

MEMO CAT 1 ET CAT 2 – ORNANS 2023

J'ai repris le briefing que la CNGF a édité à l'occasion des Finales des Coupes pour préparer le mémo pour cette journée Cat 2 – Cat 1.

Je préciserai au fur et à mesure les différences entre Cat 1 et Cat 2 lorsqu'il y en a.

GENERALITES

LES VALEURS DE DIFFICULTES

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

Les éléments doivent être codifiés FIG.

Pour la Cat 2 ils peuvent être pris ou non dans les grilles du Code Cat 2–Cat 3 édition février 2023.

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

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.

Si, au sol, la gym exécute 2 éléments gymniques différents, issus de la même case, donc sous le même numéro, un seul sera pris en compte en valeur de difficulté, dans l'ordre chronologique (sauts mentionnés avec un astérisque (*))

DANS TOUS LES CAS, ON PENALISE L'ELEMENT MEME SI ON NE LE RECONNAÎT PAS.

LA SORTIE

En Barres, Poutre et Sol la sortie 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 acro
 - Le jury D ne compte que 7 VD
 - Le jury E applique une pénalité « pas de sortie » de 0,50 pt .
 - + 1 pt de chute en barres et poutre
 - + 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 RECOMMENCEE.

Bonus Sorties

Aux barres, à la poutre et au sol un bonus sortie sera accordé si

Catégorie 1		Catégorie 2	
sortie de valeur C ou +	0.30 pt	sortie de valeur B ou +	0.20 pt

NOTE E

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

Nouvelle pénalité :

A la réception, frôler/toucher l'agrès/tapis avec les mains mais sans tomber : **0,30 pt**

Rappel : appui sur le tapis/l'agrès avec 1 ou 2 mains : 1 pt

PENALITE POUR EXERCICE TROP COURT

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

Catégorie 1		Catégorie 2	
7 éléments ou + reconnus	pas de déduction	6 éléments ou + reconnus	pas de déduction
5-6 éléments reconnus	- 4,00 pts	5 éléments reconnus	- 4,00 pts
3-4 éléments reconnus	- 6,00 pts	3-4 éléments reconnus	- 6,00 pts
1-2 éléments reconnus	- 8,00 pts	1-2 éléments reconnus	- 8,00 pts
Pas d'éléments	- 10,00 pts	Pas d'éléments	- 10,00 pts

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

DIRECTIVES TECHNIQUES POUR LES ELEMENTS 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 jbes ½ tour : la rotation doit être de 180°. Si elle est <150° devient changement de jbes ¼ tour si la position « écarté latéral » est bien visible SINON devient changement de jbes.
- 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 jbes 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 jbes pied-tête : pied AR en dessous du sommet de la tête DEVIENT saut changement de jbes.
- Le jury E applique les pénalités prévues dans la section 9.

Les exigences techniques pour les éléments gymniques sont à consulter dans la section 9 du code FIG.

GYMASTES :

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.

ENTRAINEURS :

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.

TABLE DE SAUT

- Un double tremplin **ou un trampo-tremp** est autorisé.

Catégorie 1	Catégorie 2
Pour les Benjamines uniquement	Pour les Benjamines et les Minimes

- La gymnaste est responsable de l'affichage du numéro du saut qu'elle a l'intention d'exécuter
 - ✓ Ne pas afficher le numéro du saut prévu sans pénalité
 - ✓ Saut exécuté différent du saut annoncé sans pénalité
- 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/main (partie de pied/main) : 0,10 pt
 - ✓ Réception **ou pas** en dehors du couloir avec les 2 pieds/mains (partie de pieds/mains) ou partie du corps : 0,30 pt
- Si la réception du saut n'est pas faite sur les deux pieds d'abord le **saut est nul**.
- Si la note « 0 » est donnée par le jury D au 1^{er} saut, le jury D devra avertir l'entraîneur avant le 2^{ème} saut. Pas d'évaluation par le jury E.
- Si l'impulsion est faite avec une seule main pénalité de 2 pts
- Toutes les réceptions doivent être terminées au degré près, sinon on accorde une valeur de saut inférieure (1 tour ½ devient 1 tour, 1 tour devient ½ tour).
 - ✓ Exception pour le **saut ½ - ½** :
Si à la réception, la rotation est **inférieure à ¼ de tour, le saut est NUL**.
Ce sont les pieds qui font foi.
- Dans les sauts avec salto AR tendu sans vrille (tsukahara et yurchenko) une légère fermeture au niveau des hanches (jusqu'à 30°) est autorisée.
- Il est interdit de mettre des marques de magnésie sur le tremplin ou la piste d'élan à la Table de Saut.
Sinon, une pénalité de 0,30 pt sera appliquée sur la note D, après en avoir informé le Président du Jury.
- Pas de VIDEO en FSCF.

BARRES ASYMETRIQUES

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

AMENAGEMENTS FSCF POUR L'ENTREE

Un 2^{ème} 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^{ème} essai n'est pas autorisé.

AMENAGEMENTS FSCF POUR LES BENJAMINES, MINIMES ET CADETTES 1

Après notification du jury D, le Jury E additionnera la déduction pour « exercice trop court » aux autres déductions d'exécution :

Catégorie 1	Catégorie 2
7 éléments ou + reconnus : pas de déduction	6 éléments ou + reconnus pas de déduction
5-6 éléments reconnus - 2,00 pts	5 éléments reconnus - 2,00 pts
3-4 éléments reconnus - 4,00 pts	3-4 éléments reconnus - 4,00 pts
1-2 éléments reconnus - 6,00 pts	1-2 éléments reconnus - 6,00 pts
Pas d'éléments - 10,00 pts	Pas d'éléments - 10,00 pts

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.

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, MAIS seulement 3 éléments différents, issus de la même *racine d'élément, seront comptés dans l'ordre chronologique, pour les VD et EC (sauf bascules, grands tours av/ar et prises d'élan à l'ATR).

**La racine d'élément est déterminée par le début de l'élément et la direction de la rotation (av. ou ar.)*

EXIGENCES DE COMPOSITION

L'exercice doit contenir 4 exigences

Catégorie 1	Catégorie 2
1 – Elément avec envol de BS à BI	1 – Un envol de BS à BI
2 – Eléments avec envol à la même barre	2 – Une prise d'élan à l'ATR
3 – Prises différentes (sauf prises d'élan, entrées et sorties)	3 – Un grand tour ou élan circulaire de valeur B ou 1 tour d'appui libre
4 – Eléments sans envol avec 1 tour 360° mini (sauf entrée)	4 – Une sortie salto AR corps tendu avec ou sans rotation longitudinale ou sortie pied-mains salto AV

EXIGENCES TECHNIQUES

Toute **prise d'élan** devant chaque élément parti de l'appui doit être à l'A.T.R.

Jury D :

- si dans les 10° → VD attribuée
- en-dessous des 10° → pas de VD

Jury E :

- si entre 0° et 30° → pas de déduction
- si entre 30° et 45° → - 0,10 pt
- si en-dessous de 45° → - 0,30 pt

AMENAGEMENTS FSCF POUR LES EXIGENCES TECHNIQUES

Les éléments ne se terminant pas à l'ATR dans les 10° (de l'alignement des mains à la pointe des pieds), les éléments circulaires sans rotation, les éléments avec envol de BS à BI à l'ATR et les éléments circulaires avec rotations et prise d'élan avec rotation sont dévalués et sont pénalisés pour fautes d'angles :

Jury D :	inférieur à 10°	1 VD inférieure à l'élément à l'ATR est attribuée
Jury E :	entre 0° et 30°	pas de pénalité
	entre 30° et 90°	- 0,10 pt
	si en-dessous de 90°	- 0,50 pt

Il n'y a pas de dévaluation pour le soleil et la lune : pas de VD, fautes générales déduites par le jury E.

Pour les éléments circulaires sans rotation ET les éléments avec envol de BS à l'ATR sur BI :
Si l'ATR se termine dans les 10° de chaque côté de la verticale : VD attribuée (même si élément chuté).

Pas de pénalité pour « élan à vide » et balancer ½ tour sous l'horizontale.

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 section 8 (fautes générales)
- * certaines déductions spécifiques à l'agrès (section 11 page 3) 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
- * les pénalités d'angle pour les prises d'élan à l'ATR avant l'élément
- * frôler le tapis / heurter l'agrès avec les pieds / heurter le tapis avec les pieds
- * élan intermédiaire / élan à vide

- 2) La pose de pieds (sans élan à l'ATR avant) sera pénalisée de 0,10 pt ou 0,30 pt pour la prise d'élan et 0,50 pt pour changement de barres sans exécuter d'élément (sauter de BI à BS).

- 3) Pénalité pour frôler le tapis : 0,30 pt

PRECISIONS

1) La gymnaste qui effectue :

a) Bascule dorsale – pose ses pieds BI = pénalité de **0,50 pt pour mouvement non caractéristique** (éléments avec impulsion cuisses) + rattrape BS pour bascule = **pénalité de 0,50 pt pour sauter de BI à BS** (changement de barre sans élément) = **1,00 pt**.

La pénalité de composition « sauter de BI à BS » s'applique quand la gymnaste a effectué une bascule dorsale ou un tour dorsal à l'appui et saute directement à BS et dans ce cas, elle se cumule avec la pénalité « mouvement non caractéristique appui des cuisses ».

b) Bascule dorsale – pose ses pieds BI + contre-mouvement = **uniquement 0,50 pt de pénalité** pour mouvement non caractéristique (éléments avec impulsion cuisses).

2) **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 : 0,10 pt si épaules à hauteur de la barre, 0,30 pt si épaules sous la barre

3) Il n'y a pas de chute sur l'agrès en barres.

Une chute est comptabilisée quand la gymnaste touche le sol.

4) Après une chute en barres, le juge recommence à noter au 1^{er} élément codifié que la gymnaste réalise. Si la gymnaste rechute avant d'avoir fait un élément codifié, le juge ne comptabilise pas cette 2^{ème} chute. Si la gymnaste monte en appui sur BI et fait une pose de pieds, le juge ne compte rien.

5) Si un élément est chuté, l'éventuelle pénalité dans la prise d'élan avant cet élément est comptabilisée.

Exemple : prise d'élan pénalisée à 0,30 pt, puis contre-mouvement sans rattrape de BS, la pénalité n'est pas annulée. Si la gym remonte et recommence le même élément et qu'à nouveau la prise d'élan est pénalisée, elle s'ajoute à la précédente.

6) Avant le tour facial AV, la montée à l'ATR n'est pas demandée.

7) Pour qu'une prise palmaire soit comptabilisée, il faut que le corps parte en avant dans l'élément (exemple la lune). Une montée à l'ATR en prise palmaire ne remplit pas cette exigence.

8) Le tour AV carpé en prises palmaires doit se terminer dans les 10° pour obtenir la VD. Sinon, pas de VD ni d'EC.

9) L'élan circulaire carpé : VD A même si les jambes sont fléchies. Il y aura une pénalité selon la faute de flexion de jambes.

Pose de pieds : pas de VD, sans pénalité pour jambes fléchies.

Dans tous les cas, ces éléments reçoivent une pénalité de 0,50 pt pour changement de barres sans exécuter d'éléments.

10) L'élément 2.202 (appui fac BS, franchissement carpé avec envol et 1/2 tour (180°) par-dessus BS à la suspension BS) : si les mains ne sont pas lâchées en même temps = 0,10 pt de précision et reconnaissance de l'élément. Pour valider le 2.202 et donc l'EC il faut que les 2 mains ne soient plus en contact avec la barre (même brièvement et non synchronisées) (contrairement à ce qui est écrit dans le Help Desk). Aucune prise d'élan à l'ATR n'est demandée avant l'élément.

11) L'élément 2.303 (de l'appui facial BS, pirouette 1 tour à la suspension BS) valide uniquement l'EC4 (rotation de 360°). Il est considéré sans envol car il n'y a pas de franchissement de barre ou de salto.

12) 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^{ème} 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^{ème} 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.

EXIGENCE DE COMPOSITION

Catégorie 1	Catégorie 2
1 – Liaison d'au moins 2 éléments gymniques différents dont un saut avec un écart de 180°	1 – Liaison d'au moins 2 éléments gymniques différents dont un saut avec un écart de 180°
2 – Tours ou Roulés / Ciseaux*	2 – Tours ou Roulés / Ciseaux
3 – Série acrobatique de 2 éléments avec envol dont un salto 0.50 avec envol et appui des mains 0.30	3 – Série acrobatique dont 1 élément avec envol (sortie comprise)
4 – Eléments acrobatiques de direction différentes (AV/LAT et AR)	4 – Eléments acrobatiques de direction différentes (AV/LAT et AR)

**Exemples (A et B seulement) : 1.207, 4.203, 4.204, 4.105, 4.206*

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.
- 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.
- **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.
- 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.
- Valeur de liaison :
 - 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
 - le même élément peut être utilisé pour les liaisons acrobatiques
- Nous autorisons toujours les sorties de poutre d'un côté ou d'un autre malgré la précision du code FIG.

SOL

SORTIES DU PRATICABLE

- 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

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.

La sortie est la dernière ligne acrobatique prise en compte (*la VD la plus élevée est prise en compte*).

Pas de sortie accordée si seulement une ligne acrobatique est exécutée.

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

Si la réception du salto n'est pas faite sur les pieds d'abord, la ligne acrobatique est quand même prise en compte.

Tout élément acrobatique exécuté après la dernière ligne acrobatique reconnue ne recevra pas de VD.

EXIGENCE DE COMPOSITION

Catégorie 1	Catégorie 2
1 – Un passage gymnique composé de 2 sauts différents liés directement ou indirectement dont un saut avec un écart de 180°	1 – Un passage gymnique composé de 2 sauts différents liés directement ou indirectement dont un saut avec un écart de 180°
2 – Salto avec rotation longitudinale (mini 360°)	2 – Salto avec rotation longitudinale (mini 360°) Si rotation de 180° EC à 0.30 pt
3 – Salto avec double rotation transversale	3 – Une ligne acro de 2 éléments mini dont un salto (sauf renversement AV libre et latéral)
4 – Salto AR et AV (sauf renversement libre) dans la même ou différente ligne acrobatique	4 – Deux salti différents

SORTIES

Une seule ligne ACROBATIQUE exécutée :

Exemple 1 : Rondade-flip-salto arrière tenduRondade-flip

Exemple 2 : Rondade-flip-salto groupéSalto avant tendu

*Exemple 3 : Rondade-flip-salto arrière groupé.....Rondade-flip-salto arrière groupé (**répétition**)*

Jury D : pas de VD ET 7 éléments comptabilisés

Jury E : pas de sortie – 0,50 pt
ET fautes de réception

Dans tous les autres cas, la sortie est considérée commencée, la ligne acrobatique est prise en compte, même si la réception du salto n'est pas faite sur les pieds d'abord.

Exemples :

Rondade-flip-salto AR gpé Saut de mains-salto AV tendu (chuté, non arrivé sur les pieds d'abord)

Rondade-flip-vrille Rondade-flip-vrille ½ non terminée

Jury D : pas de VD – ET 7 éléments comptabilisés

Jury E : Fautes de réception

RAPPEL :

- Les vrilles doivent être complètement terminées sinon VD inférieure reconnue dans le Code. Mais, lorsqu'un salto avec vrille, lié directement avec un autre salto, n'est pas complètement terminé (mais la gym peut exécuter l'élément suivant), ce premier élément n'est PAS dévalué. ● Les ATR et les roulades sont considérés comme des éléments acrobatiques.
- Dans une ligne acrobatique composée de 2 saltos, ceux-ci doivent être différents.
- L'exécution d'une roulade avant ou arrière après la réception d'une difficulté sera considérée comme une chute. (pas de cumul de pénalités) ● Disparition de la liaison de tours sur une jambe B+B.
- **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.
- Pirouettes 2.202 et 2.402 (pirouette avec le talon de la jbe libre tendue en AV maintenu à l'horizontale pendant tout le tour) : la jambe libre ne peut plus être **tenue**.
- Il est interdit de mettre des marques de magnésie sur le praticable.
Sinon, une pénalité de 0,30 pt sera appliquée sur la note D, après en avoir informé le Président du Jury.

AMENAGEMENT FSCF

Pour les réceptions en fente **des éléments acrobatiques arrière** : pas de déduction si maîtrisées.

ROLES DES CHRONOMETREURS

BARRES ASYMETRIQUES

Art. 11.1 section 11 page 1 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.

POUTRE

Art. 12.1 section 12 pages 1-2 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 chronométrateur 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^{er} signal sonore est donné à 1min 20 sec. (c'est à dire 10 sec. avant le temps maximum autorisé).

Un 2^{ème} signal sonore à 1min 30 sec. avertit la gymnaste qu'elle doit terminer son exercice. Si la réception se fait pendant le 2^{ème} signal sonore, il n'y a pas de déduction.

Le chronométrateur 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 chronométrateur 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 page 2 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.