

Ce briefing tient compte du CODE FIG 2025-2028 et du code catégorie 3 de février 2023.

## GENERALITES

### LES VALEURS DE DIFFICULTES

En barres, poutre et sol, 7 éléments maximum codifiés (sortie comprise) dont les VD les plus élevées sont pris en compte. (en BA et P, si pas de sortie : 6 éléments comptabilisés). Une seule difficulté C est autorisée, si 2 difficultés C, pénalité de 2 pts (tous les éléments sont issus du FIG).

Le jury D reconnaît toujours la VD des éléments figurant dans le code sauf si les exigences techniques ne sont pas respectées. Dans ce cas, 3 principes à suivre :

**L'élément reçoit une VD inférieure** CAR il ne figure pas dans le tableau des difficultés tel qu'il est réalisé : **il est dévalué**. S'il est ultérieurement bien exécuté, il ne recevra aucune VD.

**L'élément est reconnu comme un autre élément** FIGURANT dans le tableau des difficultés. S'il est à nouveau exécuté avec une technique correcte, ils reçoivent TOUS LES 2 UNE VD.

### **La VD n'est pas accordée**

En *barres*, élément avec envol sans reprise de barres - *poutre*, élément sans revenir sur les pieds - *sol*, élément sans retour sur les pieds d'abord. S'il est exécuté plus tard correctement, il recevra la VD.

La VD d'un même élément n'est comptabilisée qu'une seule fois. En cas de répétition, elle ne sera pas prise en compte.

DANS TOUS LES CAS, ON PÉNALISE L'ÉLÉMENT MÊME SI ON NE LE RECONNAÎT PAS.

### LA SORTIE

Elle fait partie des 7 VD prises en compte. Aucune exigence de valeur n'est demandée.

- En barres et poutre, si la gym ne tente aucune sortie du tout (ex. : saut en dehors de la poutre) :
  - Le jury D ne compte que 6 VD

TOUTE SORTIE PEUT ÊTRE RECOMMENCÉE À PARTIR DU MOMENT OU ELLE N'EST PAS RECONNUE.

### EXIGENCES DE COMPOSITION

Seuls les éléments issus du code FIG et ceux proposés dans les grilles du code catégorie 2-catégorie 3 peuvent remplir les EC.

Un élément peut remplir plusieurs EC.

## NOTE E

Les déductions sont toujours retranchées de la note de 10,00 pts.

- Avec notification du jury D, le jury E additionnera la déduction pour « exercice trop court » aux autres déductions (exécution/artistique) :

CODE catégorie 3 (voir cas particulier en barres asymétriques)

- Si 5 éléments ou plus reconnus : pas de déduction
- 4 éléments reconnus : - 4,00 pts
- 3 éléments reconnus : - 6,00 pts
- 1-2 éléments reconnus : - 8,00 pts
- Pas d'éléments : - 10,00 pts

Avec l'aménagement du code, la gymnaste conservera sa note D

## DIRECTIVES TECHNIQUES (ÉLÉMENTS GYMNINIQUES « SAUTS » EN POUTRE ET SOL)

Le **maximum de déductions** cumulées pour déviation par rapport aux exigences pour la position du corps ne peut pas dépasser **0,50 pt** (*manque d'écart, jambes fléchies, pointes de pied pas tendues, déductions spécifiques à la forme du corps*). A cela peuvent s'ajouter les fautes pour manque d'amplitude et les fautes de réception (déséquilibre par exemple).

### Sauts avec tours :

- Pour sous rotation de plus de 30°, on reconnaît un autre élément du code.  
*Exemple : Changement de jambes ½ tour : la rotation doit être de 180°. Si elle est <150° devient changement de jambes.*
- Pour sous rotation inférieure à 30° (c'est-à-dire entre 150° et 180°), les éléments gardent leur valeur mais sont pénalisés de 0,10 pt pour manque de précision :  
*Exemple : Changement de jambes ½ tour à 160° au lieu de 180°*
- L'élément n'est pas différent avec 30° de tour supplémentaire : il garde sa valeur mais il est pénalisé de 0,10 pt pour manque de précision.
- Pour les sauts avec ½ tour, la position demandée doit être atteinte **au début OU à la fin**. Sinon on prend un autre saut de la grille.

### GYMNASTES :

Après une chute de l'agrès, la gymnaste doit s'abstenir de rester **intentionnellement** à terre afin d'éviter le décompte du temps de chute pour se reposer, ajuster ses maniques, recevoir de la magnésie de son entraîneur. La gymnaste sera prévenue quand le chronomètre sera déclenché.

Les gymnastes présentes sur le plateau de compétition peuvent supporter la gymnaste qui passe mais elles ne peuvent pas apporter des conseils techniques (comme « refais ta série de saut ou shoot tard). Dans ce cas, une pénalité sera appliquée.

### ENTRAINEURS :

L'entraîneur doit s'assurer que sa gymnaste est prête à exécuter son mouvement dès que la gymnaste précédente a effectué sa sortie.

Pendant le mouvement, l'entraîneur ne doit pas parler à la gymnaste, lui faire de signes, crier ou l'encourager **sinon une pénalité de 0,50 pt** sera appliquée. Le jury D devra en informer le Président du Jury avant de la déduire.

Il est interdit de mettre des marques de magnésie sur le praticable.

## TABLE DE SAUT

---

- Pour les benjamines et les minimes, un double tremplin ou un trampo-tremp est autorisé.
- Est considérée comme une « course à vide » une accélération de la course. Il n'y a pas de « course à vide » quand il y a 1 ou 2 pas.
- Seul un couloir de réception sera tracé sur le tapis de réception.
  - Réception **ou pas** en dehors du couloir avec 1 pied: 0,10 pt
  - Réception **ou pas** en dehors du couloir avec les 2 pieds : 0,30 pt
- Toutes les réceptions doivent être terminées au degré près, sinon on accorde une valeur de saut inférieure (1 tour  $\frac{1}{2}$  devient 1 tour, 1 tour devient  $\frac{1}{2}$  tour).
- Exception : pour le **saut  $\frac{1}{2}$  -  $\frac{1}{2}$**  : si à la réception, la rotation est **inférieure à  $\frac{1}{4}$  de tour, le saut est NUL**. Ce sont les pieds qui font foi.
- En cas de saut NUL, pas de VIDEO en FSCF.

## BARRES ASYMETRIQUES

---

Pour les benjamines, un double tremplin est autorisé pour les entrées.

### AMENAGEMENTS FSCF

**CODE catégorie 3, pour les benjamines, minimes et cadettes**, après notification du jury D, le jury E additionnera la déduction pour exercice trop court aux autres déductions :

- |                                    |                  |
|------------------------------------|------------------|
| - Si 5 éléments ou plus reconnus : | pas de déduction |
| - 4 éléments reconnus :            | - 2,00 pts       |
| - 3 éléments reconnus :            | - 4,00 pts       |
| - 1-2 éléments reconnus :          | - 6,00 pts       |
| - Pas d'éléments :                 | - 10,00 pts      |

Avec l'aménagement du code, la gymnaste conservera sa note D

## POUR L'ENTREE

Un **2<sup>ème</sup> essai est autorisé** pour l'entrée SANS PENALITE si la gymnaste n'a pas touché le tremplin, les barres ou n'est pas passée sous les barres. Un **3<sup>ème</sup> essai** n'est pas autorisé.

**Le jugement de l'exercice commence avec l'appel sur le tremplin ou le tapis.**

### TEMPS DE CHUTE

Si la gym dépasse le temps de **30 secondes** qui lui est accordé, une déduction de 0,30 pt est appliquée sur la note finale.

Si la gym n'a pas recommencé son exercice dans les **60 secondes**, l'exercice est considéré terminé.

## SPECIFICITES DE PENALITE

1) S'il n'y a pas de chute, la déduction maximum pour l'exécution d'un élément ne peut pas dépasser **0,80 pt par élément** :

Cela comprend :

- \* le tableau des déductions pour fautes générales
- \* certaines déductions spécifiques à l'agrès qui surviennent pendant l'exécution de l'élément dont angles à la fin des éléments et fautes techniques sur l'élément.

Cela ne comprend pas :

- \* les déductions spécifiques à l'agrès qui s'appliquent après l'exécution de l'élément
- \* frôler le tapis / heurter l'agrès avec les pieds / heurter le tapis avec les pieds
- \* élan intermédiaire

En catégorie 3, pas de déduction de fautes d'angles pour toutes les prises d'élan en AR avant tout élément.

## PRECISIONS

- Contre-mouvement : il faut bien voir les 3 temps (*projection-fermeture-appui*) :
  - Pointes des pieds vers la barre supérieure en avant de la barre 0,10 pt/0,30 pt
  - Position carpée avant reprise de BS 0,10 pt/0,30 pt
  - Épaules au-dessus de BS (pénalité de 0,10 pt si épaules à hauteur de la barre, 0,30 pt si épaules sous la barre)
- Il y a chute sur l'agrès en barres quand par exemple :
  - Aide de l'entraîneur pour remonter une gymnaste à l'appui BS
  - Tour d'appui AR arrivée en fermeture sur la barre par manque de vitesse ou relâchement

Dans ces deux derniers cas, la VD de l'élément n'est pas accordée.

- Après une chute en barres, le juge recommence à noter au 1<sup>er</sup> élément codifié que la gymnaste réalise. Si la gymnaste rechute avant d'avoir fait un élément codifié, le juge ne comptabilise pas cette 2<sup>ème</sup> chute.
- Les élans circulaires AR ou AV en position carpée ou écartée doivent se terminer dans les 10° pour obtenir la VD.
- L'élan circulaire carpé : VD A même si les jambes sont fléchies. Il y aura une pénalité selon la faute de flexion de jambes.
- Si l'entraîneur frôle la gymnaste pendant l'exécution il n'y a pas de pénalité.

## POUTRE

---

Pour les benjamines, un double tremplin est autorisé pour les entrées.

## AMENAGEMENT FSCF POUR L'ENTREE

Un 2<sup>ème</sup> essai est autorisé pour l'entrée SANS PENALITE si la gymnaste n'a pas touché le tremplin, la poutre ou n'est pas passée sous la poutre. Un 3<sup>ème</sup> essai n'est pas autorisé.

Si la gym touche le tremplin sans faire d'entrée : elle doit commencer son exercice :

Jury D : pas de VD  
Jury E : - 1,00 pt ET - 0,10 pt pour Entrée non codifiée.

En catégorie 3, l'exercice ne sera pas chronométré (sauf le temps de chute)

## TEMPS DE CHUTE

Si la gym dépasse le temps de **10 secondes** qui lui est accordé, une déduction de 0,30 pt est appliquée sur la note finale.

Si la gym ne **recommence pas** son exercice dans les **60 secondes**, l'exercice est considéré terminé.

## CONTENU DE L'EXERCICE

7 éléments maximum, y compris la sortie, dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD. Parmi les 7 éléments pris en compte, il doit y avoir au minimum :

**3 gymniques + 2 acrobatiques + 2 éléments au choix.**

## PRECISIONS

- Les sauts exécutés en position latérale recevront un degré de valeur supérieure par rapport à la position transversale.

Si le même élément est exécuté en position transversale et latérale, la VD ne sera accordée qu'une fois et dans l'ordre chronologique.

- **Les ATR et maintiens ne peuvent pas remplir les EC.**

- Les ATR, les roulades et l'équerre renversée sont considérés comme des éléments acrobatiques **dans le décompte des valeurs.**

- En FSCF, l'entrée roulade AV (1.207) sera reconnue à partir du moment où le bassin touche la poutre. La gym n'est pas obligée d'arriver à la position debout ou assise pour valider la difficulté.

- **Les roulés peuvent être utilisés seulement pour remplir l'EC 2 (tours ou roulés).**

- Entrée 1.215 : renversement latéral libre à l'appui facial - élan à 90° par rapport à la poutre Valeur B. Pour être comptabilisée, cette entrée doit être réalisée par renversement dans le plan vertical. Si elle est effectuée par couronnement, elle sera reconnue comme A.

- **Aménagement FSCF** : la cloche sera comptabilisée comme un élément en avant ou en arrière au bénéfice de la gymnaste.

## COMPOSITION (JURY E)

### Entrées sans valeur :

Toutes les entrées non codifiées sont reconnues comme « A » (*sauf entrée à cheval et accroupie et saut simple au siège, ou sur les genoux, ou réception sur 1 ou 2 pieds*) et comptent dans le nombre de VD exécutées. (*Exemple : entrée équerre A*).

Si une entrée A codifiée ne remplit pas l'exigence (*Exemple : saut appel 1 pied, montée jambe libre à l'arabesque non dans la continuité ou pas à l'horizontale*), elle est reconnue en A et compte dans le nombre de VD.

Dans les 2 cas, une pénalité de 0,10 pt sera appliquée par le Jury E.

## RAPPELS :

Essai sans exécuter un élément (course à vide) : 0,30 pt.

## SOL

En catégorie 3, l'exercice peut se réaliser sur la surface du praticable ou en ligne.

---

### SORTIES DU PRATICABLE OU DE LA LIGNE

- 1 pas ou réception en dehors des lignes avec 1 pied ou 1 main : - 0,10 pt
- Pas en dehors des lignes avec les deux pieds, les deux mains ou une partie du corps ou réception avec les deux pieds en dehors de la ligne : - 0,30 pt
- Si appel en dehors du praticable pour effectuer un élément : pas de VD

### CONTENU DE L'EXERCICE

7 éléments maximum, dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD. Parmi les 7 éléments pris en compte, il doit y avoir au minimum :

**3 gymniques + 3 acrobatiques + 1 élément au choix.**

Une ligne acrobatique doit être constituée au minimum de 2 éléments acrobatiques avec envol dont un salto lié directement.

Le renversement AV libre et le renversement LATÉRAL libre peuvent servir pour valider l'EC 4 en catégorie 3.

## RAPPEL :

- L'objectif du passage gymnique est de créer un grand déplacement. Les sauts appel 2 pieds ou les tours ne sont pas autorisés et la réception du premier saut doit se faire sur 1 pied dans le passage gymnique.
- Les ATR et les roulades sont considérés comme des éléments acrobatiques.
- L'exécution d'une roulade avant ou arrière après la réception d'une difficulté sera considérée comme une chute. (Pas de cumul de pénalités)
- **Dans les sauts « cabriole » avec 1/2 tour ou 1 tour (1.112 et 1.212), la jambe doit être à l'horizontale pendant tout le tour.**

## AMENAGEMENT FSCF

Pour les réceptions en fente **des éléments acrobatiques arrière** : pas de déduction si la réception est maîtrisée.