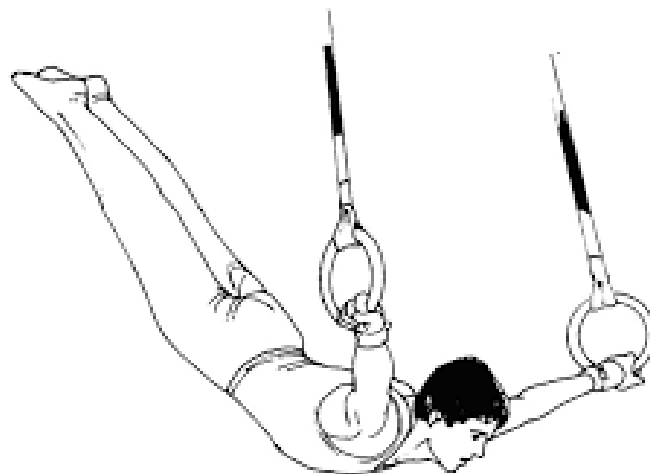




Programme régional Gymnastique masculine

Saison 2019-2020



Règles générales

Discipline

Tous les moniteurs sont invités au début de la compétition à participer au briefing du jury et du directeur de concours. Les gymnastes et moniteurs doivent être irréprochables lors du déroulement de la compétition.

Une note de discipline est attribuée à chaque agrès selon les dispositions suivantes :

- Non présentation de la section ou de l'équipe aux juges avant ou après l'échauffement à l'agrès : pénalité de 1 point.
- Après l'échauffement à l'agrès, la section ou l'équipe s'assoit en ligne sur le matériel mis à sa disposition ou sur la zone prévue à cet effet, les uns à côté des autres (1 point de pénalité si l'équipe n'est pas en position demandée). Le premier gymnaste attend debout devant l'agrès le signal des juges pour commencer son mouvement. A la fin de son mouvement, il va s'asseoir, le gymnaste suivant se présente debout à l'agrès et ainsi de suite jusqu'au passage de l'ensemble de gymnastes.
- Chaque gymnaste qui ne respecte pas individuellement les consignes demandées sera pénalisé de 0,5 point.
- Discussion gênante pour les juges : 0,1 point par gymnaste.

Pénalisation appliquée par le responsable du jury sur la note finale du gymnaste ou de l'équipe.

Palmarès

Les équipes ou les gymnastes non présents lors du palmarès ne seront pas récompensés (sauf cas de force majeure), c'est l'équipe ou le gymnaste suivant(e) qui montera sur le podium.

Pour les compétitions par équipe, le nombre de gymnastes minimum présents pour recevoir une récompense doit être le nombre minimum de gymnastes de la catégorie d'appartenance de l'équipe. Dans le cas contraire, c'est l'équipe suivante qui est récompensée (si elle respecte cette condition).

Coupe régionale individuelle

Mise en compétition :

- d'une coupe régionale benjamin
- d'une coupe régionale minime

Ces coupes sont mises en jeu lors du 1er tour des coupes nationales.

- Règlement des **libres aménagés de la Coupe Nationale Interclubs** (page R – 31,32,33 et 3ème colonne du tableau page CP - 8 du programme fédéral).

Aménagement spécifique :

- Pas de qualifications pour la demi-finale et la finale dans ces 2 catégories.
- A la table de saut, 2 tentatives sont autorisées avec la possibilité de réaliser 2 sauts différents, la meilleure note des 2 tentatives sera retenue.
- Pour un saut de valeur 2,0 points minimum, le mini-trampoline est autorisé, avec possibilité de mettre un tremplin devant le mini-trampoline.

Rappel pour les coupes nationales :

Règlement du **programme fédéral de la saison en cours** pour les gymnastes **cadets, juniors et seniors** et pour les **équipes d'associations catégories espoirs et seniors**.

Quota minimum de juges

1 juge / 4 gymnastes

Frais d'engagement : 5,50 € par gymnaste

Coupe régionale interclub

Mise en compétition :

- d'une coupe régionale interclub 3ème division
- d'une coupe régionale interclub 4ème division

Règlement de la catégorie **3ème division (Pas de qualification pour la finale nationale)**

- 2 ou 3 jeunes poussins sur 4 agrès* (Pas d'ateliers arçons, anneaux), **règlement imposés FSCF jeunes poussins : les 2 meilleures notes sont retenues.**
- 2 ou 3 pupilles (poussins / benjamins / minimes) sur 4 agrès* (Pas d'arçons, ni d'anneaux), **règlement imposés FSCF pupilles : les 2 meilleures notes sont retenues.**
- 2 ou 3 adultes ou minimes 6 agrès **règlement imposés FSCF adultes** (les minimes exécutent les mouvements adultes) : **les 2 meilleures notes sont retenues.**

Règlement de la catégorie **4ème division (Pas de qualification pour la finale nationale)**

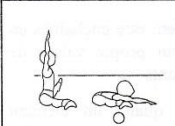
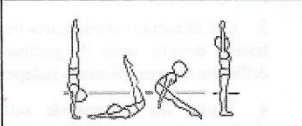
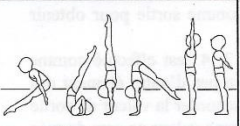
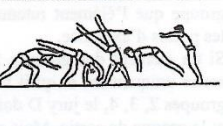
- 3 ou 4 jeunes poussins sur 4 agrès* (Pas d'ateliers arçons, anneaux), **règlement imposés FSCF jeunes poussins : les 3 meilleures notes sont retenues.**
- 3 ou 4 pupilles (poussins / benjamins / minimes) sur 4 agrès* (Pas d'arçons, ni d'anneaux), **règlement imposés FSCF pupilles : les 3 meilleures notes sont retenues.**

* sol / table de saut / barres parallèles / barre fixe.






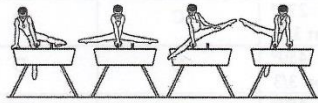
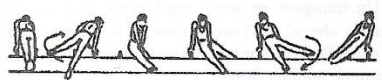
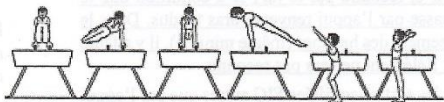
Rappel pour les coupes nationales interclubs :

Règlement du **programme fédéral de la saison en cours pour les catégories 1ère et 2ème division**. La première équipe en 1ère division et les 2 premières équipes en 2ème division sont qualifiées pour la finale nationale.




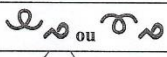
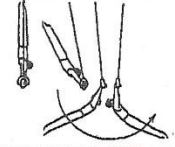
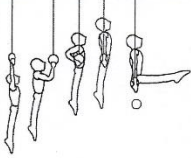
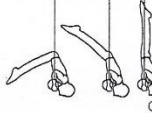
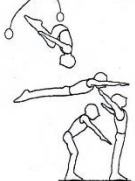
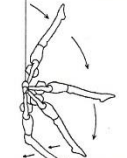
Éléments de référence FSCF

| SOL | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Ecrasement facial (2s) | De l'ATR, roulade avant jambes tendues | Roulade arrière par l'appui renversé | Rondade |
| ◀◦ | /◦ | ◦/ | △ |
|  |  |  |  |





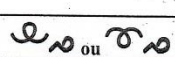
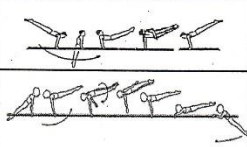

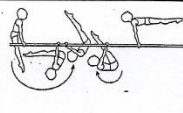
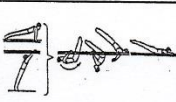
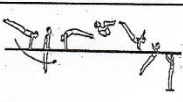
ARCONS

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Faux ciseau avant  | De l'appui facial, 1/2 cercle  | Déplacement en appui cavalier sur un arçon en appui facial  |
|  |  |  |
| Suisse simple | De l'appui dorsal, 3/4 cercle avec sortie par l'appui facial transversal sur un arçon (suisse ou Tchèque), corps à l'horizontale | |
|  |  | |

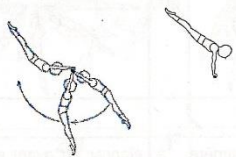

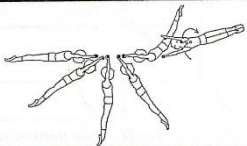
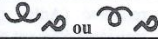

ANNEAUX

| | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Descente de soleil ou de lune  | | De la suspension, établissement de force bras fléchis à l'équerre 2s (simultané à l'équerre 2s)  | S'élever à l'appui renversé bras fléchis (2s)  | Sortie salto avant ou arrière groupé  |
|  | |  |  |  |
|  | | | | |

BARRES PARALLELES

| | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Elancer en avant avec 1/2t sous 45° à l'appui ou à l'appui brachial  | établissement arrière à l'appui  | bascule de l'appui à l'appui, par la suspension (petite bascule)  | Salto en dessous à la suspension brachiale  | sortie salto avant ou arrière groupé  |
|  |  |  |  |  |

BARRE FIXE

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>Sortie salto avant ou arrière groupé</p> |
| <p>1,5 †</p> | <p>1,0 F</p> | <p>1,6</p> |  |
| <p>élancer en arrière et établissement arrière à l'horizontale minimum,</p> | <p>sans arrêt, tour d'appui arrière,</p> | <p>élancer en avant à l'horizontale minimum, demi-tour en changeant alternativement les deux mains en prises dorsales</p> |  |

Quota minimum de juges

**2 juges / équipe pour la première équipe engagée,
Puis 1 juge / équipe supplémentaire**

Frais d'engagement :

Equipe 1° division 3/9 : 33,00 €

Equipe 2° division 4/8 : 33,00 €

Equipe 3° division 6/9 : 44,00 €

Equipe 4° division 6/8 : 38,50 €

Championnat régional individuel

Ce championnat se déroule avec **2 types de catégories**.

Catégories 1

Ouvertes aux gymnastes **benjamins, minimes, cadets, juniors, seniors**. Possibilité de regrouper certaines catégories pour le classement en fonction des effectifs inscrits.

Règlement des **libres aménagés de la Coupe Nationale Interclubs** (page R - 30 et 3^{ème} colonne du tableau de l'article 32 page CP - 8 du programme fédéral).

Aménagement spécifique : à la table de saut, 2 tentatives sont autorisées (possibilité de réaliser 2 sauts différents), la meilleure des 2 notes sera retenue.

Aménagement spécifique pour les gymnastes **benjamins et minimes uniquement** :

- Pour un saut de valeur 2,0 points minimum, le mini-trampoline est autorisé, avec possibilité de mettre un tremplin devant le mini-trampoline.

Catégories 2

Ouvertes aux gymnastes **benjamins, minimes, cadets, juniors, seniors**. Possibilité de regrouper certaines catégories pour le classement selon les effectifs inscrits.

Les gymnastes **benjamins et minimes** exécutent des **mouvements imposés FSCF sur les 6 agrès : 4 et 5^{èmes} degrés autorisés** uniquement.

Les gymnastes **cadets, juniors et seniors** exécutent des **mouvements imposés FSCF au cheval d'arçons, aux anneaux, aux barres parallèles et à la barre fixe : 3^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème} degrés** autorisés uniquement. Règlement des **libres aménagés de la Coupe Nationale Interclubs** (page R - 30 et 3^{ème} colonne du tableau de l'article 32 page CP - 8 du programme fédéral) pour **le sol et la table de saut**.

Aménagement spécifique : à la table de saut, 2 tentatives sont autorisées (possibilité de réaliser 2 sauts différents), la meilleure des 2 notes sera retenue.

Quota minimum de juges

1 juge / 4 gymnastes

Frais d'engagement : 5,50 € par gymnaste

Championnat régional par équipe

Mise en compétition :

- d'un championnat régional par équipe adulte catégorie F1-F2-F3
- d'un championnat régional par équipe pupille catégorie F1-F2-F3
- d'un championnat régional par équipe adulte - production fédérale
- d'un championnat régional par équipe pupille - mini-trampoline

Catégories F1, F2, F3

| Adultes et pupilles | Nombre de gymnaste | Nombre de notes retenues |
|---------------------|--------------------|--------------------------|
| F1 | 14 à 20 | 14 |
| F2 | 8 à 13 | 8 |
| F3 | 4 à 7 | 4 |

Alliances

Les alliances de plusieurs associations pour participer à ce championnat sont autorisées seulement si cette alliance ne concerne que 2 associations et que le maintien des 2 équipes initiales n'est pas possible.

Exemple en adultes :

- 4 + 2 : alliance autorisée.
- 7 + 3 : alliance autorisée.
- 5 + 4 : alliance non autorisée car les 2 équipes peuvent s'engager en F3.

Adultes

Règlement **imposés FSCF du programme fédéral** de la saison en cours, catégories des concours en équipes adultes (pages R – 15 et 16). Le nombre de notes retenues dans chaque catégorie correspond au nombre minimum de gymnastes qu'il est possible d'engager dans chacune d'elle.

Aménagements spécifiques :

- La production fédérale, donnant lieu à un classement particulier, est exécutée à **4 gymnastes dans toutes les catégories.**

Attention uniquement pour la saison 2019-2020 : la production fédérale pourra être remplacée par une prestation au mini-trampoline suivant le règlement pupille en fonction de la mise à disposition ou non d'un praticable. Confirmation sera donnée au 1^{er} trimestre 2020.

Pupilles

Règlement **imposés FSCF du programme fédéral** de la saison en cours, catégories des concours en équipes pupilles (pages R – 16 et 17).

Aménagements spécifiques :

- Le nombre maximum de gymnastes à passer au mini-trampoline sera de 7 pour les catégories F1, F2, et 4 à 7 pour les catégories F3.
- Le classement mini-trampoline pupilles sera fait avec les points de nombre (0,5 point par gym au-dessus de 4 : exemple 6 gymnastes, 2 x 0,5 = 1 point).
- Les points de nombre du mini-trampoline sont aussi appliqués pour les classements de chaque catégorie.

Coefficients pour la production fédérale et le mini-trampoline pour les classements dans chaque catégorie

| Catégories | Mini-trampoline | Production fédérale |
|-------------|-----------------|---------------------|
| F1 pupilles | 2 | -- |
| F2 pupilles | 1,5 | -- |
| F3 pupilles | 1 | -- |
| F1 adultes | -- | 1,3 |
| F2 adultes | -- | 1 |
| F3 adultes | -- | 0,7 |

Adultes – production fédérale

Un classement spécifique toutes catégories confondues sera établi en plus des classements par catégorie à la production fédérale sans coefficient de catégorie.

Pupilles - mini-trampoline

Un classement spécifique toutes catégories confondues sera établi en plus des classements par catégorie au mini-trampoline sans coefficient de catégorie.

Quota minimum de juges

1 juge / 8 gymnastes

Frais d'engagement :

Pour une équipe F3 4/7 : 33,00 €

Pour une équipe F2 8/13 : 60,50 €

Pour une équipe F1 14/20 : 93,50 €

Championnat régional badges et étoiles

Mise en compétition :

- d'un championnat jeune poussin 6 agrès – catégorie 7, 8, 9 ans - badges
- d'un championnat pupille 6 agrès – catégorie 1 à 5 étoiles
- d'un championnat adulte 6 agrès – catégorie 1 à 5 étoiles

** sol / table de saut / barres parallèles / barre fixe.*

Organisation

Le championnat se déroule en 2 tours :

Un 1^o tour qualificatif dans les secteurs géographiques suivants :

- District du Haut-Doubs
- District du pays de Montbéliard,
- District de Besançon
- Département du Jura
- Bourgogne

Une Finale regroupant la région Bourgogne-Franche-Comté.

Si la date du concours qualificatif individuel est postérieur à la date de la finale, possibilité de s'inscrire dans un autre secteur pour la qualification.

Qualifications en finale

Les 3 premiers de chaque catégorie sont qualifiés pour la finale.

Un gymnaste qualifié pour la finale des Coupes Nationales est automatiquement qualifié pour la finale du Championnat régional aux étoiles sans passer par le 1^o tour en secteur.

En cas d'absence prévue d'un gymnaste qualifié pour la finale, l'entraîneur devra prévenir le plus tôt possible la commission régionale de manière que celui-ci puisse qualifier un remplaçant initialement non qualifié.

Si dans un secteur et dans une catégorie le nombre de gymnastes à participer au 1^o tour est inférieur au nombre de places qualificatives, **la commission régionale pourra décider**, à partir des palmarès du 1^o tour, de reporter les places non attribuées sur d'autres secteurs selon les directives suivantes :

- Les gymnastes seront repêchés en fonction de leur rang dans le classement en donnant priorité au gymnaste du secteur ayant le plus grand nombre de participants dans la catégorie. Par exemple, on qualifie le 4^o du secteur le plus nombreux puis le 4^o du secteur ayant un nombre inférieur, puis s'il ne reste plus de 4^o, on qualifie le 5^o du secteur le plus nombreux et le 5^o du secteur ayant un nombre inférieur etc...
- Possibilité de repêcher 2 gymnastes au lieu de 1 dans le cas où l'effectif d'une catégorie est le même dans plusieurs secteurs.

Règlement

Règlement **imposés FSCF du programme fédéral** de la saison en cours complétés, pour les pupilles, par les mouvements 1^o et 2^o degrés aux arçons et aux anneaux décrits ci-après.

Barèmes d'obtention des étoiles

Pour obtenir une étoile en **pupilles ou en adultes sur 6 agrès** il faut présenter un minimum de **4 agrès sur 6 au degré supérieur ou égal à l'étoile souhaitée** (X^{ème} degré = X^{ème} étoile) et réaliser une score minimal détaillé ci-après.

- Pupilles et adultes 6 agrès :

| Étoiles | Minimum à réaliser |
|---------|--------------------|
| 1 | 52 points |
| 2 | 59 points |
| 3 | 66 points |
| 4 | 72 points |
| 5 | 78 points |

Exemples

- Un gymnaste pupille ou adultes 6 agrès exécute les degrés suivants :
 - 4^{ème} au sol, 3^{ème} au cheval d'arçons, 4^{ème} aux anneaux, 4^{ème} à la table de saut, 5^{ème} aux barres parallèles, 4^{ème} à la barre fixe : il obtient la 4^{ème} étoile (4 agrès > ou = au 4^{ème} degré) si sa note est > ou = à 72 points.
 - 3^{ème} au sol, 2^{ème} au cheval d'arçons, 2^{ème} aux anneaux, 4^{ème} à la table de saut, 2^{ème} aux barres parallèles, 3^{ème} à la barre fixe : il obtient la 2^{ème} étoile (4 agrès > ou = au 2^{ème} degré) si sa note est > ou = à 59 points.

Barèmes d'obtention des badges

Rappel du programme fédéral.

- Jeunes poussins 6 agrès :

| Badge | Minimum à réaliser |
|-----------|--------------------|
| Blanc | 40 points |
| Vert | 46 points |
| Bleu | 52 points |
| Marron | 58 points |
| Tricolore | 64 points |

Récompenses

1° TOUR EN SECTEUR :

Etoiles :

Chaque championnat fera l'objet d'un classement par étoiles. Chaque gymnaste ayant obtenu ses étoiles sera appelé dans l'ordre de classement de sa catégorie. Il lui sera remis un diplôme mentionnant le nombre d'étoiles obtenues. Les trois premiers seront récompensés d'une médaille fournie par le secteur organisateur soit 30 médailles.

Badges :

Chaque championnat fera l'objet d'un classement par catégorie d'âge. Chaque gymnaste ayant obtenu un badge sera appelé pour la remise de son badge par ordre alphabétique par niveau de badge. Les gymnastes qualifiés (3 premiers par catégorie d'âge) seront signalés lors de la remise du badge.

FINALE

Etoiles

Chaque championnat fera l'objet d'un classement par étoiles. Les trois premiers seront récompensés d'une médaille fournie par la commission régionale soit 30 médailles.

Badges

Chaque championnat fera l'objet d'un classement par catégorie d'âges. Les trois premiers seront récompensés d'une médaille fournie par la commission régionale soit 9 médailles.

Quota minimum de juges

1 juge / 4 gymnastes

Frais d'engagement :

1° tour : fixé par le secteur en charge de l'organisation


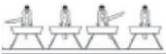
Finale : 5,50 € par gymnaste



Mouvement 1° & 2° arçons / anneaux – pupilles 6 agrès

CHEVAL D'ARCON

Note D = 1 si Note E = ou > 7

Pupilles (1er degré)

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| 3,0 | 2,0 |
| De la station faciale, main sur les arçons, sauter à l'appui (aide d'un tremplin autorisé de 20 cm) Balancer la jambe droite à droite puis sans arrêt balancer la jambe gauche à gauche. Les deux jambes doivent être en mouvement. | Puis sans arrêt balancer la jambe droite à droite puis sans arrêt balancer la jambe gauche à gauche |
| La notation commence depuis l'appui 2ème figurine sans pénalisation pour arrêt | |
| jambe au dessus du cheval sous l'horizontale0,1 / 0,3 / 0,5 | |
| Arrêt entre les élévation 0,1 / 0,3 / 0,5 | |
| Jambe arrière statique.....0,1 / 0,3 / 0,5 | |
| rotation des épaules0,1 / 0,3 / 0,5 | |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| 2,0 | 3,0 |
| Sans arrêt Engager jambe droite sous main droite | Resserrer les jambes avec 1/4 de tour à droite corps tendu, sortie à la station costale droite, main droite sur arçon droit |
| Jambe arrière statique 0,1 / 0,3 / 0,5 | Manque d'appui du bras à la sortie ...0,1 / 0,3 / 0,5 Jambe écartée dans le 1/4 de tour 0,1 / 0,3 / 0,5 |

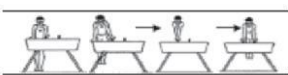


Mouvement entièrement inversable (droite devient gauche et gauche devient droite)

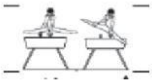
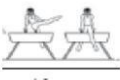
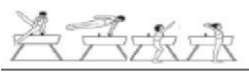
| |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pendant tout l'exercice : |
| manque de rythme, chaque fois0,1 |
| touché de l'engin avec les jambes ou pied, chaque fois (pas de pénalisation lors de frottement pendant les élancés) 0,1 |
| heurté d'engin, chaque fois0,3 |
| arrêt chaque fois 0,1 / 0,3 |

CHEVAL D'ARÇON

Note D = 2 si Note E = ou > 7

Pupilles (2ème degré)

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |
| 2,0 | 1,0 | 2,0 |
| 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. | Balancer à gauche, engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche. | Dans les arçons, balancer à droite main droite décollante, balancer à gauche main gauche décollante, puis revenir à la position initiale dans les arçons. |
| manque d'appui main droite sur la croupe.....0,3 balancement des jambes dans chaque déplacement0,3 chute sur arçon droit et sauter directement à l'appui sur les 2 arçons2,0 | pas de pénalisation pour manque d'amplitude Jambe arrière statique.....0,1 /0,3 | pas de pénalisation pour manque d'amplitude Jambe arrière statique.....0,1 /0,3 si mains non décollées lors des balancés... 0,1 |

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |
| 2,0 | 1,0 | 2,0 |
| Passage Cavalier: Passer jambe droite par-dessus le cou, dégager jambe gauche par-dessus arçon gauche main gauche reprenant arçon gauche, dégager jambe droite. | Sans arrêt, Engager jambe gauche sous main gauche | Resserrer les jambes avec 1/4 de tour à gauche corps tendu, sortie à la station costale gauche, main gauche sur arçon gauche |
| pas de pénalisation pour la déviation des épaules Elément non réalisé1,0 | pas de pénalisation pour manque d'amplitude Jambe arrière statique.....0,1 /0,3 | Manque d'appui du bras à la sortie ...0,1 / 0,3 / 0,5 Jambe écartée dans le 1/4 de tour 0,1 / 0,3 / 0,5 |

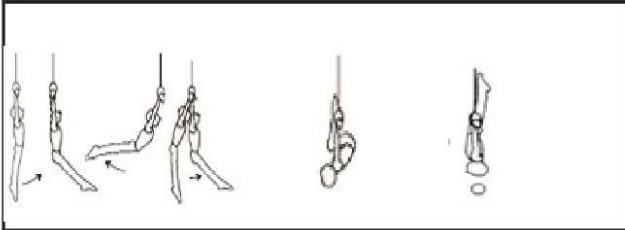
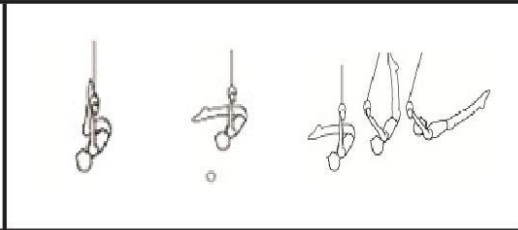
Mouvement entièrement inversable (droite devient gauche et gauche devient droite)

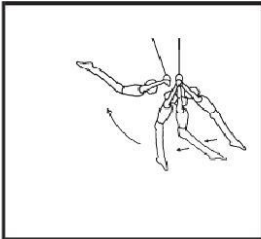
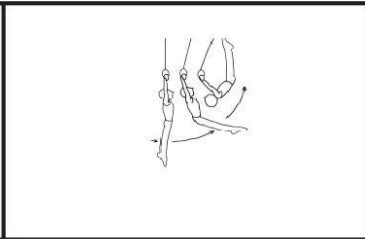
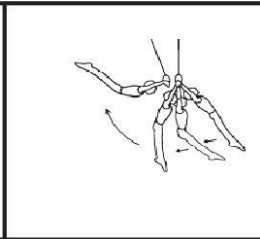
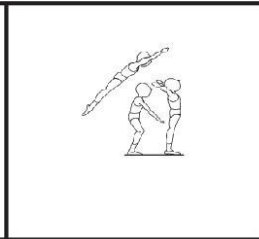
| |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pendant tout l'exercice : manque de rythme, chaque fois0,1 touché de l'engin avec les jambes ou pied, chaque fois (pas de pénalisation lors de frottement pendant les élanés 0,1 heurté d'engin, chaque fois0,3 arrêt chaque fois 0,1 / 0,3 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ANNEAUX

Note D = 1 si Note E = ou > 7

Pupilles (1er degré)

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| 3,0 | 2,0 |
| <p>De la suspension, par temps de fouetter (avant puis arrière), élever les jambes fléchies pour venir à la suspension renversée, position tenue 2s.</p> | <p>Redescendre jambes fléchies pour venir à la suspension mi-renversée jambes horizontales. Position tenue 2s puis élaner en avant (fermeture/ouverture jambes troncs)</p> |
| <p>Position sans arrêt1,00 Flexion des jambes dans le balancé0,1 / 0,3 / 0,5</p> | <p>Position sans arrêt1,00</p> |

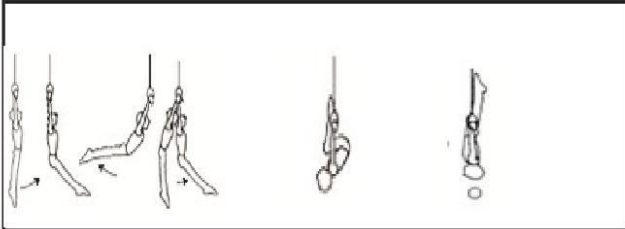
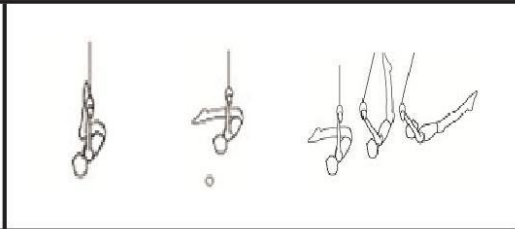
| | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| 1,5 | 1,5 | 1,5 | 0,5 |
| Elancer en arrière | Elancer en avant | Elancer en arrière | Sortie, lâcher les anneaux avant le passage à la verticale |
| Corps sous 45°0,3 | Corps sous 45°0,3 | Corps sous 45°0,3 | Lacher après la verticale (soit en position avant).....0,5 |

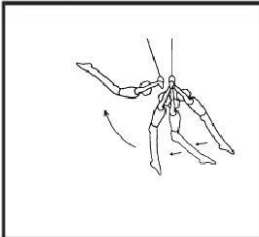
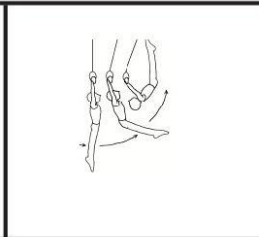
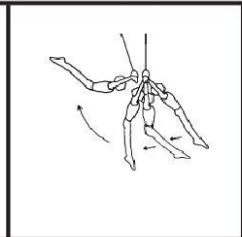
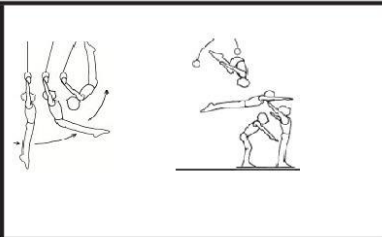
Possibilité de rajouter un tapis de 20 cm supplémentaire ou possibilité d'abaisser les anneaux de vingt centimètres si les anneaux sont réglables, et playel de réception de 10 cm obligatoire.

ANNEAUX

Note D = 2 si Note E = ou > 7

Pupilles (2ème degré)

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| 2,5 | 2,0 |
| <p>De la suspension, par temps de fouetter (avant puis arrière), élever les jambes fléchies pour venir à la suspension renversée, position tenue 2s.</p> | <p>Redescendre jambes fléchies pour venir à la suspension mi-renversée jambes horizontales. Position tenue 2s puis élaner en avant (fermeture/ouverture jambes troncs)</p> |
| <p>Position sans arrêt1,00 Flexion des jambes dans le balancé0,1 / 0,3 / 0,5</p> | <p>Position sans arrêt1,00</p> |

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| 1,0 | 1,0 | 1,0 | 2,5 |
| Elancer en arrière | Elancer en avant | Elancer en arrière | Elancer en avant et sortie arrière corps groupé |
| Corps sous 45°0,3 | Corps sous 45°0,3 | Corps sous 45°0,3 | <p>Lâcher après la verticale haute....0,5 Corps non groupé0,5 Pas de pénalisation pour manque d'amplitude. Pas de pénalisation pour salto carpé ou tendu.</p> |

Possibilité de rajouter un tapis de 20 cm supplémentaire ou possibilité d'abaisser les anneaux de vingt centimètres si les anneaux sont réglables, et playel de réception de 10 cm obligatoire.