

## BARRES \_ 1<sup>er</sup> au 5<sup>e</sup> degrés\_ poussines\_2026 (au 1<sup>er</sup> mars)

NOTE (récapitulatif)

NOTE D (Total éléments cotés)	NOTE E (10.00 – fautes)
Pour la reconnaissance des éléments utiliser le tableau « élément tenté – élément reconnu »	
<b>ÉLÉMENT RECONNU</b>	
Valeur de chaque élément	Déduction des fautes d'exécution ( exigences techniques et générales)
<b>ÉLÉMENT NON RECONNU</b>	
Pas la valeur de l'élément	Déduction des fautes d'exécution (générales)
<b>ÉLÉMENT NON TENTE OU AIDE</b>	
Pas la valeur de l'élément	- 3 points ( <b>ACCORD du président du jury</b> )
<b>TIRET NON FAIT</b>	
<b>paragraphe coté :</b> - 0.10 point par taret	
<b>Paragraphe non coté avec intitulé :</b> - 0.80 point pour l'élément principal oublié - 0.10 point pour toute autre partie oubliée <i>maximum (-0.80 pt)</i>	

**Modification :** pas de pénalité quand l'entraîneur parle à la gymnaste

Les entraîneurs ont le droit de :

- ☺ RÉGLER l'écartement et la hauteur des barres avant le passage de la gym
- ☺ DONNER des indications à la gymnaste (à tous les degrés)
- ☺ METTRE / DÉPLACER et ÔTER le tremplin au début et en cours de mouvement
- ☺ AIDER la gym à ce placer en chandelle renversée (3.5)
- ☺ RESTER sur le tapis des barres à côté de la gym mais sans la toucher
- ☺ PLACER (ou non) un tapis supplémentaire pour la sortie



Exigence technique non réalisée : - 0,30 pt (sauf précision autre)

Position tenue non tenue : - 0,30 pt

**LA CHUTE : (+ voir cas particuliers pour les barres au verso)**

*Si une gym recommence un élément chuté (entrée et sortie comprises) il n'y a pas de pénalité pour élément supplémentaire même si les juges ont reconnu la première exécution. Pas de cumul si déséquilibre puis chute.*

**La gym chute après la reconnaissance de l'élément**

- Note D Élément coté comptabilisé
- Note E -1.00 pt pour chute + les fautes d'exécution

**La gym chute pendant l'exécution de l'élément:**

- **Elle ne retente pas l'élément coté:**
  - Note D pas de la valeur de l'élément coté
  - Note E -1.00 pt pour chute + les fautes générales d'exécution
- **Elle retente et réussit l'élément coté:**
  - Note D Élément coté comptabilisé
  - Note E -1.00 pt pour chute + les fautes sur la deuxième exécution

**Lorsque la gym tente plusieurs fois un élément:**

*Dans le cas de plusieurs tentatives, alors que l'élément est reconnu, toutes les chutes sont comptabilisées + les fautes d'exécution et les fautes techniques du dernier élément exécuté.*

- **aide de l'entraîneur autorisée**

La notation reprend lorsque la gym reprend le mouvement.

- **Rebond** sur le tremplin avant l'entrée : - 0,50 pt sur note E quelque soit le nombre de rebonds

- **Arrêt non motivé:**

- Corps en fermeture (pieds devant la barre) - 0.10 pt pour arrêt sur Note E
  - Corps en ouverture – 0.10 pt pour arrêt et - 0.50 pt sur E pour élan intermédiaire
- Attention aux enchaînements prévus dans le programme fédéral, certains arrêts et élans en AV sont prévus dans le texte, donc pas de pénalité.

*Bonne journée – N'hésitez pas à m'appeler : je suis là pour vous aider  
(et en cas de doute, un avis supplémentaire est souvent utile)*

**2° degré :**

- **2.1 renversement Ar du siège :**
- épaules plus basses que BI
- flexion des jambes (fautes générales sur E)
- **Pas** de pénalité pour heurter le bloc
- la gymnaste peut attendre que le bloc soit retiré **sans** pénalité

**3° degré :**

- **3.1 balancer de Bascule :**
- pas de pénalité si la gymnaste laisse les mains sur BI au retour
- **3.3 traction enroulée :**
- si pas de traction : **pas de VD**
- tract° avec les mains en supinat° : - **0.10 pt 2 fois** (faute de texte et remplacement)
- **3.6 fermeture :**
- si « crochetage » des pieds pour maintenir la posit° : - **0.50 pt** (heurter l’agrès)
- SP : monter les jambes l’une après l’autre
- reconnue si 135° jambes tendues

**4° degré :**

- **4.2 fermeture :**
- si « crochetage » des pieds pour maintenir la posit° : - **0.50 pt** (heurter l’agrès)
- SP : monter les jambes l’une après l’autre
- reconnue si 135° jambes tendues
- **4.6 filé (élément non coté) :** si pas de posit° chandelle - **0.30 pt** (exigence tech)

**5° degré :**

- **5.5 filé :** pas d’élan de jbes en Av - bascule et filé doivent être enchaînés
- **5.7 sortie :** sortie salto arrière groupé, carpé ou tendu

• **prise d’élan**

	<b>tenté</b>	<b>reconnu</b>	<b>Exigence d'amplitude</b>
<b>2<sup>ème</sup></b>	Fouetté des jambes	Bassin décollé	Aucune (corps aligné)
<b>4<sup>ème</sup></b>	Bassin décollé	Corps oblique ar basse 30° minimum	Horizontale minimum

• **Courbes/fouettés - hauteurs des balancers arrières**

	<b>Fouettés</b>	<b>Balancers</b>	<b>sortie</b>
<b>4<sup>ème</sup></b>	formes	formes	Hauteur BI
<b>5<sup>ème</sup></b>	/	Formes + 2 <sup>e</sup> balancer Ar hauteur BI	/

**Chute aux barres asymétriques :**

- **1<sup>er</sup> cas:** bascule  
*La gymnaste court sous la barre et remonte sa bascule :*  
**VD accordée**  
⇒ Chute : - **1.00 pt**  
⇒ plus fautes éventuelles
- **2<sup>ième</sup> cas:** bascule  
*La bascule est tentée mais non remontée*  
**Pas de VD**  
⇒ Chute : - **1.00 pt**
- **3<sup>ième</sup> cas:** sur un élément (exemple tour d’appui arrière)  
*la gymnaste arrive en « serviette »*  
**VD accordée**  
⇒ Chute : - **1.00 pt**



**précision ?**

## POUTRE – Poussines - 2026

NOTE (récapitulatif)

**NOTE D**  
**(Total éléments cotés)**

NOTE E (10.00 – fautes)

Pour la reconnaissance des éléments utiliser le tableau « élément tenté – élément reconnu »

### ÉLÉMENT RECONNU

Valeur de chaque élément

Déduction des fautes d'exécution  
(exigences techniques et générales)

### ÉLÉMENT NON RECONNU

**Pas** la valeur de l'élément

Déduction des fautes d'exécution  
(générales)

### ÉLÉMENT NON TENTE OU AIDE

**Pas** la valeur de l'élément

- 3 points (**ACCORD du président du jury**)

### TIRET NON FAIT

**paragraphe coté :**

- 0.10 point par tiret

**Paragraphe non coté avec intitulé :**

- 0.80 point pour l'élément principal oublié

- 0.10 point pour toute autre partie oubliée

*maximum (-0.80 pt)*

**Paragraphe chorégraphique**

- 0.10 point par tiret

**Modifications pour les 1er, 2ème et 3ème degrés en POUSSINES :** Les chutes entre les paragraphes sont désormais comptabilisées mais pas les pas supplémentaires.

**Les entraîneurs ont le droit de :**

- ☺ DONNER des indications à la gymnaste (à tous les degrés)
- ☺ Mettre et ôter le tremplin



## DÉTAIL FAUTES

**Exigence technique non réalisée : - 0,30 pt** (*sauf précision autre*)

**Position tenue non tenue : - 0,30 pt**

### LA CHUTE :

*Si une gym recommence un élément chuté (entrée et sortie comprises) il n'y a pas de pénalité pour élément supplémentaire même si les juges ont reconnu la première exécution. Pas de cumul si déséquilibre puis chute.*

### La gym chute après la reconnaissance de l'élément

- Note **D** Élément coté comptabilisé
- Note **E** **-1.00 pt** pour chute + les fautes d'exécution

### La gym chute pendant l'exécution de l'élément:

- **Elle ne retente pas l'élément coté:**
  - Note **D** pas de la valeur de l'élément coté
  - Note **E** **-1.00 pt** pour chute + les fautes générales d'exécution
- **Elle retente et réussit l'élément coté:**
  - Note **D** Élément coté comptabilisé
  - Note **E** **-1.00 pt** pour chute + les fautes sur la deuxième exécution

### Lorsque la gym tente plusieurs fois un élément:

Dans le cas de plusieurs tentatives, alors que l'élément est reconnu, toutes les chutes sont comptabilisées + les fautes d'exécution et les fautes techniques du dernier élément exécuté.

*Bonne journée – N'hésitez pas à m'appeler : je suis là pour vous aider (et en cas de doute, un avis supplémentaire est souvent utile)*

- \* Pour l'entrée un 2ème élan est autorisé :
- ⇒ si la gym ne touche ni le tremplin, ni l'agrès et ne passe pas sous l'agrès : SP
- ⇒ si la gym touche le tremplin, l'agrès ou passe dessous : - 1.00 pt sur E.
- \* Rebond sur le tremplin avant l'entrée : - 0,50 pt sur note E quelque soit le nombre de rebonds
- \* 2<sup>e</sup>/3<sup>e</sup> degrés entrée : Si pose du pied sur la poutre au passage de la jbe : - 0.50 pt
- \* 3<sup>e</sup> degré entrée : Si pose des 2 mains avant de commencer l'entrée : pas de VD
- \* Appui d'une jambe contre la poutre (pour garder l'équilibre) - 0.30 pt
- \* S'accrocher à la poutre pour éviter la chute = chute - 1.00 pt
- \* Équerre du 3<sup>e</sup> degré: l'équerre est passagère et non position tenue, le juge doit donc juste voir le passage à l'horizontale (pas de pénalité si tenue)

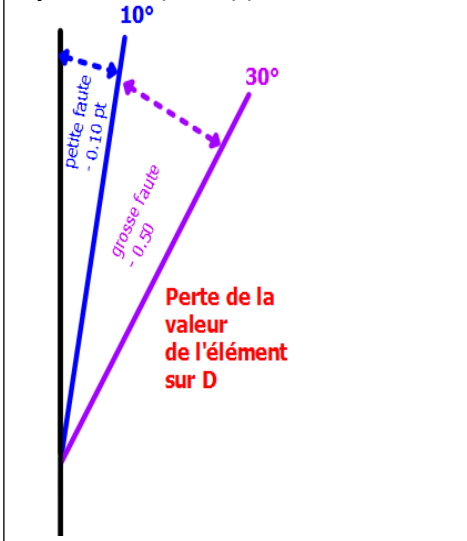
- \* Position de gainage du 3<sup>e</sup> degré :
- ⇒ si la gym arrive jambes fléchies, pieds en crochets et se met en position de gainage en déplaçant les pieds ou les mains : Pas de VD
- ⇒ si la gym pose les genoux sur la poutre : Pas de VD + chute
- \* Fouetté: les jambes doivent rester tendues jusqu'à l'oblique arrière basse sinon pénalité pour exigence technique de - 0.10 pt ou - 0.30 pt
- \* Lorsque la gym est accroupie elle doit remonter dos droit sinon pénalité de - 0.10 pt ou - 0.30 pt

- \* Saut cabriole du 4<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> degré : si retour sur 2 pieds : pas de VD
- \* ATR 1 Jbe du 3<sup>e</sup> ou 4<sup>e</sup> degré : La 1<sup>ère</sup> jambe doit dépasser la verticale et écart des jambes doit être supérieur à 90°.
- \* Pour être reconnu, un élément doit être revenu au moins 1 pied sur poutre. Si la poutre est juste frôlée pas de VD.
- \* Pour les sauts, il faut pénaliser l'écart, mais aussi la hauteur, la posit° du corps...
- \* Manque de liaison (séries) : entre éléments gymniques : - 0.30 pt (sauts...)
- \* Le sursaut n'est pas un pas chassé : les 2 pieds doivent décoller en même temps

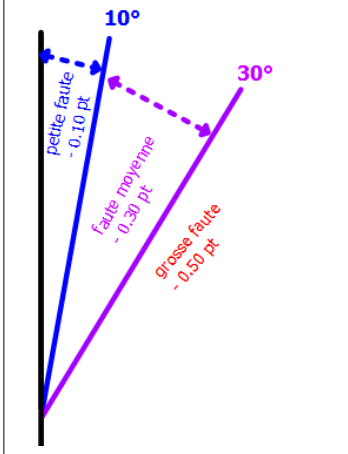
- \* Le déséquilibre/pas :
- ⇒ Pénalité déséquilibre/pas : - 0.10 pt ou - 0.30 pt maximum : - 0.80 pt
- ⇒ flexion profonde : - 0.50 pt
- ⇒ Si gros déséquilibre plus chute, on ne compte que la chute à 1 point
- \* La gym a le droit de remonter sur la poutre pour recommencer sa sortie si elle a chuté.

Il n'y a pas que les éléments gymniques et acrobatiques qui doivent être notés. La chorégraphie fait partie intégrante du mouvement et il faut donc penser à pénaliser les marcher pieds plats, les jambes non tendues dans les marcher, les bras relâchés, le manque d'assurance, le dynamisme insuffisant....

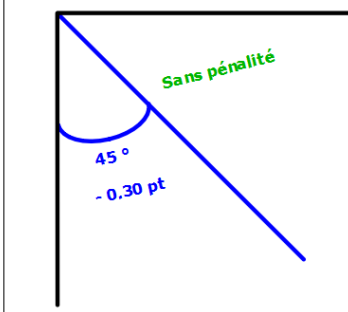
**Équilibre :** (par rapport à la verticale)



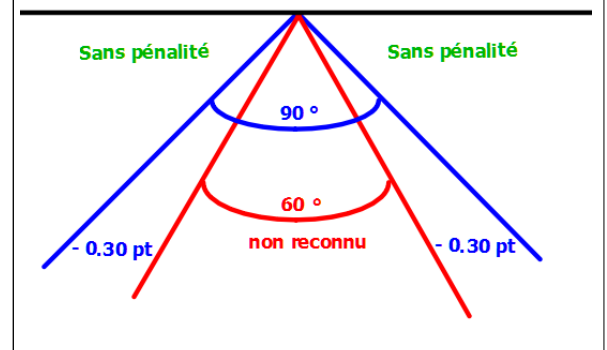
**roue – rondade – accros :** (par rapport à la verticale)



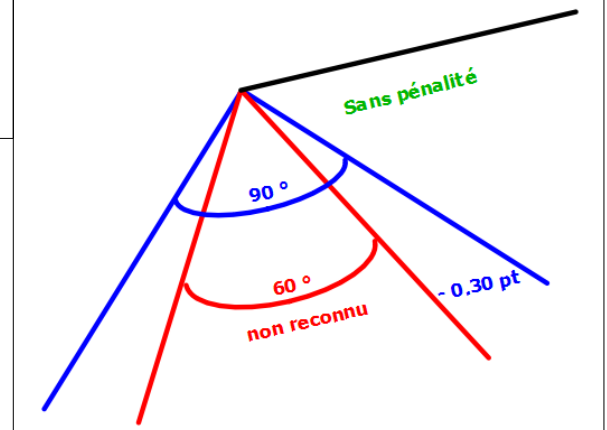
**saut cabriole :**



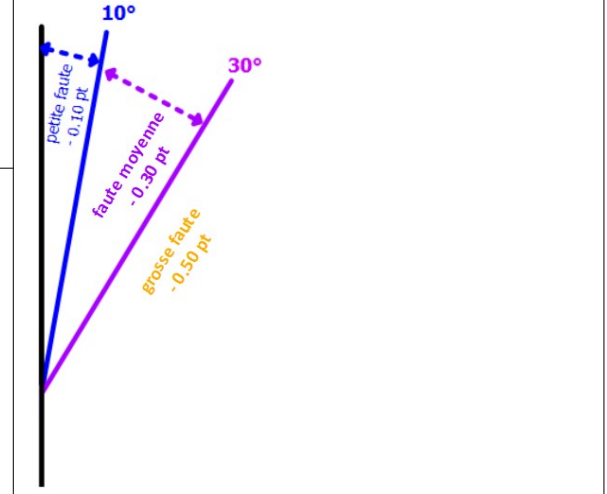
**saut écart :**



**saut sissonne :**



**Placement de dos :** (par rapport à la verticale)





## SOL – Poussines - 2026

### NOTE (récapitulatif)

NOTE D (Total éléments cotés)	NOTE E (10.00 – fautes)
Pour la reconnaissance des éléments utiliser le tableau « élément tenté – élément reconnu »	
Valeur de chaque élément	<b>ÉLÉMENT RECONNU</b> Déduction des fautes d'exécution (exigences techniques et générales)
Pas la valeur de l'élément	<b>ÉLÉMENT NON RECONNU</b> Déduction des fautes d'exécution (générales)
Pas la valeur de l'élément	<b>ÉLÉMENT NON TENTE OU AIDE</b> - 3 points ( <b>ACCORD du président du jury</b> )
	<b>TIRET NON FAIT</b> <i>paragraphe coté :</i> - 0.10 point par taret  <i>Paragraphe non coté avec intitulé :</i> - 0.80 point pour l'élément principal oublié - 0.10 point pour toute autre partie oubliée <i>maximum (-0.80 pt)</i>  <i>Paragraphe chorégraphique</i> - 0.10 point par taret

**Modifications pour les 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> degrés en POUSSINES :** Les chutes entre les paragraphes sont désormais comptabilisées mais pas les pas supplémentaires.

**Les entraîneurs ont le droit de :**

☺ DONNER des indications à la gymnaste (à tous les degrés)



*Bonne journée – N'hésitez pas à m'appeler : je suis là pour vous aider (et en cas de doute, un avis supplémentaire est souvent utile)*

### DÉTAIL FAUTES

**Exigence technique non réalisée :** - 0,30 pt (*sauf précision autre*)

**Position tenue non tenue :** - 0,30 pt

**Déséquilibre / pas :**

- Pénalité déséquilibre/pas : - **0.10 pt** ou - **0.30 pt** maximum : - **0.80 pt**

- frôler l'agrès avec les mains/bras : - **0.30 pt**

- flexion profonde : - **0.50 pt**

Si gros déséquilibre plus chute, on ne compte que la chute à - **1.00 point**

**LA CHUTE :**

*Si une gym recommence un élément chuté (entrée et sortie comprises) il n'y a pas de pénalité pour élément supplémentaire même si les juges ont reconnu la première exécution. Pas de cumul si déséquilibre puis chute.*

**La gym chute après la reconnaissance de l'élément**

- Note D Élément coté comptabilisé

- Note E -**1.00 pt** pour chute + les fautes d'exécution

**La gym chute pendant l'exécution de l'élément:**

- **Elle ne retente pas l'élément coté:**

- Note D pas de valeur de l'élément coté

- Note E -1.00 pt pour chute + les fautes générales d'exécution

- **Elle retente et réussit l'élément coté:**

- Note D Élément coté comptabilisé

- Note E -1.00 pt pour chute + les fautes sur la deuxième exécution

**Lorsque la gym tente plusieurs fois un élément:**

Dans le cas de plusieurs tentatives, alors que l'élément est reconnu, toutes les chutes sont comptabilisées + les fautes d'exécution et les fautes techniques du dernier élément exécuté.

VD 3<sup>e</sup> degré : - 5.5 pts si roue  
- 6 pts si roue pied-pied

VD 4<sup>e</sup> degré : - 7.5 pts si roulade ARR arrivée jbes tendues  
- 8 pts si souplesse arrière

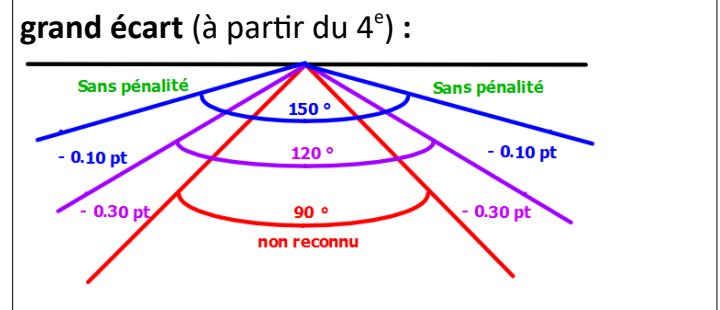
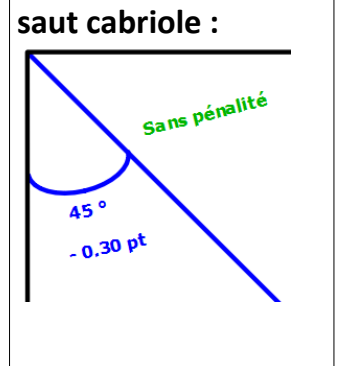
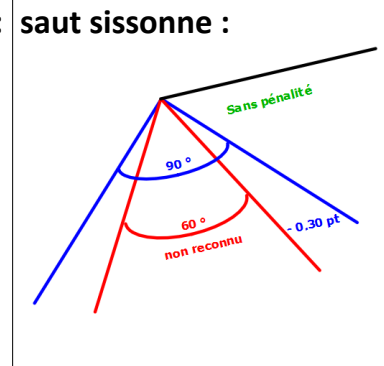
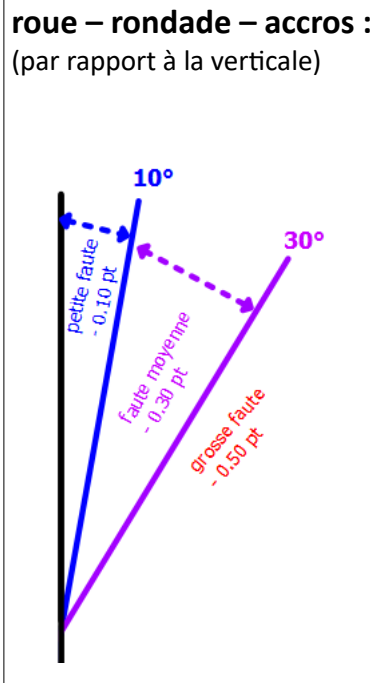
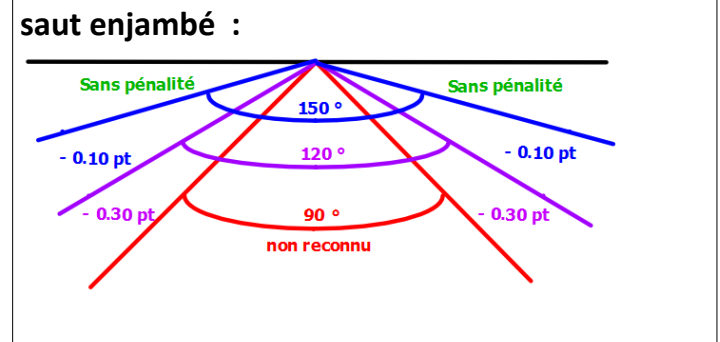
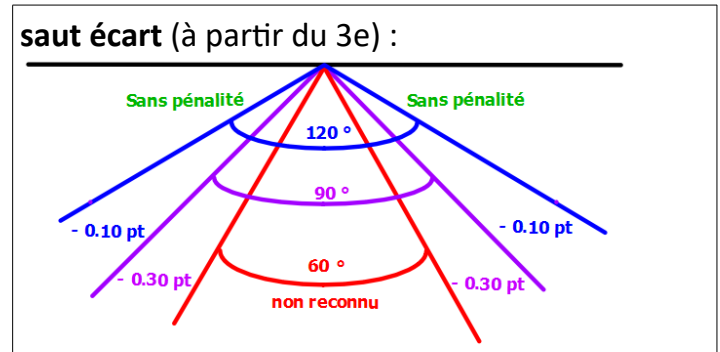
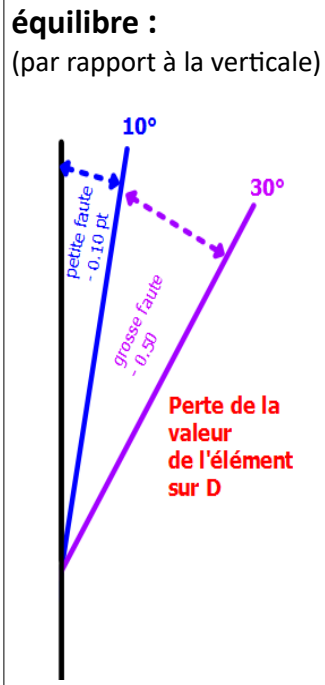
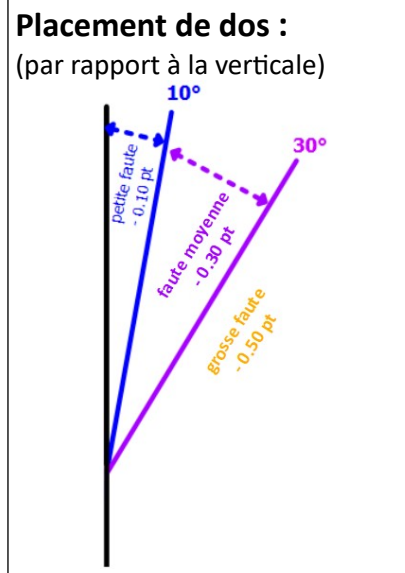
VD 5<sup>e</sup> degré : - 9.5 pts si saut de main  
- 10 pts si rondade flip

**SOL**

- Si **plusieurs éléments côté soulignés ensemble** pour avoir la VD il faut que la totalité soit réalisée et reconnue
- **Manque de liaison (dans les séries)**
  - entre éléments gymniques : - **0,30 pt** (sauts...)
  - entre éléments acrobatiques : - **0,50 pt** (rondade flip...)
- Pour les **sauts**, ne pas oublier les fautes générales pour manque de hauteur, bassin non dans l'axe, jambes fléchies, déséquilibre....
- **5<sup>e</sup> : Saut cabriole + saut sissonne** (décomposition du saut changement de jbes) : rassembler les pieds, pour effectuer la sissonne de la jb opposée à la cabriole. Si non respect : pénalité de - **0.30 pt**
- **valse ½ tour:** Passage à l'ATR avec déplacement des mains + ¼ de tour minimum pour être reconnue  
Si ATR non terminé et recommencé ou non : - **1.00 pt** de chute
- **4<sup>e</sup> saut de main** (réception sur 1 pied) : - **0.10 pt**
- **tour (saut ou sur pointe) :**  
pour reconnaître ½ tour il faut minimum ¼ de tour  
pour reconnaître 1 tour il faut minimum ¾ de tour

**La chorégraphie fait partie intégrante du mouvement** et il faut donc penser à pénaliser les marcher pieds plats, les jambes non tendues dans les marcher, les bras relâchés, le manque d'assurance, le dynamisme insuffisant....

Les gyms ne doivent pas oublier qu'il n'y a pas que des difficultés dans leur mouvement.



## GF - Poussins - Table de saut\_2026

- Attention 1<sup>er</sup> degré sans table de saut
- **La surface d'impulsion doit être identique pour les deux sauts**
- Autorisation trampoline / trampo-tremp / tremplin double suivant les degrés : à bien vérifier
- La gym a droit à **3 courses pour 2 sauts**. Ceux-ci doivent être identiques
- La moyenne de chaque saut est calculée séparément et c'est la meilleure moyenne qui est retenue comme note finale.
- La course n'est pas évaluée
- Saut avant le signal des juges : saut à refaire **SANS PÉNALITÉ**.
- Le jury doit avertir l'entraîneur avant le 2<sup>ème</sup> essai, si au 1<sup>er</sup> essai le saut est nul.

### Saut nul si :

- chute avant pose de pieds,
  - Pas de pose des mains sur table de saut,
  - voir les particularités pour 1<sup>er</sup> au 3<sup>e</sup> degrés (ci contre)
  - **5<sup>e</sup>** : déplacement des mains sur la table pendant la phase d'appui y compris glissement de mains.
- ⇒ Lune avec bras fléchis, saut nul **uniquement** si la tête touche la table (et pas la queue de cheval !!)

*Bonne journée – N'hésitez pas à m'appeler : je suis là pour vous aider (et en cas de doute, un avis supplémentaire est souvent utile*

## DÉTAIL FAUTES

### Déséquilibre / chute :

Pénalité - **0.10 pt** ou - **0.30 pt** maximum sauf si la gym fait en plus 3 grands pas : maxi: - **0.80 pt**

Si gros déséquilibre plus chute, on ne compte que la chute à 1 point

Ne pas oublier les **fautes générales**

### 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> DEGRÉ POUSSINS

- Si la gym fait un rebond sur la table de saut : même pénalité que pour les pas = - **0.80pt**
- Après la réception du saut vertical, la gym **peut avancer ou reculer SP** pour se placer pour l'ATR tombé dos. Elle doit mettre ses mains devant le tapis de 10 cm mais pas de pénalité si elle les met dessus.

### 3<sup>e</sup> DEGRÉ POUSSINS

- Si l'ATR tombé dos n'est pas fait du tout : **le juge note un 2<sup>ème</sup> degré et avertit l'entraîneur.**
- Si la gym fait une roulade avant à la place du tombé dos : **le juge note un 2<sup>ème</sup> degré et compte une chute**
- Si la gym commence son ATR, repose les pieds et refait l'ATR tombé dos : **1 pt de chute**
- Si la gym fait roulade avant puis refait ATR : **1 pt de chute**
- Si la gym tente un ATR, même s'il est mal exécuté : **on enlève les fautes prévues dans le tableau des fautes saut.**

## FORMATION PHYSIQUE

La Formation Physique est notée sur **10pts.**

### Fautes de musique

Manque partiel d'harmonie.....	0.10
Déphasage final (avant ou après).....	0.10

### Fautes d'exécution

Faute de texte.....	0.10 par taret
Paragraphe entier non exécuté.....	0.80 (comme pour les agrès)
Paragraphe exécuté partiellement.....	0.10 par « temps » non exécuté
La Formation Physique ne peut être inversée ni en totalité, ni en partie, si inversion.....	0.80 (comme pour les agrès)
Entraîneur comptant à voix haute .....	2 points

### Fautes générales

Bras fléchis.....	ch fois..... 0,10 ou 0,30 ou 0,50
Jambes fléchies .....	ch fois..... 0.10 ou 0,30 ou 050
Dos rond en position assise ou accroupie.....	ch fois..... 0.10 ou 0,30
Pointes de pied non tendues.....	ch fois..... 0.10
Déséquilibre.....	ch fois..... 0.10 ou 0,30

### Fautes spécifiques NETTES

Le juge doit appliquer **OBLIGATOIREMENT** la pénalité indiquée et ne doit **en aucun cas adapter la pénalité** à sa convenance (en plus ou en moins)

#### **Position de départ Paragraphe A**

Mains à plat en position assise .....	0,10 à ch fois
Dos rond au siège.....	0.10 ou 0.30

#### **Paragraphe B**

Epaules non décollées du sol.....	0.30
-----------------------------------	------

#### **Paragraphe C**

Mauvaise position du dos (dos rond, dos plat).....	0.10 à chq fois
--	-----------------

#### **Paragraphe D – E – F – G – J**

Pieds non ouverts (en 3ème).....	0.10
----------------------------------	------

#### **Paragraphe E**

Talons insuffisamment soulevés.....	0.10
-------------------------------------	------

#### **Paragraphe F – G**

Genoux non ouverts.....	0.10
Buste penché.....	0.10 à ch fois

#### **Paragraphe H**

Genoux non ouverts.....	0.30 à ch fois
-------------------------	----------------

#### **Paragraphe I**

Bras non passés par l'AV.....	0.10
Bras non à la verticale.....	0.10
Bras non à l'horizontale.....	0.10
Mouvement discontinu.....	0.30

### Fautes spécifiques à adapter en fonction de la faute

#### **Paragraphe F – G – H**

Jambe arrière fléchie.....	0,10 ou 0,30 à chaque fois
----------------------------	----------------------------

Plusieurs fautes spécifiques et générales peuvent se cumuler sur un même taret.

## **Fautes sans pénalité**

### ***Paragraphe B***

Mains posées sur les genoux

### ***Paragraphe C***

Déplacement des mains ou des genoux pour se mettre en position quadrupédique

### ***Paragraphe H***

Jambe tendue à l'oblique AV en diagonale