

Ce briefing tient compte du CODE FIG 2025-2028.

## GÉNÉRALITÉS

---

### LES VALEURS DE DIFFICULTÉS

En barres, poutre et sol, **8 éléments** maximum codifiés (sortie comprise) dont les VD les plus élevées sont pris en compte.

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 PENALISE L'ÉLÉMENT MEME SI ON NE LE RECONNAÎT PAS.

### LA SORTIE

Elle fait partie des **8 VD prises en compte**. Aucune exigence de valeur n'est demandée.

- Si la gym ne tente aucune sortie du tout (ex. : rondade + saut en dehors de la poutre) ou au sol n'exécute qu'une seule ligne acrobatique :
  - Le jury D ne compte que 7 VD
  - Le jury E applique une pénalité de 0,50 pt (pas de sortie) + 1 pt de chute en barres et poutre et les fautes de la réception en sol
- Dans tous les autres cas, la sortie est considérée commencée :
  - Le jury D ne compte que 7 VD
  - Le jury E ne pénalise que les fautes de réception

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

### NOTE E

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

### AMÉNAGEMENT FSCF

- Un bonus de 0,20 pt sera accordé pour les sorties de valeur C et + si exécutées **sans chute**.
- **Valeurs de liaison** : précisions sur les feuilles de cotation à chaque agrès. **Elles ne sont accordées que si les éléments sont réalisés sans chute.**
- Valorisation de la Note D (précisions sur les feuilles de cotation à chaque agrès)

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

- Si 7 éléments ou plus reconnus : pas de déduction
- 5-6 éléments reconnus : - 4,00 pts
- 3-4 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.

### ATTENTION

Au sol les éléments acrobatiques exécutés après la dernière ligne acrobatique prise en compte ne comptent pas pour la VD mais comptent pour le nombre total d'éléments exécutés.

Les éléments gymniques avec le même numéro dans le tableau des difficultés comptent pour le nombre total des éléments exécutés car ce ne sont pas des éléments répétés.

### 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.

Rappel : pour les sauts 1/1 tour et plus : différentes techniques de saut sont autorisées.

#### Sauts pied-tête :

● Pied arrière en dessous du **sommet de la tête** : autre élément reconnu.

*Exemple : Changement de jambes pied-tête : pied AR en dessous du sommet de la tête DEVIENT saut changement de jambes.*

● Le jury E applique les pénalités prévues dans la section 8.3.

Les exigences techniques pour les éléments gymniques sont à consulter dans la section 8 du code FIG.

### 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.

Le positionnement de scratch sur la piste d'élan à la Table de Saut est autorisé. Toutes autres marques (magnésie, chaussures, bouteilles d'eau...) sont interdites sinon une pénalité de 0,50 pt sera appliquée sur la note finale.

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

## 1. ROLES DES CHRONOMETREURS

---

### BARRES ASYMETRIQUES

Art. 11.1 section 11 du code FIG.

Lors d'une chute, un temps d'interruption de 30 secondes est accordé. Si la gymnaste dépasse le temps alloué avant de recommencer, 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 comme terminé.

Le chronométrage du temps de chute commence quand la gymnaste après la chute s'est relevée sur ses pieds.

Le signal sonore à 10 sec, 20 sec et 30 sec ne sera pas donné.

### POUTRE :

Art. 12.1 section 12 du code FIG.

La durée de l'exercice ne doit pas dépasser 1 mn 30 sec.

Pénalité de 0,10 pt sur la note finale si la durée de l'exercice est supérieure à **1 min 31 sec**.

### Chronométrage du mouvement :

Le chronométrage déclenche le chrono quand la gymnaste prend appel sur le tremplin ou le tapis. Il arrête le chrono quand la gymnaste touche le tapis à la fin de son exercice.

Un 1<sup>er</sup> signal sonore est donné à 1min 20 sec. (C'est à dire 10 secondes avant le temps maximum autorisé).

Un 2<sup>ème</sup> signal sonore à 1min 30 secondes avertit la gymnaste qu'elle doit terminer son exercice. Si la réception se fait pendant le 2<sup>ème</sup> signal sonore, il n'y a pas de déduction.

Le chronométrage signale au Jury D la durée du temps d'exécution de l'exercice.

En cas de chute, le chrono "mouvement" s'arrête quand la gymnaste touche le tapis.

Il reprend lorsque la gymnaste est remontée sur la poutre avec le premier mouvement pour continuer l'exercice.

Le chronométrage s'assure, pendant que les juges notent la gymnaste précédente, que la suivante n'essaye pas son entrée ou tout autre élément dans le temps d'attente de son passage.

Il s'assure que le tapis de 10 cm n'est pas bougé durant l'exercice. Il s'assure que le tremplin est bien celui autorisé (double tremplin interdit sauf pour les benjamines).

### Chronométrage des chutes :

Lors d'une chute, un temps d'arrêt de 10 secondes est autorisé. Si la gymnaste dépasse le temps alloué, 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 comme terminé.

Le chronométrage du temps de chute commence quand la gymnaste après la chute s'est relevée sur ses pieds.

Le temps de chute se termine quand la gymnaste prend appel sur le tapis pour remonter sur la poutre.

Le signal sonore des 10 sec du temps limite ne sera pas donné.

#### **SOL :**

Art. 13.1 section 13 du code FIG.

La durée de l'exercice ne doit pas dépasser 1 min 30 sec.

Pénalité de 0,10 pt sur la note finale si la durée de l'exercice est supérieure à **1 min 31** sec.

Le chronométrage commence avec le premier geste de la gymnaste pour débiter son exercice.

Il s'arrête avec la dernière position de la gymnaste à la fin de son exercice. L'exercice doit se terminer en même temps que la musique.

Ce briefing tient compte du CODE FIG 2025-2028.

## 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.

Mêmes pénalités pour **double rebond sur le tremplin**.

### 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

8 éléments maximum, y compris la sortie, dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour les VD. Parmi les 8 éléments pris en compte, il doit y avoir au minimum :

**3 gymniques + 3 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.

- La sortie est un élément acrobatique obligatoirement pris en compte quel que soit sa valeur.

- Les ATR et les éléments de maintien pour lesquels il est précisé une position tenue de 2 secondes ne recevront une VD que si cette position est respectée. Sinon, ils recevront une VD inférieure sauf s'il existe comme un autre élément dans le code.

- **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).**

- Les entrées par renversement sont comptabilisées comme des éléments acrobatiques dans le décompte des valeurs mais elles ne peuvent remplir aucune EC.
- Seulement un tour (pirouette) en position groupée sur une jambe recevra une VD, dans l'ordre chronologique. La jambe libre doit être **tendue** pendant tout le tour.
- 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.
- Entrée 1.314 : de la station dos à la poutre flip avec ½ tour par-dessus la poutre en position chandelle pour terminer à l'appui facial. Pour être comptabilisée en C, on doit voir la phase d'envol et la gym doit arriver directement en position de chandelle. Si elle arrive cassée, on applique le principe de dévaluation et la difficulté sera reconnue en B avec la pénalité pour faute de corps.
- **Aménagement FSCF** : la cloche sera comptabilisée comme un élément en avant ou en arrière au bénéfice de la gymnaste.
- En FSCF, l'équerre renversée (4.202) peut être exécuté jambes serrées ou jambes écartées.

## 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.

### VALEUR DE LIAISON

Remplace le tableau « ACROBATIQUES » du §12.4 du code FIG

**Liaisons de 2 acrobaties avec envol**

**B/C + B = + 0,10 pt**

**B + C/D = + 0,20 pt**

**D + B = + 0,20 pt**

**C + C = + 0,10 pt si salti identiques**

**C + C = + 0,20 pt si salti différents**

**Liaisons avec la sortie**

**B + sortie B = + 0,10 pt**

**B + sortie C = + 0,10 pt + bonus sortie + 0,20 pt**

**Une gym réalise une rondade sur poutre en cours de mouvement puis en sortie rondade + vrille. Bien que la rondade soit répétée, elle garde la VL de 0.10 pt (voir page 51 du code).**

Dans le cas de liaison gymnique, les sauts doivent être obligatoirement différents.

Les bonus séries gymniques B + B + C peuvent être faits dans n'importe quel ordre avec des éléments différents.