

SOL – Jeunesses-aînées - 2026

NOTE (récapitulatif)

NOTE D
(Total éléments côtés)

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 côté :

- 0.10 point par taret

Paragraphe non côté 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 taret

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.

La gym chute après la reconnaissance de l'élément

- Note **D** Élément côté comptabilisé

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

La gym chute pendant l'exécution de l'élément (considéré comme « tenté »):

- **Elle ne recommence pas l'élément côté:**

- Note **D** pas de la valeur de l'élément côté

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

- **Elle recommence et réussit l'élément côté:**

- Note **D** Élément côté 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^e degré : - 5.5 pts si roulade ARR arrivée jbs tendues
- 6 pts si souplesse ARR

VD 4^e degré : - 7.5 pts si saut de main
- 8 pts si rondade flip

VD 5^e degré : - 9.5 pts si saut de main
- 10 pts si salto AV groupé

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)

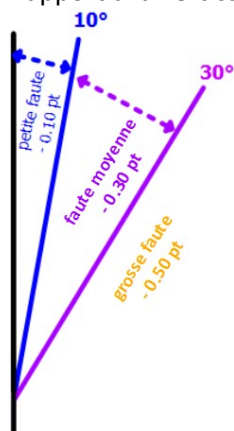
SOL

- Si **plusieurs éléments côtés 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....
- **4^e : Saut cabriole + saut sissonne** (décomposition du saut changement de jbes) : il faut poser la jb libre de la cabriole à l'arr de la jb d'appui, 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 + 1/4 de tour minimum pour être reconnue.
 - ⇒ **1 tour** : Passage à l'ATR avec déplacement des mains + 3/4 de tour minimum pour être reconnue
- Si ATR non terminé et recommencé ou non : - **1.00 pt** de chute
- **souplesse** : mouvement discontinu : - **0.50 pt (ET)**
- **saut de main** (réception sur 1 pied)
 - ⇒ 4^e : - **0.10 pt**
 - ⇒ 5^e : **pas de VD**
- **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

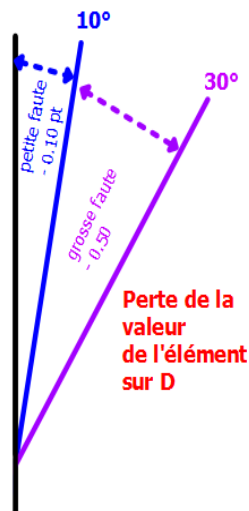
La chorégraphie fait partie intégrante du mouvement et il faut donc penser à pénaliser les marches pieds plats, les jambes non tendues dans les pas, les bras relâchés, le manque d'assurance, le dynamisme insuffisant....

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

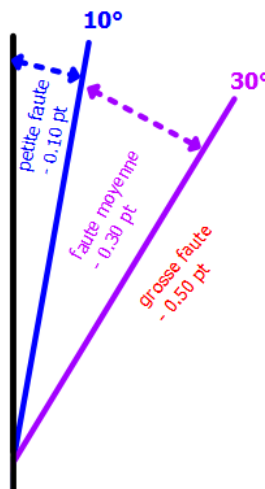
Placement de dos :
(par rapport à la verticale)



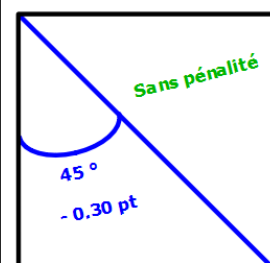
Équilibre (par rapport à la verticale) :



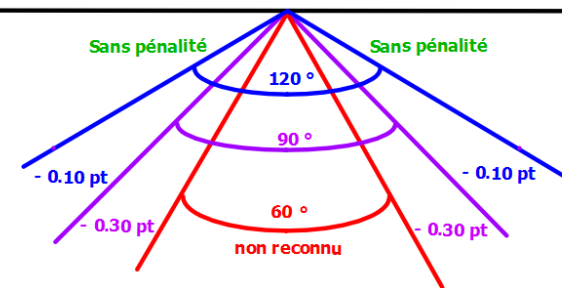
roue – rondade – acros :
(par rapport à la verticale) :



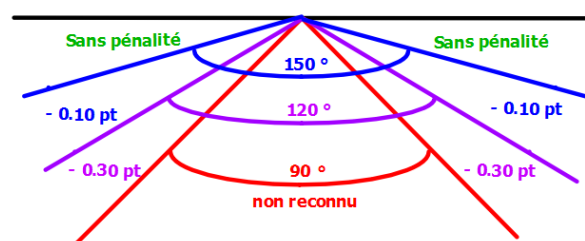
saut cabriole :



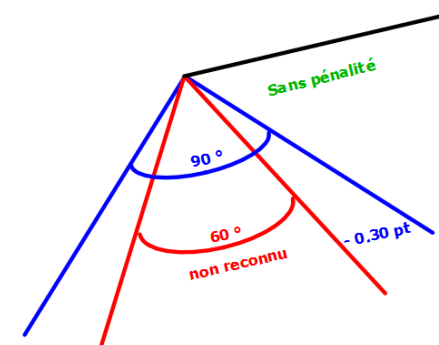
saut écart :



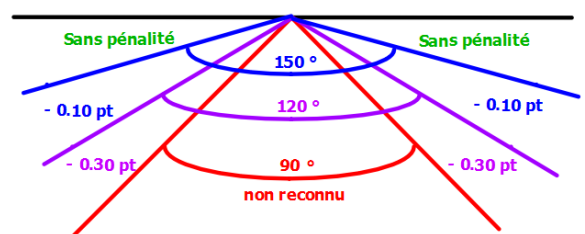
saut enjambé et changement de jbes :



saut sissonne :



grand écart :



POUTRE – Jeunesses-aînées - 2026

NOTE (récapitulatif)

**NOTE D
(Total éléments côtés)**

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 côté :

- 0.10 point par tiret

Paragraphe non côté 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

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.

La gym chute après la reconnaissance de l'élément

- Note **D** Élément côté comptabilisé

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

La gym chute pendant l'exécution de l'élément (élément valide le « tenté »):

- **Elle ne recommence pas l'élément côté :**

- Note **D** pas de la valeur de l'élément côté

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

- **Elle recommence et réussit l'élément côté:**

- Note **D** Élément côté comptabilisé

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

Lorsque la gym recommence 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.

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.

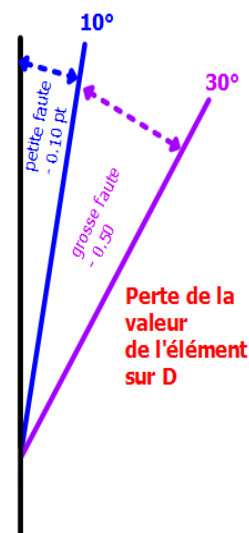
La chorégraphie fait partie intégrante du mouvement et il faut donc penser à pénaliser les marcher pieds plats, les jambes non tendues dans les marcher, les bras relâchés, *le manque d'assurance, le dynamisme insuffisant...*

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)

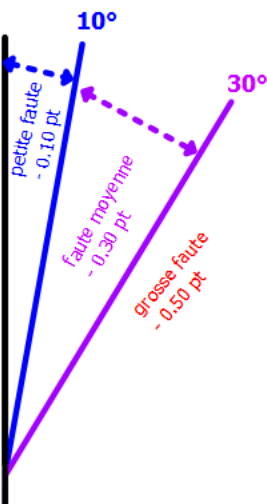
POUTRE

- Pour l'**entrée** un 2^{ème} 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
- **3^e degré entrée** : Si pose des 2 mains avant de commencer l'entrée : **pas de VD**
- **3^e degré équerre** : elle est passagère et non position tenue, le juge doit **donc juste voir** le passage à l'horizontale (pas de pénalité si tenue)
- **3^e degré coucher dorsal** : si main vers la tête : - **0,10 pt**
- **Position de gainage du 3^e 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**
- **ATR 1 Jbe du 3^e degré** : La 1^{ère} jambe doit dépasser la verticale et écart des jambes doit être supérieur à 90°.
- **Saut cabriole du 4^e degré** : si retour sur 2 pieds : **pas de VD**
- **les deux pivots (1 pieds et 2 pieds) du 4^e degré sont côtés** (0.50 pt chacun)
- **Roue pied-pied du 5^e degré**
 Réception : le juge doit voir (Exigences techniques pénalisées chacune à **0.50 pt**) :
 - arrivée sur ½ ptes (même brève)
 - jbes doivent être tendues et buste relevé simultanément
 Si la **roue du 5^e** est arrivée en fente ou 1 seul pied : non reconnue (**pas de VD**)
 - Pour les **sauts**, il faut pénaliser l'écart, mais aussi la hauteur, la position du corps...
 - **5^e degré sortie en liaison avec salto** : roue et non plus roue pied-pied
 - **Manque de liaison (dans les séries)**
 entre éléments gymniques : - **0.30 pt** (sauts...)
 - Le **sursaut** n'est **pas un pas chassé** : les 2 pieds doivent décoller en même temps
 - **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 en **position accroupie** elle doit se remonter dos droit sinon pénalité de - **0.10 pt** ou - **0.30 pt**
 - Pour être **reconnu**, un élément doit être revenu au moins 1 pied sur poutre. Si la poutre est juste frôlée pas de VD.

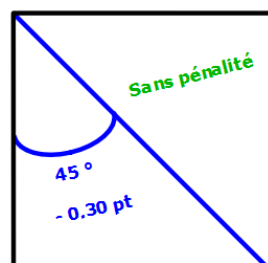
Équilibre (par rapport à la verticale) :



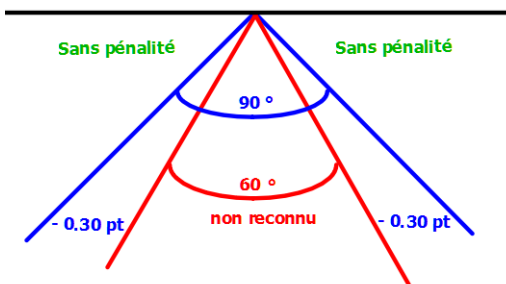
roue – rondade – accros : (par rapport à la verticale)



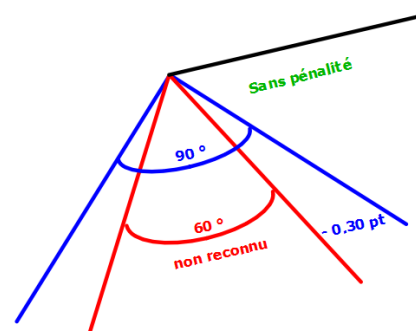
Saut cabriole :



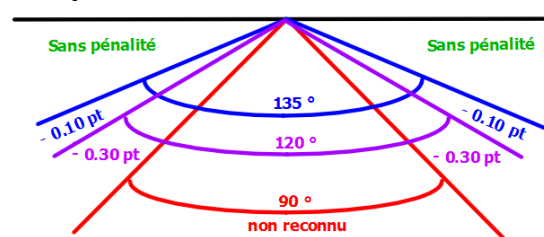
saut écart :



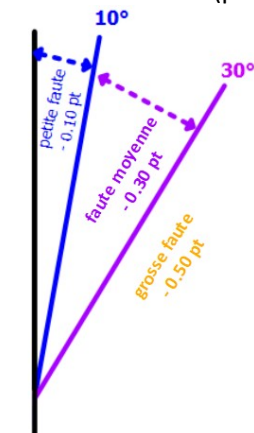
saut sissonne :



saut enjambé :



Placement de dos : (par rapport à la verticale)



BARRES_jeunesses-aînées_2026 (au 1^{er} 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 »

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 taret

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)

Les entraîneurs ont le droit de :



- ☺ RÉGLER l'écartement avant le passage de la gym
- ☺ RÉGLER la hauteur des barres pour les 1^{er} et 2^e degrés
- ☺ METTRE / DÉPLACER et ÔTER le tremplin au début et en cours de mouvement
- ☺ AIDER la gymnaste à s'établir à la suspension BS (1.5 – 2.5 – 3.4)
- ☺ RESTER sur le tapis des barres à côté de la gym mais sans la toucher
- ☺ PLACER (ou non) un tapis supplémentaire pour la sortie

voir lettres info : [octobre 2024](#) et [décembre 2024](#)

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 (considéré comme « tenté ») :

• **Elle ne recommence 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 recommence 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)

Réglages des barres :

- écartement : Maxi 1.80 m en Jeunesses comme en Aînées
- Les gymnastes désirant **monter les barres** (5 cm maxi) doivent en faire la demande au début de la compétition auprès du Responsable des Juges qui le signalera aux juges concernés, sinon pénalité de **0.50 pt**

• **Montée BS (avec ou sans aide de l'entraîneur)**

La notation reprend lorsque la gym reprend le mouvement.

Arrêt non motivé:

- Corps en fermeture (pieds devant la barre) - 0.10 pt pour arrêt sur Note E
- Corps en ouverture - 0.10 pour arrêt et - 0.50 pt sur E pour élan intermédiaire

Attention Certains arrêts et élan en AV sont prévus dans le texte (pas de pénalité)

- Manque de liaison entre 2 éléments : - **0,50 pt** sur note E
- **Entrées** : Rebond sur le tremplin : - **0,50 pt** sur note E quelque soit le nombre de rebonds

1^{er} degré :

- **1.3 rotation av** : Exigence Tech : descente contrôlée

2^e degré :

- **2.1 balancer de Bascule** :
 - pas de pénalité si la gymnaste laisse les mains sur BI au retour
- **2.2 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^e degré :

- **3.2 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)
- **3.4 filé (élément non coté)** : si pas de posit° chandelle - **0.30 pt** (exigence tech)

4^e degré :

- **4.1 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
- **4.2 2 tour Ar enchaînés**
 - si arrêt entre les 2 tours : « léger » - **0.10 pt** autrement - **0.50 pt** (manque de liaison)
 - Si reprise d'élan - **0.50 pt** (reprise élan) et - **0.50 pt** (manque de liaison)
- **4.6 filé** : pas d'élan de jbes en Av - bascule et filé doivent être enchaînés

5^e degré :

- **5.2** :
 - si paragraphe non fait – 0.80 pt sur note E
- **5.9 salto tendu** : pris dès que bassin ouvert - si jbes fléchies : ftes de jbes
 - pose de pieds : exigence technique : « la pose des 2 pieds est simultanée »

• prise d'élan

| | tenté | reconnu | Exigence d'amplitude |
|------------------|----------------|------------------------|-----------------------|
| 4 ^{ème} | Bassin décollé | Corps oblique ar basse | Aucune (corps aligné) |
| 5 ^{ème} | | 30° minimum | Horizontale minimum |

• Courbes/fouettés - hauteurs des balancers arrières

| | Fouettés | Balancers | « sortie » |
|------------------|----------|---|------------|
| 3 ^{ème} | formes | formes | Hauteur BI |
| 4 ^{ème} | / | formes | Hauteur BI |
| 5 ^{ème} | / | Formes + 2° balancer Ar au-dessus BI | / |

Chute aux barres asymétriques :

- **1^{er} cas**: bascule

La gymnaste court sous la barre et remonte sa bascule :

VD accordée

- ⇒ Chute : - **1.00 pt**
- ⇒ plus fautes éventuelles

- **2^{ième} cas**: bascule

La bascule est tentée mais non remontée

Pas de VD

- ⇒ Chute : - **1.00 pt**

- **3^{ième} cas**: tour d'appui arrière

la gymnaste arrive en « serviette »

VD accordée

- ⇒ Chute : - **1.00 pt**



GF - Poussins - Table de saut_2026

- Attention 1^{er} degré sans table de saut
- **La surface d'impulsion doit être identique pour les deux sauts**
- Autorisation trampoline / trampo-tremp / tremplin simple 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^{ème} essai, si au 1^{er} 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^{er} au 3^e degrés (ci contre)
 - **5^e** : 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^e et 3^e 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^e DEGRÉ POUSSINS

- Si l'ATR tombé dos n'est pas fait du tout : **le juge note un 2^{ème} degré et avertit l'entraîneur.**
- Si la gym fait une roulade avant à la place du tombé dos : **le juge note un 2^{ème} 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.**

Jeunesses-Ainées - Table de saut_2026

- Attention 1^{er} degré sans table de saut
- **La surface d'impulsion doit être identique pour les deux sauts**
- Autorisation trampoline / trampo-tremp / tremplin simple 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^{ème} essai, si au 1^{er} essai le saut est nul.
- Le juge doit aussi avertir l'entraîneur **si la gym fait un saut différent** du saut annoncé :
 - Le moniteur peut alors demander l'annulation du 1^{er} essai, la gym fait le 2^{ème} essai du saut annoncé
 - Le moniteur laisse le 1^{er} essai, la gym doit obligatoirement faire le même saut (pénalité de - **0.80 pt** sur le premier saut)
- Pour la lune, faire attention si le degré annoncé et le tremplin placé correspondent bien. Sinon mauvaise annonce de degré.

Saut nul si :

- chute avant pose de pieds,
 - Pas de pose des mains sur table de saut,
 - voir les particularités pour le 2^e degré (ci contre)
 - **lune** : 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 !!)

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^e DEGRÉ :

- Si la gym fait un rebond sur la table de saut : même pénalité que pour les pas = - **0.80 pt**
- 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.
- Si l'ATR tombé dos n'est pas fait du tout : **saut NUL**
- Si la gym fait une roulade avant à la place du tombé dos : **saut NUL**
- 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 de saut.

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

Attention : modification du tableau des fautes en ajoutant « non »