
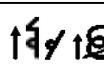
|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
|    |  |   |   |
| 2,0 0   |  | 2,0 0  |   |
| De la station sursaut <b>roue pied-pied</b> arrivée à la station  |  | <b>Roulade arrière bras tendus</b> arrivée position accroupie  |   |
| Un ou quelques pas d'élan<br>Roue désaxée   | 0,5<br>0,1 ou 0,3                                    | Jambes fléchies ou tendues<br>Roulade arrière par l'ATR<br>Flexion des bras  | Pas de pénalisation<br>Pas de pénalisation<br>0,1 ou 0,3 ou 0,5 |
|    |  |   |   |
| 2,0 4   |  | 2,0 1  |   |
| Avancer les mains et par impulsion jambes <b>placement du dos</b> jambes groupées ( <b>non tenu</b> ), revenir à la position accroupie puis se redresser à la station           |  | Élever une jambe tendue en avant avec les bras verticaux, un pas en avant, et <b>planche oblique à 45°</b> bras dans le prolongement du corps ( <b>position tenue 2s</b> ), puis resserrer la jambe arrière sur la jambe d'appui et abaisser les bras à la station |   |
| Jambes non groupées dans le placement du dos  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5                                    | Corps du gymnaste entre l'oblique à 45° et l'horizontale<br>Pas de pénalisation<br>Bras non dans le prolongement du corps<br>Jambe arrière non dans le prolongement du corps<br>Position non marquée   | 0,1 ou 0,3<br>0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>1,0                          |
|   |  |  |   |
| 2,0 Δ↑  |  |  |   |
| Sursaut <b>rondade saut vertical</b> , réception à la station.  |  |  |   |
| Un ou plusieurs pas d'élan<br>Rondade ne passant pas par l'appui renversé<br>Saut vertical non réalisé<br>Saut vertical manque d'amplitude<br>Arrêt entre la rondade et le saut | 0,5<br>0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>1,0<br>0,1 ou 0,3<br>0,5 |  |   |
| <b>Bonification réception pilée</b>   |  |  | <b>+ 0,1</b>  |

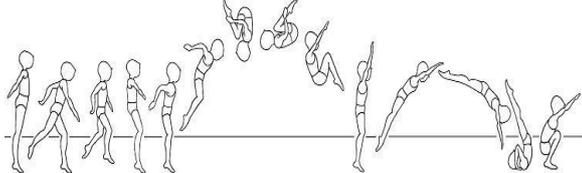
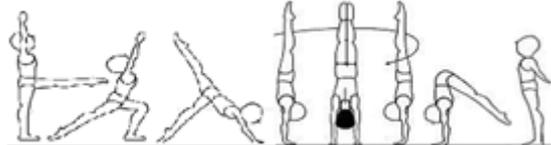
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 |
| 0   | 0   | ↑4  | 1   | Δ↑  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|   |  |    |  |
| 2,0   |  | 2,0    |  |
| Quelques pas d'élan, <b>roulade avant élevée</b> arrivée accroupie   |  | <b>Sans arrêt</b> , poser devant les mains au sol, pousser sur les pieds pour <b>placer le dos à la verticale jambes pliées</b> et tendre les jambes à l' <b>ATR passagé</b> puis redescendre les jambes pour se relever à la station, et saut vertical demi-tour   |  |
| Manque d'amplitude de la roulade 0,1 ou 0,3  |  | Arrêt 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Placement dos non vertical 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Placement jambes non fléchies 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Défaut d'alignement à l'A.T.R 0,1 ou 0,3  |  |
|   |  |    |  |
| 2,0   |  | 1,5    |  |
| <b>Roulade arrière</b> corps carapé bras tendus et jambes tendues ( <b>sans passer par l'ATR</b> ) à la station bras à la verticale puis à l'horizontale latérale. |  | Élever une jambe tendue en avant avec les bras verticaux, un pas en avant, et <b>planche oblique à 45°</b> bras dans le prolongement du corps ( <b>position tenue 2s</b> ), puis resserrer la jambe arrière sur la jambe d'appui et abaisser les bras à la station. |  |
| Roulade arrière par l'ATR Pas de pénalisation<br>Départ jambes fléchies Pas de pénalisation<br>Bras fléchis 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Jambes fléchies 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |  | Corps du gymnaste entre l'oblique à 45° et l'horizontale Pas de pénalisation<br>Bras non dans le prolongement du corps 0,1 ou 0,3<br>Jambe arrière non dans le prolongement du corps. 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Position non marquée 1,0                                 |  |
|    |  |   |  |
| 2,5  |  |    |  |
| Quelques pas d'élan, <b>rondade saut vertical demi-tour roue.</b>  |  |   |  |
| Rondade ou roue ne passant pas par l'appui renversé 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |  | Saut vertical non réalisé 1,0   |  |
| Manque d'amplitude du saut vertical 0,1 ou 0,3   |  | Arrêt entre la rondade et la roue 0,5   |  |
| <b>Bonification réception pilée</b>  |  | <b>+ 0,1</b>  |  |

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès.](#)

|   |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
| 2,0   | 2,0   | 2,0   | 1,5  | 2,5   |
|  |  |  |  |  |

|  |  |
|--|--|
|   |   |
| <p>3,0 <math>\curvearrowright\sigma\circ</math></p>  | <p>1,0 <math>\uparrow/\sigma</math></p>  |
| <p>Quelques pas d'élan, <b>salto avant groupé</b>, sans arrêt, <b>roulade avant élevée</b> arrivée accroupie,</p>  | <p>Poser les mains et par impulsion des jambes s'élever jambes tendues et écartées à l'<b>ATR passagé</b> jambes serrées puis abaisser les jambes pour se relever jambes tendues et serrées à la station</p>   |
| <p>Arrêt entre le salto et la roulade 0,5<br/>Manque d'amplitude dans le salto avant 0,1 ou 0,3<br/>Manque d'amplitude dans la roulade élevée 0,1 ou 0,3<br/>Salto non groupé 1,0</p>                            | <p>Défaut d'alignement dans l'élévation à l'ATR 0,1 ou 0,3</p>   |
|   |    |
| <p>1,5 <math>\circ/\sigma</math></p>   | <p>1,5 <math>\uparrow\sigma</math></p>   |
| <p><b>Roulade arrière-bras</b> et jambes tendues (départ autorisé jambes fléchies) vers l'<b>ATR passagé</b>, revenir à la station jambes tendues bras à la verticale.</p>                                       | <p>Élever la jambe tendue en avant, un pas en avant pour venir en fente jambe avant fléchie, lancer la jambe arrière pour venir à l'<b>ATR passagé</b>, avec <math>\frac{1}{2}</math> tour (<b>valse avant 180°</b>) pour se relever jambes tendues et serrées à la station.</p> |
| <p>Départ jambes fléchies non pénalisé<br/>Passage de 31 à 45° 0,1<br/>Passage de l'horizontale à 30° 0,3<br/>Passage sous l'horizontale 0,5<br/>Retour jambes fléchies 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>                    | <p>Défaut d'alignement dans l'élévation à l'ATR 0,1 ou 0,3<br/>Valse non à l'ATR 0,1 ou 0,3 ou 0,</p>  |
|   |    |
| <p>1,0 <math>\tau\circ</math></p>  | <p>2,0 <math>\curvearrowright\Delta\sigma</math></p>   |
| <p>Élever une jambe tendue en avant avec les bras verticaux, un pas en avant, et <b>planche (position tenue 2s)</b>, puis resserrer la jambe arrière sur la jambe d'appui et abaisser les bras à la station.</p> | <p>Quelques pas d'élan, rondade salto arrière <b>groupé</b> réception à la station.</p>  |
| <p>Position non marquée 1,0</p>  | <p>Rondade désaxée 0,1 ou 0,3<br/>Manque d'amplitude dans le salto arrière 0,1 ou 0,3<br/>Salto non groupé 1,0<br/>Bonification réception pilée + 0,3</p>  |

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

|                               |                  |                |             |                                |
|-------------------------------|------------------|----------------|-------------|--------------------------------|
| 3,0                           | 2,0              | 1,5            | 1,5         | 2,0                            |
| $\curvearrowright\sigma\circ$ | $\uparrow\sigma$ | $\circ/\sigma$ | $\tau\circ$ | $\curvearrowright\Delta\sigma$ |

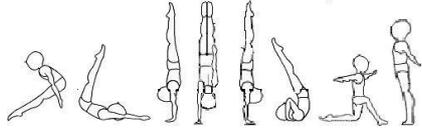
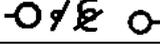
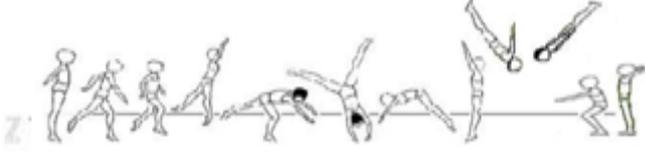
|  |                   |   |                     |
|--|-------------------|---|---------------------|
|  |                   |   |                     |
| 3,0  |                   |   |                     |
| Quelques pas d'élan, sursaut, <b>rondade</b> , <b>renversement arrière (flic flac)</b> , <b>salto arrière groupé</b> à la station <b>et 1 pas en avant demi-tour</b> |                   |   |                     |
| Liaison désaxée  | 0,1 ou 0,3        | Manque d'amplitude dans le salto arrière  | 0,1 ou 0,3          |
| Salto non groupé (carpé ou tendu)  | 1,0               | Manque de rythme dans la liaison  | 0,3                 |
|  |                   |   |                     |
| 1,0  |                   | 1,0   |                     |
|  |                   |   |                     |
| Rouler en arrière <b>vers l'ATR bras tendus et jambes tendues</b> (départ autorisé jambes fléchies), puis rouler en avant à la station accroupie                     |                   | Poser les mains au sol et par impulsion des jambes s'élever <b>jambes tendues et écartées</b> à l'ATR <b>passagé jambes serrées</b> puis revenir jambes tendues et serrées à la station <b>et saut vertical demi-tour</b> |                     |
| Rondade arrière-bras fléchis   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 | Pas de rebond   | Pas de pénalisation |
| Départ roulade arrière-jambes fléchies   | non pénalisé      | Placement jambes fléchies   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5   |
| Passage à l'ATR de 16 à 90°  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 | Élévation à l'ATR bras fléchis  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5   |
|  |                   | Défaut d'alignement à l'ATR   | 0,1 ou 0,3          |
|  |                   | <b>Manque d'amplitude dans le saut vertical</b>   | <b>0,1 ou 0,3</b>   |

|  |  |  |            |
|--|--|--|------------|
|  |  |  |            |
| 2,0  |  |  |            |
| Quelques pas d'élan, salto avant <b>groupé</b> , sans arrêt, roulade <b>avant élevée</b> , |  |  |            |
| Arrêt entre le salto et la roulade   |  |  | 0,5        |
| Manque d'amplitude dans le salto avant   |  |  | 0,1 ou 0,3 |
| Manque d'amplitude dans la roulade élevée  |  |  | 0,1 ou 0,3 |
| Salto non groupé   |  |  | 1,0        |

|   |     |  |              |
|---|-----|--|--------------|
|   |     |  |              |
| 1,0   |     | 2,0  |              |
|   |     |  |              |
| Un pas en avant puis <b>planche faciale horizontale (position tenue 2s)</b> , se redresser pour lancer la jambe libre vers l'avant et la poser pour réaliser un demi-tour |     | Quelques pas d'élan, rondade salto arrière <b>groupé</b> à la station. |              |
| Position non marquée  | 1,0 | Rondade désaxée  | 0,1 ou 0,3   |
|   |     | Manque d'amplitude dans le salto arrière                               | 0,1 ou 0,3   |
|   |     | Salto non groupé   | 1,0          |
|   |     | <b>Bonification réception pilée</b>                                    | <b>+ 0,3</b> |

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).**

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 3,0 | 1,0 | 1,0 | 2,0 | 1,0 | 2,0 |
|     |     |     |     |     |     |

|   |  |
|---|--|
|   |  |
| 3,0   |  |
| <b>Sursaut, rondade, renversement arrière (flic flac), renversement arrière (flic flac), salto arrière groupé</b> à la station  |  |
| Liaison désaxée   | 0,1 ou 0,3   |
| Salto non groupé  | 1,0  |
| Manque d'amplitude dans le salto arrière  | 0,1 ou 0,3   |
| Manque de rythme dans la liaison  | 0,3  |
|   |  |
|    |  |
| Quelques pas d'élan, <b>salto avant tendu</b> réception 2 pieds et <b>1 pas en avant</b>  |  |
| Arrêt avant <b>le pas</b>   | Pas de pénalisation  |
| Manque d'amplitude  | 0,1 ou 0,3   |
| Salto avant carpé   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |
| Salto avant groupé  | 2,0  |
|    |    |
| 1,5    | 1,0   |
| <b>Roulade arrière-demi-tour (direct)</b> , rouler en avant en repliant une jambe sous l'autre avec 1/4 de tour, bras horizontaux latéraux et se redresser à la station en abaissant les bras | <b>Elever les bras à horizontale, un pas en avant avec une jambe à l'horizontale, puis saut par temps de flèche (saut de ciseaux), poser en avant le pied de la jambe libre et planche faciale horizontale (position tenue 2 s). Se redresser pour lancer la jambe libre vers l'avant et la poser pour réaliser un demi-tour</b> |
| Passage à l'ATR de 16 à 90°   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |
| Pose de main intermédiaire  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |
| Valse avant   | 1,0  |
| Valse après la verticale  | 1,0  |
|   | <b>Elévation jambe sous l'horizontale</b> 0,1 ou 0,3<br><b>Manque d'amplitude du temps de flèche</b> ,1 ou 0,3<br>Position non marquée 1,0   |
|   |  |
| 2,0    |  |
| Quelques pas d'élan, <b>rondade salto arrière tendu</b> à la station.   |  |
| Salto arrière carpé   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |
| Salto arrière groupé  | 1,5  |
| <b>Bonification réception pilée</b>   | <b>+ 0,3</b>   |

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| 3,0   | 2,5   | 1,5  | 1,0   | 2,0   |
|  |  |  |  |  |

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

## 10.3 EXERCICES AUX ARÇONS – ADULTE

---

### 10.3.1 CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

---

Le gymnaste doit commencer son exercice de la station **jambes serrées**. Le gymnaste peut faire un pas ou un sursaut d'approche. L'évaluation commence au moment où le gymnaste place une ou les mains sur le cheval.

L'exercice doit être réalisé **sans arrêt et sans engagement de force**.

Le gymnaste doit réaliser les éléments **bras et jambes tendus**.

Les cercles doivent être réalisés avec une extension complète du corps (angle jusqu'à 30° autorisé).

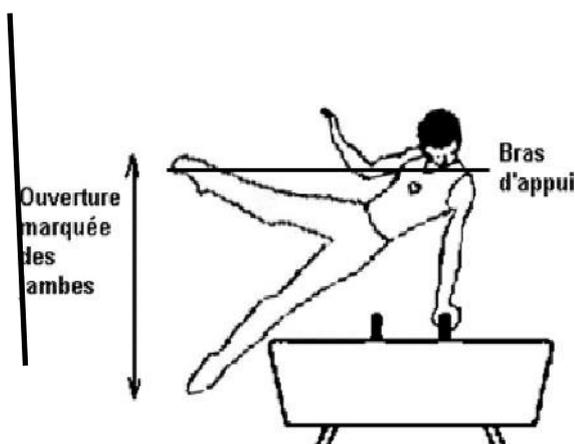
Le gymnaste doit se recevoir à la station costale transversale.

### 10.3.2 PENALISATION DANS LES ELANCES

---

**Sauf aux 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degrés Adulte**, les élancés et les ciseaux doivent être réalisés avec nette élévation des hanches et une ouverture marquée des jambes.

Amplitude des élancés, ciseaux et faux-ciseaux : pied à hauteur de l'épaule d'appui



**Les fautes générales d'exécution sont pénalisées, sauf précision du texte de l'exercice imposé.**

**Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et/ou d'aide.**

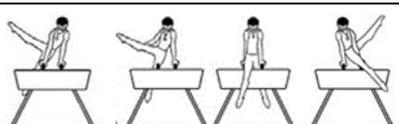
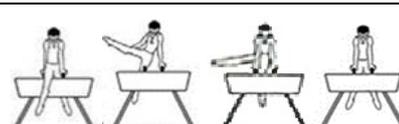
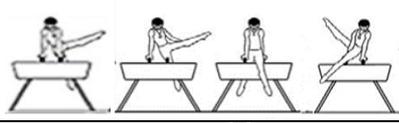
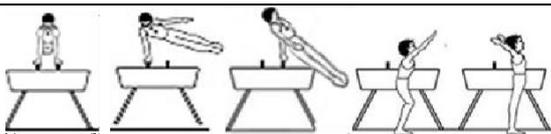
| Fautes spécifiques   | 0,1           | 0,3            | 0,5   |
|--|---------------|----------------|-------|
| Amplitude insuffisante dans les ciseaux et élans d'une jambe   | +             | +              |       |
| Déviations dans un cercle transversal  | 16° – 30°     | 31° - 45°      | > 45° |
| Jambes fléchies ou écartées dans chaque cercle   | +             | +              | +     |
| Cassé du corps dans chaque cercle >30°   | +             | +              |       |
| Toucher le cheval avec les jambes ou les pieds (Pas de pénalisation pour frottement dans les élancés ou balancés de jambe) | +             |                |       |
| Réception à la station oblique ou non transversale par rapport au cheval   | Oblique > 45° | Déviations 90° |       |
| Balancement latéral des jambes au début de l'exercice  |               | +              |       |
| Arrêt  | +             | +              | +     |
| Manque d'appui à la sortie   | +             | +              | +     |
| Amplitude insuffisante dans les cercles des jambes serrées ou écartées ( <b>pour chaque cercle</b> )                       | +             |                |       |
| Sortie corps sous l'horizontale (Adulte 4 <sup>ème</sup> et 5 <sup>ème</sup> degrés)                                       |               | +              |       |

Pour les sorties du 1<sup>er</sup> au 3<sup>ème</sup> degré, pas d'amplitude demandée mais le corps doit être tendu.

Manque d'appui à la sortie : la réception doit être réalisée les pieds à la **verticale du bras d'appui**, corps à côté du cheval. Tout écart est pénalisé ainsi :

- Un petit pas 0,1
- Un grand pas 0,3
- Supérieur à un grand pas 0,5

Les cercles des jambes serrées doivent être exécutés avec une extension complète du corps, pieds au-dessus du cheval. Un cassé du corps inférieur à 30° est autorisé. Le manque d'amplitude dans les éléments avec cercle est pénalisé comme **déduction individuelle pour chaque élément**.

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   |  |  |  |
| <p>1,0 ↑ ))</p>   |  |  |  |
| <p>De la station, mains sur arçons. Sauter à l'appui en élevant jambe droite à droite puis élaner jambe gauche à gauche (balancer)</p>  |  |  |  |
| <p>Manque amplitude<br/>Main décollée<br/>Jambe arrière statique</p>  |  | <p>Pas de pénalisation<br/>Pas de pénalisation<br/>0,1 chaque fois</p>   |  |
|    |  |    |  |
| <p>2,0 ))</p>   |  | <p>1,0 )</p>   |  |
| <p>Balancer à droite, engager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit, balancer à gauche,</p>  |  | <p>Balancer à droite pour dégager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit,</p>  |  |
| <p>Amplitude<br/>Main décollée<br/>Jambe arrière statique</p>   |  | <p>Pas de pénalisation<br/>Pas de pénalisation<br/>0,1 chaque fois</p>   |  |
| <p>Manque amplitude<br/>Main décollée<br/>Jambe arrière statique</p>  |  | <p>Pas de pénalisation<br/>Pas de pénalisation<br/>0,1 chaque fois</p>   |  |
|   |  |   |  |
| <p>2,0 ))</p>   |  | <p>2,0 ) ^</p>   |  |
| <p>Balancer à gauche, engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, balancer à droite,</p>   |  | <p>Balancer à gauche pour dégager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche. Engager jambe droite par-dessus la croupe (appui cavalier).</p> |  |
| <p>Amplitude<br/>Main décollée<br/>Jambe arrière statique</p>   |  | <p>Pas de pénalisation<br/>Pas de pénalisation<br/>0,1 chaque fois</p>   |  |
| <p>Manque amplitude<br/>Main décollée<br/>Jambe arrière statique</p>  |  | <p>Pas de pénalisation<br/>Pas de pénalisation<br/>0,1 chaque fois</p>   |  |
|   |  |  |  |
| <p>2,0 ) ↓</p>  |  |  |  |
| <p>Passer la jambe droite par-dessus la croupe et réunir les deux jambes (départ de cercle depuis l'appui cavalier), engager les deux jambes à gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche puis quart de tour pour arriver à la station costale gauche.</p> |  |  |  |
| <p>Manque d'appui du bras à la sortie<br/>Jambes écartées dans le quart de tour<br/>Pas d'amplitude demandée pour la sortie</p>   |  | <p>0,1 ou 0,3 ou 0,5<br/>0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>   |  |
| <p><b>Pendant tout l'exercice :</b></p>   |  |  |  |
| <p>Manque de rythme<br/>Frottement lors des élanés<br/>Toucher de l'engin avec les jambes ou pieds<br/>Heurter d'engin<br/>Arrêt</p>  |  | <p>chaque fois 0,1 ou 0,3<br/>Pas de pénalisation<br/>chaque fois 0,1<br/>chaque fois 0,5<br/>chaque fois 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>                                      |  |

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

|      |     |     |     |     |     |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1,0  | 2,0 | 1,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 |
| ↑ )) | ))  | )   | ))  | )^  | ) ↓ |

|   |   |
|---|---|
|   |   |
| <b>2,0</b> ↑↑   |   |
| De la station, mains sur arçons. Sauter à l'appui en élevant jambe droite à droite puis élaner jambe gauche à gauche (balancer) |   |
| Amplitude<br>Main décollée<br>Jambe arrière statique  | Pas de pénalisation<br>Pas de pénalisation<br>0,1 chaque fois |

|   |  |
|---|--|
|   |  |
| <b>1,0</b> )  | <b>3,0</b> X   |
| Balancer à droite, engager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit | Sans arrêt, balancer à gauche dégager jambe droite, engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, (ciseau avant à gauche) |
| Main décollée<br>Jambe arrière statique   | Pas de pénalisation<br>0,1<br>Chute avant le ciseau<br>le gymnaste pourra refaire le ciseau<br>1,0   |

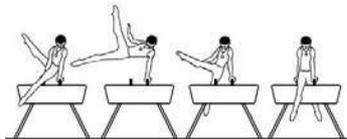
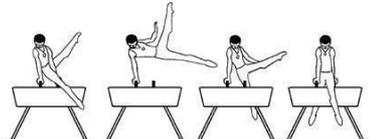
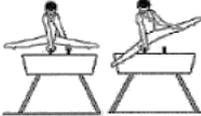
|   |                     |
|---|---------------------|
|   |                     |
| <b>1,0</b> ^  |                     |
| Passer jambe gauche par-dessus le cou, dégager jambe droite par-dessus arçon droit main droite reprenant arçon droit, |                     |
| Déviation des épaules   | Pas de pénalisation |

|   |                                 |
|---|---------------------------------|
|   |                                 |
| <b>3,0</b> ∅ ↓  |                                 |
| Passer la jambe droite par-dessus la croupe et réunir les deux jambes (départ de cercle depuis l'appui cavalier), engager les deux jambes à gauche sous main gauche, dégager les deux jambes sous main droite, (cercle), puis descendre à la station faciale mains sur arçons |                                 |
| Corps cassé dans le cercle > 30°<br>Manque d'appui à la sortie  | 0,1 ou 0,3<br>0,1 ou 0,3 ou 0,5 |

|   |                               |
|---|-------------------------------|
| <b><u>Pendant tout l'exercice :</u></b>     |                               |
| Manque de rythme                            | chaque fois 0,1 ou 0,3        |
| Frottement lors des élanés                  | Pas de pénalisation           |
| Toucher de l'engin avec les jambes ou pieds | chaque fois 0,1               |
| Heurter d'engin                             | chaque fois 0,5               |
| Arrêt                                       | chaque fois 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2,0 | 1,0 | 3,0 | 1,0 | 3,0 |
| ↑↑  | )   | X   | ^   | ∅ ↓ |

|   |   |
|---|---|
|   |   |
| <p>1,0 ↑↑</p>   |   |
| <p>De la station, mains sur arçons. Sauter à l'appui en élevant jambe droite à droite puis élaner jambe gauche à gauche (balancer). Engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçons gauche.</p> |   |
|    |    |
| <p>1,5 X</p>  | <p>1,5 X</p>  |
| <p>Balancer à droite, dégager jambe gauche et engager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit, (ciseau avant à droite).</p>  | <p>Balancer à gauche, dégager jambe droite et engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, (ciseau avant à gauche).</p>   |
|    |   |
| <p>1,0 ^</p>  | <p>1,5 O</p>  |
| <p>Passer jambe droite par-dessus la croupe, dégager jambe gauche par-dessus arçon gauche main gauche reprenant arçon gauche, (appui cavalier).</p>   | <p>Passer la jambe droite par-dessus la croupe et réunir les deux jambes (départ de cercle depuis l'appui cavalier), engager les deux jambes à gauche sous main gauche, dégager les deux jambes sous main droite, (cercle).</p> |
| <p>Déviation des épaules Pas de pénalisation</p>  | <p>Déviation dans le départ du cercle Pas de pénalisation</p>   |
|    |   |
| <p>1,5 O</p>  | <p>2,0 O ↓</p>  |
| <p>Engager les deux jambes à gauche sous main gauche, dégager les deux jambes sous main droite, (cercle),</p>   | <p>Engager les deux jambes à gauche sous main gauche, dégager les deux jambes sous main droite, (cercle) à l'appui tendu, puis descendre à la station faciale mains sur les arçons.</p>   |
|   | <p>2 cercles seulement avant de descendre 2,0<br/>Pas d'appui des 2 bras avant de descendre 0,1 ou 0,3 ou 0,5 par cercle 0,1</p>  |

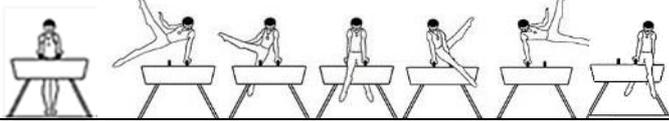
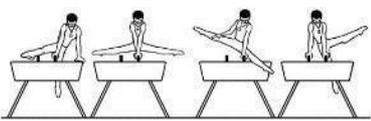
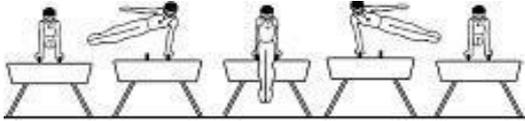
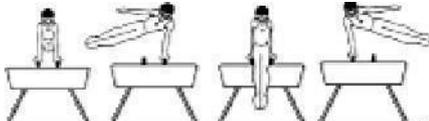
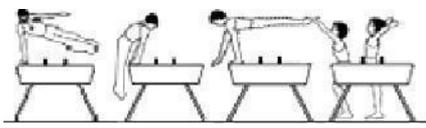
**Amplitude des élanés, ciseaux et faux ciseaux : pied à hauteur de l'épaule d'appui (sauf appui cavalier)**

|  |                               |
|--|-------------------------------|
| <b>Pendant tout l'exercice :</b>                   |                               |
| Manque d'amplitude (élanés, ciseaux, faux ciseaux) | chaque fois 0,1 ou 0,3        |
| Manque de rythme                                   | chaque fois 0,1 ou 0,3        |
| Frottement lors des élanés                         | Pas de pénalisation           |
| Toucher de l'engin avec les jambes ou pieds        | chaque fois 0,1               |
| Heurter d'engin                                    | chaque fois 0,5               |
| Arrêt  | chaque fois 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |
| Corps cassé dans les cercles >30°                  | dans chaque cercle 0,1 ou 0,3 |
| Amplitude insuffisante dans les cercles de jambes  | par cercle 0,1                |

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice,**

le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#)

|     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1,0 | 1,5 | 1,5 | 1,0 | 1,5 | 1,5 | 2,0 |
| ↑↑  | X   | X   | ^   | O   | O   | O ↓ |

|   |  |
|---|--|
|   |  |
| <p><b>2,0</b>    ↑ ↗</p>  |  |
| <p>De la station, mains sur arçons. Sauter à l'appui en élevant jambe droite à droite puis engager jambe droite sous main droite. Balancer à gauche, dégager jambe droite et engager jambe gauche sous main gauche en se déplaçant à gauche, main gauche sur le cou et main droite sur arçon gauche (ciseau sauté avant à gauche)</p> |  |
|    |   |
| <p><b>1,0</b>    ∅</p>  | <p><b>^</b>    0,5</p>   |
| <p>Engager jambe droite sous main droite, dégager les 2 jambes sous main gauche (1/2 cercle).</p>   | <p>Passer jambe droite par-dessus l'arçon droit, passer jambe gauche par-dessus le cou, dégager jambe droite par-dessus l'arçon droit en déplaçant main droite sur arçon droit.</p>  |
|    |    |
| <p><b>1,5</b>    O</p>  | <p><b>1,5</b>    O</p>   |
| <p>Passer la jambe gauche par-dessus le cou pour réunir les deux jambes (départ de cercle depuis l'appui cavalier), engager les deux jambes sous main droite, dégager les deux jambes sous main gauche, (cercle).</p>   | <p>Engager les deux jambes à sous main droite, dégager les deux jambes sous main gauche, (cercle).</p>   |
| <p>Déviations des épaules</p>   | <p>Pas de pénalisation</p>   |
|    |    |
| <p><b>2,0</b>    →</p>  | <p><b>1,5</b>    Cs</p>  |
| <p>En déplaçant main gauche sur arçon droit, engager les deux jambes sous main droite en déplaçant main droite sur la croupe, (transport latéral facial).</p>   | <p>Dégager les 2 jambes sous main gauche, puis facial allemand, corps tendu à l'horizontale pour arriver à la station costale gauche.</p>  |
| <p>Chute au transport latéral avant l'appui 2 mains sur l'arçon droit <span style="float: right;">2,0</span><br/>Déplacement sans pose de main sur arçon <span style="float: right;">0,5</span><br/>Si chute au transport, possibilité de faire la sortie à partir du cercle sur extrémité (cercle facial allemand)</p>               | <p>Pose de pied sur le cheval <span style="float: right;">2,0</span><br/>Corps cassé <span style="float: right;">0,1 ou 0,3 ou 0,5</span><br/>Manque d'appui du bras à la sortie <span style="float: right;">0,1 ou 0,3 ou 0,5</span><br/>Sortie sous l'horizontale <span style="float: right;">0,1</span></p> |

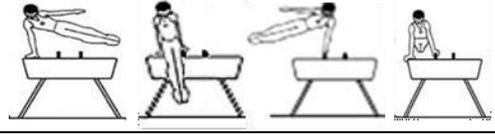
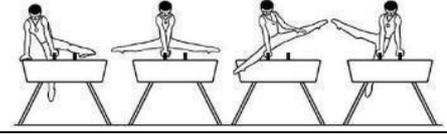
**Amplitude des élancés, ciseaux et faux ciseaux : pied à hauteur de l'épaule d'appui (sauf appui cavalier)**

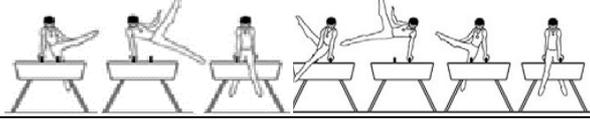
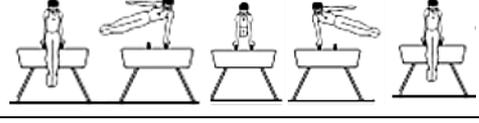
|   |                               |
|---|-------------------------------|
| <b>Pendant tout l'exercice :</b>                    |                               |
| Manque d'amplitude (élancés, ciseaux, faux ciseaux) | chaque fois 0,1 ou 0,3        |
| Manque de rythme                                    | chaque fois 0,1 ou 0,3        |
| Frottement lors des élancés                         | Pas de pénalisation           |
| Toucher de l'engin avec les jambes ou pieds         | chaque fois 0,1               |
| Heurter d'engin                                     | chaque fois 0,5               |
| Corps cassé dans les cercles >30°                   | dans chaque cercle 0,1 ou 0,3 |
| Arrêt   | chaque fois 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |
| Amplitude insuffisante dans les cercles de jambes   | par cercle 0,1                |

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux **Généralités du jugement aux agrès.**

|            |            |            |            |            |            |            |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>2,0</b> | <b>1,0</b> | <b>0,5</b> | <b>1,5</b> | <b>1,5</b> | <b>2,0</b> | <b>1,5</b> |
| ↑ ↗        | ∅          | ^          | O          | O          | →          | Cs         |

|   |  |
|---|--|
|   |  |
| <b>2,0</b> <b>10-0</b>  |  |
| De la station transversale faciale, mains sur la croupe. Sauter à l'appui en engageant les deux jambes sous main gauche, dégager les deux jambes sous main droite (cercle transversal). Engager les deux jambes sous main gauche, dégager les deux jambes sous main droite. (Cercle transversal). |  |

|  |   |
|--|---|
|   |   |
| <b>1,5</b> <b>¼T O</b>   | <b>0,5</b> <b>^</b>   |
| Engager les deux jambes sous main gauche avec ¼ de tour (main gauche reprenant l'arçon droit) dégager les 2 jambes sous main droite. | Passer jambe gauche par-dessus arçon gauche, passer jambe droite par-dessus la croupe, main droite reprenant l'arçon droit. Dégager jambe gauche par-dessus arçon gauche (main gauche reprenant l'arçon gauche), dégager jambe droite par-dessus la croupe. |

|  |  |
|--|--|
|    |   |
| <b>1,5</b> <b>X</b>  | <b>1,0</b> <b>O</b>  |
| Balancer à gauche, engager jambe gauche sous main gauche main gauche reprenant arçon gauche. Balancer à droite pour dégager jambe gauche et engager jambe droite, sous main droite, main droite reprenant arçon droit, (ciseau avant à droite) | Engager jambe gauche sous main gauche et dégager les deux jambes sous main droite, engager les deux jambes sous main gauche (Cercle) |

|  |   |
|--|---|
|   |   |
| <b>2,0</b> <b>S<sub>inv</sub></b>  | <b>1,5</b> <b>D</b>   |
| Dégager les 2 jambes sous mains droite pour passer les 2 jambes au-dessus du cou avec ½ tour à droite, main droite se posant sur le cou (Stöckli inversé). | Engager les deux jambes sous main gauche, dégager les deux jambes sous main droite, (cercle), passer les 2 jambes au-dessus des arçons pour sortir à la station costale droite. |
|  | Manque d'appui du bras à la sortie    0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Pas d'amplitude demandée pour la sortie  |

**Amplitude des élancés, ciseaux et faux ciseaux : pied à hauteur de l'épaule d'appui (sauf appui cavalier)**

|   |                               |
|---|-------------------------------|
| <b>Pendant tout l'exercice :</b>  |                               |
| Manque d'amplitude (élancés, ciseaux, faux ciseaux)   | chaque fois 0,1 ou 0,3        |
| Manque de rythme  | chaque fois 0,1 ou 0,3        |
| Toucher de l'engin avec jambes ou pieds, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élancés) | 0,1                           |
| Heurter d'engin   | chaque fois 0,5               |
| Fautes de tenue ou corps cassé >30° dans les cercles  | dans chaque cercle 0,1 ou 0,3 |
| Arrêt   | chaque fois 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |
| Amplitude insuffisante dans les cercles de jambes   | par cercle 0,1                |

|             |             |            |            |            |                        |            |
|-------------|-------------|------------|------------|------------|------------------------|------------|
| <b>2,0</b>  | <b>1,5</b>  | <b>0,5</b> | <b>1,5</b> | <b>1,0</b> | <b>2,0</b>             | <b>1,5</b> |
| <b>10-0</b> | <b>¼T O</b> | <b>^</b>   | <b>X</b>   | <b>O</b>   | <b>S<sub>inv</sub></b> | <b>D</b>   |

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

## 10.4 EXERCICES AUX ANNEAUX – ADULTE

### 10.4.1 CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

De la station jambes serrées ou d'un élan, le gymnaste doit sauter ou être soulevé à la suspension en bonne tenue. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.

Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue. Le gymnaste doit réaliser les éléments **d'élan bras tendus sauf précision dans l'élément**.

Dans les positions de maintien, les bras sont tendus (sauf appuis renversé bras fléchis) et les anneaux sont parallèles.

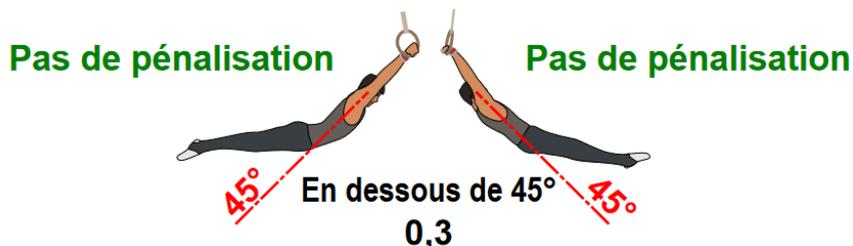
### 10.4.2 PENALISATIONS DANS LES ELANCES

Pour les élancés en avant, un cassé du corps n'est pas pénalisé. Ni pour une attitude en « cuillère »

#### 10.4.2.1 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degrés Adulte

Pour les élancés en arrière, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour une ouverture du corps.

Dans les élancés en arrière, l'amplitude se mesure au niveau du corps.



Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à 45° par rapport à la verticale**, l'amplitude se mesure avec le corps et non les bras ou les jambes.

Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

Pénalisation calculée d'après la déviation du corps par rapport à 45° : sous 45°, pénalisation de 0,3

#### 10.4.2.2 3<sup>ème</sup> au 5<sup>ème</sup> degrés Adulte

Pour les élancés en arrière, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps.

Dans les élancés en arrière, l'amplitude se mesure au niveau **du corps et non des bras ou des jambes**.

Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins « corps à l'horizontale »**. Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

L'amplitude est pénalisée en fonction de la déviation **du corps par rapport à l'horizontale**

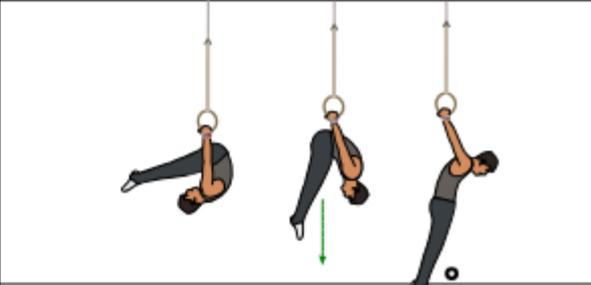
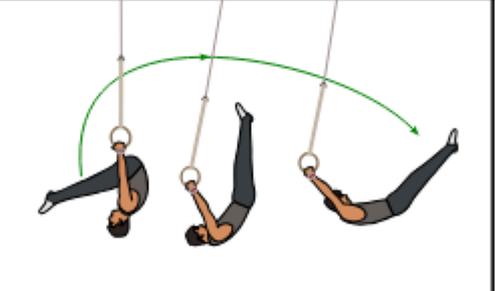
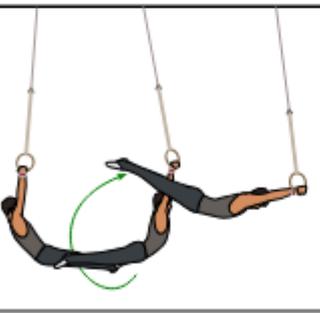
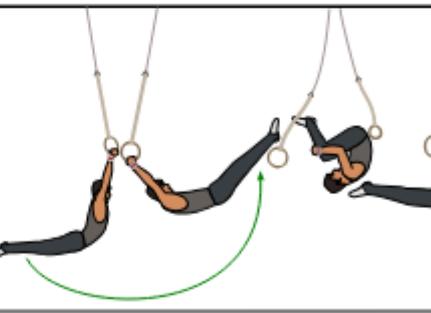
### Pas de pénalisation

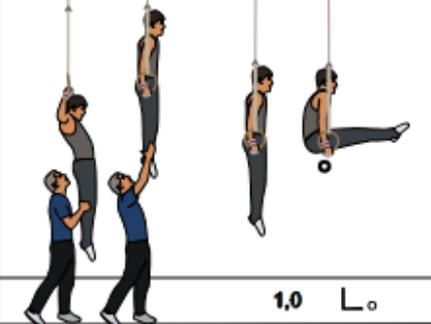
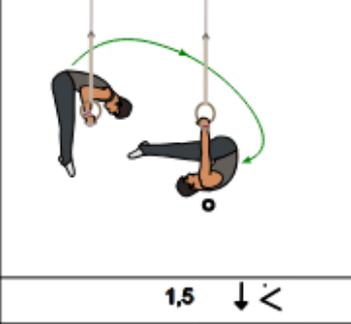
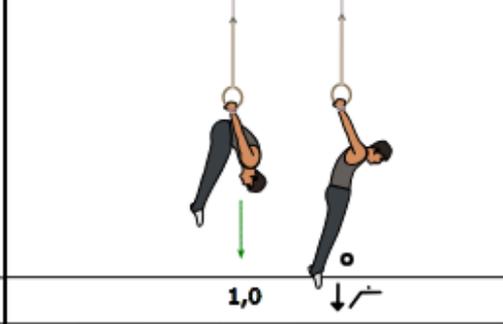
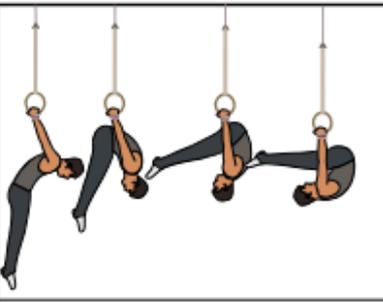
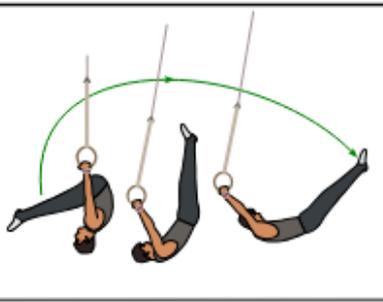
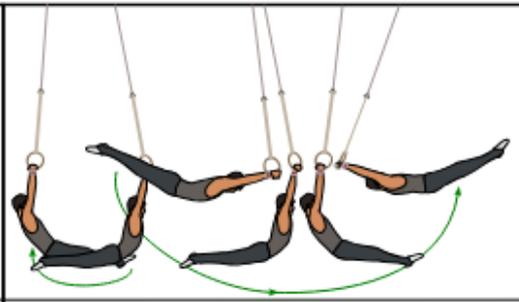
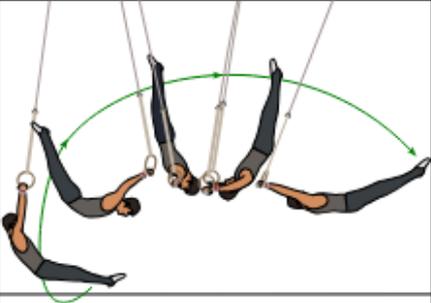


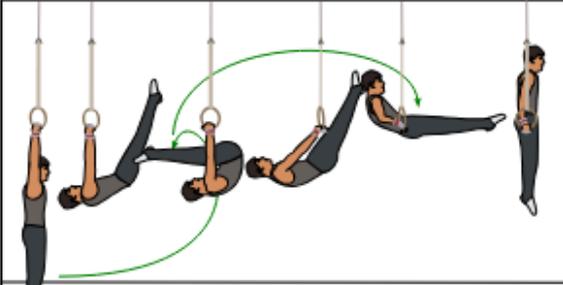
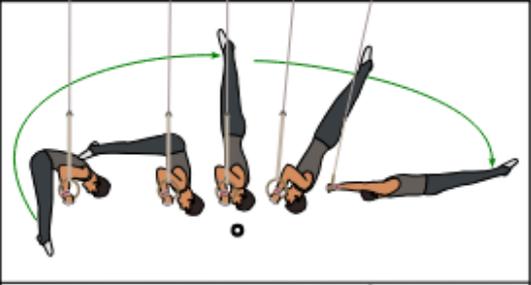
- Corps au-dessus de l'horizontale, **pas de pénalisation**
- Corps jusqu'à 15° en dessous de l'horizontale, pénalisation de **0,1 pt**,
- Corps entre 16 et 30° en dessous de l'horizontale, pénalisation de **0,3 pt**
- Corps entre 31° et 45° en dessous de l'horizontale, pénalisation de **0,5 pt**.
- Corps en dessous de 45° de l'horizontale, pénalisation de **0,5 pt**.

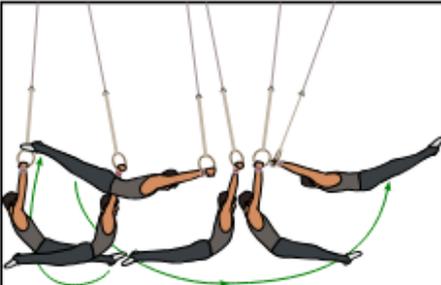
Les fautes générales d'exécution sont pénalisées, sauf précision du texte de l'exercice imposé. Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide.

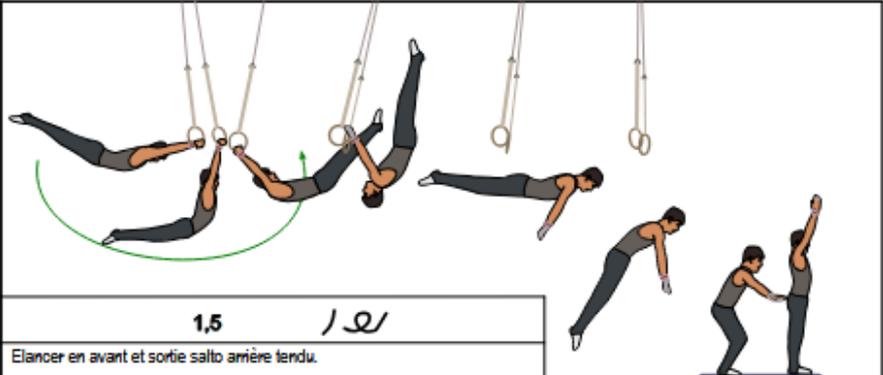
| Fautes spécifiques   | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
|--|-----|-----|-----|
| Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension |     | +   | +   |
| Pré balancement avant le début de l'exercice   |     | +   |     |
| Prises incorrectes pendant les maintiens de force (chaque fois) (anneaux non parallèles)   | +   |     |     |

|   |            |   |            |            |            |            |            |
|---|------------|---|------------|------------|------------|------------|------------|
|  <p style="text-align: center;"><b>2,0</b> ↘ &lt;</p>  |            |  <p style="text-align: center;"><b>1,5</b> ↓ ↗</p>                                    |            |            |            |            |            |
| <p>De la suspension, par temps de fouetter (avant puis arrière), élever les jambes fléchies pour venir à la suspension mi- renversée jambes horizontales (position tenue 2s).</p> |            | <p>Abaisser le corps vers l'arrière en suspension dorsale avec ouverture, bassin sous les épaules (position tenue 2s).</p>  |            |            |            |            |            |
| <p>Position sans arrêt ..... 1,0</p>  |            | <p>Position sans arrêt ..... 1,0<br/>Bassin au-dessus des épaules ..... 0,3<br/>Arrêt dans la descente ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5</p>                                      |            |            |            |            |            |
|  <p style="text-align: center;"><b>1,0</b> ↑!</p>   |            |  <p style="text-align: center;"><b>0,5</b> &lt; /</p>                                |            |            |            |            |            |
| <p>Revenir à la suspension renversée (position tenue 2s).</p>   |            | <p>Abaisser les jambes tendues puis élaner en avant (fermeture / ouverture jambes tronc),</p>   |            |            |            |            |            |
| <p>Flexion des jambes ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br/>Arrêt dans la remontée ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br/>Position sans arrêt ..... 1,0</p>  |            | <p>Elancer en arrière</p> <p>Corps sous 45° ..... 0,3</p>   |            |            |            |            |            |
|  <p style="text-align: center;"><b>1,0</b> /</p>   |            |  <p style="text-align: center;"><b>1,0</b> /</p>                                     |            |            |            |            |            |
| <p>Elancer en avant</p> <p>Corps sous 45° ..... 0,3</p>   |            | <p>Elancer en arrière</p> <p>Corps sous 45° ..... 0,3</p>   |            |            |            |            |            |
|  <p style="text-align: center;"><b>2,0</b> / @</p>  |            |  <p style="text-align: center;"><b>2,0</b> / @</p>                                 |            |            |            |            |            |
| <p>Elancer en avant et sortie salto arrière, corps groupé.</p>  |            | <p>Elancer en avant et sortie salto arrière, corps groupé.</p>  |            |            |            |            |            |
| <p>Lâché après la verticale ..... 0,5<br/>Corps non groupé ..... 0,5<br/>Manque d'amplitude ..... Pas de pénalisation<br/>Bonification réception pilée : ..... +0,1</p>           |            | <p>Lâché après la verticale ..... 0,5<br/>Corps non groupé ..... 0,5<br/>Manque d'amplitude ..... Pas de pénalisation<br/>Bonification réception pilée : ..... +0,1</p> |            |            |            |            |            |
| <b>2,0</b>  | <b>1,5</b> | <b>1,0</b>  | <b>0,5</b> | <b>1,0</b> | <b>1,0</b> | <b>1,0</b> | <b>2,0</b> |
| ↘ <   | ↓ ↗        | ↑!  | < /        | /          | /          | /          | / @        |

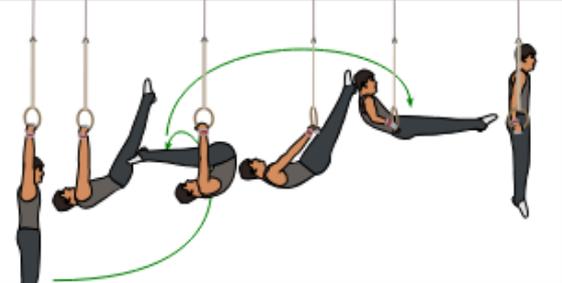
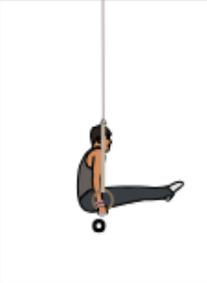
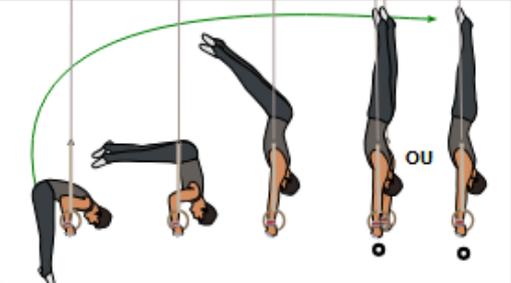
|  |     |   |     |  |     |     |     |     |
|--|-----|---|-----|--|-----|-----|-----|-----|
|   |     |                                    |     |                      |     |     |     |     |
| 1,0 L <sub>o</sub>   |     | 1,5 ↓ <   |     | 1,0 ↓ ↘  |     |     |     |     |
| S'élever avec aide du moniteur à l'appui bras tendus. Elever les jambes tendues à l'équerre (position tenue 2s), anneaux parallèles. |     | Tourner en avant bras fléchis pour s'abaisser à la suspension mi-renversée jambes horizontales (position tenue 2s). |     | Abaisser le corps vers l'arrière en suspension dorsale avec ouverture, corps tendu (position tenue 2s) |     |     |     |     |
| Pas de pénalisation lors de la montée à l'appui avec aide  |     | Position sans arrêt ..... 1,0   |     | Position sans arrêt ..... 1,0  |     |     |     |     |
| Position sans arrêt ..... 1,0  |     | Descente non maîtrisée ..... 0,3  |     | Corps cassé ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |     |     |     |     |
| Anneaux non parallèles ..... 0,1   |     |   |     | Arrêt dans la descente ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5   |     |     |     |     |
|    |     |                                   |     |                     |     |     |     |     |
| 1,0 ↑  |     | 0,5 /   |     | 1,0 //   |     |     |     |     |
| Revenir en suspension mi renversée.  |     | Sans arrêt, élaner en avant.  |     | Élaner en arrière, élaner en avant   |     |     |     |     |
| Arrêt dans la remontée ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5   |     | Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5   |     | Corps sous 45° ..... 0,3   |     |     |     |     |
|   |     |                                  |     |                    |     |     |     |     |
| 2,0 / ⊕  |     | 0,5 /   |     | 1,5 / ⊕  |     |     |     |     |
| Élaner en arrière et dislocation avant   |     | Élaner en arrière   |     | Élaner en avant et sortie salto arrière corps tendu.   |     |     |     |     |
| Pas d'exigence d'amplitude   |     | Corps sous 45° ..... 0,3  |     | Corps cassé ..... Pas de pénalisation  |     |     |     |     |
| Dislocation corps cassé ..... Pas de pénalisation  |     |   |     | Manque d'amplitude ..... Pas de pénalisation   |     |     |     |     |
| Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |     |   |     | Lâcher après la verticale ..... 0,5  |     |     |     |     |
|  |     |   |     | Bonification réception pilée : ..... +0,1  |     |     |     |     |
| 1,0  | 1,5 | 1,0   | 1,0 | 0,5  | 1,0 | 2,0 | 0,5 | 1,5 |
| L <sub>o</sub>   | ↓ < | ↓ ↘   | ↑   | /  | //  | / ⊕ | /   | / ⊕ |

|  |   |  |
|--|---|--|
|   |  |                                  |
| 2,0 ↑ Π ↷  | 1,0 L。  | 1,5 ↑ ↯ ↘ ↓  |
| De la suspension, s'élever bras tendus à la position semi-renversée, puis par ouverture blocage des jambes, s'élever à l'appui (bascule à l'appui) | Equerre (position tenue 2s)   | S'élever bras fléchis corps cassé à l'appui fléchi renversé, position tenue 2s, puis repousser en descente de lune |
| Pas de pénalisations pour bascule avec flexion des bras > 90°  | Position sans arrêt .....1,0  | Bras fléchis après l'horizontale dans la descente de lune .. 0,1 ou 0,3 ou 0,5                                     |

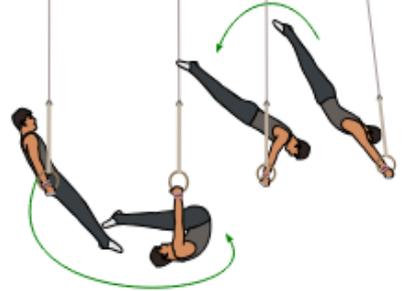
|  |  |  |
|--|--|--|
|  |   |  |
| 1,0 //   | 1,0 // ⊕   | 0,5 /  |
| Elancer en arrière, élaner en avant  | Elancer en arrière puis dislocation avant  | Elancer en arrière   |
| Epaulés sous les anneaux ..... pas de pénalisation                                 | Epaulés sous les anneaux ..... Pas de pénalisation<br>Dislocation corps cassé ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 | Corps sous 45° ..... 0,3   |

|   |  |
|---|--|
|  |    |
| 1,5 / ⊕   | 1,5 / ⊗  |
| Elancer en avant puis, sans arrêt, dislocation arrière corps tendu                  | Elancer en avant et sortie salto arrière tendu.  |
| Pas d'exigence d'amplitude<br>Manque de repousser des anneaux ..... 0,1 ou 0,3      | Bassin sous les anneaux ..... 0,1 ou 0,3<br>Lâcher après la verticale ..... 0,5<br>Bonification réception pilée : ..... +0,1 |

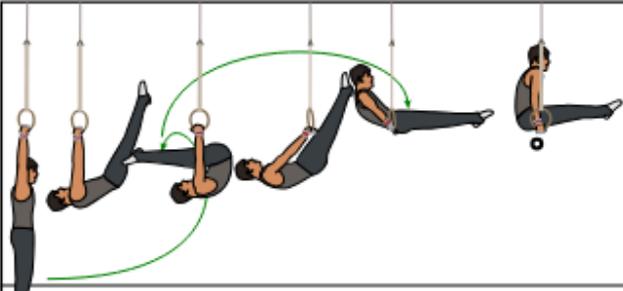
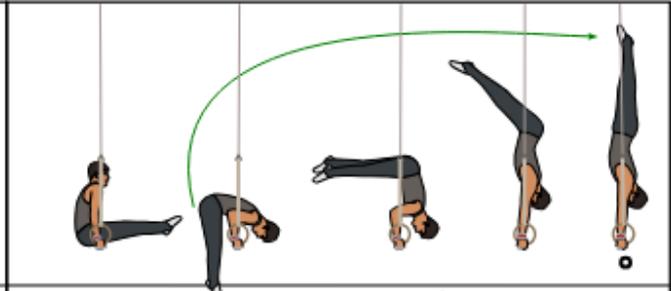
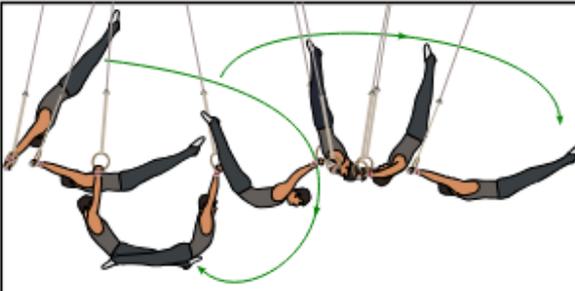
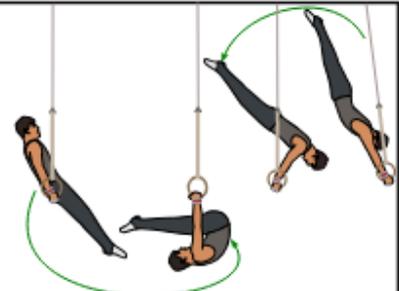
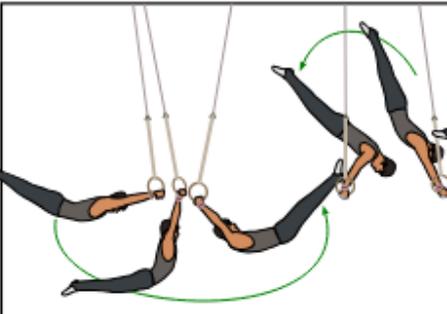
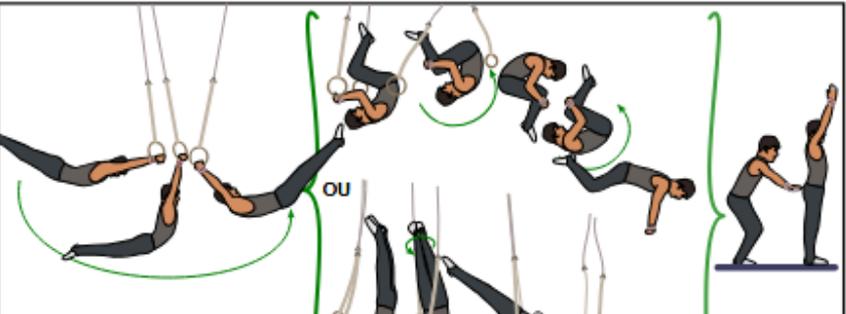
|       |     |         |     |      |     |     |     |
|-------|-----|---------|-----|------|-----|-----|-----|
| 2,0   | 1,0 | 1,5     | 1,0 | 1,0  | 0,5 | 1,5 | 1,5 |
| ↑ Π ↷ | L。  | ↑ ↯ ↘ ↓ | //  | // ⊕ | /   | / ⊗ | / ⊗ |

|  |   |  |
|--|---|--|
|   |  |    |
| 2,0 ↑Π↪  | 1,0 L◦  | 1,5 ↑Π↪  |
| De la suspension, s'élever bras tendus à la position semi-renversée, puis par ouverture blocage des jambes, s'élever à l'appui (bascule à l'appui) | Equerre (position tenue 2s)   | S'élever bras fléchis corps cassé à l'appui tendu renversé, jambes serrées ou écartées, position tenue 2s, appui autorisé des pieds contre les câbles. |
| Pas de pénalisations pour bascule avec bras fléchis < 45°<br>Bras fléchis entre 46° et 90° ..... 0,1<br>Bras fléchis > 90° ..... 0,3               | Position sans arrêt ..... 1,0   | Enroulement des jambes dans les câbles ..... 1,0<br>Pieds à l'extérieur des câbles ..... 0,1<br>Position sans arrêt ..... 1,0                          |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |                                       |   |
| 1,0 ↓/   | 1,0 ⊕   | 1,0 /→+  |
| Descente de lune puis élaner en arrière  | Dislocation avant   | Élaner en arrière et rétablissement arrière à l'appui  |
| Bras fléchis ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5   | Manque d'amplitude ..... 0,1 ou 0,3<br>Dislocation corps cassé ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 | Bras fléchis ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Pieds sous les anneaux lors du rétablissement ..... 0,1<br>Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |

|  |  |
|--|--|
|   |    |
| 1,0 ↓⊕   | 1,5 /⊕   |
| Sans arrêt, basculer le corps tendu en arrière pour venir à la suspension mi-renversée, puis sans arrêt, dislocation arrière corps tendu | Élaner en avant et sortie salto arrière tendu.   |
| Manque de repousser des anneaux ..... 0,1 ou 0,3<br>Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  | Bassin sous les anneaux ..... 0,1 ou 0,3<br>Lâcher après la verticale ..... 0,5<br>Bonification réception pilée : ..... +0,1 |

|     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2,0 | 1,0 | 1,5 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,5 |
| ↑Π↪ | L◦  | ↑Π↪ | ↓/  | ⊕   | /→+ | ↓⊕  | /⊕  |

|  |  |  |  |     |     |             |
|--|--|--|--|-----|-----|-------------|
|   |  |    |  |     |     |             |
| 2,0 ↑Π┐└◦  |  | 1,5 ↑Γ┐  |  |     |     |             |
| De la suspension, s'élever bras tendus à la position semi-renversée, puis par ouverture blocage des jambes, s'élever à l'équerre, bras tendus (bascule à l'équerre). Equerre position tenue (2s) |  | Sans arrêt, s'élever en force bras tendus et corps fléchi à l'appui renversé, jambes serrées ou écartées. Appui tendu renversé (position tenue 2s) |  |     |     |             |
| Bras fléchis ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Abaissement des jambes ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5   |  | Pas de pénalisation pour bras fléchis dans la montée à l'équilibre ..... 1,0<br>Position sans arrêt ..... 1,0                                      |  |     |     |             |
|    |  |   |    |     |     |             |
| 1,5 ↓┐└  |  | 1,0 ┐└   | 1,0 ┐└   |     |     |             |
| Descente de lune puis élaner en arrière puis dislocation avant corps tendu épaules à la hauteur des anneaux minimum  |  | Elaner en arrière et rétablissement arrière à l'appui  | Sans arrêt, basculer le corps tendu en arrière pour venir à la suspension mi-renversée, puis sans arrêt, dislocation arrière corps tendu |     |     |             |
| Epaules sous les anneaux ..... 0,1 ou 0,3<br>Dislocation corps cassé ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou  |  | Bras fléchis ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Pieds sous les anneaux lors de l'établissement ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5    | Manque de repousser des anneaux ..... 0,1 ou 0,3<br>Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |     |     |             |
|   |    |  |  |     |     |             |
| 1,0 ┐└   | 2,0/┐└ ou ┐└/┐└  |  |  |     |     |             |
| Elaner en avant puis dislocation arrière corps tendu épaules à la hauteur des anneaux minimum  | Elaner en avant et sortie au choix :<br>- double salto arrière groupé.<br>- salto arrière tendu avec 1/1 tour (ville arrière).   |  |  |     |     |             |
| Epaules sous les anneaux ..... 0,1 ou 0,3  | Bassin sous les anneaux ... 0,1 ou 0,3<br>Lâcher après la verticale ..... 0,5<br>La ville n'est pas terminée en arrivant au sol :<br>Déviation jusqu'à 30° ..... 0,1<br>de 31 à 60° ..... 0,3<br>de 61 à 90° ..... 0,5<br>de 91 à 180° ..... 1,0<br><180° ..... 2,0<br>Bonification réception pilée : ..... +0,3 |  |  |     |     |             |
| 2,0  | 1,5  | 1,5  | 1,0  | 1,0 | 1,0 | 2,0         |
| ↑Π┐└◦  | ↑Γ┐  | ↓┐└  | ┐└   | ┐└  | ┐└  | ┐└ ou ┐└/┐└ |

## 10.5 EXERCICES AU SAUT – ADULTE

| Degré | Terminologie  |               | Hauteur |                   |
|-------|---|---------------|---------|-------------------|
| 1     | Saut simple jambes écartées ou Saut simple entre les bras, jambes fléchies. (envol jambes tendues)                                | Table de saut | 1,35 m  | 1 tremplin        |
| 2     | Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur le mini-trampoline. Tremplin facultatif devant le mini- trampoline | Table de saut | 1,35 m  | 1 mini-trampoline |
| 3     | Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 2 tremplins de 20 cm ou 1 tremplin de 40 cm.                       | Table de saut | 1,35 m  | 2 tremplins       |
| 4     | Saut par renversement avant (lune).   | Table de saut | 1,35 m  | 1 tremplin        |
| 5     | Saut par renversement avant avec 1/1 tour (lune vrille) ou renversement latéral et salto arrière (Tsukahara)                      | Table de saut | 1,35 m  | 1 tremplin        |

### TREPLIN

- Hauteur des tremplins : pour 2 tremplins 20 cm maxi chacun ou 1 tremplin de 40 cm.
- Le gymnaste, ou le moniteur, place le tremplin à la distance qui lui convient.
- Le type ou le nombre de tremplins détermine le degré du saut (3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> degré).
- Pour les 1<sup>er</sup> et 5<sup>ème</sup> degrés, un 2<sup>ème</sup> tremplin implique la note zéro.

### ESSAIS

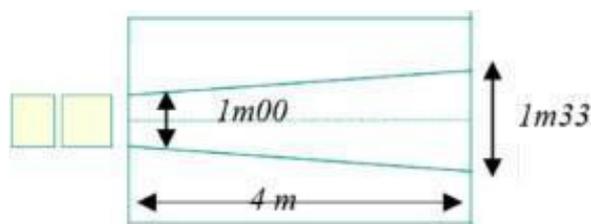
- **Un gymnaste Adulte a le droit à un essai,**

Le gymnaste peut réaliser un deuxième essai mais c'est le deuxième essai qui sera pris en compte.

- Il est interdit de changer de saut, pour le 2<sup>ème</sup> essai (sanction : note zéro au saut).

### COTATION

- Pas d'exigence de longueur pour le vol.
- Une nette élévation est demandée dans la phase de vol.
- Le gymnaste doit se recevoir sur les pieds dans la zone de réception.



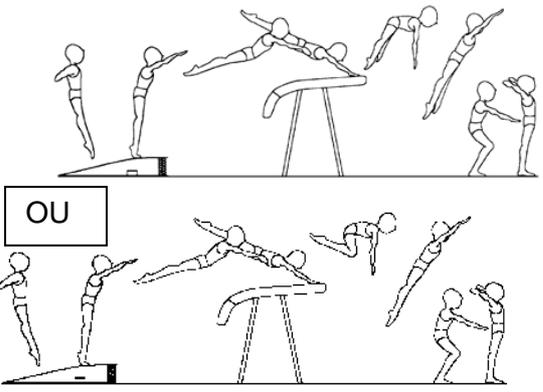
Ces lignes doivent être clairement marquées sur le tapis de réception.

**COURSE D'ELAN** : 15 m à 25 m .

**SAUT**  
1<sup>er</sup> degré

**Adulte**

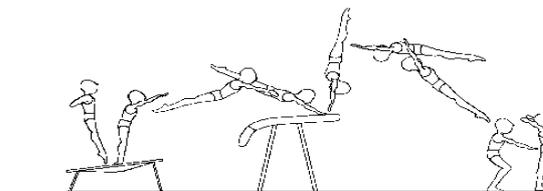
Note D = 1 si Note E = ou > 7

|  |  |                               |                   |                           |                   |                           |                   |                                       |     |                                  |                   |  |     |                                |                   |  |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
|--|--|-------------------------------|-------------------|---------------------------|-------------------|---------------------------|-------------------|---------------------------------------|-----|----------------------------------|-------------------|--|-----|--------------------------------|-------------------|--|-------------------|---|-----|--|-----|--|-----|-------------------------------------|--------------|
|  <p>OU</p>                                  | <table border="0"> <tr><td>Corps non aligné dans l'envol</td><td>0,1 ou 0,3 ou 0,5</td></tr> <tr><td>Élévation jambes fléchies</td><td>0,1 ou 0,3 ou 0,5</td></tr> <tr><td>Élévation jambes écartées</td><td>0,1 ou 0,3 ou 0,5</td></tr> <tr><td>Appui prolongé des mains sur la table</td><td>0,5</td></tr> <tr><td>Bras fléchis à la pose des mains</td><td>0,1 ou 0,3 ou 0,5</td></tr> <tr><td>Bras ne remontant vers l'avant dans le vol</td><td>0,3</td></tr> <tr><td>Manque d'élévation dans le vol</td><td>0,1 ou 0,3 ou 0,5</td></tr> <tr><td>Manque d'ouverture du corps à la réception</td><td>0,1 ou 0,3 ou 0,5</td></tr> <tr><td>Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes</td><td>0,1</td></tr> <tr><td>Touche des mains, pieds, pied et main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes</td><td>0,3</td></tr> <tr><td>Réception directement à l'extérieur des lignes</td><td>0,3</td></tr> <tr><td><b>Bonification réception pilée</b></td><td><b>+ 0,1</b></td></tr> </table> | Corps non aligné dans l'envol | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 | Élévation jambes fléchies | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 | Élévation jambes écartées | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 | Appui prolongé des mains sur la table | 0,5 | Bras fléchis à la pose des mains | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 | Bras ne remontant vers l'avant dans le vol | 0,3 | Manque d'élévation dans le vol | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 | Manque d'ouverture du corps à la réception | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 | Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes | 0,1 | Touche des mains, pieds, pied et main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes | 0,3 | Réception directement à l'extérieur des lignes | 0,3 | <b>Bonification réception pilée</b> | <b>+ 0,1</b> |
| Corps non aligné dans l'envol  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |                               |                   |                           |                   |                           |                   |                                       |     |                                  |                   |  |     |                                |                   |  |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| Élévation jambes fléchies  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |                               |                   |                           |                   |                           |                   |                                       |     |                                  |                   |  |     |                                |                   |  |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| Élévation jambes écartées  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |                               |                   |                           |                   |                           |                   |                                       |     |                                  |                   |  |     |                                |                   |  |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| Appui prolongé des mains sur la table  | 0,5  |                               |                   |                           |                   |                           |                   |                                       |     |                                  |                   |  |     |                                |                   |  |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| Bras fléchis à la pose des mains   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |                               |                   |                           |                   |                           |                   |                                       |     |                                  |                   |  |     |                                |                   |  |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| Bras ne remontant vers l'avant dans le vol   | 0,3  |                               |                   |                           |                   |                           |                   |                                       |     |                                  |                   |  |     |                                |                   |  |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| Manque d'élévation dans le vol   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |                               |                   |                           |                   |                           |                   |                                       |     |                                  |                   |  |     |                                |                   |  |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| Manque d'ouverture du corps à la réception   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |                               |                   |                           |                   |                           |                   |                                       |     |                                  |                   |  |     |                                |                   |  |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes  | 0,1  |                               |                   |                           |                   |                           |                   |                                       |     |                                  |                   |  |     |                                |                   |  |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| Touche des mains, pieds, pied et main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes                                     | 0,3  |                               |                   |                           |                   |                           |                   |                                       |     |                                  |                   |  |     |                                |                   |  |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| Réception directement à l'extérieur des lignes   | 0,3  |                               |                   |                           |                   |                           |                   |                                       |     |                                  |                   |  |     |                                |                   |  |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| <b>Bonification réception pilée</b>  | <b>+ 0,1</b>   |                               |                   |                           |                   |                           |                   |                                       |     |                                  |                   |  |     |                                |                   |  |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| <p>→ Λ ou → Ν</p>  |  |                               |                   |                           |                   |                           |                   |                                       |     |                                  |                   |  |     |                                |                   |  |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| <p>Saut simple, jambes écartées ou entre bras, jambes fléchies. (envol jambes tendues et serrées), un tremplin de 20 cm.</p> |  |                               |                   |                           |                   |                           |                   |                                       |     |                                  |                   |  |     |                                |                   |  |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |

**SAUT**  
2<sup>ème</sup> Degré

**Adulte**

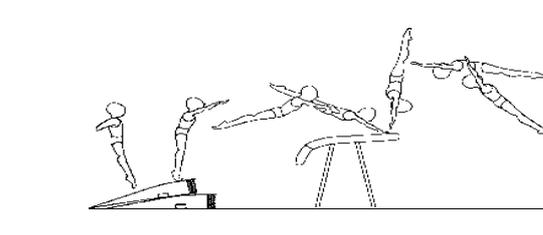
Note D = 2 si Note E = ou > 7

|   |  |                               |                   |         |                    |                                 |                   |                                       |     |                                  |                   |                              |                   |                                |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
|---|--|-------------------------------|-------------------|---------|--------------------|---------------------------------|-------------------|---------------------------------------|-----|----------------------------------|-------------------|------------------------------|-------------------|--------------------------------|-------------------|---|-----|--|-----|--|-----|-------------------------------------|--------------|
|   | <table border="0"> <tr><td>Corps non aligné dans l'envol</td><td>0,1 ou 0,3 ou 0,5</td></tr> <tr><td>Roulade</td><td>non-reconnaissance</td></tr> <tr><td>Corps non aligné à la verticale</td><td>0,1 ou 0,3 ou 0,5</td></tr> <tr><td>Appui prolongé des mains sur la table</td><td>0,5</td></tr> <tr><td>Bras fléchis à la pose des mains</td><td>0,1 ou 0,3 ou 0,5</td></tr> <tr><td>Corps non aligné dans le vol</td><td>0,1 ou 0,3 ou 0,5</td></tr> <tr><td>Manque d'élévation dans le vol</td><td>0,1 ou 0,3 ou 0,5</td></tr> <tr><td>Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes</td><td>0,1</td></tr> <tr><td>Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes</td><td>0,3</td></tr> <tr><td>Réception directement à l'extérieur des lignes</td><td>0,3</td></tr> <tr><td><b>Bonification réception pilée</b></td><td><b>+ 0,1</b></td></tr> </table> | Corps non aligné dans l'envol | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 | Roulade | non-reconnaissance | Corps non aligné à la verticale | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 | Appui prolongé des mains sur la table | 0,5 | Bras fléchis à la pose des mains | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 | Corps non aligné dans le vol | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 | Manque d'élévation dans le vol | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 | Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes | 0,1 | Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes | 0,3 | Réception directement à l'extérieur des lignes | 0,3 | <b>Bonification réception pilée</b> | <b>+ 0,1</b> |
| Corps non aligné dans l'envol   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |                               |                   |         |                    |                                 |                   |                                       |     |                                  |                   |                              |                   |                                |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| Roulade   | non-reconnaissance   |                               |                   |         |                    |                                 |                   |                                       |     |                                  |                   |                              |                   |                                |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| Corps non aligné à la verticale   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |                               |                   |         |                    |                                 |                   |                                       |     |                                  |                   |                              |                   |                                |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| Appui prolongé des mains sur la table   | 0,5  |                               |                   |         |                    |                                 |                   |                                       |     |                                  |                   |                              |                   |                                |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| Bras fléchis à la pose des mains  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |                               |                   |         |                    |                                 |                   |                                       |     |                                  |                   |                              |                   |                                |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| Corps non aligné dans le vol  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |                               |                   |         |                    |                                 |                   |                                       |     |                                  |                   |                              |                   |                                |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| Manque d'élévation dans le vol  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |                               |                   |         |                    |                                 |                   |                                       |     |                                  |                   |                              |                   |                                |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes   | 0,1  |                               |                   |         |                    |                                 |                   |                                       |     |                                  |                   |                              |                   |                                |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes  | 0,3  |                               |                   |         |                    |                                 |                   |                                       |     |                                  |                   |                              |                   |                                |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| Réception directement à l'extérieur des lignes  | 0,3  |                               |                   |         |                    |                                 |                   |                                       |     |                                  |                   |                              |                   |                                |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| <b>Bonification réception pilée</b>   | <b>+ 0,1</b>   |                               |                   |         |                    |                                 |                   |                                       |     |                                  |                   |                              |                   |                                |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| <p>→ ∩</p>  |  |                               |                   |         |                    |                                 |                   |                                       |     |                                  |                   |                              |                   |                                |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| <p>Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur le mini-trampoline. Tremplin facultatif devant le mini-trampoline</p> |  |                               |                   |         |                    |                                 |                   |                                       |     |                                  |                   |                              |                   |                                |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |

**SAUT**  
3<sup>ème</sup> Degré

**Adulte**

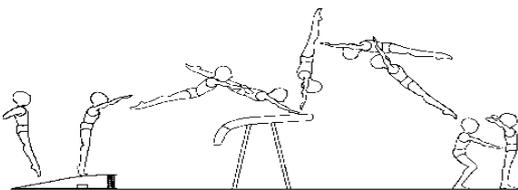
Note D = 3 si Note E = ou > 7

|  |  |                               |                   |         |                    |                                 |                   |                                       |     |                                  |                   |                              |                   |                                |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
|--|--|-------------------------------|-------------------|---------|--------------------|---------------------------------|-------------------|---------------------------------------|-----|----------------------------------|-------------------|------------------------------|-------------------|--------------------------------|-------------------|---|-----|--|-----|--|-----|-------------------------------------|--------------|
|                                 | <table border="0"> <tr><td>Corps non aligné dans l'envol</td><td>0,1 ou 0,3 ou 0,5</td></tr> <tr><td>Roulade</td><td>non reconnaissance</td></tr> <tr><td>Corps non aligné à la verticale</td><td>0,1 ou 0,3 ou 0,5</td></tr> <tr><td>Appui prolongé des mains sur la table</td><td>0,5</td></tr> <tr><td>Bras fléchis à la pose des mains</td><td>0,1 ou 0,3 ou 0,5</td></tr> <tr><td>Corps non aligné dans le vol</td><td>0,1 ou 0,3 ou 0,5</td></tr> <tr><td>Manque d'élévation dans le vol</td><td>0,1 ou 0,3 ou 0,5</td></tr> <tr><td>Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes</td><td>0,1</td></tr> <tr><td>Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes</td><td>0,3</td></tr> <tr><td>Réception directement à l'extérieur des lignes</td><td>0,3</td></tr> <tr><td><b>Bonification réception pilée</b></td><td><b>+ 0,1</b></td></tr> </table> | Corps non aligné dans l'envol | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 | Roulade | non reconnaissance | Corps non aligné à la verticale | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 | Appui prolongé des mains sur la table | 0,5 | Bras fléchis à la pose des mains | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 | Corps non aligné dans le vol | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 | Manque d'élévation dans le vol | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 | Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes | 0,1 | Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes | 0,3 | Réception directement à l'extérieur des lignes | 0,3 | <b>Bonification réception pilée</b> | <b>+ 0,1</b> |
| Corps non aligné dans l'envol  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |                               |                   |         |                    |                                 |                   |                                       |     |                                  |                   |                              |                   |                                |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| Roulade  | non reconnaissance   |                               |                   |         |                    |                                 |                   |                                       |     |                                  |                   |                              |                   |                                |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| Corps non aligné à la verticale  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |                               |                   |         |                    |                                 |                   |                                       |     |                                  |                   |                              |                   |                                |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| Appui prolongé des mains sur la table  | 0,5  |                               |                   |         |                    |                                 |                   |                                       |     |                                  |                   |                              |                   |                                |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| Bras fléchis à la pose des mains   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |                               |                   |         |                    |                                 |                   |                                       |     |                                  |                   |                              |                   |                                |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| Corps non aligné dans le vol   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |                               |                   |         |                    |                                 |                   |                                       |     |                                  |                   |                              |                   |                                |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| Manque d'élévation dans le vol   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |                               |                   |         |                    |                                 |                   |                                       |     |                                  |                   |                              |                   |                                |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes  | 0,1  |                               |                   |         |                    |                                 |                   |                                       |     |                                  |                   |                              |                   |                                |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes                       | 0,3  |                               |                   |         |                    |                                 |                   |                                       |     |                                  |                   |                              |                   |                                |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| Réception directement à l'extérieur des lignes   | 0,3  |                               |                   |         |                    |                                 |                   |                                       |     |                                  |                   |                              |                   |                                |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| <b>Bonification réception pilée</b>  | <b>+ 0,1</b>   |                               |                   |         |                    |                                 |                   |                                       |     |                                  |                   |                              |                   |                                |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| <p>→ ∩</p>   |  |                               |                   |         |                    |                                 |                   |                                       |     |                                  |                   |                              |                   |                                |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |
| <p>Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 2 tremplins de 20 cm ou 1 tremplin de 40 cm.</p> |  |                               |                   |         |                    |                                 |                   |                                       |     |                                  |                   |                              |                   |                                |                   |   |     |  |     |  |     |                                     |              |

**SAUT**  
4<sup>ème</sup> Degré

**Adulte**

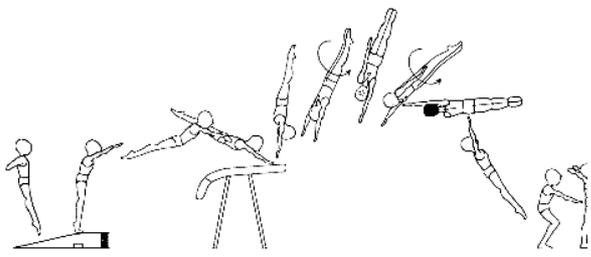
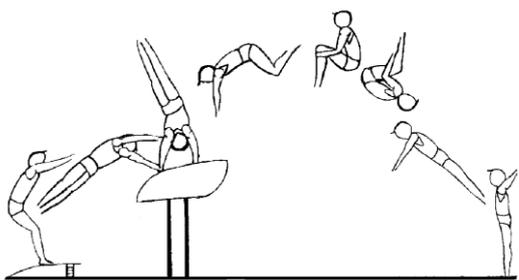
**Note D = 4 si Note E = ou > 7**

|   |  |                    |
|---|--|--------------------|
|  | Corps non aligné dans l'envol  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |
|   | Roulade  | non-reconnaissance |
|   | Corps non aligné à la verticale  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |
|  | Appui prolongé des mains sur la table  | 0,5                |
|   | Bras fléchis à la pose des mains   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |
| Saut par renversement avant (lune). 1 tremplin de 20 cm                           | Corps non aligné dans le vol   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |
|   | Manque d'élévation dans le vol   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |
|   | Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes                                      | 0,1                |
|   | Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes | 0,3                |
|   | Réception directement à l'extérieur des lignes   | 0,3                |
|   | <b>Bonification réception pilée</b>  | <b>+ 0,1</b>       |

**SAUT**  
5<sup>ème</sup> Degré

**Adulte**

**Note D = 5 si Note E = ou > 7**

|  |  |                    |
|--|--|--------------------|
|                      | Corps non aligné dans l'envol  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |
|  | Corps non aligné à la verticale  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |
|  | Rotation dans l'envol  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |
|                     | Appui prolongé des mains sur la table  | 0,5                |
|  | Bras fléchis à la pose des mains   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |
| Saut par renversement avant avec 1/1 tour (lune vrille). 1 tremplin de 20 cm ;                         | Corps non aligné dans le vol   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |
|  | Manque d'élévation dans le vol   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |
|  | Déclenchement de la vrille par torsion du corps  | 0,3 ou 0,5         |
|  | La vrille n'est pas terminée en arrivant au sol :  |                    |
|  | déviation jusqu'à 30°  | 0,1                |
|  | déviation de 31 à 60°  | 0,3                |
|  | déviation de 61 à 90°  | 0,5                |
|  | déviation de 91° à 180°  | 2,00               |
|  | déviation > à 180°   | non-reconnaissance |
|  | Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes                                      | 0,1                |
| Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes           | 0,3  |                    |
| Réception directement à l'extérieur des lignes   | 0,3  |                    |
|                     | <b>OU</b> Corps non aligné dans l'envol  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |
|  | Corps non aligné à la verticale  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |
|  | Appui prolongé des mains sur la table  | 0,5                |
|  | Manque de fermeture  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |
|  | Manque de flexion de jambes  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |
|  | Rotation désaxée   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |
|  | - Déviation jusqu'à 30°  | 0,1                |
|  | - Déviation de 31° à 60°   | 0,3                |
|  | - Déviation de 61° à 90°   | 0,5                |
|  | Extension insuffisante avant la réception  | 0,1 ou 0,3         |
|                     | Manque d'élévation dans le vol   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5  |
|  | Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes                                      | 0,1                |
| Saut par renversement latéral avec ¼ de tour et salto arrière groupé (Tsukahara). 1 tremplin de 20 cm. | Touche des mains, pieds, 1 pied et 1 main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes | 0,3                |
|  | Réception directement à l'extérieur des lignes   | 0,3                |
|  | <b>Bonification réception pilée</b>  | <b>+ 0,3</b>       |

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées, sauf précision du texte de l'exercice imposé.

## 10.6 EXERCICES AUX BARRES PARALLELES – ADULTE

### 10.6.1 CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

- La hauteur des barres hautes au-dessus du tapis est de 1,75m ou 1,80m, mesurée à l'arête supérieure des barres. Les gymnastes de petite taille pourront utiliser, à l'entrée, des plans inclinés ou tremplins (40 cm maxi) pour hisser le niveau supérieur de leurs épaules au niveau de l'arête supérieure des barres. A défaut, ils pourront abaisser la hauteur des barres dans les mêmes conditions.
- L'entrée commence à la station jambes serrées ou avec quelques pas d'élan et appel pieds joints.
- L'exercice débute avec le contact des mains sur les barres.
- Le jugement commence au moment où les pieds quittent le sol.
- Pour l'entrée, le gymnaste ne peut pas prendre un élan d'une jambe.
- Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.

### 10.6.2 PENALISATION DANS LES ELANCES

L'amplitude des élans sera précisée sur les mouvements.

Pour **un élan** où seules les jambes se balancent (avec cassé du corps), sans balancer du haut du dos, on appliquera une **pénalisation totale globale par élan** (manque d'amplitude + cassé du corps + flexion et/ou écart des jambes) de : **0,8 pt par élan** dans la limite de la valeur de la partie.

**Les fautes générales d'exécution sont pénalisées, sauf précision du texte de l'exercice imposé.**

**Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et/ou d'aide.**

| Fautes spécifiques  | 0,1            | 0,3 | 0,5 |
|---|----------------|-----|-----|
| Entrée avec appel d'une jambe ou commencer l'exercice jambes écartées |                | +   |     |
| Reprise de la barre à la sortie (sauf indication contraire)           |                | +   |     |
| Marcher à l'appui renversé (chaque pas)                               | +              |     |     |
| Ajustement des prises à l'appui renversé                              | +(chaque fois) |     |     |

# BARRES PARALLELES

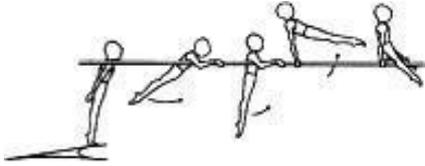
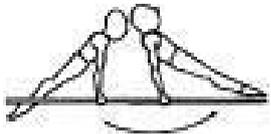
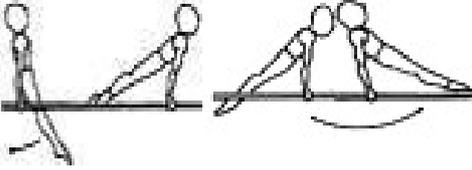
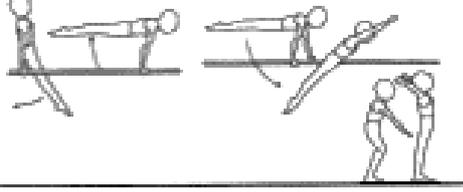
Adulte

1<sup>er</sup> degré

Note D = 1 si Note E = ou > 7

Tremplin autorisé

Amplitude des élan : Pieds au niveau des barres minimum

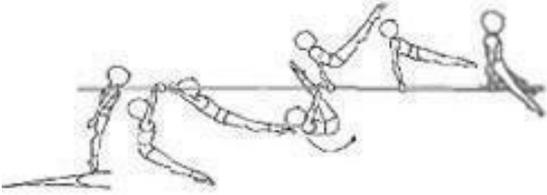
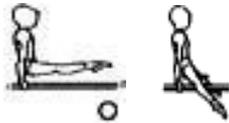
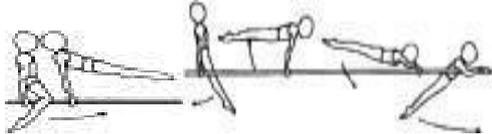
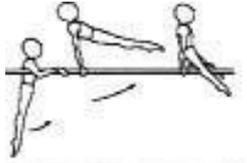
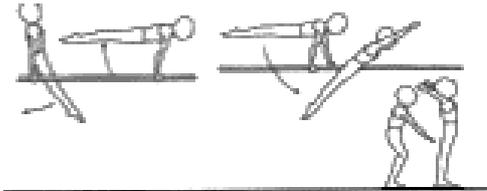
|  |  |
|--|--|
|   |                                       |
| 2,0    ↑ —+ , ^  | 2,0    ↘ ^   |
| De la station transversale, sauter à la suspension brachiale et établissement avant au siège écarté.   | Resserrer les jambes à l'équerre groupée ( <b>position tenue 2 s</b> ) puis écarter les jambes de chaque côté des barres |
| Appui des jambes avant le début de l'extension des bras<br>1,0   | Position non marquée<br>1,50   |
|   |                                       |
| 2,0    ↘ ))  | 1,0    )   |
| Par flexion extension des jambes, élaner en avant, élaner en arrière   | Élaner en avant  |
|   |                                      |
| 3,0    )))↓  |  |
| Élaner en arrière, élaner en avant, élaner en arrière et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche) |  |
| Bonification réception pilée + 0,1   |  |

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

|          |     |      |     |      |
|----------|-----|------|-----|------|
| 2,0      | 2,0 | 2,0  | 1,0 | 3,0  |
| ↑ —+ , ^ | ↘ ^ | ↘ )) | )   | )))↓ |

Tremplin autorisé

Amplitude des élans : corps à l'horizontal minimum

|   |     |   |     |
|---|-----|---|-----|
|                                      |     |    |     |
| 2,0    ↑    ∩.∧   |     | 1,0    ↘    ∧   |     |
| De la station transversale, sauter pieds joints à la suspension, bascule d'élan au siège écarté jambes tendues.       |     | Resserrer les jambes à l'équerre ( <b>position tenue 2 s</b> ) puis écarter les jambes de chaque côté des barres                    |     |
| Appui des jambes pour s'établir au siège  | 1,0 | Position non marquée  | 1,0 |
| Bassin sous les barres  | 0,5 |   |     |
| Bassin et épaules sous les barres   | 2,0 |   |     |
|                                     |     |   |     |
| 1,0    ∨    ∪   |     | 2,0    +,    ∧∨   |     |
| Par flexion extension des jambes, élaner en avant, élaner en arrière et s'abaisser à la suspension brachiale          |     | Élaner en avant et établissement avant au siège écarté, jambes tendues  |     |
|   |     | Appui des jambes avant le début de l'extension des bras   |     |
|   |     | 1,0   |     |
|                                    |     |   |     |
| 2,0    ∪∪   |     | 2,0    ∪∪↓  |     |
| Par flexion extension des jambes, élaner en avant, élaner en arrière à l'horizontale, élaner en avant à l'horizontale |     | Elancer en arrière à l'horizontale et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche) |     |
|   |     | Sortie sous l'horizontale   |     |
|   |     | 0,1 ou 0,3  |     |
|   |     | <b>Bonification réception pilée + 0,1</b>   |     |

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).**

|       |        |     |          |     |     |
|-------|--------|-----|----------|-----|-----|
| 2,0   | 1,0    | 1,0 | 2,0      | 2,0 | 2,0 |
| ↑ ∩.∧ | ↘    ∧ | ∨ ∪ | +,    ∧∨ | ∪∪  | ∪∪↓ |

Tremplin autorisé

|  |   |
|--|---|
|  |   |
| 2,0      ↑      ∩.   | 1,0      ∩ ∩ L ∩ ^  |
| De la station transversale, sauter pieds joints à la suspension, bascule d'élan à l'appui                                      | Élancer en arrière à l'horizontale, élancer en avant à l'équerre ( <b>position tenue 2 s</b> ) puis écarter les jambes de chaque côté des barres                      |
| Appui d'un ou des pieds au sol      1,0  | Balancé sous l'horizontale      0,1 ou 0,3<br>Equerre non marquée      1,0  |
|  |   |
| 1,0      ∩ ∩ ∩   | 2,0      ∩ +.   |
| Par flexion extension des jambes, élancer en avant, élancer en arrière à l'horizontale et s'abaisser à la suspension brachiale | Élancer en avant et établissement avant à l'appui, élancer en arrière à l'horizontale   |
| Corps sous l'horizontale      0,1 ou 0,3 ou 0,5  | Pieds sous la barre      0,3<br>Corps cassé      Pas de pénalisation<br>Corps sous l'horizontale au balancé arrière      0,1 ou 0,3 ou 0,5                            |
|  |   |
| 2,0      ∩ ∩   | 2,0      ∩ ∩ ↓  |
| Élancer en avant à l'horizontale, élancer en arrière à 45°   | Élancer en avant à l'horizontale, élancer en arrière à l'horizontale et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche) |
| Corps sous l'horizontale au balancé arrière      1,0<br>Corps entre 45° et l'horizontale      0,1 ou 0,3 ou 0,5                | Corps sous l'horizontale : .....0,1 ou 0,3 ou 0,5<br><b>Bonification réception pilée      + 0,1</b>   |

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès.](#)

|       |             |         |       |     |       |
|-------|-------------|---------|-------|-----|-------|
| 2,0   | 1,0         | 1,0     | 2,0   | 2,0 | 2,0   |
| ↑ ∩ ∩ | . ∩ ∩ L ∩ ^ | ∩ ∩ ∩ ↓ | + . ∩ | ∩ ∩ | ∩ ∩ ↓ |

|   |     |  |                   |
|---|-----|--|-------------------|
|   |     |  |                   |
| 2,0 ↑∩.   |     | 2,0 ↑∇^∧∨  |                   |
| De la station transversale, sauter pieds joints à la suspension, bascule d'élan à l'équerre ( <b>position tenue 2 s</b> ) |     | Sans élan, placement du dos et passer les jambes tendues de chaque côté des barres, déplacer les mains derrière les cuisses et sans arrêt, par flexion extension des jambes, élaner en avant |                   |
| Appui d'un ou des pieds au sol  | 1,0 | Placement de dos en élan   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |
| Equerre non marquée   | 1,0 | Bras fléchis   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |
|   |     | Manque de fermeture du corps   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |

|   |     |  |  |
|---|-----|--|--|
|   |     |  |  |
| ∩∩∩∩ 2,0  |     | 2,0 ∩∩   |  |
| Élaner en arrière à l'horizontale, élaner en avant à l'horizontale, élaner en arrière à l'ATR ( <b>position tenue 2 s</b> ) |     | Élaner en avant à l'horizontale, élaner en arrière à l'horizontale |  |
| Position non marquée  | 1,0 |  |  |

|   |                   |
|---|-------------------|
|   |                   |
| 2,0 ∩∩∩   |                   |
| Élaner en avant et sortie salto arrière-corps tendu par-dessus la barre (droite ou gauche), à la station costale (droite ou gauche) |                   |
| Manque d'amplitude  | 0,1 ou 0,3        |
| Jambes fléchies   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |
| Corps carpé   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |
| Corps groupé  | 2,0               |
| Bonification réception pilée  | <b>+ 0,3</b>      |

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès.](#)**

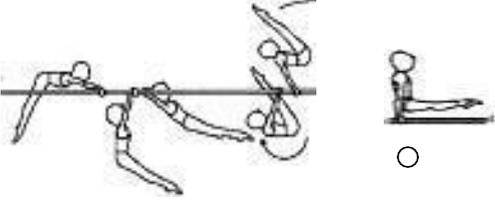
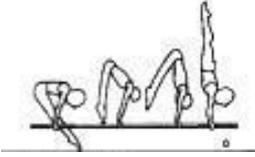
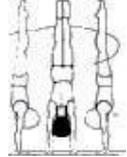
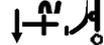
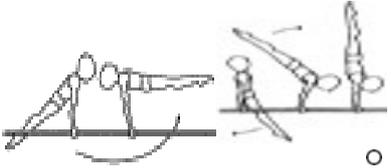
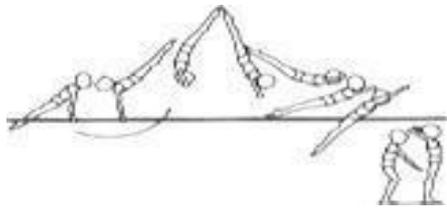
|     |       |      |     |     |
|-----|-------|------|-----|-----|
| 2,0 | 2,0   | 2,0  | 2,0 | 2,0 |
| ↑∩. | ↑∇^∧∨ | ∩∩∩∩ | ∩∩  | ∩∩∩ |

# BARRES PARALLELES

Adulte

5<sup>ème</sup> degré

Note D = 5 si Note E = ou > 7

|  |                     |   |                   |
|--|---------------------|---|-------------------|
|   |                     |    |                   |
| 2,0   |                     | 2,0    |                   |
| De la station transversale, sauter pieds joints à la suspension et bascule d'élan à l'équerre ( <b>position tenue 2 s</b> )            |                     | S'élever bras tendus, jambes tendues et écartées, corps fléchi à l'ATR ( <b>position tenue 2 s</b> )                                |                   |
| Appui d'un ou des pieds au sol   | 1,0                 | Position non marquée  | 1,00              |
| Equerre non marquée  | 1,0                 | Elévation en élan   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |
|   |                     |    |                   |
| 1,0   |                     | 1,0    |                   |
| S'abaisser à la suspension brachiale, élaner en avant et établissement avant. Elancer en arrière à l'ATR ( <b>position tenue 2 s</b> ) |                     | Valse avant   |                   |
| Position non marquée   | 1,0                 | Valse non finie à l'ATR   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |
| <b>Etablissement avant</b>   |                     |   |                   |
| Pieds sous la barre  | 0,3                 |   |                   |
| Corps cassé  | Pas de pénalisation |   |                   |
|   |                     |   |                   |
| 2,0   |                     | 2,0    |                   |
| Elancer en avant, élaner en arrière à l'ATR ( <b>position tenue 2 s</b> )  |                     | Elancer en avant et sortie salto arrière-corps tendu par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche) |                   |
| Position non marquée   | 1,0                 | Manque d'amplitude  | 0,1 ou 0,3        |
|  |                     | Corps groupé  | 2,0               |
|  |                     | Corps carpé   | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |
|  |                     | <b>Bonification réception pilée</b>   | <b>+ 0,3</b>      |

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 2,0   | 2,0   | 1,0   | 1,0   | 2,0   | 2,0   |
|  |  |  |  |  |  |

## 10.7 EXERCICES A LA BARRE FIXE – ADULTE

### 10.7.1 CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

De la station jambes serrées ou d'un élan, le gymnaste doit sauter ou être soulevé à la suspension avec ou sans balancement, en bonne tenue. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.

L'exercice doit être réalisé **sans arrêt SAUF SI INDIQUE DANS LE TEXTE.**

Le gymnaste doit réaliser les éléments bras tendus.

Les rotations des demi-tours peuvent être réalisés soit à droite ou à gauche sans pénalisation. Barre haute pour tous les degrés.

### 10.7.2 PENALISATIONS DANS LES ELANS

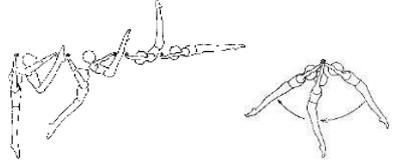
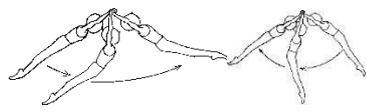
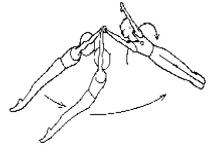
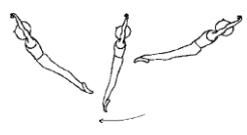
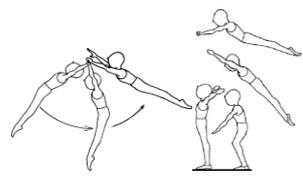
L'amplitude de l'élan est mesurée au niveau du **corps (alignement corps, bras)**. La hauteur des balancés sera précisée sur les mouvements.

**Les fautes générales d'exécution sont pénalisées sauf précision du texte de l'exercice imposé.**

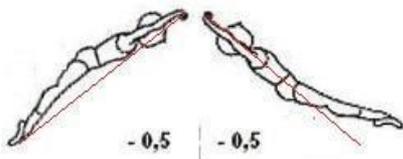
**Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide.**

| Fautes spécifiques   | 0,1        | 0,3   | 0,5 |
|--|------------|-------|-----|
| Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension |            | +     |     |
| Arrêt  | +          | +     | +   |
| Déviations par rapport au plan du mouvement  | < ou = 15° | > 15° |     |
| Ajustement de la prise ou des mains (chaque fois)  | +          |       |     |

**En cas de chute, le moniteur peut aider pour placer le gym à l'appui, sans pénalisation.**

|   |  |  |
|---|--|--|
|                              |             |  |
| <b>1,0</b>                   | <b>1,0</b>  |  |
| De la suspension, prise d'élan par temps de fouet pour élaner en avant (45° min), élaner en arrière (45° min) | Elancer en avant (45° min), élaner en arrière (45° min)  |  |
| Flexion des jambes autorisée après la courbe dorsale et jusqu'à l'élané avant.                                |  |  |
|                              |             |  |
| <b>2,0</b>                   | <b>1,0</b>  |  |
| Elancer en avant et demi-tour en prises mixtes (45° min),   | Elancer en avant en <b>prises mixtes</b> (45° min)   |  |
|   |  |  |
|                            |             |               |
| <b>1,0</b>                 | <b>1,0</b>  | <b>2,0</b>  ↓ |
| Elancer en arrière (45° min), changer la main en prise palmaire en prise dorsale                              | Elancer en avant (45° min)   | Elancer en arrière (45° min) et sauter à la station  |
|   |  | Corps cassé 0,1, 0,3 ou 0,5<br>Bonification réception pilée <b>+ 0,1</b>                           |

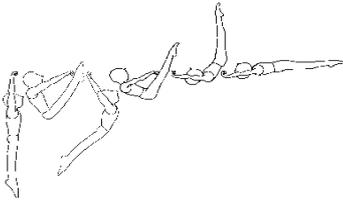
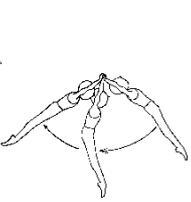
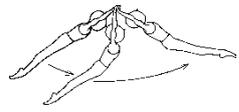
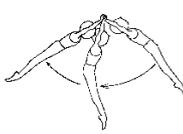
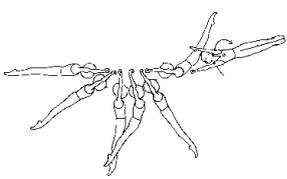
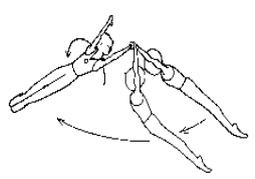
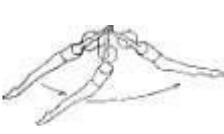
Pour chaque élané, l'amplitude minimum exigée est l'oblique basse 45°



Au-dessus de 45°, pas de pénalisation  
En-dessous de 45°, pénalisation de **0,3**

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès.](#)

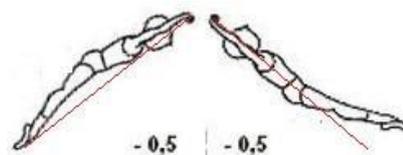
|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>2,0</b>  | <b>1,0</b>  | <b>2,0</b>  | <b>1,0</b>  | <b>1,0</b>  | <b>1,0</b>  | <b>2,0</b>  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |   |  |   |  |
|--|--|---|--|---|--|
|                               |  |                  |  |    |  |
| 1,5   ㄩ ㄩ ㄩ  |  |   |  | 1,0 ㄩ   |  |
| De la suspension, prise d'élan par temps de fouet jambes tendues, élaner en avant, élaner en arrière (45° min) |  |   |  | Elancer en avant (45° min)  |  |
|                               |  |                  |  |    |  |
| 1,0 ㄩ  |  | 2,0 ㄩ ㄩ   |  | 1,5 ㄩ ㄩ   |  |
| Elancer en arrière (45° mini)  |  | Elancer en avant et demi-tour à l'horizontale minimum en changeant alternativement les deux mains |  | Elancer en avant et demi-tour en prises mixtes (45° mini)                             |  |
|                             |  |   |  |  |  |
| 1,0 ㄩ ㄩ  |  |   |  | 2,0 ㄩ ↓   |  |
| Elancer en avant en prises mixtes (45° min)  |  |   |  | Elancer en arrière (45° min) et sauter à la station.                                  |  |
|  |  |   |  | Corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Bonification réception pilée + 0,1                   |  |

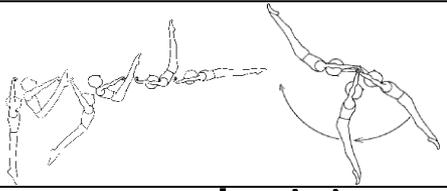
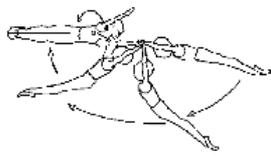
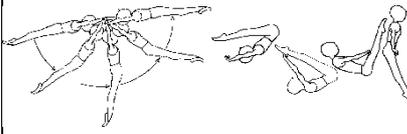
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

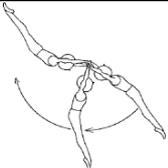
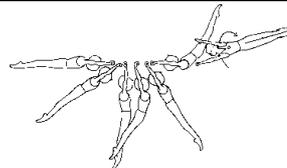
Pour chaque élané, l'amplitude minimum exigée est l'oblique basse 45°

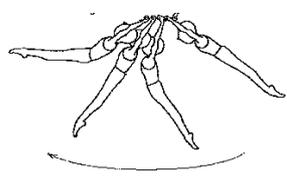
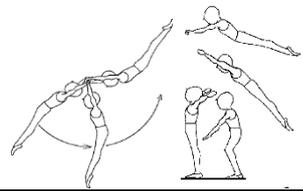
Au-dessus de 45°, pas de pénalisation.  
En-dessous de 45°, pénalisation de 0,3.



|       |     |     |     |     |     |     |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1,5   | 1,0 | 1,0 | 2,0 | 1,5 | 1,0 | 2,0 |
| ㄩ ㄩ ㄩ | ㄩ   | ㄩ   | ㄩ ㄩ | ㄩ ㄩ | ㄩ ㄩ | ㄩ ↓ |

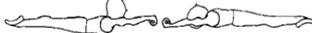
|   |   |   |
|---|---|---|
|        |         |        |
| 1,5    | 1,5    | 1,5    |
| De la suspension, prise d'élan par temps de fouet, élaner en arrière à l'horizontale    | Élaner en avant 1/2 tour en changeant alternativement les 2 mains                         | Élaner en avant et bascule faciale à l'appui  |
| Double prise d'élan autorisée   |   |   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|   |        |                  |
| 1,5     | 0,5    | 1,0              |
| Sans arrêt, élaner en arrière pour poser les pieds sur la barre jambes écartées, et élaner par-dessous en avant bassin au niveau de la barre             | Élaner en arrière (à l'horizontale)  | Élaner en avant et effectuer un demi-tour à l'horizontale en changeant alternativement les 2 mains. |
| Arrêt après la bascule 1,0<br>Pas de pose des pieds Pas de pénalisation<br>Pose des pieds jambes serrées Pas de pénalisation<br>Bassin sous la barre 0,5 |  |   |

|   |   |
|---|---|
|        |            |
| 1,0    | 1,5        |
| Élaner en avant en prise dorsale à l'horizontale minimum prise dorsale                    | Élaner en arrière à l'horizontale et sauter à la station en arrière de la barre.                |
|   | Corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Bassin sous la barre 0,5<br>Bonification réception pilée + 0,1 |

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).

L'amplitude des élanés est corps à l'horizontale. Les élanés sont pénalisés de façon suivante pour manque d'amplitude :

|                       |  |                       |
|-----------------------|--|-----------------------|
| 0 pas de pénalisation |  | 0 pas de pénalisation |
| 15° 0,1               |  | 15° 0,1               |
| 30° 0,3               |  | 30° 0,3               |
| 45° 0,5               |  | 45° 0,5               |

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1,5   | 1,5   | 1,5   | 1,5   | 0,5   | 1,0   | 1,0   | 1,5   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|   |                                      |  |
|---|--------------------------------------|--|
|   |                                      |  |
| ↘ ↘ 1,5   | ↘ 1,5                                | ↘ ↘ 1,5  |
| De la suspension, prise d'élan par temps de fouet, élaner en avant, | Elancer en arrière (horizontale min) | Elancer en avant et demi-tour en prises mixtes (horizontale min), élaner en avant en prises mixtes |
| Double prise d'élan autorisée                                       |                                      | Pas de pénalisation si changement en prise palmaire  |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
|   |  |  |   |
| 1,0 ∩   | 1,5 ↑ ↘ ↘  | 1,5 ⊖  | 1,0 ↘   |
| Bascule faciale en prises mixtes (ou palmaires) à l'appui.                    | Se renverser vers l'avant par-dessus la barre (départ de lune) en changeant la main en prise palmaire, puis élaner à l'oblique haute (45° min), changer les mains en prises dorsales | Elancer en avant pour effectuer un grand tour arrière (soleil) | Elancer en avant et effectuer un demi-tour à l'oblique haute minimum (45°) en changeant les mains alternativement |
| Arrêt pour changer la deuxième main en prise palmaire.<br>Pas de pénalisation | Alignement du corps sous 45° dans le départ lune (oblique haute) 0,5   |  |   |

|   |  |
|---|--|
|   |  |
| 2,0 ↘ ↘   |  |
| Elancer en avant et sortie salto arrière tendu (bassin minimum à hauteur de la barre) à la station droite |  |
| Salto arrière groupé 1,0<br>Salto arrière carpé 0,5   | Balancé supplémentaire 1,0<br>Manque d'amplitude 0,1 ou 0,3<br><b>Bonification réception pilée + 0,3</b> |

**Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter aux [Généralités du jugement aux agrès](#).**

|  |                                 |  |                                 |
|--|---------------------------------|--|---------------------------------|
| <b>L'amplitude des élanés est corps à l'horizontale.</b><br><i>Les élanés sont pénalisés de façon suivante pour manque d'amplitude :</i> | 0<br><b>pas de pénalisation</b> |  | 0<br><b>pas de pénalisation</b> |
|  | 15° 0,1                         |  | 15° 0,1                         |
|  | 30° 0,3                         |  | 30° 0,3                         |
|  | 45° 0,5                         |  | 45° 0,5                         |

|     |     |     |       |     |     |     |
|-----|-----|-----|-------|-----|-----|-----|
| 1,5 | 1,5 | 1,0 | 1,5   | 1,5 | 1,0 | 2,0 |
| ↘ ↘ | ↘ ↘ | ∩   | ↑ ↘ ↘ | ⊖   | ↘   | ↘ ↘ |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  |   |  |
| v) 2,0   |  | +1ξ   |  |
| De la suspension <b>en prises dorsales ou mixtes</b> , prise d'élan par temps de fouet, élaner en avant, |  | Elancer en arrière, établissement arrière et sauter costal avec 1/4 de tour, à la suspension au balancé arrière (franchissement costal),                      |  |
| Double prise d'élan autorisée  |  | Chute avant la suspension verticale 2,0<br>Manque d'élévation dans le franchissement 0,1 ou 0,3<br>¼ t non terminé à la reprise de la barre 0,1 ou 0,3 ou 0,5 |  |
|  |  |   |  |
| 1,0 η  | 0,5 ○  | 0,5 ○   | 1,5 ψ †  |
| Elancer en avant et bascule faciale, sans arrêt s'établir à l'appui tendu renversé (bascule ATR)         | Grand tour arrière (soleil),   | Grand tour arrière (soleil),  | Poser les pieds sur la barre pour faire un tour arrière par la suspension semi-renversé (tour pieds-mains) |
| Arrêt 0,1 ou 0,3 ou 0,5<br>Corps non à l'ATR 0,1 ou 0,3 ou 0,5   |  |   | Pieds ne touchant pas la barre (Stalder) Pas de pénalisation<br>Corps non à l'ATR. 0,1 ou 0,3 ou 0,5       |
|  |  |   |  |
| 0,5 ○  | 1,0 ○ ξ  | 0,5 ○   | ○ ξ 1,0  |
| Grand tour arrière (soleil),   | Grand tour arrière (soleil), et demi-tour à l'ATR (changement direct),   | Grand tour avant (lune)   | Grand tour avant (lune), et demi-tour à l'ATR,   |
|  |  |   |  |
| ○  | 1,5 ψ  |   |  |
| Grand tour arrière, (Soleil)   | Elancer en avant et sortie salto arrière <b>tendu</b> (bassin minimum à hauteur de barre)                        |   |  |
|  | Elan supplémentaire avant la sortie 1,0<br>Salto arrière groupé 1,0<br><b>Bonification réception pilée + 0,3</b> |   |  |

**L'amplitude des élanés est corps à l'horizontale**

|        |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2,0    | 1,0 | 0,5 | 0,5 | 1,5 | 0,5 | 1,0 | 0,5 | 1,0 | 1,5 |
| v) +1ξ | η   | ○   | ○   | ψ † | ○   | ○ ξ | ○   | ○ ξ | ○ ψ |

## 10.8 PRODUCTION FEDERALE – ADULTE

### 10.8.1 DESCRIPTION

Une association participant à un **concours par équipes Adulte** doit présenter une Production Fédérale dans toutes les divisions fédérales Adulte.

#### EFFECTIF

Le nombre de gymnastes participant à la production correspond au nombre minimum de la catégorie :

- Fédérale 1 : 14 gyms
- Fédérale 2 : 8 gyms
- Fédérale 3 : 4 gyms

#### POINTAGE

|   |              |
|---|--------------|
| Tenue – (attitude physique, tenue vestimentaire, direction)   | 10 pts       |
| Difficultés (4 domaines à 4 options à 4 pts maxi / DUO et 7 DUO)<br>+ apothéose (fédéral 1) 8pts maxi | 120 pts maxi |
| Exécution individuelle (30 points - sommes de pénalisations)  | 30 pts       |
| Exécution d'ensemble ..... 10 × 3   | 30 pts       |
| Total général .....   | 190 pts maxi |

#### NOTATION

Aucun marquage ou repaire au sol n'est autorisé sur la surface gymnique ou à proximité.  
Aucune présence d'un assistant sur la surface gymnique n'est autorisée pendant la production.  
**Aucune assistance ou aide pour le comptage n'est autorisée.**

L'entraîneur qui compte la production doit être en tenue aux couleurs de l'association (survêtement du club, tenue gymnique du club...)

Si un gymnaste est blessé avant le début, l'association peut le remplacer par un autre gymnaste.  
Les associations n'ayant pas présenté le nombre de gymnastes demandés, seront pénalisées dans la note d'exécution des options et l'exécution individuelle par le jury.

#### DURÉE

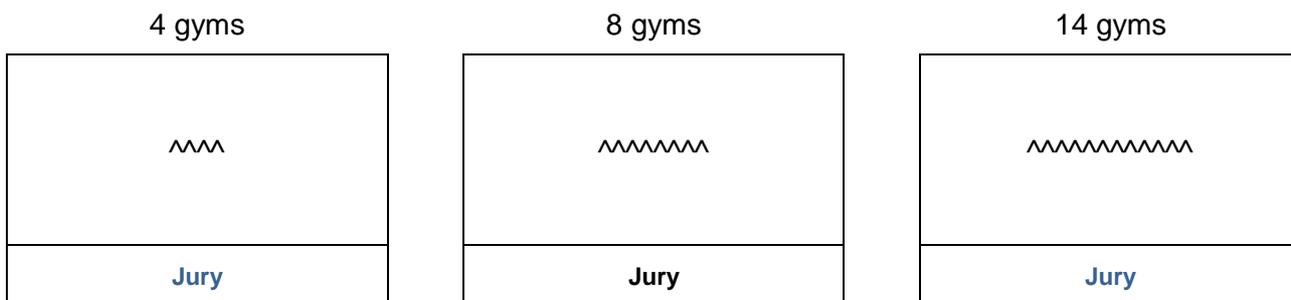
La production n'est pas chronométrée, mais le moniteur doit respecter le rythme de **1 temps par seconde** pour la réalisation (y compris pour les mouvements chorégraphiques et les motifs élevés) sauf pour les déplacements entre les formations qui **doivent être plus rapides (par exemple petites foulées environ 2 temps par seconde)**.

Le moniteur doit **réduire les déplacements** en choisissant judicieusement les placements des gyms.

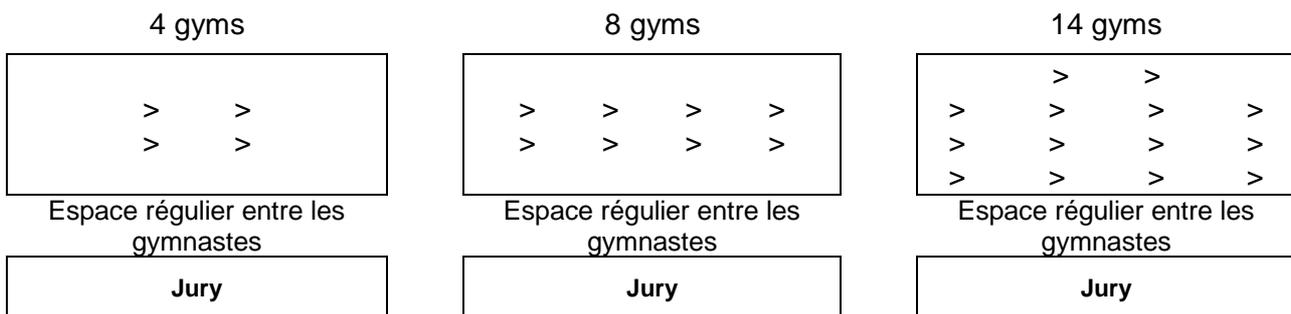
## PRÉSENTATION

La production se déroule sur une surface gymnique de 12 m x 12 m.  
Tout contact à l'extérieur de cette surface est pénalisé.

Les gymnastes se présentent **face au jury** au milieu du praticable comme indiqué ci-dessous.  
Le moniteur, lorsqu'il n'est pas dans l'équipe, se place à l'extérieur des bandes de tapis, à gauche ou à droite, sans distance définie, de la table du jury et se présente au jury avec son équipe.



Après le signal du responsable du jury, sous la direction du moniteur, les gymnastes se déplacent en **petites foulées position libre des bras** pendant **4 fois 4 temps, environ 2 temps par seconde, (jury à leur gauche)**, comme indiqué sur le schéma ci-dessous (3 m entre les rangs).



## 10.8.2 MOUVEMENTS GYMNIQUES

L'orientation des paumes est laissée à la liberté de chaque association, mais doit être uniforme pour toute l'équipe.

### I Temps :

Position de départ à la station bras le long du corps

1. S'accroupir mains au sol à côté des pieds
2. Rouler en arrière-bras au sol à la position de chandelle.
3. Position de chandelle, mains aux hanches,
4. Rouler en avant à la position accroupie, mains en avant au sol.
5. Poser la tête au sol en avant des mains en fléchissant les bras et en tendant les jambes.
6. Monter en appui sur la tête et les mains, jambes serrées et fléchies, talons près des fessiers.
7. Tendre les jambes (trépied)
8. Maintenir la position.

|        |  |  |  |
|--------|--|--|--|
|        |  |  |  |
| Fautes | Corps non vertical<br>Position non maintenue | Dos non vertical<br>Position non maintenue | Corps non aligné<br>Corps non vertical<br>Position non tenue 2 s |

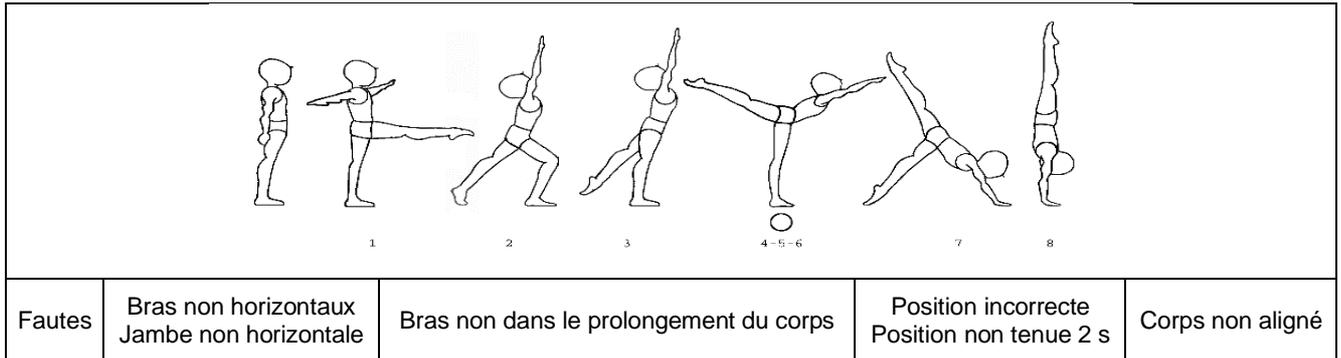
### II Temps :

- 1, 2, 3. Rouler en avant en repliant jambe droite sous jambe gauche fléchie avant avec  $\frac{1}{4}$  tour à droite
4. Position marquée bras horizontaux latéraux.
5. Se redresser à la station mi-fléchie, bras à l'oblique basse arrière.
6. Saut vertical bras verticaux avec  $\frac{1}{4}$  tour à droite.
7. Réception mi-fléchie bras horizontaux latéraux.
8. Se redresser à la station en abaissant les bras le long du corps.

|        |                      |                  |
|--------|----------------------|------------------|
|        |                      |                  |
| Fautes | Bras non horizontaux | Manque amplitude |

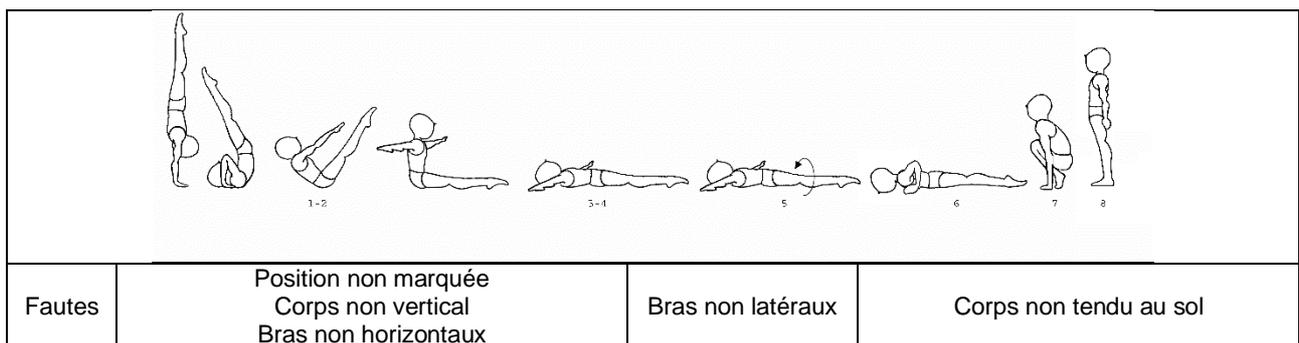
### III Temps :

1. Élever les bras latéralement à l'horizontal en élevant jambe droite ou gauche en avant jusqu'à l'horizontal.
2. Venir en fente avant, jambe droite ou gauche mi-fléchie, jambe gauche ou droite tendue, bras dans le prolongement du tronc.
3. Tendre la jambe avant droite ou gauche.
4. Élever la jambe droite ou gauche jusqu'à l'horizontale pour s'établir en planche faciale.
- 5, 6. Maintenir la position.
- 7, 8. Abaisser le buste en avant et pousser de la jambe droite ou gauche d'appui pour venir à l'appui tendu renversé (ATR)



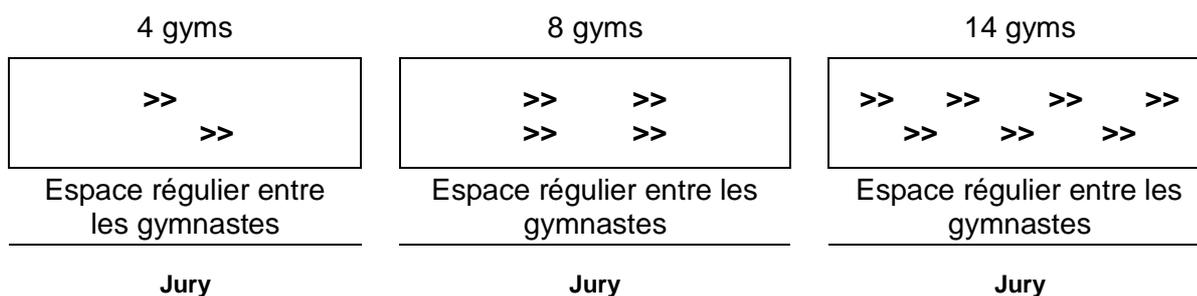
### IV Temps

- 1, 2. Rouler en avant jambes tendues pour venir au siège, buste droit, bras horizontaux latéraux et jambes tendues devant.
- 3, 4. S'allonger en arrière-dos sur le sol, bras latéraux.
- 5, 6. Effectuer un ½ tour à gauche corps tendu pour venir à plat ventre bras fléchis, mains à la poitrine.
7. Par extension du corps, venir en position accroupie mains au sol.
8. Se relever pour se retrouver à la station, bras le long du corps.



## MOTIFS ÉLEVÉS AVEC APPUIS RENVERSÉS

Les gymnastes se déplacent en petites foulées, position libre des bras, pendant 4 fois 4 temps, environ 2 temps par seconde, pour se positionner comme indiqué ci-dessous jury à leur gauche



Les motifs suivants sont proposés avec des **options** en fonction du niveau de chaque **DUO**  
Chaque DUO peut exécuter une option différente.

Temps :

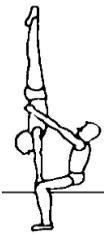
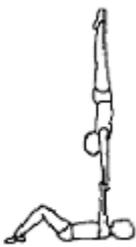
### Montée libre

- 1, 2, 3, 4 Mise en place des porteurs et les équilibres assurent les appuis des mains ou des épaules de façon que tous les **portés** soient orientés dans le même sens (**jury à gauche**)
- 1, 2, 3, 4 Les portés développent les appuis renversés. Au temps 4 les portés sont à l'appui renversé.
- 5, 6, 7, 8. Maintien des positions (**4 secondes**).

**Descente** 1, 2, 3, 4. Tous les gymnastes reviennent à la station droite, position de départ

**Position des motifs** : le jury est situé à gauche des porteurs et à droite des portés.

|   | Texte   | Croquis | Fautes  |
|---|---|---------|---|
| <p>Option 1 :</p> <p style="text-align: center;">Appui renversé<br/><b>1 pt</b></p> | <p><u>Porteur</u> : debout jambes serrées devant le porté bras horizontaux et maintient le porté aux genoux</p> <p><u>Porté</u> : en appui renversé mains au sol</p>  |         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Porté en position instable</li> <li>• Porté manque d'alignement</li> <li>• Porté corps non vertical</li> <li>• Position non tenue 2s</li> <li>• Porté bras fléchis</li> </ul>  |
| <p>Option 2 :</p> <p style="text-align: center;">Trépied<br/><b>2 pts</b></p>       | <p><u>Porteur</u> : allongé sur le dos, jambes fléchies, bras tendus et maintient le porté aux épaules</p> <p><u>Porté</u> : en appui renversé, dos vertical, épaules en appui sur les mains du porteur et mains sur les genoux ou cuisses du porteur</p> <p style="text-align: center;">Montée libre</p> |         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Porté en position instable</li> <li>• Porté manque d'alignement</li> <li>• Porté corps non vertical</li> <li>• Position non tenue 2s</li> <li>• Porté bras fléchis</li> <li>• Porteur bras fléchis</li> <li>•</li> </ul> |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <p>Option 3 :</p> <p>Appui renversé sur cuisses<br/><b>3 pts</b></p>    | <p><u>Porteur</u> : à la station jambes mi-fléchies légèrement écartées (position chaise) et maintient le porté à la taille ou au bassin.<br/><u>Porté</u> : en appui tendu renversé, mains sur les genoux ou cuisses du porteur<br/>Montée libre</p> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Porté en position instable</li> <li>• Porté manque d'alignement</li> <li>• Porté corps non vertical</li> <li>• Position non tenue 2s</li> <li>• Porté bras fléchis</li> </ul>                                 |
| <p>Option 4 :</p> <p>Appui renversé porteur couché<br/><b>4 pts</b></p> | <p><u>Porteur</u> : allongé sur le dos, porte le porté bras tendus et verticaux<br/><u>Porté</u> : en appui tendu renversé, sur les mains du porteur<br/>Montée libre</p>   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Porté en position instable</li> <li>• Porté manque d'alignement</li> <li>• Porté corps non vertical</li> <li>• Position non tenue 2s</li> <li>• Porté bras fléchis</li> <li>• Porteur bras fléchis</li> </ul> |

- **Non reconnaissance** (valeur à 0 point) :
  - Option non réalisée
  - Option non référencée (position du porteur ou porté non-conforme ou très incorrecte)
  - Position non réalisée (position correcte non atteinte ou passagère) : porté non à l'appui renversé vertical avec arrêt

## PORTES DYNAMIQUES

Les gymnastes se déplacent en faisant tous ensemble les éléments suivants : **3 pas saut vertical (4 temps (environ 3s)), 3 pas saut vertical (4 temps (environ 3s)), 3 pas saut vertical (4 temps (environ 3s)), 3 pas saut vertical (4 temps (environ 3s))** pour se positionner portés et porteurs face à face dans l'ordre de **valeur croissante des options** (plus faible valeur devant le jury) comme indiqué dans le schéma suivant, les **porteurs impaires (1, 3, 5, 7) ont le jury à leur droite et les porteurs paires (2, 4, 6) ont le jury à leur gauche**, environ 1 mètre entre les gyms et 3 mètres entre les 2 rangs. Puis les porteurs se mettent en position selon l'option choisie. Pour les roues, le porteur peut être face ou dos au jury selon le sens gauche ou droite de la roue.

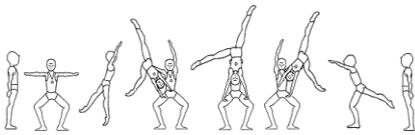
|             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| 4 gyms      | 8 gyms      | 14 gyms     |
| < 2 >       | < 4 >       | < 7 >       |
| < 1 >       | < 3 >       | < 6 >       |
|             | < 2 >       | < 5 >       |
|             | < 1 >       | < 4 >       |
| 3 m         | 3 m         | 3 m         |
| <b>Jury</b> | <b>Jury</b> | <b>Jury</b> |

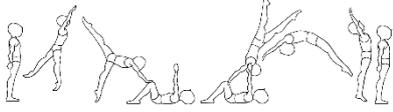
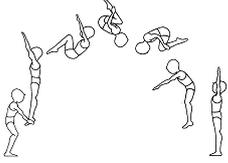
Les exercices suivants sont proposés en DUO avec des **options**.

Chaque DUO réalise, sans compter, une option avec réception stabilisée.

Les exercices sont réalisés en cascade immédiatement les uns après les autres, départ immédiat (sans attendre) à la réception du DUO précédent.

Les roues peuvent être réalisées à droite ou à gauche mais toujours le dos du porté vers le porteur, (selon le sens, le porteur peut être face ou dos au jury)

|   | Texte  | Croquis  | Fautes  |
|---|--|--|---|
| Option 1 :<br><br>Roue<br><b>1,0 pt</b> | <u>Porteur</u> : fait ¼ t (face ou dos au jury au jury), jambes mi-fléchies et écartées, accompagne le porté.<br><u>Porté</u> : roue en appuis des mains sur les cuisses du porteur, dos vers le porteur, réception jambes écartées puis un quart de tour face au départ en réunissant la jambe avant sur la jambe arrière à la station stabilisée les 2 pieds serrés. |  | Porté corps ne passant pas par la verticale<br>Porté bras fléchis<br>Réception non stabilisée |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <p>Option 2 :<br/>Renversement<br/>avant<br/><b>2,0 pts</b></p> | <p><u>Porteur</u> : à plat dos, jambes mi-fléchies et légèrement écartées, bras verticaux.<br/><u>Porté</u> : saut de mains avec appuis des mains sur les genoux du porteur, puis les épaules sur les mains du porteur, réception stabilisée sur les 2 pieds serrés.</p> |  | <p>Porté bras fléchis<br/>Manque d'amplitude<br/>Réception non stabilisée</p>                   |
| <p>Option 3 :<br/>Salto arrière groupé<br/><b>3,0 pts</b></p>   | <p><u>Porteur</u> : debout jambes légèrement écartées<br/><u>Porté</u> : salto en arrière groupé en prenant appui sur les mains du porteur, réception stabilisée sur les 2 pieds serrés.</p>   |  | <p>Porté en position groupé incorrecte<br/>Manque d'amplitude<br/>Réception non stabilisée</p>  |
| <p>Option 4 :<br/>Salto arrière tendu<br/><b>4,0 pts</b></p>    | <p><u>Porteur</u> : debout jambes légèrement écartées<br/><u>Porté</u> : salto en arrière tendu (cassé 15° autorisé) en prenant appui sur les mains du porteur, réception stabilisée sur les 2 pieds serrés.</p>   |  | <p>Porté en position tendu incorrecte :<br/>Manque d'amplitude<br/>Réception non stabilisée</p> |

**A la fin de l'élément de portée dynamique**, porteur et porté s'alignent avec les portés et porteurs précédents.

● **Non reconnaissance (valeur 0) :**

- Option non réalisée ou non référencée
- Réception sans pose des pieds

● **Déclassement :**

- Salto arrière carpé (fermeture >45°) en option 4 -> déclassement en option 3 (salto arrière groupé) avec pénalisation.

## SÉRIES ACROBATIQUES EN AVANT

Les gymnastes se déplacent en **petites foulées position libre des bras** pendant **4 fois 4 temps**, environ **2 temps par seconde**, pour s'aligner par **DUO** au bord du tapis (sur les tapis) **par ordre croissant de valeur d'option** (1 plus faible valeur et même valeur d'option sur un même côté), à la station jambes serrées, bras le long du corps, comme indiqué sur le schéma, face au milieu. Un côté doit comprendre des **DUO** réalisant la même option.

| 4 gyms   | 8 gyms  | 14 gyms  |
|--|---|--|
| <p>&lt; 2</p> <p>1 &gt;</p> <p>→ (2) (1) ←</p> <p>&lt; 2</p> <p>1 &gt;</p> | <p>4 ^ 4 ^</p> <p>↓ (4)</p> <p>&lt; 3</p> <p>→ (3) (1) ←</p> <p>&lt; 3</p> <p>1 &gt;</p> <p>1 &gt;</p> <p>(2)</p> <p>↑</p> <p>2 v 2 v</p> | <p>7 ^ 7 ^</p> <p>&lt; 6</p> <p>↓ (4)</p> <p>1 &gt;</p> <p>&lt; 6</p> <p>→ (3) (1) ← 1 &gt;</p> <p>&lt; 5</p> <p>(2)</p> <p>2 &gt;</p> <p>&lt; 5</p> <p>↑</p> <p>2 &gt;</p> <p>4 v 4 v 3 v 3 v</p> |
| <b>Jury</b>  | <b>Jury</b>   | <b>Jury</b>  |

Les exercices suivants sont proposés avec des **options** en fonction du niveau de chaque **DUO**. **Un côté comprenant 1 DUO (fed 2 ou fed 3) ou 2 DUO (fed 4)** réalise, sans compter, signal de départ autorisé, une **même** option avec réception stabilisée. L'option peut être identique ou différente sur les 4 côtés.

|                                       |  |  |
|---------------------------------------|--|--|
| <p>Option 1 :</p> <p><b>1 pt</b></p>  | <p>Quelques pas d'élan, roulade élevée<br/>Quelques pas pour se placer le long de la ligne puis ½ t, les bras le long du corps.</p>  |  |
| <p>Option 2 :</p> <p><b>2 pts</b></p> | <p>Quelques pas d'élan et salto avant groupé réception stabilisée.<br/>Quelques pas pour se placer le long de la ligne puis ½ t, les bras le long du corps.</p>                              |  |
| <p>Option 3 :</p> <p><b>3 pts</b></p> | <p>Quelques pas d'élan et salto avant groupé percuté roulade avant élevée réception stabilisée.<br/>Quelques pas pour se placer le long de la ligne puis ½ t, les bras le long du corps.</p> |  |
| <p>Option 4 :</p> <p><b>4 pts</b></p> | <p>Quelques pas d'élan et salto avant tendu (cassé 15° autorisé) réception stabilisée.<br/>Quelques pas pour se placer le long de la ligne puis ½ t, les bras le long du corps.</p>          |  |

L'équipe réalise les options dans l'ordre indiqué :

- Le côté (1) à droite du jury (1 ou 2 DUO) exécute le **même élément** en simultané (option 1 ou 2 ou 3 ou 4) : sans compter, signal de départ autorisé,
  - Puis, le côté (2) dos au jury (1 ou 2 DUO) exécute le **même élément** en simultané (option 1 ou 2 ou 3 ou 4) : sans compter, signal de départ autorisé,
  - Puis, le côté (3) à gauche du jury (1 ou 2 DUO) exécute le **même élément** en simultané (option 1 ou 2 ou 3 ou 4) : sans compter, signal de départ autorisé,
  - Puis, Le côté (4) en face du jury (1 DUO) exécute le **même élément** en simultané (option 1 ou 2 ou 3 ou 4) : sans compter, signal de départ autorisé,
  - Les gymnastes d'un même côté exécutent les **sauts acrobatiques ensembles et réceptions stabilisées**.
  - A la fin de leur mouvement, les gymnastes s'alignent au bord du praticable (intérieur praticable), à côté du gymnaste en attente.
- 
- **Non reconnaissance** (valeur à 0 point) :
    - Option non réalisée ou non référencée
    - Options 1 et 3, roulade non élevée
    - Options 2, 3 et 4, salto avant sans réception sur les pieds

- **Déclassement :**

- Option 4, salto avant carpé (fermeture > 45°) -> option 2 salto avant groupé.

## SÉRIES ACROBATIQUES EN ARRIÈRE

Les gymnastes se déplacent en faisant tous ensembles les éléments suivants **3 pas saut vertical (4 temps) environ 3s, 3 pas saut vertical (4 temps) environ 3s, 3 pas saut vertical (4 temps) environ 3s, 3 pas saut vertical (4 temps) environ 3s** pour s'aligner en bout de tapis (sur les tapis), à la station jambes serrées, bras le long du corps, comme indiqué sur le schéma, par **ordre croissant** de valeur d'option (1 plus faible valeur).

| 4 gyms      | 8 gyms             | 14 gyms                                  |
|-------------|--------------------|--|
| 1 < > 2     | 1 < > 4<br>3 < > 2 | 1 < > 2<br>3 < > 4<br>5 < > 6<br>7 <     |
| 2 < > 1     | 2 < > 3<br>4 < > 1 | 6 < > 7<br>6 < > 5<br>4 < > 3<br>2 < > 1 |
| <b>Jury</b> | <b>Jury</b>        | <b>Jury</b>                              |

Les exercices suivants sont proposés avec des options en fonction du niveau de chaque DUO

L'équipe réalise les options dans l'ordre indiqué :

Les 2 gymnastes DUO n°1 exécutent le même élément en simultané (**option 1 ou 2 ou 3 ou 4**) : sans compter, signal de départ autorisé,

Puis, les 2 gymnastes DUO n°2 exécutent le même élément en simultané (**option 1 ou 2 ou 3 ou 4**) : sans compter, signal de départ autorisé,

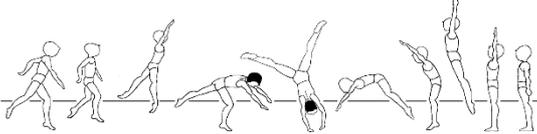
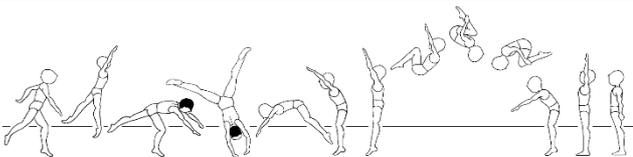
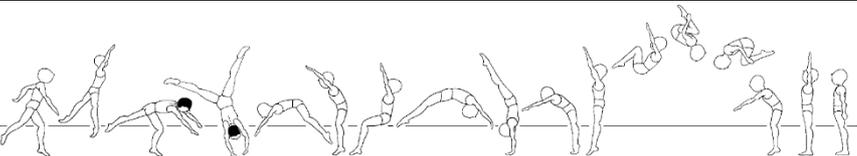
Puis, les 2 gymnastes DUO n°3 exécutent le même élément en simultané (**option 1 ou 2 ou 3 ou 4**) : sans compter, signal de départ autorisé,

Puis, les 2 gymnastes DUO n°4 exécutent le même élément en simultané (**option 1 ou 2 ou 3 ou 4**) : sans compter, signal de départ autorisé,

Puis, les 2 gymnastes DUO n°5 exécutent le même élément en simultané (**option 1 ou 2 ou 3 ou 4**) : sans compter, signal de départ autorisé,

Puis, les 2 gymnastes DUO n°6 exécutent le même élément en simultané (**option 1 ou 2 ou 3 ou 4**) : sans compter, signal de départ autorisé,

Puis, les 2 gymnastes DUO n°7 exécutent le même élément en simultané (**option 1 ou 2 ou 3 ou 4**) : sans compter, signal de départ autorisé

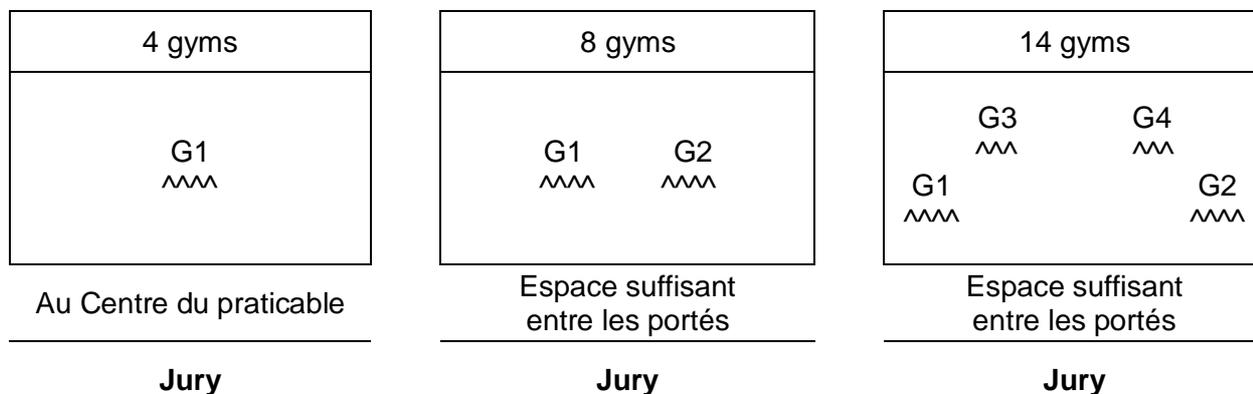
|                                    |   |  |
|------------------------------------|---|--|
| <p>Option 1 :<br/><b>1 pt</b></p>  | <p>Quelques pas d'élan et rondade saut vertical réception stabilisée.</p>   |  |
| <p>Option 2 :<br/><b>2 pts</b></p> | <p>Quelques pas d'élan et rondade renversement arrière (flic-flac arrière) saut vertical réception stabilisée.</p>          |  |
| <p>Option 3 :<br/><b>3 pts</b></p> | <p>Quelques pas d'élan et rondade salto arrière corps <b>groupé</b> réception stabilisée.</p>                               |  |
| <p>Option 4 :<br/><b>4 pts</b></p> | <p>Quelques pas d'élan rondade renversement arrière (flic-flac arrière) puis salto arrière groupé réception stabilisée.</p> |  |

Les 2 gymnastes exécutent **ensemble** les sauts avec une réception stabilisée. A la fin du mouvement, **retour de la diagonale**, les gymnastes s'alignent, en bout de tapis, **sur le côté droit ou gauche à côté des gymnastes en attente.**

- **Non reconnaissance** (valeur à 0 point) :
  - Option non réalisée
  - Option non référencée
  - Options 3 et 4, salto arrière corps carpé ou tendu

## APOTHÉOSE

Les gymnastes se déplacent **en petites foulées position libre des bras** pendant **4 fois 4 temps** (**environ 2 s**) pour se positionner à la station jambes serrées bras le long du corps comme indiqué ci-dessous, face au jury.

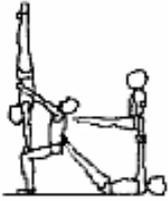
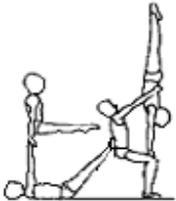
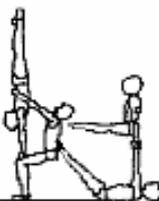


Les groupes évoluent en même temps.

Temps :

- 1, 2, 3, 4 Mise en place des porteurs, les portés prennent appui par les mains pour préparer l'élévation,
- 5, 6, 7, 8 Elévation des motifs en prenant les positions indiquées, **Montée libre**  
Au temps **8**, les portés P1 sont à l'équerre et ceux P2 en appui tendu renversé et les groupes G3-G4 en position finale (équerre ou appui tendu renversé)
- 1, 2, 3, 4 Maintien de la position pendant **4 secondes**.
- 5, 6, 7, 8. Descente des motifs, les gymnastes reviennent à la **station droite**, bras le long du corps, **face au jury**, position avant l'apothéose (comme indiqué sur le schéma)

**Fin de la production**

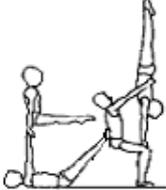
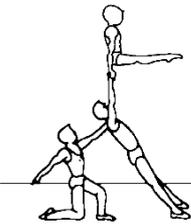
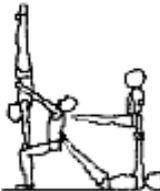
|  |  |
|--|--|
| <p><b>Fédéral 3</b> : motif G1 avec 4 gymnastes, les porteurs ont le jury à leur gauche</p>  <p style="text-align: center;">vu par le jury</p> <p style="text-align: center;">P2      P1</p>  | <p><b>Motifs G1 et G2</b></p>  |
| <p><b>Fédéral 2</b> : les porteurs sont orientés vers le centre et les porteurs G1 ont le jury à leur droite, les porteurs G2 ont le jury à leur gauche</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="199 611 375 913" style="text-align: center;"> <p>G1</p>  <p>P1      P2</p> </div> <div data-bbox="454 745 630 925" style="text-align: center;"> <p>Vu par le jury</p> <p>Espace suffisant<br/>entre les portés</p> </div> <div data-bbox="710 611 869 913" style="text-align: center;"> <p>G2</p>  <p>P2      P1</p> </div> </div> | <p>- <b>Porteur P1</b> : allongé sur le dos jambes tendues, soutient le porteur P2 au dos, porte le porté P1 bras tendus et verticaux</p> <p>- <b>Porté P1</b> : à l'équerre dos vertical, jambes tendues horizontales, appui bras tendus, Montée libre</p> <p>- <b>Porteur P2</b> : en appui dorsal sur les pieds du porteur P1, jambes mi-fléchies légèrement écartées (position chaise) maintient bras tendus le porté P2 au bassin ou bas du dos.</p> <p>- <b>Porté P2</b> : en appui tendu renversé, corps vertical, mains sur les genoux ou cuisses du porteur, Montée libre</p> |

### Fautes motifs G1 et G2

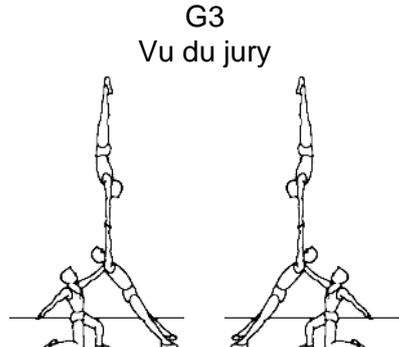
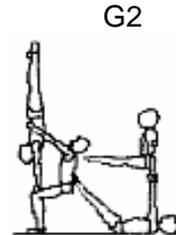
- Porteur P1 jambes fléchies
- Porteur P1 bras serrés
- Porteur P2 non en déséquilibre
- Porté P1 en position instable
- Porté P1 jambes non horizontales
- Porté P1 dos non vertical
- Porté P2 corps non aligné et non vertical
- Porté P2 en position instable
- Position non tenue **4 s**
- Porté bras fléchis
- Porteur bras fléchis.

## Fédéral 1 : 2 options possibles pour les groupes G3-G4

- option 1 : équerres (valeur 2 x 2 soit 4 points) : obligatoirement 2 équerres

|  |  |
|--|--|
| <p>Les porteurs P1 et P2 sont orientés vers le centre et les porteurs G1 ont le jury à leur droite, les porteurs G2 ont le jury à leur gauche,<br/>         Les porteurs P3 et P4 sont orientés vers le centre.<br/>         Les portés G3 et G4 sont en <b>équerre</b> sur les mains des porteurs P4 debout en position légèrement inclinée, bras verticaux. Le porté P3 un genou au sol tient le porté P4 d'un bras. Montée libre</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>G1</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>G3</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>G2</p>  </div> </div> <p style="text-align: center;">Vu du jury</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>P1</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>P2</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>P3(gauche)P4 // P4</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>P3(droit)</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>P2</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>P1</p>  </div> </div> | <p style="text-align: center;"><b>Motif G3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Le Porteur P4</b> debout en position légèrement inclinée, bras tendus verticaux, jambes légèrement écartées,</li> <li>- <b>le porteur P3</b> un genou au sol tient le porteur P4 d'un bras :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- à droite, genou gauche au sol, bras droit tenant le porteur P4</li> <li>- à gauche, genou droit au sol, bras gauche tenant le porteur P4.</li> </ul> </li> <li>- <b>Portés centraux</b> : en équerre bras tendus sur les bras tendus du porteur P4<br/>             montée libre à l'appui puis montée ensemble des 2 portés à l'équerre</li> </ul> |
|--|--|

- option 2 : appuis tendus renversés (valeur 4 x 2 soit 8 points) : obligatoirement 2 appuis tendus renversés

|   |          |   |    |   |    |
|---|----------|---|----|---|----|
| <p>Les porteurs P1 et P2 sont orientés vers le centre et les porteurs G1 ont le jury à leur droite, les porteurs G2 ont le jury à leur gauche, Les porteurs P3 et P4 sont orientés vers le centre.</p> <p><b>De l'équerre</b>, les 2 portés G3 s'élèvent ensemble en <b>appui renversé</b> sur les mains des porteurs P4 debout en position légèrement inclinée, bras verticaux. Le porté P3 un genou sol tient le porté P4 d'un bras. Montée libre du porté à l'équerre.</p> |          |   |    | <p><b>Motif G3</b></p> <p>- <b>Le Porteur P4</b> debout en position légèrement inclinée, bras tendus verticaux, jambes légèrement écartées,</p> <p>- <b>le porteur P3</b> un genou au sol tient le porteur P4 d'un bras :<br/>         - à droite, genou gauche au sol, bras droit tenant le porteur P4, bras gauche en arrière,<br/>         - à gauche, genou droit au sol, bras gauche tenant le porteur P4, bras droit en arrière.</p> <p>- <b>Portés centraux</b> : en <b>appui tendu renversé</b> bras tendus sur les bras tendus du porteur P4<br/>         Montée libre à l'équerre puis montée ensemble des 2 portés à l'ATR</p> |    |
|    |          |  |    |   |    |
| P1<br>(droit)   | P2<br>P1 | P3 (gauche)   | P4 | P4  | P3 |

| Fautes motifs G1 et G2  | Fautes motif G3  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Porteur P1 jambes fléchies</li> <li>• Porteur P1 bras serrés</li> <li>• Porteur P2 non en déséquilibre</li> <li>• Porté P1 en position instable</li> <li>• Porté P1 jambes non horizontales</li> <li>• Porté P1 dos non vertical</li> <li>• Porté P2 corps non aligné et non vertical</li> <li>• Porté P2 en position instable</li> <li>• Position non tenue 4s</li> <li>• Porté bras fléchis</li> <li>• Porteur bras fléchis</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Porteur P3 mauvais genou au sol</li> <li>• Porteur P3 mauvais bras tenant le porteur P4</li> <li>• Porteurs non stables</li> <li>• Porteurs bras fléchis</li> <li>• Porteurs bras serrés</li> <li>• Position non tenue 4s</li> <li>• Portés bras fléchis</li> <li>• Porté instable</li> <li>• Porté à l'équerre jambes non horizontales</li> <li>• Porté à l'appui renversé corps non vertical</li> <li>• Portés ATR départ non de l'équerre</li> <li>• Portés non montés ensemble</li> </ul> |

Pour le motif G3-G4 **complet réalisé** (position marquée minimum) : 2 équerres : valeur 2x2 soit 4 pts, 2 ATR : 2x4 soit 8 pts.

**1 seul élément** (équerre ou 1 appui renversé) **réalisé** (position marquée minimum) et l'autre élément **monté mais non tenu** (position correcte atteinte **mais position passagère** (sans arrêt) : **2 points** (équerre) ou **4 points** (appui renversé).

**Pas de possibilité de mixer équerre et appui renversé (valeur 0 point).** **1 seul élément** (équerre ou appui tendu renversé (position correcte atteinte)) et l'autre position correcte non atteinte : valeur de l'option = 0 point.

### 10.8.3 JUGEMENT DE LA PRODUCTION FEDERALE.

#### 10.8.3.1 NOTATION.

|   |                     |
|---|---------------------|
| Tenue – (direction, attitude physique, tenue vestimentaire, alignement, déplacements) | 10 pts              |
| Difficultés   | maxi 120 pts        |
| Exécution individuelle (sauts acrobatiques compris)                                   | 30 pts              |
| Exécution d'ensemble (10 x 3)   | 30 pts              |
| <b>TOTAL</b>  | <b>maxi 190 pts</b> |

Pour la catégorie fédérale 1, la note obtenue 190 points maxi est multipliée par un **coefficient de 1,15**.  
Pour la catégorie fédérale 2, la note obtenue 134 points maxi est multipliée par un **coefficient de 1**.  
Pour la catégorie fédérale 3, la note obtenue 102 points maxi est multipliée par un **coefficient de 0,7**.

#### 10.8.3.2 TRAVAIL DU JURY

Il est indispensable d'avoir un jury composé de **SIX JUGES** à la production fédérale

#### Répartition du travail entre les juges et valeurs

|  | Juges<br>n° 1 et 2      | Juges<br>n° 3 et 4 | Juges<br>n° 5 et 6  |
|--|-------------------------|--------------------|---------------------|
| Tenue - (direction, attitude physique, tenue vestimentaire, alignement, déplacements)  | 10 points               |                    |                     |
| Difficultés.   | 32, 64 ou<br>120 points |                    |                     |
| Exécution individuelle y compris portés dynamiques, séries acrobatiques, motifs élevés appuis tendus renversés et apothéose. |                         | 30 points          |                     |
| Exécution d'ensemble y compris portés dynamiques, séries acrobatiques, motifs élevés appuis tendus renversés et apothéose    |                         |                    | 10 points<br>coef 3 |

#### 10.8.3.3 FACTEURS DE TAXATION.

- Cette production présente une gamme de mouvements étendue pour les assouplissements éducatifs, acrobatiques et chorégraphiques. Les juges devront en apprécier l'exécution technique.
- La production fédérale n'est pas chronométrée.
- Les éléments d'acrobatie doivent être maîtrisés avec des réceptions stabilisées et des sauts bien élevés.
- Les motifs à l'appui tendu renversé et l'apothéose devront être tenus correctement pendant **quatre secondes**. Si un motif n'a pas atteint la position, le motif ne sera pas reconnu.
- Pendant la production, les gymnastes doivent exécuter les éléments chorégraphiques, les motifs élevés tous ensemble et pour chaque DUO les séries acrobatiques.
- L'ensemble devra laisser une impression de dynamisme, d'aisance et d'harmonie.
- Les roues et les rondades peuvent être réalisées soit à droite ou à gauche par chaque gymnaste.
- La planche faciale peut être réalisée avec appui sur jambe droite ou gauche.
- La production comporte différentes options afin de tenir compte des niveaux de chaque équipe.

- Les deux gymnastes d'un même DUO doivent réaliser la même option pour les séries acrobatiques. Dans le cas d'éléments différents dans une même option, la difficulté retenue correspond à l'élément le plus élevé. Mais une pénalisation sera appliquée dans le facteur exécution individuelle.
- Dans le cas de **gymnaste manquant** à la production, les juges appliqueront des pénalités sur la note **d'exécution individuelle** (option non réalisée par un gymnaste/par option), sur la note **d'exécution d'ensemble** (série acrobatique ou option ou motif non réalisé), sur la **note de difficulté** pour les options non réalisées.

## TENUE – Juges 1 et 2

### **DIRECTION SUR 2 POINTS**

Aide ou présence d'un assistant sur la surface gymnique 0,5 pt  
 Rythme est : 1 temps par seconde, pour compter les mouvements gymniques, les motifs élevés et l'apothéose. Le rythme a une très grande importance. Une vitesse trop lente permet une meilleure exécution individuelle et aussi d'ensemble, en particulier les portés, donc doit être sanctionnée. Les séries acrobatiques ne sont pas comptées.  
 Une accélération ou non-respect d'un temps par seconde pour les motifs élevés et apothéose.  
 Accélération ou ralentissement ou arrêt 0,1 ou 0,3 pt à chaque fois

### **DISCIPLINE, ATTITUDE PHYSIQUE ET TENUE VESTIMENTAIRE SUR 4 POINTS**

Dans la note sont pris en compte les positions du corps incorrectes au repos, les attentes dans les séries acrobatiques, les paroles et gestes qui n'ont pas lieu d'être.  
 Gestes ou paroles ou positions incorrectes 0,1 pt / geste, parole, position  
 La tenue vestimentaire doit être correcte, uniforme et conforme aux règles du programme fédéral.  
 Tenue vestimentaire incorrecte 0,3pt / gymnaste et moniteur

### **ALIGNEMENT, PLACEMENT ET DEPLACEMENT SUR 4 POINTS**

L'alignement est observé lors des mouvements chorégraphiques, des attentes dans les séries acrobatiques, des motifs élevés et lors de la présentation finale  
 Désalignement momentané 0,1 ou 0,3 pt / gymnaste  
 L'ensemble de la production doit être réalisé à l'intérieure **de la surface de tapis**.  
 Toute sortie de la surface (chaque fois) 0,1 pt  
 Il s'agit de vérifier la conformité des placements des gymnastes au début des formations par rapport aux textes et des déplacements entre les formations très rapides. La forme des déplacements est laissée libre pour chaque association.  
 Erreur de placement et distance entre gym ou DUO 0,1 pt / gym ou DUO  
 Déplacement désordonné 0,3 pt / gym  
 Durée des déplacements trop longue 0,3 pt chaque fois  
 Ordre de passage des DUO non-conforme 0,1 pt chaque fois

## DIFFICULTES - Juges 1 et 2

Il s'agit de valoriser les options :

- Fédéral 1 (7 DUO + apothéose) sur 120 points maxi,
- Fédéral 2 (4 DUO) sur 64 points maxi
- Fédéral 3 (2 DUO) sur 32 points maxi

**Les deux gymnastes d'un même DUO font la même option.**

Pour obtenir la note de difficulté, le jury additionnera les valeurs des options de **chaque DUO**.

- **Motifs élevés avec appuis renversés sur 28 points maxi**  
(l'option peut être différente pour chaque duo)
 

|          |                                     |                  |
|----------|-------------------------------------|------------------|
| Option 1 | appui tendu renversé                | 1 point par DUO  |
| Option 2 | trépied porteur couché              | 2 points par DUO |
| Option 3 | appui tendu renversé sur cuisses    | 3 points par DUO |
| Option 4 | appui tendu renversé porteur couché | 4 points par DUO |
  
- **Portés dynamiques sur 28 points maxi**  
(l'option peut être différente pour chaque duo)
 

|          |                      |                  |
|----------|----------------------|------------------|
| Option 1 | roue                 | 1 point par DUO  |
| Option 2 | renversement avant   | 2 points par DUO |
| Option 3 | salto arrière groupé | 3 points par DUO |
| Option 4 | salto arrière tendu  | 4 points par DUO |
  
- **Séries acrobatiques en avant sur 28 points maxi**  
(l'option peut être différente pour chaque côté - 1 ou 2 DUO)
 

|          |   |                  |
|----------|---|------------------|
| Option 1 | roulade avant élevée                    | 1 point par DUO  |
| Option 2 | salto avant groupé                      | 2 points par DUO |
| Option 3 | salto avant groupé roulade avant élevée | 3 points par DUO |
| Option 4 | salto avant tendu                       | 4 points par DUO |
  
- **Séries acrobatiques en arrière sur 28 points maxi**  
(l'option peut être différente pour chaque duo)
 

|          |  |                  |
|----------|--|------------------|
| Option 1 | rondade saut vertical                  | 1 point par DUO  |
| Option 2 | rondade flic-flac saut vertical        | 2 points par DUO |
| Option 3 | rondade salto arrière groupé           | 3 points par DUO |
| Option 4 | rondade flic-flac salto arrière groupé | 4 points par DUO |
  
- **Apothéose pour fédéral 1 sur 8 points maxi**

|          |                                    |          |
|----------|------------------------------------|----------|
| Option 1 | fédéral 1, motif G3 équerre        | 4 points |
| Option 2 | fédéral 1, motif G3 appui renversé | 8 points |

|                                      | DUO<br>n°1 | DUO<br>n°2 | DUO<br>n°3 | DUO<br>n°4 | DUO<br>n°5 | DUO<br>n°6 | DUO<br>n°7 | Total        |
|--------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| Motifs élevés appuis tendus renversé |            |            |            |            |            |            |            |              |
| Portés dynamiques                    |            |            |            |            |            |            |            |              |
| Séries acrobatiques avant            |            |            |            |            |            |            |            |              |
| Séries acrobatiques arrière          |            |            |            |            |            |            |            |              |
| Apothéose (fédéral 1)                |            |            |            |            |            |            |            |              |
|                                      |            |            |            |            |            |            |            | <b>Total</b> |

**Remarques :**

Option non réalisée ou non référencée par 1 DUO, motif élevé non réalisé (position correcte non atteinte ou position passagère : sans arrêt) : valeur 0 point.

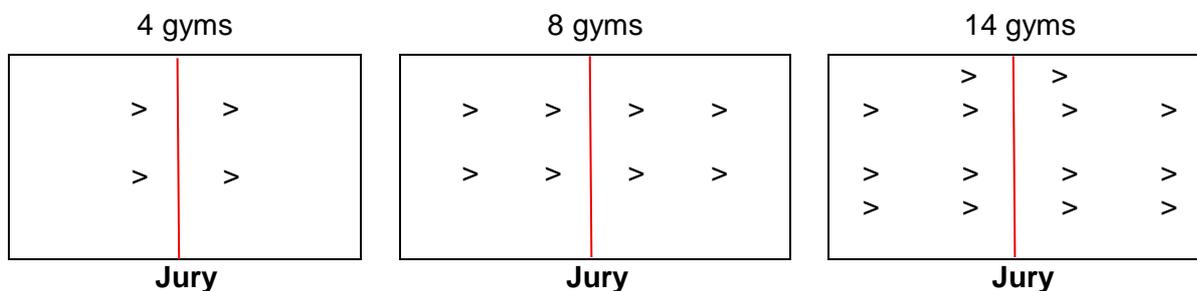
Dans le cas, d'éléments différents dans une même DUO (série acrobatique arrière) ou dans un même coté (1 ou 2 DUO) (acrobatique avant), la difficulté retenue correspond à l'élément le plus élevé. Mais une pénalisation sera appliquée dans le facteur exécution individuelle et d'ensemble (éléments différents dans un DUO ou coté)

## EXECUTION INDIVIDUELLE - Juges 3 et 4 (y compris les motifs élevés) (30 points)

Les juges déterminent les fautes d'exécution **individuelle** pendant les déplacements, les mouvements chorégraphiques, les motifs élevés en appui renversé, les portés dynamiques, les séries acrobatiques en avant, les séries acrobatiques en arrière, l'apothéose (motifs avec maintien). Les juges doivent tenir compte :

- Des positions et la tenue des bras, des pieds, des mains, des jambes, du corps et de la tête et de la finition des gestes,
- De l'amplitude des mouvements,
- Des erreurs et des interprétations erronées,
- Des réceptions,
- Des positions correctes du corps dans chaque motif élevé et apothéose, la durée des positions des motifs,
- Des positions du corps dans les maintiens et séries acrobatiques,
- Des enchaînements des gestes.

Les juges se divisent le praticable en 2 et jugent la moitié des gymnastes.



La note d'exécution individuelle est égale à : 30 – (pénalisations juge 3 + pénalisation juge 4).

### Les pénalisations sont :

- |   |  |                      |
|---|--|----------------------|
| • | Ordre de passage erroné d'un DUO dans les séries                               | 0,1 pt / DUO         |
| • | Faute de tenue du corps, des bras, des jambes et finition des gestes           | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt |
| • | Souplesse insuffisante dans un élément gymnique ou statique (planche)          | 0,1 ou 0,3 pt        |
| • | <b>Série acrobatique avant (éléments différents dans un coté - 1 ou 2 DUO)</b> | 1,0 pt / gym         |
| • | <b>Série acrobatique arrière (éléments différents dans un DUO)</b>             | 1,0 pt / gym         |
| • | <b>Série acrobatique arrière, options 1 et 2, saut vertical non réalisé</b>    | 0,5 pt / gym         |
| • | <b>Option non réalisée, non référencée, aide</b>                               | 1,0 pt / gym         |
| • | Interprétation erronée d'un élément chorégraphique                             | 0,3 ou 0,5 pt        |
| • | Manque d'amplitude (chaque fois)   | 0,1 ou 0,3 pt        |
| • | Enchaînements des gestes   | 0,1 ou 0,3 pt        |
| • | Manque de stabilité ou d'équilibre   | 0,1 ou 0,3 pt        |
| • | Déviations dans une position de maintien                                       | 0,1 ou 0,3 pt        |
| • | Faute technique dans un élément  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt |
| • | Désaxage   | 0,1 ou 0,3 pt        |
| • | Réception non stabilisée   | 0,1 ou 0,3 pt        |
| • | Appui des mains au sol ou chute  | 1,0 pt               |

### Motifs élevés appuis tendus renversés et apothéose :

- |   |  |                       |
|---|--|-----------------------|
| • | Position du corps, des bras, des jambes                                  | 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt  |
| • | Motif instable   | 0,1 ou 0,3 pt / motif |
| • | Motif non tenu 4 secondes  | 0,3 pt / motif        |
| • | Motif non réalisé (position correcte non atteinte) ou passé (sans arrêt) | 1,0 pt / motif        |

### Remarque :

Dans le cas de **gymnaste manquant**, le jury pénalisera : option ou motif non réalisé soit 1point / par option ou motif.

## **EXECUTION D'ENSEMBLE - Juges 5 et 6** **(y compris les motifs élevés) (10 points coef. 3)**

Les juges déterminent les fautes d'exécution **d'ensemble** pendant les déplacements, les mouvements chorégraphiques, les motifs élevés, les séries acrobatiques en avant, les séries acrobatiques en arrière, l'apothéose et la présentation finale.

La note d'exécution d'ensemble est 10 moins la moyenne des pénalisations des juges 5 et 6.

### **Les pénalisations sont :**

- Petit retard ou hésitation 0,1 pt / faute / gym
- Net retard ou hésitation 0,3 pt / faute / gym
- Arrêt dans l'exécution par manque de connaissance 0,5 pt / arrêt
- Manque d'aisance, de dynamisme et d'harmonie sur l'ensemble de la production 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt
- Élément non exécuté 0,5 pt / élément
- Légère erreur corrigée 0,1 pt / erreur
- Série acrobatique non réalisée ensemble (DUO) 0,1 ou 0,3 pt / DUO
- Série acrobatique avant (éléments différents dans un coté - 1 ou 2 DUO) 0,5 pt / gym
- Série acrobatique arrière (éléments différents dans un DUO) 0,5 pt / gym
- Série acrobatique ou option non réalisée 0,5 pt

### **Motifs élevés appuis tendus renversés et apothéose :**

- Motifs non montés ensemble 0,3 pt / motif
- Motif non maintenu 4 secondes 0,3 pt / motif
- Motif non réalisé (position correcte non atteinte) ou passagé (sans arrêt) 0,5 pt / motif
- Exécution d'ensemble complètement floue 3 à 5 pts

### **Remarque :**

Dans le cas de gymnaste manquant, le jury pénalisera : série ou option ou motif non réalisé soit 0,5 point / par option ou motif par gym manquant.

## 11 ELEMENTS FSCF

**LISTE DES ÉLÉMENTS FSCF POUVANT ÊTRE PRIS EN COMPTE DANS LE NOMBRE d'éléments** pour déterminer la note maximale d'exécution pour les exercices libres.

| ELEMENTS F.S.C.F. |  | Sortie  |
|-------------------|--|---|
| Sol               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecrasement facial (2 s) ;</li> <li>• De l'ATR rouler en avant jambes tendues</li> <li>• Rouler en arrière par l'appui renversé</li> <li>• Rondade</li> </ul>  |   |
| Arçons            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faux ciseau avant ;</li> <li>• De l'appui facial à l'appui dorsal ou De l'appui dorsal à facial, ½ cercle ;</li> <li>• Déplacement en appui cavalier sur un arçon en appui facial ;</li> <li>• Suisse double suivi d'engagé d'une jambe</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• De l'appui dorsal, <b>3/4 cercle</b> avec sortie par l'appui facial transversal les 2 mains sur un arçon (<b>Tchèque</b>)</li> <li>• Aux arçons, toute autre forme de sortie ou pose de main entraînera une non reconnaissance.</li> </ul> |
| Anneaux           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'élever à l'appui renversé bras fléchis (2ses) (« trépied ») suivi de Descente de soleil ou de lune ;</li> <li>• De la suspension, établissement de force, bras fléchis à l'appui (simultané) ;</li> <li>• Traction, suivi de renversement corps tendu à la suspension renversée ;</li> <li>• Elever le corps fléchi, bras fléchis, à l'appui tendu renversé, jambes serrées ou écartées contre les câbles à l'intérieur (position tenue 2 sec)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sortie salto avant ou arrière <b>groupé</b></li> </ul>   |
| Barres parallèles | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etablissement arrière à l'appui ;</li> <li>• Bascule de l'appui à l'appui, par la suspension (petite bascule) ;</li> <li>• De l'équerre, sans élan, placement du dos et passer les jambes tendues et écartées de chaque côté des barres;</li> <li>• Du balancé arrière, Moy jambes fléchies ou tendues à l'appui brachial</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sortie salto avant ou arrière <b>groupé</b></li> </ul>   |
| Barre fixe        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tour d'appui arrière,</li> <li>• Tout ½ t en changeant les 2 prises</li> <li>• Elancer en arrière établissement arrière</li> <li>• Traction enroulée avec ou sans temps de fouet</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sortie salto avant ou arrière <b>groupé</b></li> </ul>   |

## 12 CRITERES DE SELECTION - STAGES MINIME-CADET

Pour permettre une évaluation comparative au plan national, les tests de sélection sont notés pour chaque élément selon les critères ci-dessous.

Ces tests doivent être passés dans le cadre de regroupements départementaux ou régionaux. A défaut, s'il n'existe pas d'organisation locale, ils pourront être passés au sein de chaque association.

Les résultats doivent parvenir à la fédération pour le 1<sup>er</sup> février au plus tard.

|                                  | <b>Critères Minimes<br/>(Total sur 75 points)</b>  | <b>Valeur<br/>maxi</b> | <b>Critères Cadets<br/>(Total sur 66 points)</b>  |
|----------------------------------|--|------------------------|---|
| Sol                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Saut de mains + saut droit + roulade avant élevée</li> <li>● Rondade flic-flac-arrière</li> <li>● Roulade arrière à l'ATR (bras tendu)</li> <li>● Salto avant</li> </ul>                          | 3<br>3<br>3<br>3       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ATR en force</li> <li>● Rondade + flic-flac arr. + salto arr.</li> <li>● Saut de mains salto avant</li> </ul>  |
| Cheval d'Arçons                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Balancer, engager, dégager, 2 fois</li> <li>● Ciseau avant + faux ciseau</li> <li>● Cercles sur champignon (2 minimum)</li> <li>● Cercles sur arçons (2 minimum)</li> </ul>                       | 3<br>3<br>3<br>3       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 3 cercles sur arçons</li> <li>● Série de ciseaux avant</li> <li>● 3 cercles transversaux</li> </ul>  |
| Anneaux                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Série de balancés (corps oblique haute avant et horizontal arrière)</li> <li>● Dislocation avant tendue de l'élan</li> <li>● Dislocation arrière de l'élan</li> <li>● Equerre (2 sec.)</li> </ul> | 3<br>3<br>3<br>3       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Série de dislocation avant (épaules hauteur des anneaux)</li> <li>● Série de dislocation arrière (épaules hauteur des anneaux)</li> <li>● Bascule</li> <li>● Equerre (2 se.) + placement de dos (bras tendus)</li> </ul> |
| Saut (table de saut : 1,20 m)    | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lune (appel sur mini-trampoline)</li> <li>● Lune (appel sur 2 tremplins)</li> <li>● Lune (appel sur 1 tremplin)</li> </ul>  | 2<br>4 / 3<br>6        | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lune (appel sur 2 tremplins)</li> <li>● Lune (appel sur 1 tremplin)</li> </ul>   |
| Mini-trampoline (1 élé au choix) | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¾ avant tendu</li> <li>● Courbette + salto arrière groupé</li> </ul>  | 3<br>3                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Salto avant tendu</li> <li>● Courbette + salto arrière tendu</li> </ul>  |
| Barres Parallèles                | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Equerre, placement du dos (pieds sur barre)</li> <li>● Balancer à l'ATR (2 sec.)</li> <li>● Bascule fixe + balancer arrière horiz.</li> <li>● Salto arrière tendu</li> </ul>                      | 3<br>3<br>3<br>3       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Balancer avant à l'oblique, balancer arrière à l'ATR (2 sec.)</li> <li>● Valse avant</li> <li>● Bascule progression ou Moy</li> <li>● Sortie en salto avant ou arrière</li> </ul>  |
| Barre Fixe                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bascule faciale</li> <li>● Série de ½ tours (2 minimum), corps à l'horizontal</li> <li>● Tour d'appui libre</li> <li>● Une sortie (exemple : salto arrière tendu)</li> </ul>                      | 3<br>3<br>3<br>3       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 2 grands tours avant</li> <li>● 2 grands tours arrière</li> <li>● Passement filé</li> <li>● Sortie en salto arrière tendu ou avant tendu</li> </ul>  |

Indicateurs d'évaluation (notation de 0,5 point en fonction des fautes techniques, de rythme et d'exécution) :

- 0 Élément non réalisé ou réalisation dangereuse
- 1 Élément réalisé avec aide, parade ou situation globale facilitante
- 2 Élément réalisé seul, de faible amplitude ou avec présence
- 3 Élément réalisé avec amplitude optimale

## 13 HISTORIQUE DE LA GYMNASTIQUE MASCULINE FSCF

### 13.1 HISTORIQUE DE LA COMMISSION NATIONALE

#### 13.1.1 RESPONSABLES NATIONAUX DANS L'ORDRE

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| MAUCURIER Gabriel               | (1 <sup>er</sup> président de la commission de 1929 à 1954) |
| COLLET Charles                  | (1954 – 1959)   |
| BOUCHER Jean                    | (1959 – 1992)   |
| CAUCHON Michel                  | (1992 – 2001)   |
| BESSE Jean                      | (2001 – 2013)   |
| BAUDOUIN Pierre                 | (2013 – 2018)   |
| BELLIER Thierry / GRUFFAZ Jacky | (2018 – 2021)   |
| BELLIER Thierry                 | (2021 -   |

#### 13.1.2 MEMBRES (1950 - 1970)

|                    |          |
|--------------------|----------|
| BOULARAND Albert   | (décédé) |
| CLETRAS Charles    | (décédé) |
| DEGOFFROY Valérie  | (décédé) |
| GALLAND            | (décédé) |
| HYON Francis       | (décédé) |
| LANGLOIS Pierre    | (décédé) |
| LAURENT            | (décédé) |
| LEMOINE André      | (décédé) |
| LETOURNEAU Maurice | (décédé) |
| MARCHANDIER A.     | (décédé) |
| MARCHANDIER P.     | (décédé) |
| NEUMAR             | (décédé) |
| RAYNAL Gaston      | (décédé) |
| RICHARD            | (décédé) |
| ROTHAN             | (décédé) |
| SCHANNE Willy      | (décédé) |
| SONRIER Roland     | (décédé) |
| TOTZAUER Charles   | (décédé) |
| VAILLANT Paul      | (décédé) |

#### 13.1.3 MEMBRES (1970 - 2017)

|                    |                       |          |
|--------------------|-----------------------|----------|
| BAILLEAU Loïc      | (2001 – 2005)         |          |
| BAUDOUIN Pierre    | (1992 – 2018)         | (décédé) |
| BAYARD Bernard     | (1979 – 1992)         |          |
| BELLIER Thierry    | (1990 – à maintenant) |          |
| BENMALEK Mohammed  | (2001 – 2018)         |          |
| BESSE Jean         | (1974 – 2013)         |          |
| BERHILI Wissem     | (2013 – 2017)         |          |
| BERNES Jean-Michel | ( – 2005)             |          |
| BORDREAU Marc      | (2010 – à maintenant) |          |
| BOYER Louis        | (1961 –)              | (décédé) |
| BRUCHON André      | (1985 – 2013)         |          |
| CAUCHON Michel     | (1977 – 2001)         | (décédé) |
| CALVET Jacky       | (1968 – 2001)         |          |
| CHENET Christian   | (2000 – 2017)         |          |
| CHEVALERIAS Fabien | (2013 – à maintenant) |          |
| DESMARET Daniel    | (1976 – 2005)         |          |
| DEROUBAIX Gérard   | (2006 – 2009)         | (décédé) |

|                      |                       |          |
|----------------------|-----------------------|----------|
| ETCHAR Jean          | (1974 – 1989)         | (décédé) |
| EHSAN-ZIAH Osman     | (2001 – 2005)         |          |
| FOHRER Gerard        | (1990 – à maintenant) |          |
| FOREST Maurice       | (2006 – 2017)         |          |
| FORTY DE LAMARE Paul | (1955 –)              | (décédé) |
| GAULIN René          | (1993 – 2000)         | (décédé) |
| GRUFFAZ Jacky        | (2006 – 2025)         |          |
| GUILLOT Georges      | (– 1981)              |          |
| GUILLOTIN Georges    | (1963 –1991)          | (décédé) |
| HENAFF Hervé         | (2006 – 2013)         |          |
| HERMANN Luc          | (– 2005)              | (décédé) |
| IMMEDIATO Henri      | (1976 – 2001)         | (décédé) |
| LAMBIN Marc          | (2010 – à maintenant) |          |
| LEROY Jean-Yves      |                       | (décédé) |
| LONG Maxime          | (2001 – 2005)         |          |
| LORBER Jean          |                       | (décédé) |
| LORRAIN Alain        |                       |          |
| MERLIER Bernard      |                       | (décédé) |
| MICHALET Martine     | (2006 – 2013)         |          |
| MONTABONNET Michel   | (1970 – 2005)         |          |
| MOYON Nicolas        | (2012 – à maintenant) |          |
| PERON Nicolas        | (2001 – 2011)         |          |
| PILLARD Jean Paul    | (1966 –)              | (décédé) |
| PUVIS Pierre         | (1973 – 1996)         |          |
| RAJON Anne           | (2015 – 2025)         |          |
| SAULIOT Georges      |                       | (décédé) |
| SCHEUER Willy        | (1968 –)              |          |
| VENOT Henri          | (– 2000)              | (décédé) |
| COUZON Gérard        | (1996 – 2005)         |          |
| DEGOS Stéphane       | (2006 – 2025)         |          |

#### **13.1.4 MEMBRES (de 2017 à 2025)**

|                    |                       |          |
|--------------------|-----------------------|----------|
| BASTIN Antoine     | (2017 – à maintenant) |          |
| BAUDOUIN Pierre    | (1992 – 2018)         | (décédé) |
| BELLIER Thierry    | (1990 – à maintenant) |          |
| BENMALEK Mohammed  | (2001 – 2018)         |          |
| BORDREAU Marc      | (2010 – à maintenant) |          |
| CHEVALERIAS Fabien | (2013 – à maintenant) |          |
| DEGOS Stéphane     | (2006 – 2025)         |          |
| DOMINGUES Filipe   | (2017 – 2021)         |          |
| FOHRER Gerard      | (1990 – à maintenant) |          |
| GRUFFAZ Jacky      | (2006 – 2025)         |          |
| HAMON Cyril        | (2017 – 2025)         |          |
| KAPPEL Yves        | (2020 – 2025)         |          |
| LAMBIN Marc        | (2010 – à maintenant) |          |
| MOYON Nicolas      | (2012 – à maintenant) |          |
| PAICHEUR Yoann     | (2017 – 2018)         |          |
| PUVIS Nicolas      | (2020 – 2025)         |          |
| RAJON Anne         | (2015 – 2025)         |          |
| VERNET Olivier     | (2022 - à maintenant) |          |
| WILZIUS Christophe | (2020 – 2023)         | (décédé) |

## 13.2 PRINCIPALES EVOLUTIONS REGLEMENTAIRES

---

- 1974 1<sup>ère</sup> partie imposée en Senior 1 - Mini- poussins : Nouveau parcours - Concours spéciaux - Saut au mini trampoline
- 1975 Le programme Fédéral est scindé en 3 parties
- 1978 Nouveaux règlements en championnats individuels
- 1984 Nouveau règlement en Promotion, admission de deux 5<sup>ème</sup> degré - Nouveaux exercices imposés
- 1985 Deux nouvelles compétitions : Challenge du nombre, Coupe Nationale Interclubs - Nouveaux exercices imposés
- 1986 Création d'une nouvelle catégorie : Régional Junior - Nouveaux critères de sélection Minime et cadet - Nouveaux exercices imposés
- 1987 Nouveaux règlements en Senior 2, le sol devient libre tous les ans - Les Cadet sont autorisés à exécuter le 5<sup>ème</sup> degré en Fédéral et Promotion - Coupes Fédérales : nouveau seuil pour se qualifier – Nouveaux exercices imposés
- 1988 Le Léotard blanc devient obligatoire pour toutes les catégories - Nouveaux exercices imposés - Jeune Poussin : nouvelle progression aux agrès
- 1989 Nouveaux exercices imposés
- 1990 Nouvelle présentation du programme Fédéral : l'orange disparaît au profit de 3 livrets blancs - Nouveau code de pointage - Nouveaux exercices imposés
- 1991 Nouveaux règlements en Vétéran : le gymnaste a le choix de 5 agrès libres - Création d'un championnat Fédéral d'hiver par Association en Espoir - Nouvelle cotation pour le mini trampoline - Nouveaux exercices imposés
- 1992 Nouvelle présentation du programme : un seul document relié par une spirale - Suppression des ensembles en Adulte (sauf pour les 1<sup>ères</sup> et 2<sup>ème</sup> divisions) par le mini trampoline - Nouveaux exercices imposés
- 1993 Introduction des références bibliographiques dans le programme fédéral - Nouveaux exercices imposés - Les femmes auront accès à la formation et à l'examen de Juge Fédéral.
- 1994 1<sup>er</sup> juge fédéral féminin - Nouveaux exercices imposés
- 1995 Nouveau code de pointage mouvements libres
- 1996 Nouvelle commission gymnastique masculine, Monsieur Michel CAUCHON reconduit président - Nouveaux exercices imposés
- 1997 Nouveaux exercices imposés
- 1998 Nouveau code de pointage mouvements libres, introduction jury A sur 5 points
- 1999 Mouvement d'ensemble Pupille en musique – tenue vestimentaire de couleur autorisée - Nouveaux exercices imposés aux arçons, anneaux, Jeune Poussin et mini poussins
- 2000 Nouveaux exercices imposés au sol et à la barre fixe
- 2001 Nouvelle commission gymnastique masculine, Monsieur Jean BESSE président - Challenge Jeune Poussin remplacé par Rencontre - Majorations Pupille Adulte identiques, à partir de 7
- 2002 Nouveaux mouvements imposés au sol, création d'un support vidéo au sol
- 2003 Nouveau code de pointage mouvements libres - Remplacement des ensembles Pupille par le mini trampoline – Suppression 2<sup>ème</sup> essai au 5<sup>ème</sup> degré - Compétition « – 6 ans » non autorisée, suppression de la catégorie mini poussin, Mouvements Ini-gym sans notation - Notation des mouvements Jeune Poussin sur 10 points avec coefficient - Nouveaux mouvements imposés aux barres parallèles - Modification de la notation du mini trampoline - Indication de la symbolique dans les mouvements imposés
- 2004 Nouvelle présentation du programme fédéral sous forme de classeur - Remplacement du cheval par la table de saut, modification de la hauteur des agrès - Championnats individuels - Création du challenge Emile Richard avec nombre de points sur un an - Nouveaux mouvements imposés aux anneaux et au saut - Coupe nationale interclubs 2<sup>ème</sup> division, mouvements imposés au choix avec majoration

- 2005 Nouvelle production fédérale exécutable sur une surface de 12 x 12, suppression de la mini production - Introduction du carnet de juge – Règlement du nombre de juges et amende pour juge manquant.
- 2006 Nouvelle commission gymnastique masculine, Monsieur Jean BESSE président - Nouvelles catégories Championnats Fédéraux en section, suppression catégorie promotion Pupille et règle des 5<sup>ème</sup> degrés - Modification normes aux appareils Championnats en section - Nouveaux critères de sélection pour les minime et cadet et valeurs des éléments - Nouveaux mouvements imposés aux arçons - Modifications mouvements imposés au saut 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degré Pupille et Jeune Poussin avec table de saut – Palmarès Coupe nationale Interclubs
- 2007 Modification Coupe Nationale Interclubs 2<sup>ème</sup> division - Nouveau code de pointage mouvements libres, création note A et note B sur 10 pts, pénalisations 0,1 - 0,3 - 0,5 - 0,8 – Championnats Nationaux Individuels, modification des catégories et du règlement
- 2008 Modification du code de pointage mouvements imposés - Modification de la Coupe Nationale Interclubs - Nouveaux mouvements imposés à la barre fixe
- 2009 Modification de la Coupe Nationale Interclubs 1<sup>ère</sup> division - Nouveaux mouvements Jeune Poussin avec ateliers dont arçons et anneaux
- 2010 Nouvelle commission gymnastique masculine, Monsieur Jean BESSE président - Nouveau code de pointage mouvements libres, chute à 1 point - Modification du code de pointage mouvements imposés (note D et note E) – Nouveaux mouvements imposés au sol
- 2011 Historique de la gymnastique masculine - Modification amende pour juge manquant
- 2012 Réorganisation du programme. Nouveaux mouvements imposés aux barres parallèles et 3<sup>ème</sup> degré Pupille à la barre fixe. Suppression de la catégorie Adulte fédéral 2, deux championnats fédéraux séparés : en équipe et en individuel
- 2013 Nouveaux mouvements Jeune Poussin avec 4 degrés et mouvements aux arçons et aux anneaux. Qualification finale coupes nationales 55 points espoirs et 60 points senior. Engagements sur internet pour la finale des coupes nationales, la coupe nationale interclubs et les championnats fédéraux.
- 2014 Nouvelle commission nationale. Monsieur Pierre BAUDOIN Responsable National. Nouveau code de pointage mouvements libres. Nouveaux mouvements imposés aux anneaux. Nombre d'équipes engagées en championnats nationaux. Saut Pupille : hauteur 1,20 m. Nouvelles catégories des juges.
- 2015 Sauts imposés Pupille et adulte, 1 saut avec possibilité d'un 2<sup>ème</sup> saut
- 2016 Nouveaux mouvements imposés aux arçons, nouvelle production fédérale. Exercices libres, nouveaux facteurs de taxation (suppression des éléments FSCF sauf la sortie et la CNI, exigence 0,5x2, valeur de la sortie), les catégories Minime 2 et Benjamin 2 remplacent la catégorie Benjamin 2 et Minime 2, avec 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> degrés majorés. Qualification Coupes nationales Espoir 50 points pour la demi-finale et 65 pour la finale. Modification de la Coupe Nationale Interclubs 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> divisions (2 à 4 Pupille, 2 à 4 Adulte et, en 1<sup>ère</sup> division, exigence et sortie).
- 2017 Modification de la Coupe Nationale Interclubs 1<sup>ère</sup> division : 3 à 9 gymnastes avec la répartition suivante : Pupille (Minime – Benjamin) 1 à 3 ; Cadet – Junior 1 à 3 ; Senior 1 à 3.
- 2018 Nouvelle commission nationale. Monsieur Pierre BAUDOIN Responsable National. Nouveau code de pointage mouvements libres.
- 2019 Nouveau règlement Championnats Nationaux en section : uniformisation du programme de compétition Catégories F1, F2, F3 Adulte (Production Fédérale et 5 Agrès - Suppression du mini trampoline). Nouveaux mouvements imposés pour toutes les catégories au sol et barres parallèles.
- 2020 Nouveaux mouvements imposés pour toutes les catégories à la barre fixe. Hauteur table de saut en imposés 1m35. Qualification finale des coupes nationales à 63 points senior et maximum de 4 équipes d'association par ½ finale

- 2021 Nouvelle commission nationale. Thierry BELLIER Responsable National.
- 2022 Nouveaux mouvements imposés pour les catégories ADULTE et PUPILLE aux arçons. Modification du nombre de gymnastes composant les équipes F2 et F3. Nouveau code de pointage et aménagement FSCF. Modification de la hauteur de la table de saut au championnat individuel Pupille 1. Modification du calcul de la note d'exécution individuel dans la production fédérale et au mini-trampoline.
- 2023 Nouvelle présentation du Règlement de l'Activité Gymnastique Masculine, du calendrier de saison. Modification des notations Mini-trampoline. Nouveaux mouvements imposés Saut Adulte et 2<sup>ème</sup> degré Pupille.
- 2024 Nouveaux Programme : Anneaux, Arçons 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degré Pupille, mini-trampoline. Nouveau code de pointage mouvements libres.
- 2025 Application du code FIG 2025-2028 aux mouvements imposés.
- 2026 Modification des modalités d'attribution du challenge Emile RICHARD. Modification de la constitution des équipes des Coupes Nationales et de la CNI.

## 13.3 PALMARES

### 13.3.1 CHAMPIONNAT NATIONAL PAR EQUIPES

|      |   |      |   |
|------|---|------|---|
| 1910 | GENTILLY : Flèche de Bordeaux et BOIVIN (Alerte de Troyes)  | 1951 | NANTES : Avant-Garde de Saint-Denis et Antoine SCHLINDWEIN (U.S. Beauregard de Laval)                                 |
| 1911 | NANCY : Flèche de bordeaux et Gaston RATELOT (Avant-Garde de Montmartre)                          | 1952 | STRASBOURG : Flèche de Bordeaux et Jacques COURGUE (U.S. Paloise)   |
| 1912 | GENTILLY : Flèche de Bordeaux et R. DIAZ (Flèche de Bordeaux).                                    | 1953 | CLERMONT-FERRAND : Avant-Garde de Saint-Denis et Jean PEPERS (Nicolaïte de Chaillot)                                  |
| 1913 | GENTILLY : Flèche de Bordeaux et R. DIAZ (Flèche de Bordeaux).                                    | 1954 | LILLE : Avant-Garde de Saint-Denis et Pierre LAVIGNOLLE (Flèche de Bordeaux)  |
| 1914 | GENTILLY : Avant-Garde de Montmartre et R. DIAZ (Flèche de Bordeaux)                              | 1955 | SAINT-ETIENNE : Nicolaïte de Chaillot et Pierre LAVIGNOLLE (Flèche de Bordeaux)                                       |
| 1921 | STRASBOURG : Saint-Joseph de Mulhouse et Jules BLANCHARD (Saint-Joseph de Mulhouse)               | 1956 | METZ : Nicolaïte de Chaillot et Pierre LAVIGNOLLE (Flèche de Bordeaux)  |
| 1922 | BORDEAUX : Flèche de Bordeaux et Paul DUFAURET (Flèche de Bordeaux)                               | 1957 | BREST : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Pierre LAVIGNOLLE (Flèche de Bordeaux)                         |
| 1923 | PARIS : Flèche de Bordeaux et Paul DUFAURET (Flèche de Bordeaux)                                  | 1958 | PARIS : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Pierre LAVIGNOLLE (Flèche de Bordeaux).                        |
| 1924 | TOURS : Flèche de Bordeaux et Pierre DUFERRET (Flèche de Bordeaux)                                | 1959 | LE MANS : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Robert FANGET (Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne). |
| 1925 | CHOLET : Laëtitia de Nantes et Léon MOREAU (Cadet Saint-Michel de Limoges)                        | 1960 | MACON : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Robert FANGET (Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne).   |
| 1926 | ISSY-LES-MOULINEAUX : Jeunesse Bourguignonne de Dijon et André LEMOINE (Jeanne d'Arc de Chartres) | 1961 | DINARD : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Michel IEMFRE (Champigneulleise de Champigneulles).           |
| 1927 | ROUEN : Jeunesse Bourguignonne de Dijon et Léon MOREAU (Cadet Saint-Michel de Limoges)            | 1962 | TROYES : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Robert FANGET (Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne).  |
| 1928 | VERDUN : Nicolaïte de Chaillot et Maurice LETOURNEAU (Nicolaïte de Chaillot)                      | 1963 | CAEN : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Robert FANGET (Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne).    |
| 1929 | ALBI : Nicolaïte de Chaillot et André LEMOINE (Jeanne d'Arc de Chartres)                          | 1964 | CHAMBERY : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Bernard PAILLES (Enghien Sports).                           |
| 1930 | PARIS : Nicolaïte de Chaillot et Paul DUFAURET (Flèche de Bordeaux)                               | 1965 | DREUX : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Claude TISSERAND (Fraternelle A.G. d'Aulnay-sous-Bois).        |
| 1931 | VANNES : Nicolaïte de Chaillot et CHATELAIN (Croix d'Honneur de Châteaudun)                       | 1966 | NANCY : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Claude TISSERAND (Fraternelle A.G. d'Aulnay-sous-Bois).        |
| 1932 | NICE : Nicolaïte de Chaillot et Georges PRATVIEL (Flèche de Bordeaux)                             | 1967 | LONS-LE-SAUNIER : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Alain NIJAK (La Savoureuse de Chatenois-les-Forges). |
| 1933 | PARIS : Nicolaïte de Chaillot et Robert HEROLD (Constantia de Strasbourg)                         | 1969 | COLMAR : Avant-Garde Saint-François de Saint-Etienne et Alain NIJAK (La Savoureuse de Chatenois-les-Forges).          |
| 1934 | POITIERS : Flèche de Bordeaux et Robert HEROLD (Constantia de Strasbourg)                         | 1970 | SAINT-SEBASTIEN-SUR-LOIRE : Similienne de Nantes et Pierre PUVIS (S.S. Loquidy de Nantes).                            |
| 1935 | EPINAL : nicolaïte de Chaillot et Robert HEROLD (Constantia de Strasbourg)                        | 1971 | POISSY : La Cambronnaise de Saint-Sébastien-sur-Loire et Gilles CHAILLOU (Alerte de Chambéry).                        |
| 1936 | RENNES : Nicolaïte de Chaillot et Antoine SCHLINDWEIN (Nicolaïte de Chaillot)                     | 1972 | ROYAN : L'Etendard de La Talaudière et Gilles CHAILLOU (Alerte de Chambéry).  |
| 1937 | PARIS : Nicolaïte de Chaillot et Robert HEROLD (Constantia de Strasbourg)                         | 1973 | VITTEL : La Cambronnaise de Saint-Sébastien-sur-Loire et Alain NIJAK (La Savoureuse de Chatenois-les-Forges).         |
| 1938 | BLOIS : Flèche de Bordeaux et Antoine SCHLINDWEIN (Nicolaïte de Chaillot)                         | 1974 | DAX : A.S. Bonne Garde de Nantes et Gilles CHAILLOU (Alerte de Chambéry).   |
| 1939 | GRENOBLE : Nicolaïte de Chaillot et Robert HEROLD (Constantia de Strasbourg)                      | 1975 | FIRMINY : A.S. Bonne Garde de Nantes et Pierre PUVIS (S.S. Loquidy de Nantes).  |
| 1942 | PARIS : Raoul CANTEAU (Flèche de Bordeaux)  |      |   |
| 1943 | PARIS : Henri PONNELLE (A.S. Lorraine) et le Comité Drouot  |      |   |
| 1946 | PARIS : Nicolaïte de Chaillot et Eugène HERMANN (Saint-Joseph de Mulhouse)                        |      |   |
| 1947 | LAVAL : Avant-Garde de Saint-Denis et Christian ELSENER (René II de Nancy)                        |      |   |
| 1948 | PARIS : Avant-Garde de Saint-Denis et Robert HEROLD (René II de Nancy)                            |      |   |
| 1949 | BAYONNE : Nicolaïte de Chaillot et Christian ELSENER (René II de Nancy)                           |      |   |
| 1950 | CHALON-SUR-SAONE : Avant-Garde de Saint-Denis et Antoine SCHLINDWEIN (U.S. Beauregard de Laval)   |      |   |

- 1976 RENNES-BRUZ : A.S. Bonne Garde de Nantes et Gilles CHAILLOU (Alerte de Chambéry).
- 1977 PARIS : William VETTER (Sentinelle des Alpes de Grenoble).
- 1978 DAX : A.S. Bonne Garde de Nantes et Jean-Yves LEROY (A.S. Bonne Garde de Nantes).
- 1979 POISSY : A.S. Bonne Garde de Nantes et Jacques DEF (C.G.S. Loquidy).
- 1980 CHALONS-SUR-MARNE : A.S. Bonne Garde de Nantes et Eric LEPETIT (Sentinelle de la Grand-Grange de Saint-Chamond).
- 1981 LES-SABLES-D'OLONNE : Alerte Chambérienne de Chambéry et Florentin MARCHAND (Alerte de Méan de Saint-Nazaire).
- 1982 FIRMINY : Alerte Chambérienne de Chambéry et Eric LEPETIT (Sentinelle de la Grand-Grange de Saint-Chamond).
- 1983 POISSY : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Gilles VIALLOU (Sentinelle de la Grand-Grange de Saint-Chamond).
- 1984 DINAN : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Pierre DEF (C.G.S. Loquidy).
- 1985 ANNONAY : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Norbert DONIGUIAN (Sentinelle de la Grand-Grange de Saint-Chamond).
- 1986 NANTES : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Gildas KERIBIN (A.S.C.B.G. Nantes).
- 1987 LES SABLES D'OLONNE : La Cambronnaise de Saint-Sébastien-sur-Loire et Théo MARTERER (Salésienne d'Annecy).
- 1988 VILLENEUVE-D'ASCQ : La Cambronnaise de Saint-Sébastien-sur-Loire et Théo MARTERER (Salésienne d'Annecy).
- 1989 LA TOUR DU PIN : Salésienne d'Annecy et Théo MARTERER (Salésienne d'Annecy).
- 1990 POISSY : A.S. Bonne Garde de Nantes et Norbert DONIGUIAN (Sentinelle de la Grand-Grange de Saint-Chamond).
- 1991 LIMOGES : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Franck ROUSSON (Sentinelle de la Grand-Grange de Saint-Chamond).
- 1992 FIRMINY : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Gildas KERIBIN (E.S.M. Challans).
- 1993 DAX : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Gildas KERIBIN (E.S.M. Challans).
- 1994 LONS-LE-SAULNIER : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Fabrice RIVIERE (Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône)
- 1995 SAINT-SEBASTIEN-SUR-LOIRE : A.S.C. Bonne Garde de Nantes de Nantes  
AUDINCOURT : Fabien ROCHE (Patro-Sport Annonay).
- 1996 VIENNE : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Pascal CHAMBRIARD (La Patriote de Celles-sur-Durolle).
- 1997 CHALONS-EN-CHAMPAGNE : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Fabien ROCHE (Patro-Sport Annonay).
- 1998 BONDOUFLE : A.S.C. Bonne Garde de Nantes  
CHAMBERY: Yannick THEYSSIER (Sentinelle Grand'Grange de St Chamond) et Christian COUZON (Sentinelle Grand'Grange de St Chamond).
- 1999 LYON : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Fabien ROCHE (Patro-Sport Annonay).
- 2000 DAX : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Christian COUZON (Sentinelle Grand'Grange de St Chamond).
- 2001 SAINT SEBASTIEN-SUR-LOIRE : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Olivier PUVIS (C.G.S. Loquidy de Nantes)
- 2002 CLESSE - MACON : Olivier PUVIS (C.G.S. Loquidy de Nantes)
- 2003 COLMAR : A.S.C. Bonne Garde de Nantes  
ANDREZIEUX- BOUTHEON : A.S.C. Bonne Garde de Nantes et Fabien Roche (Patro-Sport Annonay).
- 2004 NANTES : Olivier PUVIS (C.G.S. Loquidy de Nantes)  
A.S.C. Bonne Garde de Nantes
- 2005 SAINT SEBASTIEN SUR LOIRE : La Cambronnaise de Saint-Sébastien-sur-Loire  
Mustapha KHIATI (Avant-garde St Etienne)
- 2006 BEAUPREAU : Mustapha KHIATI (Avant-garde St Etienne)
- 2007 L'étendard de la Talaudière  
LA TALAUDIÈRE : Nataël GOMEZ (Etoile Motteraine)  
L'étendard de la Talaudière
- 2008 DAX : Cyril LABELLE (Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône)  
A.S.C. Bonne Garde de Nantes
- 2009 LA TOUR DU PIN : Cyril LABELLE (Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône)  
SAINT SEBASTIEN SUR LOIRE : Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône
- 2010 VIENNE : Christophe BAEDER (S.L. Constantia Neudorf Strasbourg)  
ANDEZIEUX- BOUTHEON : L'étendard de la Talaudière
- 2011 SCHILTIGHEIM-STRASBOURG : Cyril LABELLE (Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône)  
Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône
- 2012 WASELONNE : Cyril LABELLE (Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône)  
BOURGOIN JALLIEU : Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône
- 2013 BRUZ : Jérémy JAMMES (Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône)  
DAX : L'étendard de la Talaudière
- 2014 FLERS : Cyril LABELLE (Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône)  
AUDINCOURT : Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône
- 2015 SAINT NAZAIRE : Cyril LABELLE (Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône)  
LA MOTTE SERVOLEX : Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône
- 2016 CYSOING : Cyril LABELLE (Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône)  
NANTES : L'étendard de la Talaudière
- 2017 LA MOTTE SERVOLEX : Remi LANDAIS (la Vigilante de Deuil)  
DAX : Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône
- 2018 SAINT ETIENNE : Cyril LABELLE (Jeune Garde de Villefranche-sur-Saône)  
BOURGOIN JALLIEU : La Stéphanoise de Montoir de Bretagne
- 2019 SAINT SEBASTIEN S/ LOIRE : Moussa RACHID (L'étendard de La Talaudière)  
MONTOR DE BRETAGNE : La Stéphanoise de Montoir de Bretagne

- 2020 Annulé : crise sanitaire  
2021 Annulé : crise sanitaire  
2022 LA MOTTE SERVOLEX : Jérémy DE MARCHI  
(L'Etoile motteraine de La Motte Servolex)  
ST AMAND LES EAUX : La Stéphanoise de  
Montoir de Bretagne  
2023 DAX : Jérémy DE MARCHI (L'Etoile motteraine -  
de La Motte Servolex)  
LA TALAUDIÈRE : La Stéphanoise de Montoir  
de Bretagne  
2024 SEYSSUEL ESTRABLIN : ZEKRI-BOURLETTE  
Amine (Herrlischeim)  
LIMOGES : La Stéphanoise de Montoir de  
Bretagne  
2025 LES HERBIERS : SCHOWLLER GRANDI Timéo  
(Espérance et Vaillantes de Brignais)  
NANTES : La Stéphanoise de Montoir de  
Bretagne.

### 13.3.2 COUPE NATIONALE INTERCLUBS

| Année | 1 <sup>ère</sup> Division              | 2 <sup>ème</sup> Division              |
|-------|--|--|
| 1985  | Elan de Lyon                           |  |
| 1986  | Elan de Lyon                           |  |
| 1987  | Jeune Garde de Villefranche sur Saône  |  |
| 1988  | Jeune Garde de Villefranche sur Saône  |  |
| 1989  | Jeune Garde de Villefranche sur Saône  |  |
| 1990  | Cambronnaise de St Sébastien sur Loire |  |
| 1991  | Jeune Garde de Villefranche sur Saône  |  |
| 1992  | Laetitia de Nantes                     |  |
| 1993  | Jeune Garde de Villefranche sur Saône  |  |
| 1994  | Patriote de Celles sur Durolles        |  |
| 1995  | Patriote de Celles sur Durolles        |  |
| 1996  | Laetitia de Nantes                     |  |
| 1997  | Patriote de Celles sur Durolles        |  |
| 1998  | Patriote de Celles sur Durolles        | Espérance Lons le Saulnier             |
| 1999  | Légion Viennoise                       |  |
| 2000  | Jeune Garde de Villefranche sur Saône  | Cran de Tassin                         |
| 2001  | Jeune Garde de Villefranche sur Saône  | Jeune Garde de Villefranche sur Saône  |
| 2002  | Jeune Garde de Villefranche sur Saône  |  |
| 2003  | Jeune Garde de Villefranche sur Saône  | ASC Jeanne d'Arc Mouvaux               |
| 2004  | Jeune Garde de Villefranche sur Saône  | Jeanne d'Arc Caluire                   |
| 2005  | Jeune Garde de Villefranche sur Saône  | Jeune Garde de Villefranche sur Saône  |
| 2006  | Jeune Garde de Villefranche sur Saône  | Etoile Sabolienne Sable sur Sarthe     |
| 2007  | Jeune Garde de Villefranche sur Saône  | OCG Guilherand Granges                 |
| 2008  | Stéphanoise de Montoir de Bretagne     | ASC Jeanne d'Arc Mouvaux               |
| 2009  | Jeune Garde de Villefranche sur Saône  | La Fraternelle de Bourgoin Jallieu     |
| 2010  | Jeune Garde de Villefranche sur Saône  | Jeune Garde de Villefranche sur Saône  |
| 2011  | La Fraternelle de Bourgoin Jallieu     | La Fraternelle de Bourgoin Jallieu     |
| 2012  | Jeune Garde de Villefranche sur Saône  | Jeune Garde de Villefranche sur Saône  |
| 2013  | Jeanne d'Arc de DAX                    | La Fraternelle de Bourgoin Jallieu     |
| 2014  | ASC Bonne Garde de Nantes              | Stéphanoise de Montoir de Bretagne     |
| 2015  | Alerte Gentiane Chambéry               | Cambronnaise Saint Sébastien sur Loire |
| 2016  | Alerte Gentiane Chambéry               | Stéphanoise de Montoir de Bretagne     |
| 2017  | Jeune Garde de Villefranche sur Saône  | Jeune Garde de Villefranche sur Saône  |

### 13.3.3 COUPE NATIONALE INTERCLUBS (Suite) & CHALLENGE JEAN BOUCHER

| Année | 1 <sup>ère</sup> Division                    | 2 <sup>ème</sup> Division   | Challenge Jean BOUCHER                      |
|-------|--|---|---|
| 2018  | Le Cran de<br>Tassin                         | L'Alerte Gentiane de<br>Chambéry  | La Jeune Garde de<br>Villefranche sur Saône |
| 2019  | La Jeune Garde de<br>Villefranche sur Saône  | La Jeune Garde de<br>Villefranche sur Saône<br>La Stéphanoise de<br>Montoir de Bretagne | La Jeune Garde de<br>Villefranche sur Saône |
| 2020  |  | Annulé : crise sanitaire  |   |
| 2021  |  | Annulé : crise sanitaire  |   |
| 2022  | La Cambronnoise de<br>St Sébastien sur Loire | La Stéphanoise de<br>Montoir de Bretagne  | La Stéphanoise de<br>Montoir de Bretagne    |
| 2023  | La Stéphanoise de<br>Montoir de Bretagne     | La Jeune Garde de<br>Villefranche sur Saône   | La Jeune Garde de<br>Villefranche sur Saône |
| 2024  | La Stéphanoise de<br>Montoir de Bretagne     | La Jeune Garde de<br>Villefranche sur Saône   | La Jeune Garde de<br>Villefranche sur Saône |
| 2025  | Espérance et Vaillante de<br>Brignais        | La Stéphanoise de<br>Montoir de Bretagne  | La Stéphanoise de<br>Montoir de Bretagne    |