# **BRIEFING Catégories 2 et 3 - 2024**

# *Ce briefing vient en complément du catégorie 1. Il recense les caractéristiques propres de ces deux catégories.*

# **GENERALITES (Barres / Poutre /sol)**

|  |  |
| --- | --- |
| Catégorie 2 | Catégorie 3 |
| **8 éléments** (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée.(comme en catégorie 1) | **7 éléments** (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée.**BA et P** : Si **pas** de sortie : **6 éléments** comptabilisés |
| **Une seule difficulté C est autorisée par le jury D**. Si une gymnaste exécute une 2ème C dans son mouvement, elle sera pénalisée de **2 points** sur la note finale par le jury D. |

**TABLE DE SAUT**

|  |  |
| --- | --- |
| Catégorie 2 | Catégorie 3 |
| Double tremplin / trampo-tremp /deux tremplins sont autorisés pour les Benjamines et les Minimes uniquement. |
| Voir sauts indiqués dans le code catégories 2 et 3 | Si une gymnaste veut réaliser un saut ne figurant pas dans le code cat 3, celui-ci partira sur une note D de 2.60 pts maximum SAUF pour le saut 1.40 qui partira sur une note D de 2.00 pts. |

# **BARRES ASYMETRIQUES**

|  |  |
| --- | --- |
| Catégorie 2 | Catégorie 3 |
| **Exigences de composition** |
| 1. Envol de BS à BI
2. Une prise d’élan à l’ATR
3. Un tour d’appui libre ou un grand tour **ou** un élan circulaire carpé de valeur B
4. Une sortie salto AR corps tendu avec ou sans rotation longitudinale **ou** sortie pieds-mains salto avant groupé
 | 1. Deux bascules différentes
2. Une prise d’élan à l’horizontale minimum
3. Un tour proche de la barre
4. Une sortie salto AR corps groupé minimum
 |
| **Exercice trop court – Benjamines / Minimes / Cadettes** |
|  |  |
| **Remarques** |
| * **Bonus sortie** : un bonus de 0.20 pt sera accordé pour les sorties de valeur B et plus difficile exécutées sans chute.
 | * **Pose de pieds** : en catégorie 3 uniquement : pas élément non caractéristique
* **En cat 3,** pas de déduction de **fautes d’angle** pour toutes les prises d’élan en AR avant tout élément.
* **Schushunova (3.402) :** toujours pris en C
 |
| Un double tremplin est autorisé pour les benjamines |

## POUTRE

|  |  |
| --- | --- |
| Catégorie 2 | Catégorie 3 |
| **Exigences de composition** |
| 1. Une liaison d’au moins 2 éléments gymniques **différents** dont un saut avec un écart de 180° (transversal ou latéral) ou écarté latéral
2. Un tour de 360° ou + **ou** roulés
3. *Une série acrobatique dont 1 élément avec envol sur poutre (sortie comprise)*
4. Deux éléments acrobatiques de sens différents (AV/AR/LAT) avec ou sans envol
 | 1. Une liaison d’au moins 2 éléments gymniques **différents** dont un saut avec un écart de 180° (transversal ou latéral) ou écarté latéral
2. Un tour de 360° ou + **ou** roulés
3. *Un élément acrobatique avec envol sur poutre*
4. Deux éléments acrobatiques de sens différents (AV/AR/LAT) avec ou sans envol
 |
| **Contenu de l’exercice** |
| **3 acrobatiques + 3 gymniques + 2 éléments au choix** | **2 acrobatiques + 3 gymniques + 2 éléments au choix** |
| **Remarques** |
| * **Bonus sortie** : un bonus de 0.20 pt sera accordé pour les sorties de valeur B et plus difficile exécutées sans chute.
 | * L’exercice n’est pas chronométré
 |
| Un double tremplin est autorisé pour les benjamines |

# **SOL**

|  |  |
| --- | --- |
| Catégorie 2 | Catégorie 3 |
| **Exigences de composition** |
| 1. Un passage gymnique composé de 2 sauts **différents,** liés directement ou indirectement (avec des pas courus, petits sauts appel 1 pied, pas chassés, tours chaînés) dont un saut avec un écart de 180° (transversal ou latéral) ou écarté latéral
2. *Un salto avec rotation longitudinale minimum 360°* ***(+ 0.30 pt*** *si rotation de 180°)*
3. *Un salto AV dans une ligne acrobatique*
4. *Salto AR et AV (sauf renversement libre) dans la même ou différentes lignes acrobatiques*
 | 1. Un passage gymnique composé de 2 sauts **différents,** liés directement ou indirectement (avec des pas courus, petits sauts appel 1 pied, pas chassés, tours chaînés) dont un saut avec un écart de 180° (transversal ou latéral) ou écarté latéral
2. *Un saut à l’écart (180°) avec rotation longitudinale de 180° minimum*
3. *Une ligne acrobatique de 2 éléments minimum dont un salto*
4. *Deux salti différents*
 |
| **Contenu de l’exercice** |
| **3 acrobatiques + 3 gymniques + 2 éléments au choix** | **3 acrobatiques + 3 gymniques + 1 éléments au choix** |
| **Remarques** |
| * **Bonus sortie** : un bonus de 0.20 pt sera accordé pour les sorties de valeur B et plus difficile exécutées sans chute.
* **Sortie**: mêmes règles qu’en catégorie 1
 | * L’exercice peut se réaliser sur la surface du praticable ou en ligne ;
* **Le renversement avant libre et le renversement latéral libre peuvent servir pour valider l’EC 4 ;**
* **Il n’y a pas de sortie en catégorie 3**
 |