

U²⁰¹⁷NSS

**CODE
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE
2016-2020**



Niveau EXCELLENCE





Sommaire

Préambule et orientations générales	Page 3
I. Généralités	Pages 4 - 7
II. Code Gymnastique Artistique Féminine	Pages 8 - 26
III. Code Gymnastique Artistique Masculine	Pages 23 - 41

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE et SPORTIVE

PREAMBULE et ORIENTATIONS GENERALES

Activité de base, la gymnastique artistique est une discipline acrobatique qui permet à l'élève de jouer avec les lois de la pesanteur.

Maitriser son corps dans l'espace dans des situations inhabituelles, jouer avec l'équilibre, travailler la coordination et l'esthétisme dans un respect de technique et de sécurité, la gymnastique artistique s'adresse à un public mixte et créatif.

Energie et dynamisme, force, souplesse et élégance, voici les principaux atouts d'une discipline toujours en pleine évolution, tant pour un public féminin que masculin.

L'évolution de la discipline vers la mixité pour les lycées, en Excellence comme en Équipe d'Établissement, et le passage de 6 à 4 agrès pour les garçons constituent les nouveautés du code 2016-2020.

Les grilles d'éléments pour composer les enchaînements aux différents agrès, toujours hiérarchisées en 4 niveaux, se sont enrichies d'éléments acrobatiques et attractifs, tout en respectant le principe de base que tout gymnaste ou tout enseignant se doit d'adopter « Simple mais correct vaut mieux que difficile et incorrect ».

L'entraide, la coopération et l'encouragement mutuels sont des notions plus que jamais réaffirmées dans la pratique de gymnastique en milieu scolaire.

Il est à espérer que les Jeunes Juges, dans la continuité de la philosophie de l'ancien code, trouvent eux aussi tous les éléments clarifiés d'une formation valorisée, résolument tournée vers la qualité afin de leur faciliter l'accès au jugement, du niveau national UNSS au monde fédéral/passerelles signées en octobre 2015, convention disponible sur le site de l'UNSS/OPUSS.

Ce document, comme les précédents, est le fruit d'une étroite collaboration entre l'UNSS et la FFG au sein d'un groupe de travail composé de :

Sandrine MATHIEU, Jean-Jacques EECKHOUTTE / FFG
Pascal VACANT / Délégué Technique UNSS
Pascale PERBET, Eric LECHAT et Bruno MANCIET / Professeurs d'EPS
Coordonnés par la Direction Nationale de l'UNSS

Qu'ils en soient ici tous sincèrement remerciés !

Françoise BARTHELEMY
Directrice Nationale Adjointe en charge de la Gymnastique Artistique à l'UNSS

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

Programme Excellence GAM/GAF

2016-2020

COMMENT NOTER LA CATEGORIE EXCELLENCE ?

LA GYMNASTIQUE EST FAITE POUR ETRE VUE ET JUGEE

Note Finale sur 20 points (Note D + Note E)

Note D :	10 points	Difficultés : 6 points
		Exigences de Composition : 4 points
Note E :	10 points	Exécution : 10 points

Note D = 10 points

I. DIFFICULTES / 6 PTS

La note est déterminée mathématiquement par le total des valeurs **des éléments exécutés** (6 éléments maximum sont pris en compte).

La description officielle des éléments est donnée par le texte (seul le texte fait foi) : un élément n'est reconnu que si les positions de départ et d'arrivée sont conformes au texte.

Chaque élève présente une fiche individuelle sur laquelle :

- Il numérote tous les éléments présentés dans l'ordre d'exécution
- Il colorie les éléments destinés à être pris en compte dans le secteur difficultés
- Il souligne les éléments destinés à être pris en compte dans le secteur Exigences de Composition qui peuvent être différents du secteur difficultés

*Cependant, il est bien entendu que le juge note ce qu'il voit réaliser
et non ce qui est marqué sur la fiche*

II. EXIGENCES DE COMPOSITION / 4 PTS

Si l'élève respecte les 4 exigences de composition à l'agrès, sa note est obligatoirement de **4 points**.

Note E = 10 points

I. EXECUTION / 10 PTS

Il faut tenir compte des paramètres suivants :

- Les fautes de tenue et de technique
- Les fautes typiques à chaque agrès
- Les fautes particulières
- Les fautes spécifiques à chaque agrès

Note Finale (20 points) = (Note D + Note E) - les pénalités

Les pénalités (jury D)

La pénalité pour chaque **élément manquant (2 points)** est à **déduire de la note finale**.

Les pénalités pour **fautes de comportement, temps trop long, sortie de praticable etc...** sont aussi à **déduire de la note finale**.

Remarque :

Les enchaînements doivent correspondre aux capacités de l'élève.

**SIMPLE MAIS CORRECT
VAUT MIEUX QUE DIFFICILE ET INCORRECT**

Une équipe = 5 gymnastes maximum + 1 jeune juge + 1 accompagnateur (trice)

NOTE D = DIFFICULTES ET EXIGENCES DE COMPOSITION / 10 POINTS

I. DIFFICULTES / 6 pts maximum

1) Choix des éléments

Au minimum 6 éléments différents choisis indistinctement dans les catégories C, D, E, F.

Tout élément manquant sera pénalisé de 2 points, la déduction sera faite sur la note finale.

2) Valeur des éléments (Voir grille d'éléments niveau Excellence)

- 2-1 Sol, Barres Asymétriques, Poutre, Barres Parallèles, Barre Fixe

La valeur attribuée à chaque élément est :

C = 0,40 pt D = 0,60 pt E = 0,80 pt F = 1,00 pt

- 2-2 Saut

Une famille : les sauts par renversement

Note D de 6,5 points à 10 points

- **Répétition** : Si un même élément C, D, E ou F est réalisé deux fois au cours de l'enchaînement, la valeur attribuée à cet élément ne sera prise en compte qu'une seule fois (mais les pénalités pour fautes d'exécution seront appliquées).
- **Élément identique** : Les éléments sont considérés comme identiques s'ils sont dans la même case. L'élément ne sera donc pris en compte qu'une seule fois en valeur de difficulté et en exigence de composition.
- **Élément non réalisé ou réalisé avec aide** : Tout élément non réalisé, ou réalisé avec aide, entraînera la suppression de sa valeur.
- **Élément déclassé** : Attention certains éléments peuvent être déclassés s'ils ne sont pas techniquement réalisés conformément au texte (fautes typiques) et s'ils correspondent à une difficulté de valeur inférieure (les pénalités pour fautes d'exécution seront appliquées).

II. EXIGENCES DE COMPOSITION / 4 pts maximum

L'enchaînement doit être composé d'éléments correspondant aux 4 Exigences de Composition spécifiques à chaque agrès d'une valeur de 1 point chacune.

Un même élément ne peut répondre qu'à une seule exigence, celle identifiée dans le code UNSS.

Un élément réalisé remplit l'Exigence de composition même s'il ne fait pas partie des 6 éléments pris en compte en Difficultés.

- **Tout élément non reconnu par le code U.N.S.S ne peut répondre à une Exigence.**
- **Une liaison gymnique composée du même élément répété deux fois ne peut être comptabilisé en tant qu'Exigence.**

NOTE E = EXECUTION / 10 POINTS

TABLEAU DES FAUTES GENERALES

Il faut distinguer les fautes légères (0.10 pt), les fautes moyennes (0.30 pt), les grosses fautes (0.50 pt) et les très grosses fautes (1.00 pt)

FAUTES DE TENUE et FAUTES TECHNIQUES	JURY E			
	0.10	0.30	0.50	1.00
• Bras fléchis à l'appui	X	X	X	
• Jambes fléchies	X	X	X	
• Genoux ou jambes écartées	< largeur des épaules	> largeur des épaules		
• Hauteur ou amplitude insuffisante des éléments	X	X	X	
• Ecart de jambes insuffisant dans les éléments gymniques	X	X	X	
• Position groupée, carpée ou tendue insuffisante	X	X	X	
• Corps relâché	X	X	X	
• Corps cassé	X	X	X	
• Alignement des éléments à l'ATR	X	X	X	
• Fautes d'axe	X	X	X	
• Rotation incomplète		X		
• Pointes de pieds	X			
• Mouvements pour maintenir l'équilibre	X	X	X	
• Pas supplémentaire ou sursaut (par pas avec un maximum de 0.80 Pt) ou appui supplémentaire d'une main en ATR	X			
• Très grand pas ou saut d'environ 1 mètre (avec un maximum de 0.80 Pt)		X		
• Toucher l'agrès sans tomber contre l'agrès		X		
• Chute sur 1 ou 2 mains, sur les genoux, sur le bassin ou sur l'agrès				X
• Pas de réception sur les pieds au 1 ^{er} impact				1.00 et élément non comptabilisé
DURANT TOUT L'EXERCICE				
• Dynamisme insuffisant	X	X	X	
FAUTES PARTICULIERES				
• Arrêt dans l'enchaînement		X		
• Enchaînement sans sortie ou sortie non répertoriée		X		
FAUTES SPECIFIQUES A L'AGRES				
• Voir les fautes à chaque agrès				

FAUTES DE COMPORTEMENT APPLICABLE A CHAQUE AGRES	JURY D SUR LA NOTE FINALE			
	0.10	0.30	0.50	1.00
Comportement de l'accompagnateur (trice)				1.00 et élément non comptabilisé
• Toucher ou aider le (la) gymnaste				
• Présence de l'accompagnateur (trice) derrière la table des jeunes juges				X
• Absence d'accompagnateur (professeur ou personne agréée par l'association sportive) sur le plateau de compétition	Pas d'accès pour l'équipe à l'aire de compétition			
• Tenue de sport exigée pour l'accompagnateur (trice)		X		
• Comportement incorrect de l'accompagnateur (trice), en geste ou en paroles, avant, pendant ou après l'enchaînement		X		
• 2 accompagnateurs (trices) autorisé(e)s sur le plateau de compétition Si accompagnateur (trice) supplémentaire :	Exclusion de l'aire de compétition			
Comportement du (de la) gymnaste				
• Tenues non identiques ou incorrectes (par élève) JG = short ou sokol, tee-shirt ou léotard, JF = justaucorps avec ou sans manche, bretelles interdites		X Une seule fois pour la compétition		
• Comportement incorrect, en geste ou en parole (par élève)		X		
• Pas de présentation avant ou après l'exercice		X		
• Bijoux (par élève)		X		
Irrégularités aux agrès				
• Utilisation de tapis supplémentaires non autorisée		X		

**LA DIFFICULTE D'UN ENCHAINEMENT NE DOIT JAMAIS ETRE FORCEE AU DETRIMENT
D'UNE PARFAITE EXECUTION DU POINT DE VUE
TECHNIQUE ET DE TENUE.**

LES ENCHAINEMENTS DOIVENT CORRESPONDRE AUX CAPACITES DE L'ELEVE.

EXEMPLE DE CALCUL D'UNE NOTE :

Au Sol :

NOTE D : L'élève réalise les **difficultés** suivantes 1C + 1D + 1E + 3F et 3 Exigences de **Composition** sont présentées.

Difficultés : $(1 \times 0.40) + (1 \times 0.60) + (1 \times 0.80) + (3 \times 1.00) = 4.80$ points

Exigences de Composition : 3×1 point = 3 points

NOTE D = 4.80 + 3.00 = 7.80 points

NOTE E : L'élève est pénalisé de 1.20 pt en exécution

NOTE E = 10 - 1.20 = 8.80 points

NOTE FINALE (Note D + Note E) = 7.80 + 8.80 = 16.60 points

BARRES ASYMETRIQUES

Excellence 2016-2020

I. GENERALITES

- Hauteur barre inférieure = 1,70 m du sol
- Hauteur barre supérieure = 2,50 m du sol
- Ecartement 1,80 m maximum
- 1 ou 2 tremplins autorisés (ou 1 double tremplin)
- 1 tapis de 10 cm est obligatoire au-dessus du tapis de 20 cm en sortie

II. NOTE D

1) DIFFICULTES / 6 PTS :

C = 0,40 pt D = 0,60 pt E = 0,80 pt F = 1,00 pt

Minimum 6 éléments choisis indistinctement dans les catégories C, D, E ou F.

Tout élément non réalisé ou réalisé avec aide entraîne la suppression de sa valeur.

En dessous de 6 éléments, tout élément manquant est pénalisé de **2 points sur la note finale**.

Pour les éléments suivants :

- Bascule avec engagé de jambe (D1)
- Oscillation départ du siège sur barre inférieure (D5)

Si ces éléments sont remontés avec « jambe en crochet » = **éléments dévalués une difficulté en dessous**. Pour les éléments C1 et C6, ces éléments seront non comptabilisés

2) EXIGENCES DE COMPOSITION / 4 PTS :

Les quatre exigences sont :

E	Entrée D minimum	1,00 pt
AP/R	1 élément en APpui ou Rotation	1,00 pt
AS/SA/F	1 élément de l'Appui à la Suspension ou de la Suspension à l'Appui ou avec changement de Face	1,00 pt
S	1 Sortie D minimum	1,00 pt

III. NOTE E

EXECUTION / 10 PTS :

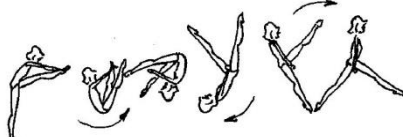
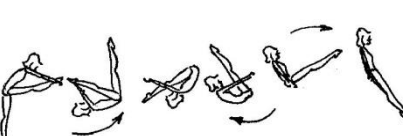
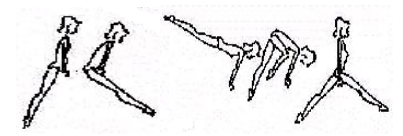

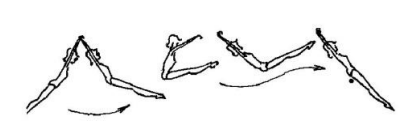
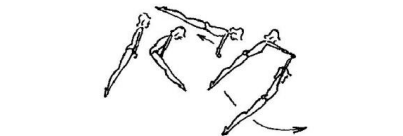
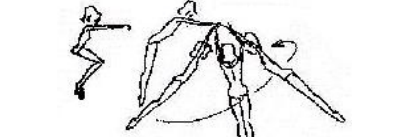

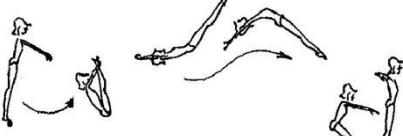
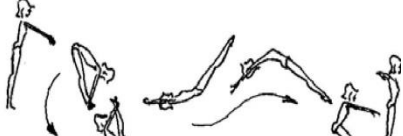
Fautes spécifiques :

- Tous les balancés peuvent s'effectuer jambes serrées ou écartées (bascules, sorties salto...)
- Elan intermédiaire (reprise d'élan de l'appui facial et/ou élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant) - 0,50 pt
- Pas de passage en appui BS - 1,00 pt
- Toucher le sol avec les pieds - 0,30 pt
- Pose alternative des pieds pour monter sur la barre inférieure et attraper la barre supérieure ou élément non caractéristique - 0,50 pt
- Déplacement ou ajustement de prise, à chaque fois - 0,10 pt

Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes typiques, les fautes particulières et les fautes de comportement / Jury D (pages 5 et 6).

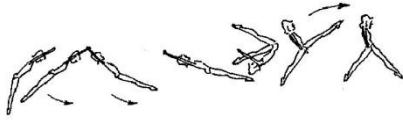
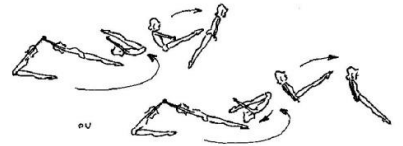
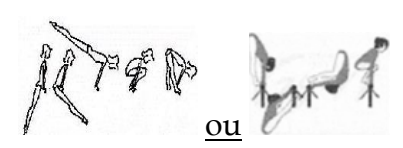
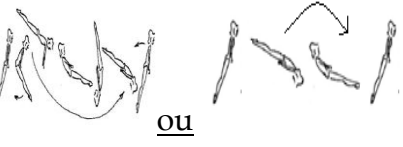
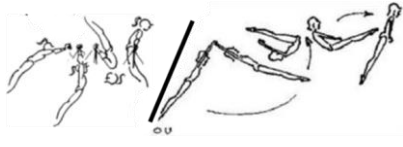
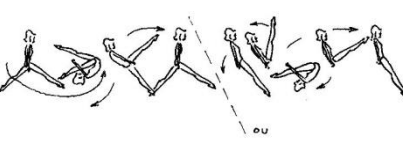
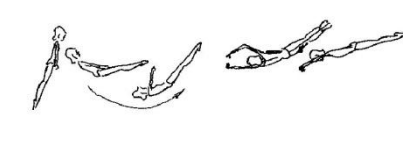

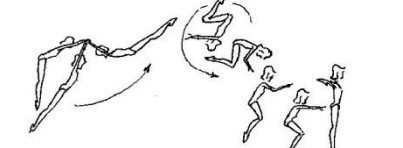

BARRES ASYMETRIQUES

Excellence 2016-2020

C	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 E		<u>Entrée oscillation</u> De la station debout, mains BI, 1 pied sur BI jambe tendue, s'établir au siège latéral écarté par temps de bascule, jambe tendue.	⇒ <u>Si crochet de jambe = élément non comptabilisé</u>
2 E		<u>Entrée oscillation</u> De la station debout, mains BI, 1 pied sur BI jambe tendue, s'établir au siège par engagé des 2 jambes tendues par temps de bascule.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 AP		De l'appui facial sur BI ou BS, engager 1 jambe fléchie puis tendue, pour arriver au siège latéral.	⇒ Toucher la barre avec le pied (0,30)
4 R	 ou	<u>Tour avant une jambe</u> : du siège écarté latéral sur BI ou BS mains en supination, rotation avant, retour au siège écarté ou <u>tour d'appui avant corps groupé.</u>	Tour avant une jambe : ⇒ <u>si pas de retour au siège ou si crochet de jambe = élément non comptabilisé</u>
5 AS/ SA		De la suspension BS, balancer AV, AR et engager les 2 jambes tendues écartées ou serrées par dessus la BI pour arriver au siège.	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 AS/ SA		De l'appui facial BS, prise d'élan vers l'AR pour arriver à la suspension.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 F		Départ debout sur BI, balancé AV pour effectuer un ½ tour (changement de 1 ou 2 mains) / contre volée.	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 F		De l'appui sur BS passage d'une jambe par coupé, ½ tour et dégager de l'autre jambe pour arriver en appui.	⇒ Toucher la barre avec le pied (0,30)
9 S		<u>Sortie pieds-mains BS</u> De la station jambes serrées sur BI, mains sur BS, sauter jambes écartées sur BS et sortie pieds-mains.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si chute avant la verticale de la barre = élément non comptabilisé</u>
10 S		<u>Sortie pieds-mains BI</u> De la station jambes écartées sur BI, mains sur BS, saisir la BI et sortie pieds-mains.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si chute avant la verticale de la barre = élément non comptabilisé</u>


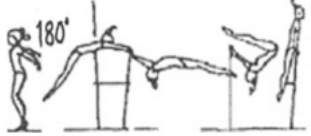




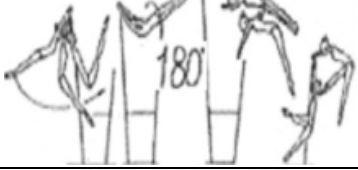



BARRES ASYMETRIQUES

Excellence 2016-2020

D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 E		<u>Entrée bascule</u> Bascule engagé d'une jambe.	⇒ <u>Si crochet de jambe = élément en C</u> ⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30)
2 E		<u>Entrée bascule</u> Bascule faciale <u>ou</u> Bascule dorsale , engagé les 2 jambes tendues.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30)
3 AP		De l'appui facial BI, pose des pieds jambes groupées ou écartées et attraper la BS <u>ou</u> Élan circulaire en arrière, avec retour à l'appui pieds serrés et jambes fléchies.	⇒ <u>Si pas de retour à l'appui en élan circulaire en arrière = élément non comptabilisé</u>
4 R		Tour d'appui arrière <u>ou</u> avant corps carpé BI <u>ou</u> BS.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 AS/SA		Du balancé avant, grande culbute <u>ou</u> du siège BI <u>ou</u> de la suspension, s'établir à l'appui facial BS par temps de bascule .	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 AS/SA		Du siège BS <u>ou</u> BI, oscillation 1 jambe <u>ou</u> 2 jambes tendues, revenir au siège.	⇒ <u>Si crochet de jambe = élément en C</u>
7 F		De l'appui facial BS, bascule du corps vers l'AR pour élever les jambes en AV et ½ tour (changement de 1 ou 2 mains) / contre volée de l'appui .	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 F		De l'appui facial BS, pose des pieds jambes serrées ou écartées, bascule du corps vers l'AR pour élever les jambes en AV et ½ tour (changement de 1 ou 2 mains) / pieds-mains contre volée .	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9 S		<u>Sortie échappement</u> Balancer vers l'AV et sortie salto AR , corps groupé, carpé ou tendu.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10 S		<u>Sortie filée</u> <u>ou</u> pieds-mains Sortie filée de l'appui facial <u>ou</u> du pied-mains BI <u>ou</u> BS.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si chute avant la verticale = élément non comptabilisé</u>


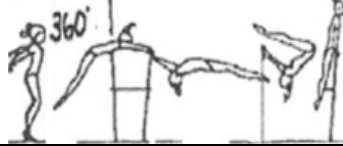






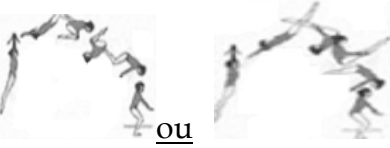

BARRES ASYMETRIQUES

Excellence 2016-2020

E	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 E		Saut écart par-dessus B.I. avec impulsion des mains pour saisir B.S.	⇒ Toucher la barre avec 1 ou 2 pieds (0,30)
2 E		Saut avec ½ tour (180°) et bascule faciale à l'appui B.I.	⇒ Touche du sol (0,30) ⇒ Si 1/2 tour anticipé = <u>élément D2</u>
3 AP		Prise d'élan à l'ATR corps carpé <u>ou</u> corps tendu.	⇒ Si pas à l'ATR = <u>élément non comptabilisé</u>
4 R		Tour proche dégagé en passément filé, <u>ou</u> en stalder jambes écartées, <u>ou</u> en pieds-mains jambes serrées.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si pour le tour proche le bassin touche la barre = <u>élément D4</u>
5 AS/ SA		Grand tour en arrière à l'ATR (Soleil)	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 AS/ SA		Elan en arrière (dos vers B.I.) et passer jambes écartées avec envol en arrière par-dessus B.I. à l'appui libre (Retrait)	⇒ Toucher la barre avec 1 ou 2 pieds (0,30)
7 F		Suspension B.S, élan en avant avec ½ tour (180°) et envol à l'appui libre B.I.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 F		Grand tour en arrière à l'ATR avec ½ tour à l'ATR.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9 S		Sortie salto arrière tendu avec vrille (360°).	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10 S		De B.S. élan par-dessous la barre et salto avant groupé.	⇒ Pas d'ouverture du corps à la réception (0, 30)

BARRES ASYMETRIQUES

Excellence 2016-2020

F	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 E		Saut de poisson (jambes serrées) par-dessus B.I. avec impulsion des mains à la suspension B.S.	⇒ Toucher la barre avec 1 ou 2 pieds (0,30)
2 E		Saut avec 1 tour (360°), et bascule à l'appui facial B.I.	⇒ Touche du sol (0,30) ⇒ Tour anticipé = élément E2
3 AP		Bl, élan par-dessous la barre avec appui des pieds puis contre mouvement avec envol à la suspension BS.	
4 R		Tours proches avec reprise d'appui à l'ATR en passément filé, <u>ou</u> stalder jambes écartées, <u>ou</u> pieds mains jambes serrées.	⇒ Si pas ATR = élément E4
5 AS/ SA		Grand tour en avant à l'ATR (Lune).	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 AS/ SA		Elan en arrière (dos vers B.I.) et passer écarté avec envol en arrière par-dessus B.I. à l'ATR.	⇒ Si pas ATR = élément E6
7 F		Suspension B.S., élan en avant avec 1/2 tour (180°) et envol à l'ATR B.I.	⇒ Si pas ATR = élément E7
8 F		Grand tour en arrière avec 1 tour à l'ATR.	⇒ Corps relâché (0,10; 0,30 ; 0,50)
9 S		Double salto arrière groupé <u>ou</u> double salto arrière carpé.	⇒ Si arrivée pas sur les pieds d'abord = pas de sortie
10 S		De B.S. élan par-dessous la barre et salto avant groupé avec 1/2 tour.	⇒ Si 1/2 tour non terminé = élément E10

POUTRE

Excellence 2016-2020

I. GENERALITES

- Hauteur de la poutre = 1,25m
- 1 tremplin autorisé (double tremplin non autorisé)
- 1 tapis de 10 cm est obligatoire au-dessus du tapis de 20 cm en sortie

II. NOTE D

1) DIFFICULTES / 6 PTS :

C = 0,40 pt D = 0,60 pt E = 0,80 pt F = 1,00 pt

Minimum 6 éléments choisis indistinctement dans les catégories C, D, E ou F.

Tout élément non réalisé ou réalisé avec aide entraîne la suppression de sa valeur.

En dessous de 6 éléments, tout élément manquant est pénalisé de **2 points sur la note finale**.

Un ° sous la figurine symbolise un maintien tenu 2 secondes

2) EXIGENCES DE COMPOSITION / 4 PTS :

Les quatre exigences sont :

E	1 Entrée en D minimum	1,00 pt
SM/T	1 élément de Souplesse, de Maintien ou Tour	1,00 pt
LG	1 Liaison Gymnique de 2 sauts	1,00 pt
AC	1 élément ACrobatique	1,00 pt

Rappel : Dans une liaison gymnique, les éléments doivent être enchaînés sans arrêt et sans pas intermédiaire (la jambe libre peut devenir jambe d'appui).

III. NOTE E

EXECUTION / 10 PTS :

Fautes spécifiques :

- S'accrocher à la poutre pour éviter la chute - 0,50 pt
- Utilisation insuffisante de l'espace - 0,30 pt
- Un passage proche de la poutre (le bassin doit toucher la poutre) - 0,30 pt

IV. PENALITES SUR NOTE FINALE (Jury D)

- La durée de l'enchaînement est de 1'30 maximum
Si plus de 1'30 - 0,30 pt

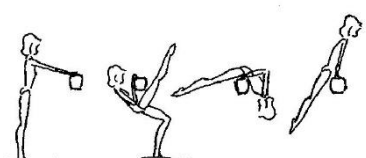
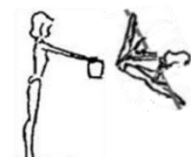
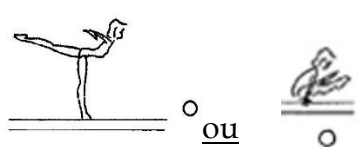
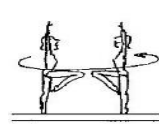
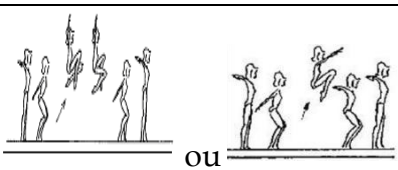
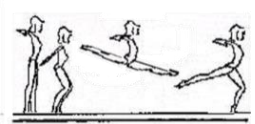
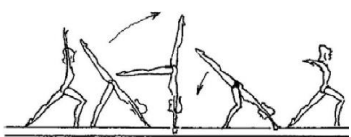
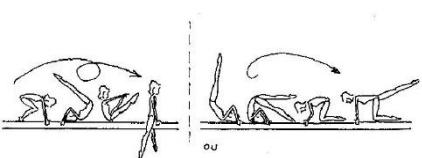
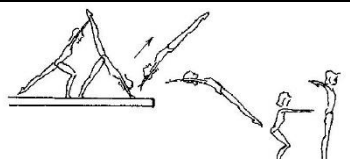
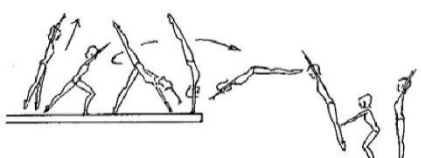
Le **chronomètre** démarre lorsque que les pieds quittent le sol et s'arrête lorsque la gymnaste se réceptionne sur le tapis. (Le chronométrage s'arrête à chaque chute et redémarre lorsque la gymnaste reprend son mouvement).

Le chronométreur prévient la gymnaste à 1'20.

Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes typiques, les fautes particulières et les fautes de comportement / Jury D (pages 5 et 6).

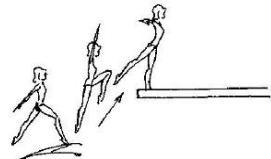

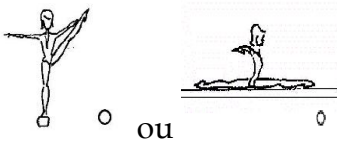
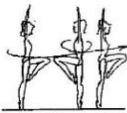
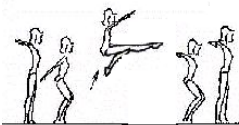
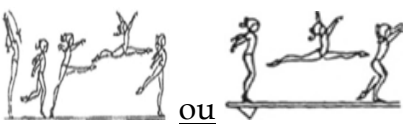
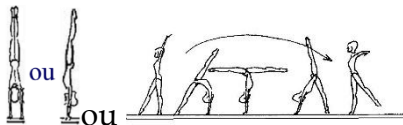
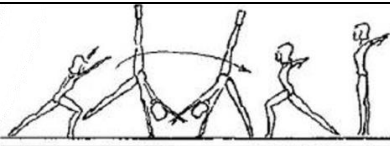
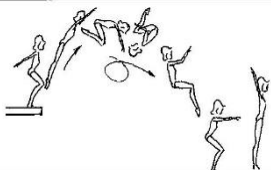
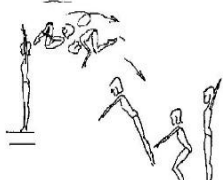
POUTRE

Excellence 2016-2020



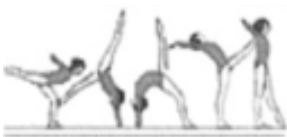
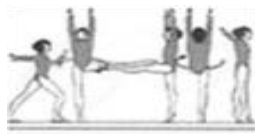
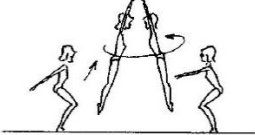



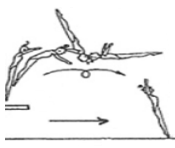

C	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 E		De la station faciale latérale, s'établir à l'appui facial par renversement AR (mains sous la poutre autorisées).	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 E		Sauter à l'appui et descendre en écrasement facial mains sur la poutre.	
3 SM		Planche faciale jambe d'appui tendue, jambe libre au minimum à l'horizontale <u>ou</u> Equerre jambes écartées (Tenue 2 secondes).	⇒ Si élément non tenu 2 sec. = élément non comptabilisé
4 T		½ tour sur 1 pied sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente.	
5 LG		Saut de chat <u>ou</u> Saut groupé , impulsion des 2 pieds.	⇒ Genoux sous l'horizontale : (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 LG		Saut sissonne impulsion 2 pieds, arrivée sur 1 pied.	⇒ Ecart de jambes insuffisant au saut sissonne (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC		De la fente AV, venir à l' ATR 1 jambe à la verticale, puis revenir en fente AV.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Roulade AV départ libre : pose des mains sur la poutre, arrivée libre <u>ou</u> Roulade AR : pose des mains sur ou sous la poutre, arrivée libre.	
9		En bout de poutre : sortie en saut de mains.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Sursaut puis sortie Rondade.	⇒ Pas de passage à la verticale (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si arrêt après le sursaut = élément non comptabilisé

POUTRE




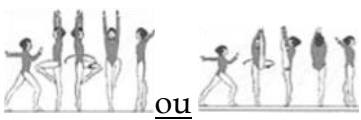
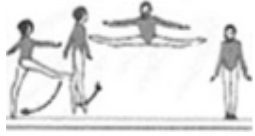


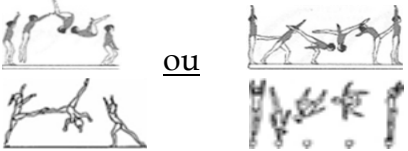
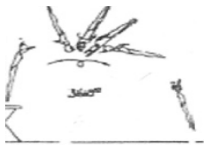
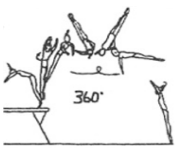
Excellence 2016-2020

D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 E		En bout de poutre ou sur le côté : entrée par saut à la station debout , sans aide des mains. Appel et réception libres (1 ou 2 pieds).	
2 E		De la station faciale latérale : sauter à l'appui et passer les 2 jambes fléchies puis tendues entre les bras pour arriver au siège.	⇒ Toucher la poutre avec les pieds (0,30)
3 SM		Pied dans la main (Y tenu 2 sec) <u>ou</u> Grand écart antéropostérieur (Tenu 2 sec sans les mains).	⇒ <u>Si élément non tenu 2 sec. = élément non comptabilisé</u>
4 T		1 tour sur 1 pied , sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente.	
5 LG		Saut cosaque , impulsion 1 ou 2 pieds.	⇒ Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 LG		Saut grand jeté (écart de jambes 180°). <u>ou</u> Saut antéro postérieur (écart de jambes 180°).	⇒ <u>Si écart inférieur à 135° = élément non comptabilisé</u> ⇒ Si écart insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC		Appui tendu renversé latéral ou transversal , jambes tendues, serrées <u>ou</u> Souplesse arrière .	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si chute sans retour sur poutre en souplesse AR = élément non comptabilisé</u>
8 AC		Roue.	⇒ <u>Si chute sans retour sur poutre = élément non comptabilisé</u>
9		Sortie salto avant groupé , appel 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Sortie salto arrière groupé .	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

POUTRE
Excellence 2016-2020

E	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 E		Saut élévation <u>ou</u> élan à l'ATR transversal ou latéral.	⇒ Manque d'alignement à l'ATR (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 E		Saut (avec appui des mains) au grand écart latéral , appel 2 pieds, puis grand écart latéral sans les mains.	
3 SM		Renversement avant.	⇒ Flexion des jambes (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
4 T		Pirouette 1 tour avec la jambe libre à l'horizontale en avant, maintenu pendant toute la rotation.	⇒ Si jambe non maintenue à l'horizontale = élément D4
5 LG		Saut vertical avec 1/2 tour , appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 LG		Saut grand jeté avec changement de jambe (jambe avant à 45°) au grand écart 180°.	⇒ Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si écart inférieur à 135° = élément non comptabilisé
7 AC		Flic-flac avec jambes décalées.	⇒ Flexion des bras (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC		Renversement avant avec envol réception sur 1 ou 2 pieds (Saut de main) <u>ou</u> Rondade.	⇒ Flexion des bras (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9		Sortie salto avant tendu , appel 2 pieds.	⇒ Manque d'alignement dans le salto (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Sortie salto arrière tendu.	⇒ Manque d'alignement dans le salto (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

POUTRE
Excellence 2016-2020

F	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 E		Sauter à l'équerre écartée et monter à l'ATR transversal ou latéral.	⇒ Manque d'alignement à l'ATR (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Bras fléchis (0,10; 0,30 ; 0,50)
2 E		Saut libre au grand écart transversal, appel des 2 pieds et sans appui des mains	
3 SM		Saut appel 2 pieds avec le haut du dos et tête en extension (tête touchant presque les pieds) = Saut de mouton.	⇒ Manque d'extension (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
4 T		Pirouette 1,5 tour (540°) sur une jambe, jambe libre <u>ou</u> Pirouette 1 tour en tenant la jambe libre à 180° pendant toute la rotation.	⇒ Si rotation (540°) non terminée ou bien jambe non maintenue à 180° = D4
5 LG		Saut grand jeté avec changement de jambe et 1/4 tour jambes au grand écart latéral.	⇒ Ecart de jambes insuffisant (0.10 ; 0.30; 0.50) ⇒ Si écart inférieur à 135° = élément non comptabilisé
6 LG		Saut grand jeté avec changement de jambe et 1/2 tour jambes au grand écart transversal.	⇒ Ecart de jambes insuffisant (0.10 ; 0.30; 0.50) ⇒ Si écart inférieur à 135° = élément non comptabilisé
7 AC		Salto arrière groupé ou carpé <u>ou</u> Salto arrière tendu pieds décalés.	
8 AC		Salto avant groupé <u>ou</u> Salto avant facial, costal ou japonais.	
9		Sortie salto avant tendu, appel 2 pieds, avec 1 tour (360°).	⇒ Manque d'alignement dans le salto (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Sortie salto arrière tendu avec 1 tour (360°) ou plus.	⇒ Manque d'alignement dans le salto (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SOL FILLES

Excellence 2016-2020

I. GENERALITES

- L'enchaînement se fait sur un praticable (12m x 12m).
- La musique est obligatoire.

II. NOTE D

1) DIFFICULTES / 6 PTS :

C = 0,40 pt D = 0,60 pt E = 0,80 pt F = 1,00 pt

Minimum 6 éléments choisis indistinctement dans les catégories C, D, E ou F.

Tout élément non réalisé ou réalisé avec aide entraîne la suppression de sa valeur.

En dessous de 6 éléments, tout élément manquant est pénalisé de **2 points sur la note finale**.

Un ° sous la figurine symbolise un maintien tenu 2 secondes

2) EXIGENCES DE COMPOSITION / 4 PTS :

Les quatre exigences sont :

SM	1 élément de Souplesse ou de Maintien	1,00 pt
LG	1 Liaison Gymnique de 2 éléments dont 1 saut	1,00 pt
SA	1 Série Acrobatique de 3 éléments dont 1 salto	1,00 pt
AC	2 éléments Acrobatiques dans des sens différents (Éléments différents de la série acrobatique)	1,00 pt

Remarque : la roue et la rondade sont considérées comme des éléments de rotation latérale.

Rappel : Dans une liaison gymnique, les éléments doivent être enchaînés sans arrêt et sans pas intermédiaire (la jambe libre peut devenir jambe d'appui).

III. NOTE E

EXECUTION / 10 PTS :

Fautes spécifiques :

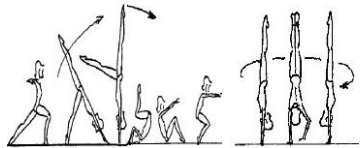
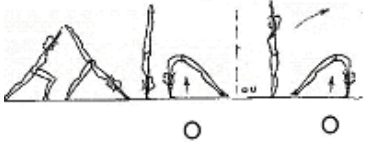
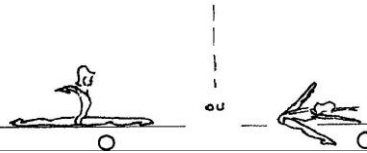

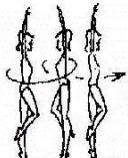
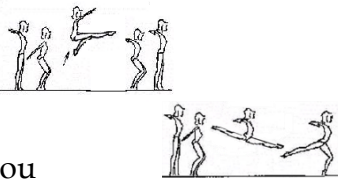
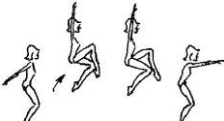
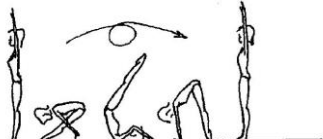

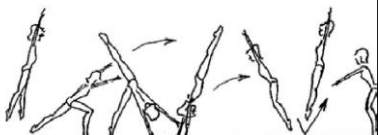
- Terminer avant ou après la musique - 0,10 pt
- Utilisation insuffisante de l'espace - 0,30 pt
- Un passage proche du sol (le bassin doit toucher le sol). - 0,30 pt

IV. PENALITES SUR NOTE FINALE (Jury D)

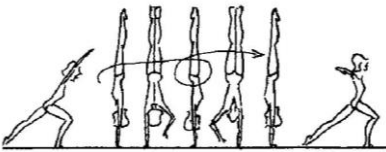
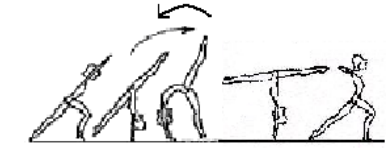
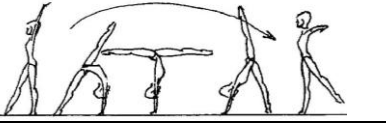

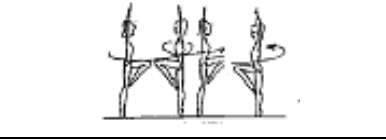
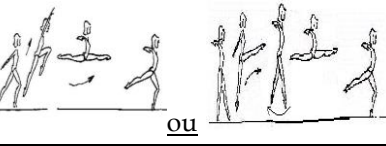
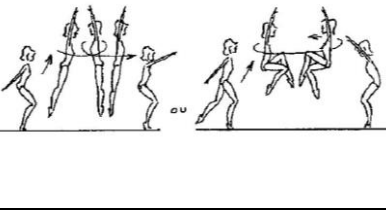
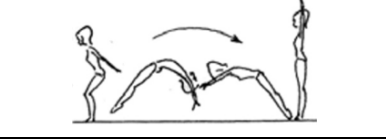
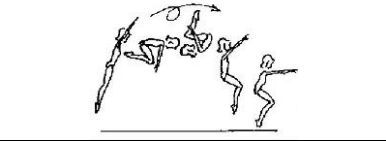
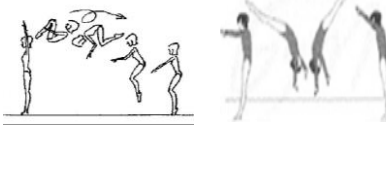
- La durée de l'enchaînement est de 1'30 maximum.
 - Si plus de 1'30 - 0,30 pt
- Le **chronomètre** démarre au premier mouvement de la gymnaste et s'arrête au dernier mouvement (indépendamment de la musique)
- Mouvement sans musique ou musique avec parole (voix autorisées) - 1,00 pt
- Sortie de praticable :
 - Réception d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes - 0,10 pt
 - Touche des mains, pieds, pied et main ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes - 0,30 pt
 - Réception d'un élément directement à l'extérieur des lignes - 0,30 pt

Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes typiques, les fautes particulières et les fautes de comportement / Jury D (pages 5 et 6).

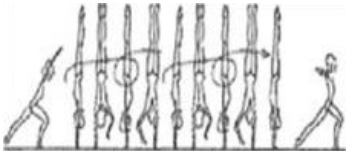

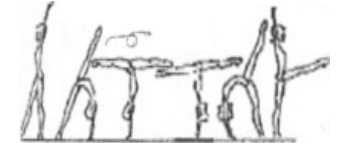

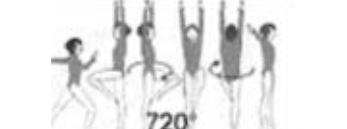


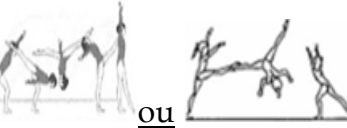


SOL FILLES
Excellence 2016-2020

C	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1		Départ libre et ATR roulade ou ½ tour à l'ATR (180°) jambes serrées tendues.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si ½ tour non terminé à l'ATR = élément non comptabilisé</u>
2 SM		ATR puis descente en pont avant (tenu 2 sec) ou de la station debout, descente en pont arrière . (tenu 2 sec)	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si non tenu = élément non comptabilisé</u>
3 SM		Grand écart antéropostérieur sans appui des mains au sol (tenu 2 sec) ou Ecrasement facial (tenu 2 sec).	⇒ <u>Si non tenu = élément non comptabilisé</u> ⇒ Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
4 SM		Pied dans la main (Y tenu 2 sec.)	⇒ <u>Si non tenu = élément non comptabilisé</u>
5 LG		Tour sur 1 pied sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente.	
6 LG	 ou	Impulsion 2 pieds, saut cosaque ou Impulsion 2 pieds, saut sissone .	⇒ Saut cosaque : genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Saut sissone : écart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 LG		Saut de chat.	⇒ Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC/SA		Roulade AR jambes tendues et serrées durant tout l'élément.	⇒ Appui supplémentaire des mains (0,50) ⇒ <u>Si jambes fléchies ou décalées = élément non comptabilisé</u>
9 AC/SA		Saut de mains.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10 AC/SA		Du sursaut, rondade + saut vertical ou suivie d'un autre élément avec envol.	⇒ Corps cassé à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)








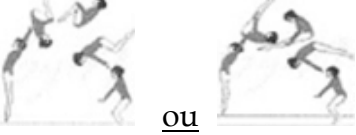


SOL FILLES
Excellence 2016-2020

D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1		De la fente AV, venir à l'ATR puis 1 tour à l'ATR jambes serrées et tendues.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si tour non terminé = élément C1
2 SM		Départ debout renversement avant, pose d'un pied au sol et revenir à la position initiale. Tic-Tac.	⇒ Arrêt (0,30)
3 SM		Souplesse AR d'une jambe.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
4 SM		Souplesse AV d'une jambe.	
5 LG		1 Tour et 1/2 sur 1 pied sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente.	⇒ Si tour et 1/2 non terminé = élément C5
6 LG		Grand jeté AV au grand écart <u>ou</u> Saut changement de jambe.	⇒ Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Ecart de jambes inférieur à 135° = élément non comptabilisé
7 LG		Appel 2 pieds, saut vertical tour complet réception 2 pieds <u>ou</u> Saut de chat 1/2 tour.	⇒ Si tour complet non terminé = Elément non comptabilisé ⇒ Si saut de chat 1/2 tour non terminé = élément C7 ⇒ Genoux sous l'horizontale au saut de chat (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC/SA		Flic Flac AR arrivée sur 1 ou 2 pieds.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9 AC/SA		Salto AV groupé, carpé ou tendu réception 2 pieds ou pieds décalés.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10 AC/SA		Salto AR groupé ou tendu. <u>ou</u> Salto AR tempo.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SOL FILLES
Excellence 2016-2020

E	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1		De la fente avant venir à l'ATR et 2 tours à l'ATR jambes serrées et tendues.	⇒ Manque d'alignement à l'ATR (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si 2 tours non terminé = élément D1
2 SM		Tic-Tac et retour en engageant directement grand écart.	
3 SM		Renversement arrière à l'ATR et 1/2 tour pour finir en renversement avant.	⇒ Si plus de 2 appuis des mains = 0,1 par appui supplémentaire
4 SM		Saut appel 2 pieds avec le haut du dos et tête en extension (tête touchant presque les pieds) = Saut de mouton.	⇒ Manque d'extension (0,10 ; 0,30 ; 0,50).
5 LG		Pirouette 2 tours (720°) sur une jambe, jambe libre à volonté au-dessous de l'horizontal.	⇒ Si 2 tours non terminé = élément D5 ou C5
6 LG		Saut grand jeté avec changement de jambe et 1/4 tour, jambes au grand écart latéral.	⇒ Si écart inférieur à 135° = élément non comptabilisé ⇒ Si écart insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 LG		Saut grand jeté avec changement de jambe et 1 tour, jambes au grand écart. GOGEAN	⇒ Si écart inférieur à 135° = élément non comptabilisé ⇒ Si écart insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC/SA		Renversement avant libre (Salto facial) <u>ou</u> Salto costal.	
9 AC/SA		Salto avant groupé ou carpé avec rotation longitudinale 360°.	⇒ Si manque de rotation longitudinale = élément D9
10 AC/SA		Salto arrière tendu avec rotation longitudinale 360°.	⇒ Si manque de rotation longitudinale = élément D10

SOL FILLES
Excellence 2016-2020

F	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1		De la position équerre écartée, monter à l'ATR.	⇒ Manque d'alignement à l'ATR (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si pas ATR = élément non comptabilisé
2 SM		Pirouette 1 tour avec le talon de la jambe libre à l'horizontale en avant, maintenue pendant toute la rotation.	⇒ Si jambe non maintenue à l'horizontale = élément D5
3 SM		Pirouette 1 tour en tenant la jambe libre en haut à 180° pendant toute la rotation.	⇒ Si jambe non maintenue à 180° = élément D5
4 SM		Saut extension en arrière avec 1/2 tour (180°) et renversement avant, réception libre.	
5 LG		Saut carpé écarté appel 2 pieds avec 1 tour (360°). POPA	⇒ Manque de hauteur (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 LG		Saut grand jeté avec changement de jambe et 1/2 tour, jambes au grand écart.	⇒ Si écart inférieur à 135° = Élément non comptabilisé ⇒ Si écart insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 LG		Saut avec changement de jambes pied tête.	⇒ Manque d'extension (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC/SA		Double salto arrière groupé <u>ou</u> double salto arrière carpé.	
9 AC/SA		Salto avant tendu avec rotation longitudinale 360° ou plus.	⇒ Si manque de rotation longitudinale = élément D9
10 AC/SA		Salto arrière tendu avec rotation longitudinale 540° ou plus.	⇒ Si rotation longitudinale inférieure à 540° = élément E 10

SAUT FILLES ET GARÇONS

Excellence 2016-2020

I. GENERALITES

- Hauteur de la table de saut :
 - 1,25 m pour la GAF
 - 1,35 m pour la GAM
 - 1 ou 2 tremplins, ou 1 double tremplin, ou 1 mini trampoline (tremplin autorisé devant le mini trampoline)
 - 1 tapis de 10 cm est obligatoire au-dessus du tapis de réception de 20 cm
 - Course d'élan de 25 m maximum
- Une ligne de réception sera tracée à 0,80 m derrière la table de Saut.

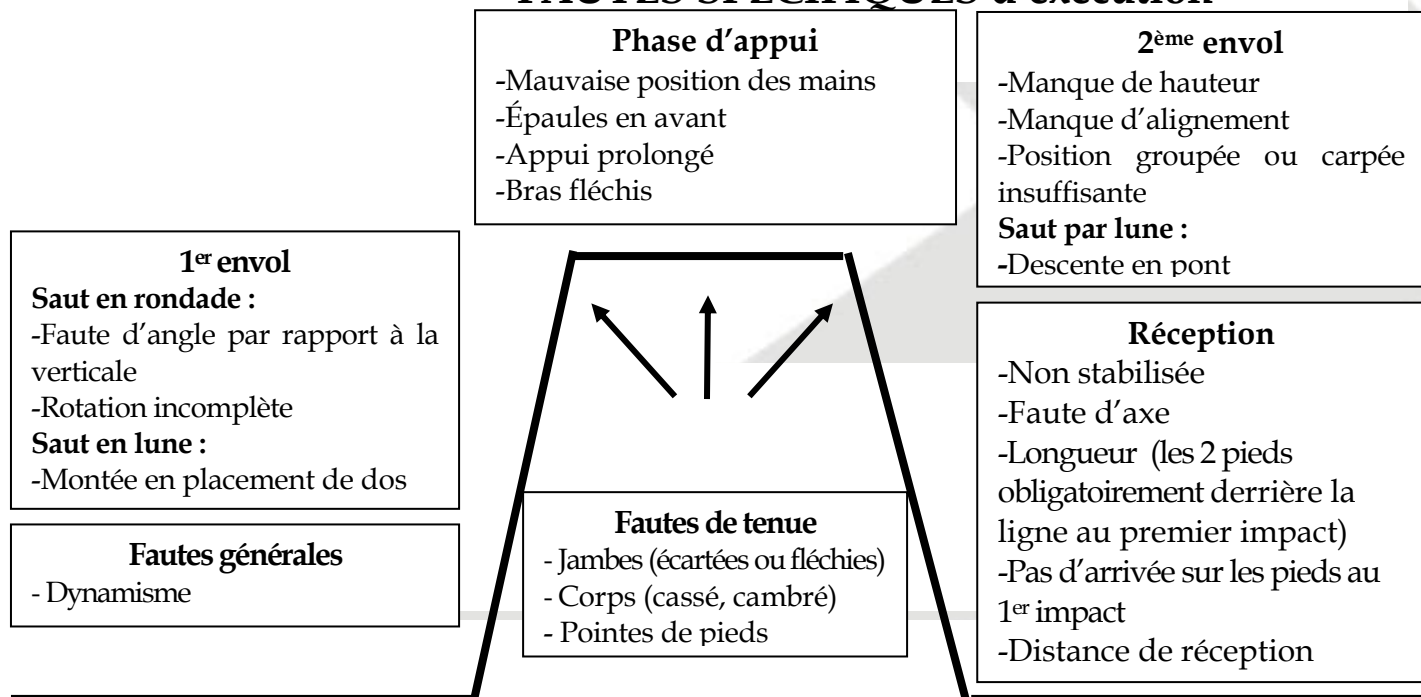
II. NOTE D de 6,50 points à 10 points

- 1 seul saut et possibilité d'un 2^{ème} saut si le 1^{er} saut est considéré comme **Saut nul** avec 1 point de pénalité
- Une 3^{ème} course d'élan est autorisée si l'élève n'a touché ni le tremplin, ni le trampoline, ni la table de saut (même si la table a été dépassée).
- Appel des 2 pieds simultanés et appui des 2 mains, sinon = **Saut nul**
- Saut exécuté non répertorié = **Saut nul**
- Aide pendant le Saut = **Saut nul**
- Rondade ou Pétrick sous 45° par rapport à la verticale = **Saut nul**
- Appui de la tête sur la table = **Saut nul**
- Plus d'un appui supplémentaire sur la table = **Saut nul**
- Pétrick : si ¼ tour + ¼ tour = **Saut nul**

III. NOTE E sur 10 points

1) GENERALITES :

FAUTES SPECIFIQUES d'exécution



Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes typiques, les fautes particulières et les fautes de comportement / Jury D (pages 5 et 6).


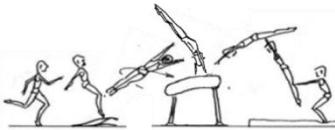


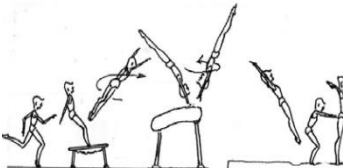
2) TABLEAU DES FAUTES :

PENALISATIONS SPECIFIQUES DU SAUT Excellence	0.10	0.30	0.50	1.00 ou plus
1^{ere} PHASE D'ENVOL :				
• Corps ne passant pas par la verticale (Rondade ou Pétrick)	X	X	X	Si >45° = Saut nul
• Montée en placement du dos (Lune)				X
• Rotation autour de l'axe longitudinal incomplète de 180° (Pétrick)	X	X	X	
• Appel des 2 pieds sinon				SAUT NUL
PHASE D'APPUI :				
Mauvaise technique :				
• Mauvaise position des mains	X	X	X	
• Épaules en avant	X	X	X	
• Appui prolongé	X	X	X	
• Bras fléchis	X	X	X	
• Appui supplémentaire sur la table			X	
• Appui de la tête sur la table				SAUT NUL
• Plus d'un appui supplémentaire sur la table				SAUT NUL
• Appui des 2 mains sur la table sinon				SAUT NUL
2^{eme} PHASE D'ENVOL :				
• Manque de hauteur	X	X	X	
• Manque d'alignement	X	X	X	
• Position groupée ou carpée insuffisante	X	X	X	
• Descente en pont (Lune)				X
RECEPTION :				
• Déviation par rapport à la ligne d'élan	X	X	X	
• Pas d'arrivée sur les pieds au 1 ^{er} impact				SAUT NUL
• Longueur insuffisante (au premier impact)				0,50 pt si dans zone 0,80 mètre
FAUTES GENERALES DU SAUT :				
• Dynamisme insuffisant	X	X	X	
FAUTES GENERALES APPLICABLES AU 1^{er} ET AU 2^{eme} ENVOL :				
• Corps cassé	X	X	X	
• Corps cambré	X	X	X	
• Genoux ou jambes écartés	<largeur des épaules	>largeur des épaules		
• Jambes fléchies	X	X	X	
• Pointes de pieds	X			

IV. PENALITES

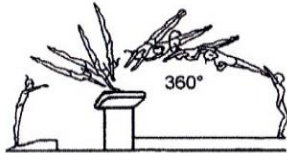
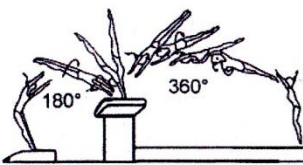


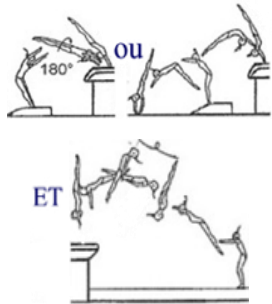

- Réception en dehors du couloir avec 1 pied ou 1 main - 0.10 pt
 - Réception ou des pas en dehors du couloir avec les 2 pieds ou les 2 mains - 0.30 pt
- Application quand la surface de réception est matérialisée sur le tapis*

V. VALEURS DES SAUTS

SAUT <i>Garçons et Filles</i> Excellence 2016-2020			
Note D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
6.5 points		Mini Trampoline : Saut avec $\frac{1}{4}$ tour ou $\frac{1}{2}$ tour dans le 1 ^{er} envol arrivée face à la table. (Rondade)	⇒ Corps ne passant pas par la verticale Si > à 45° = SAUT NUL ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 points		1 ou 2 tremplins ou double tremplin : Saut par renversement avec $\frac{1}{4}$ tour ou $\frac{1}{2}$ tour dans le 1 ^{er} envol arrivée face à la table. (Rondade)	⇒ Corps ne passant pas par la verticale Si > à 45° = SAUT NUL ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7.5 points		Mini Trampoline : Saut par renversement. (Lune)	⇒ Montée en placement du dos (1 point) ⇒ Descente en pont (1 point)
8 points		1 ou 2 tremplins ou double tremplin : Saut par renversement. (Lune)	⇒ Montée en placement du dos (1 point) ⇒ Descente en pont (1 point)
8 points		Mini Trampoline : Saut par renversement avec $\frac{1}{2}$ tour dans le 1 ^{er} envol et $\frac{1}{2}$ tour dans le 2 ^{ème} envol. (Pétrick)	⇒ 1/2 tour non terminé au 1 ^{er} envol (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps ne passant pas par la verticale Si > à 45° = SAUT NUL ⇒ si $\frac{1}{4}$ tour + $\frac{1}{4}$ tour = SAUT NUL

SAUT Garçons et Filles
Excellence 2016-2020

Tous les sauts qui suivent peuvent être réalisés soit au tremplin soit au double tremplin

Note D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
9 points		Saut par renversement avant avec 1/1 tour (360°) dans le 2 ^{ème} envol.	⇒ Rotation non terminée au 2 ^{ème} envol (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Déviation par rapport à l'axe du saut (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9 points		Saut par renversement avec 1/2 tour dans le 1 ^{er} envol et 1 tour dans le 2 ^{ème} envol (dans les 2 sens). (Pétrick vrille)	⇒ 1/2 tour non terminé au 1 ^{er} ou 1 tour non terminé au 2 ^{ème} envol (0,10 ; 0,30 ; 0,50) chaque fois.
9,5 points		Tsukahara groupé <u>ou</u> carpé.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'ouverture avant la réception (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9,5 points		Yurchenko groupé <u>ou</u> carpé.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'ouverture avant la réception (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10 points		Yurchenko <u>ou</u> Tsukahara tendu.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si fermeture du corps > 20° = carpé
10 points		Renversement avant avec salto avant groupé dans le 2 ^{ème} envol.	Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'ouverture avant la réception (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SOL GARÇONS

Excellence 2016-2020

I. GENERALITES

→ L'enchaînement se fait sur un praticable (12m x 12m).

II. NOTE D

1) DIFFICULTES / 6 PTS :

C = 0,40 pt D = 0,60 pt E = 0,80 pt F = 1,00 pt

Minimum 6 éléments choisis indistinctement dans les catégories C, D, E ou F.

Tout élément non réalisé ou réalisé avec aide entraîne la suppression de sa valeur.

En dessous de 6 éléments, tout élément manquant est pénalisé de **2 points sur la note finale**.

Un ^o sous la figurine symbolise un maintien tenu 2 secondes.

2) EXIGENCES DE COMPOSITION / 4 PTS :

Les quatre exigences sont :

ATR	1 élément passant par l'Appui Tendu Renversé	1,00 pt
S/M/AP	1 élément de Souplesse ou de Maintien ou d'APpui	1,00 pt
AC AV	1 série acrobatique d'au moins 2 éléments vers l'avant dont 1 salto	1,00 pt
AC AR	1 élément acrobatique d'au moins 2 éléments vers l'arrière dont 1 salto	1,00 pt

Remarque : La roue et la rondade sont considérées comme des éléments de rotation latérale.

Les éléments ACrobatiques avec **NS** (Non en Série), ne peuvent pas être pris en compte comme éléments d'une série acrobatique.

III. NOTE E

EXECUTION / 10 PTS :

Fautes spécifiques :

→ Utilisation insuffisante de l'espace : - 0,30 pt

IV. PENALITES SUR NOTE FINALE (jury D)

→ La durée de l'enchaînement est de 1'30 maximum.

Si plus de 1'30 - 0,30 pt

Le chronomètre démarre au premier mouvement du gymnaste et s'arrête au dernier mouvement.

→ Sortie de praticable :








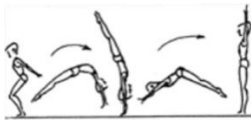
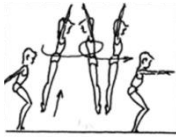

- Réception d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes - 0,10 pt

- Touche des mains, pieds, pied et main ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes - 0,30 pt

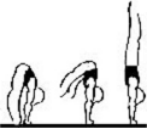

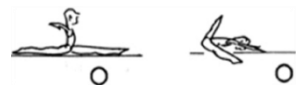





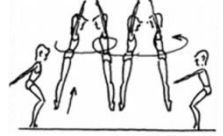
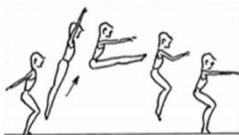
- Réception d'un élément directement à l'extérieur des lignes - 0,30 pt

Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes typiques, les fautes particulières et les fautes de comportement / Jury D (pages 5 et 6).




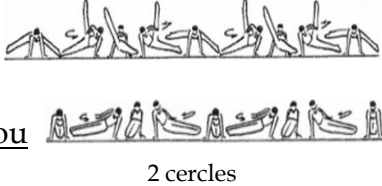
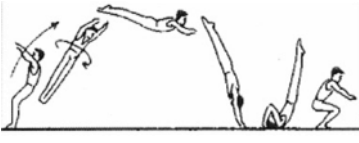


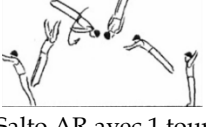


SOL GARÇONS
Excellence 2016-2020

C	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, placement du dos, monter les jambes tendues serrés à l'ATR.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 ATR		De l'ATR, tour complet en appui sur 1 bras pour se retrouver en appui dorsal sur 1 jambe (Healy).	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 S/M AP		Sur 1 pied planche costale ou faciale , tenue 2 sec. jambe libre au minimum à l'horizontale. <u>ou</u> Y tenu 2 sec.	⇒ Hauteur insuffisante de la jambe libre (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
4 S/M AP	 <p style="text-align: center;">½ cercle</p>	De l'appui tendu facial, ½ cercle à l'appui tendu dorsal.	⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non terminé = élément non comptabilisé
5 AC AV	NS 	Roulade Avant jambes tendues et serrées.	⇒ Appui supplémentaire (0,50) ⇒ Si Jambes fléchies à plus de 45° = élément non comptabilisé
6 AC AV		Saut de mains, réception 2 pieds.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC AR	NS 	Roulade Arrière bras fléchis passage à l'ATR jambes serrées et tendues.	⇒ Si non passage à l'ATR (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC AR		Flic Flac Arrière.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,5)
9	 <p style="text-align: center;">1 tour</p>	Appel 2 pieds saut vertical avec 1 tour et réception 2 pieds. (1 tour de 360°)	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10;0,30;0,50) ⇒ Si moins de 360° = Elément non comptabilisé
10		Appel 2 pieds saut carapé, jambes écartées et tendues à l'horizontale et réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Position carpée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

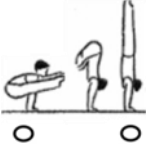


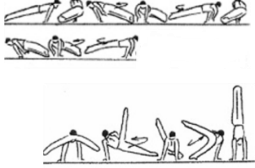






SOL GARÇONS
Excellence 2016-2020

D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		ATR en force passerger.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Rupture de rythme (0.10; 0.30)
2 ATR	 ATR + 2 valeses (1 tour)	ATR passerger et 2 valeses. (2 valeses = 1 tour en ATR = 360°)	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si moins de 360° = élément non comptabilisé</u>
3 S/M AP		Grand écart antéro-postérieur (tenu 2 sec.) ou Ecrasement facial jambes écartées (tenu 2 sec.)	⇒ Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si non tenu = élément non comptabilisé</u>
4 S/M AP	 1 cercle	De l'appui tendu facial, 1 cercle à l'appui tendu facial.	⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si non terminé = élément C4</u>
5 AC AV		Saut de l'Ange corps tendu et Roulade Avant.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 AC AV		Salto Avant groupé, carpé ou tendu, réception 2 pieds ou pieds décalés.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC AR	^{NS} 	Roulade Arrière bras tendus passage à l'ATR jambes serrées et tendues.	⇒ <u>Si non passage à l'ATR (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</u> ⇒ <u>Si bras fléchis = élément C7</u>
8 AC AR		Salto Arrière groupé ou tendu.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9	 1 tour 1/2	Appel 2 pieds saut vertical avec 1 tour 1/2 et réception 2 pieds. (1 tour de 540°)	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si 1 tour 1/2 non terminé = élément C9</u>
10		Appel 2 pieds, saut carpé, jambes serrées et tendues à l'horizontale et réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Position carpée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SOL GARÇONS
Excellence 2016-2020

E	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		De l'appui facial, ATR en force montée jambes écartées tenu 2 sec.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Rupture de rythme (0,10 ; 0,30) ⇒ Si non tenu = élément D1
2 ATR		De l'ATR rouler jambes écartées et monter à l'ATR tenu 2 sec.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
3 SM		Equerre jambes verticales tenue 2 sec.	⇒ élévation des jambes insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
4 AP		De l'appui tendu facial, 2 cercles Thomas ou 2 cercles jambes serrées à l'appui tendu facial.	⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30) ⇒ Manque d'alignement ou d'écart de jambes en Thomas (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 AC AV		Saut en AR avec 1/2 tour corps tendu et Roulade Avant.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 AC AV	 Salto AV avec 1/2 tour	Salto avant avec 1/2 tour (groupé carpé ou tendu).	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC AR		Salto AR Tempo.	⇒ Si corps groupé = élément D8
8 AC AR	 Salto AR avec 1 tour	Salto Arrière tendu avec 1 tour.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9	 2 tours	Appel 2 pieds saut vertical avec 2 tours et réception 2 pieds. (2 tours = 720°)	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si 2 tours non terminés = élément D9
10	 1 tour	Saut en avant, jambes serrées et tendues avec 1 tour à l'appui facial. (1 tour)	⇒ réception non maîtrisée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

SOL GARÇONS
Excellence 2016-2020

F	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		De l'équerre écartée tenu 2 sec, ATR en force, montée jambes écartées, tenu 2 sec.	⇒ Rupture de rythme (0,10 ; 0,30) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si non tenu = élément non comptabilisé</u>
2 ATR		De l'appui bras écartés s'élever lentement à la croix renversée, tenu 2 sec.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ écart de bras insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si non tenu = élément non comptabilisé</u>
3 SM	 Equerre jambes à l'horizontale	Equerre jambes horizontales <u>ou</u> ATR à la croix renversée tenue 2 secondes	⇒ <u>Si renversement insuffisant de 45° = E3</u> ⇒ <u>Si non tenu = élément non comptabilisé</u>
4 AP	 <u>ou</u>	Cercles de jambes : Serrées et facial Russe 720° <u>ou</u> 2 Thomas à l'ATR.	⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 AC AV		Saut en AR avec 1/2 tour et Salto Avant groupé.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 AC AV	 Salto AV avec 1T ou plus	Tout salto Avant avec 1 tour ou plus (groupé, carpé ou tendu).	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AC AR	 Salto AR avec 1T1/2	Salto Arrière tendu avec 1 tour et 1/2.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 AC AR	 Salto AR avec 2T ou plus	Salto Arrière tendu avec 2 tours ou plus.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9	 2 tours 1/2	Appel 2 pieds saut vertical avec 2 tours 1/2 et réception 2 pieds. (2 tours 1/2 de 90°)	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si 2 tours 1/2 non terminé = élément E9</u>
10		Saut en AR avec carpé-tendu à l'Appui facial.	⇒ Position carpée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ réception non maîtrisée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

BARRES PARALLELES

Excellence 2016-2020

I. GENERALITES

- Hauteur des barres libre
- 1 tremplin autorisé
- 1 tapis de 10 cm est autorisé au-dessus du tapis de 20 cm en sortie.

II. NOTE D

1) DIFFICULTES / 6 PTS :

C = 0,40 pt D = 0,60 pt E = 0,80 pt F = 1,00 pt

Minimum 6 éléments choisis indistinctement dans les catégories C, D, E ou F.

Tout élément non réalisé ou réalisé avec aide entraîne la suppression de sa valeur.

En dessous de 6 éléments, tout élément manquant est pénalisé de **2 points sur la note finale**.

Un ° sous la figurine symbolise un maintien tenu 2 secondes.

2) EXIGENCES DE COMPOSITION / 4 PTS :

Les quatre exigences sont :

AP 1 élément à l'APpui	1,00 pt
AB 1 élément à l'Appui Brachial	1,00 pt
S 1 élément à la Suspension	1,00 pt
MP 1 élément de Maintien ou de Placement	1,00 pt

III. NOTE E

EXECUTION / 10 PTS :

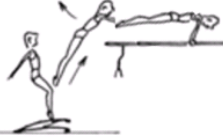

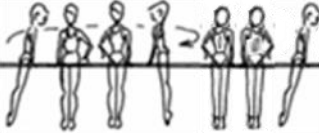
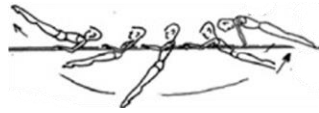




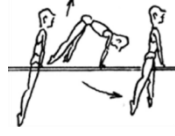

Fautes spécifiques :

- Elan intermédiaire : élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant
- Un élan intermédiaire est autorisé en appui brachial
- La flexion des jambes est autorisée après un siège écart pour reprendre 1 élan
- Si élan intermédiaire supplémentaire - 0,50 pt
- Toucher le sol avec les pieds - 0.30 pt
- Déplacement ou ajustement de prise, à chaque fois - 0.10 pt

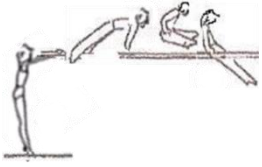
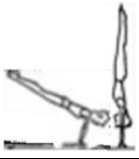
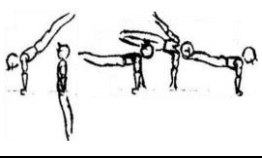







Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes typiques, les fautes particulières et les fautes de comportement / Jury D (pages 5 et 6).

BARRES PARALLELES

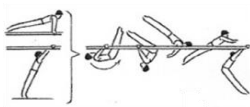


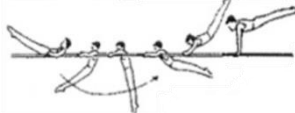
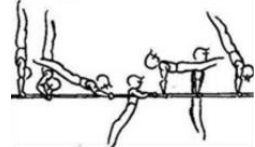
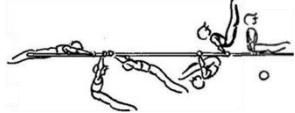
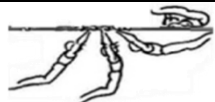

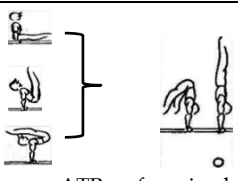
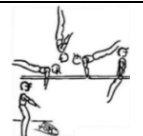
Excellence 2016-2020

C	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1	 Pieds au-dessus des barres	Entrée Avec ou sans élan, sauter en bout de barre à l'appui tendu ; pieds au dessus des barres.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si pieds à la hauteur des barres = élément non comptabilisé
2 AP		Balancer vers l'arrière à 45°	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si balancer à l'horizontale = élément non comptabilisé
3 AP		De l'appui tendu, tour complet sans arrêt.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Arrêt (0,30)
4 AB	 Pieds à la hauteur des barres	De l'appui brachial, balancé vers l'AR pour s'établir à l'appui tendu, pieds à la hauteur des barres. Grand élan	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si pieds sous les barres = élément non comptabilisé
5 AB		De l'appui brachial, balancer vers l'AV et s'établir au siège écarté. Temps de ventre	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si aide des cuisses = élément non comptabilisé
6 S	 Jambes écartées	Bascule de fond pour arriver au siège écarté.	⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30) ⇒ Etablissement par appui des jambes = Appui supplémentaire (0,50)
7 S	 Jambes écartées	De l'appui tendu, oscillation, s'établir à l'appui au siège écarté (appuis jambes au-dessus des barres). Bascule fixe	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Etablissement par appui des jambes = Appui supplémentaire (0,50)
8 MP		Appui brachial renversé tenu 2 sec.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
9 MP		De l'appui tendu, monter le bassin à hauteur des épaules jambes tendues, puis écarter les jambes pour arriver au siège écarté AR.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Sortie Balancer vers l'AV, pour effectuer une sortie AV avec ¼ de tour pour arriver à la station droite face à la barre.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

BARRES PARALLELES
Excellence 2016-2020

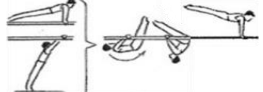
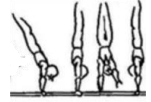

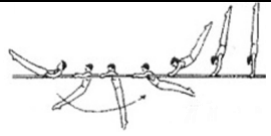
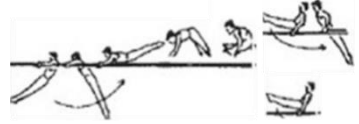
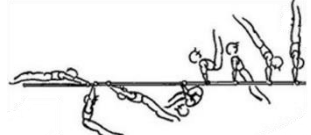
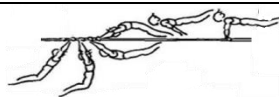

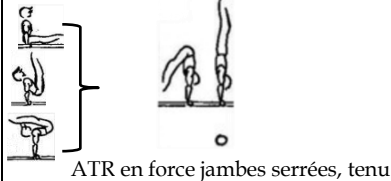

D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1		Entrée Coupé écart à l'appui ou à l'équerre avec tremplin	⇒ Toucher les barres avec les pieds (0,30)
2 AP		Balancer à l'ATR marqué	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si corps à 45° = élément C 2
3 AP		De l'appui tendu, balancer avant et 1/2 tour corps droit à l'horizontal.	⇒ écart de jambes (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
4 AB	 Pieds au-dessus des barres	De l'appui brachial, balancer vers l'AR et s'établir à l'appui tendu, pieds au-dessus des barres. Grand élan	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si pieds au niveau des barres = élément C 4
5 AB		De l'appui brachial, balancer vers l'AV et s'établir à l'appui tendu AV. Temps de ventre	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 S		De la suspension, bascule de fond.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30)
7 S	 Jambes serrées	De l'appui tendu, oscillation et s'établir à l'appui tendu. Bascule fixe	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 MP		Equerre tenue 2 sec.	⇒ Jambes non à l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si jambes fléchies = élément non comptabilisé ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
9 MP		Du siège écarté, bras devant, placement du dos jambes serrées et tendues , jusqu'à l'alignement des mains épaules et bassin.	⇒ Manque d'alignement (dos-bras) (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10		Sortie Salto arrière sur le côté	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

BARRES PARALLELES
Excellence 2016-2020

E	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1	 Salto en-dessous à la suspension	Salto en-dessous à la suspension.	⇒ Toucher les barres ou le sol avec les pieds (0,30)
2 AP	 Valse AV	ATR et valse avant.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 AP	 1/2 tour à 45°	De l'appui tendu, balancer avant et 1/2 tour corps droit à 45°.	⇒ écart de jambes (0,10; 0,30; 0,50) ⇒ Si 1/2 tour à l'horizontale = élément D3
4 AB	 Grand élan	De l'appui brachial, balancer vers l'AR et s'établir à l'appui tendu, corps au-dessus de l'horizontale. Grand élan	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si corps sous l'horizontale = élément D 4
5 AB	 ATR, temps de ventre, ATR	De l'ATR, descendre en appui brachial, balancer vers l'AV et s'établir à l'appui tendu AV et balancer AR à l'ATR. Temps de ventre	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si balancer non à l'ATR = élément D5
6 S	 Bascule de fond équerre tenue	De la suspension, bascule de fond à l'équerre tenue 2 sec.	⇒ Bras fléchis (0,10; 0,30; 0,50) ⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30) ⇒ Si non tenu = élément D6
7 S	 Moy à l'appui brachial	Balancer avant à la suspension et s'établir à l'appui brachial. Moy brachial	⇒ Si le bassin est sous les barres lors de l'arrivée en brachial = déduction 0,30
8 MP	 Equerre jambes verticales tenue	Equerre jambes verticales tenue 2 sec.	⇒ Jambes non à la verticale (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si jambes sous 45° = élément D 8 ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
9 MP	 ATR en force jambes écartées tenu	D'une position tenue à l'équerre, montée en force jambes écartées à l'ATR tenu 2 sec.	⇒ Manque d'alignement (dos-bras) (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
10	 Sortie salto AR tendu	Sortie Salto arrière tendu sur le côté.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

BARRES PARALLELES

Excellence 2016-2020

F	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1	 Salto en-dessous à l'appui	Salto en dessous à l'appui, corps à l'horizontale.	⇒ Toucher les barres avec les pieds (0,30)
2 AP	 Valse AR	Valse AR à l'ATR.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 AP	 1/2 tour à l'ATR	De l'appui tendu, balancer avant et 1/2 tour corps droit à l'ATR.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si 1/2 tour à 45° = élément E3
4 AB	 Grand élan ATR	De l'appui brachial, balancer vers l'AR et s'établir à l'appui tendu, corps tendu à l'ATR. Grand élan	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si corps non à l'ATR = élément E4
5 AB	 Grand élan couper écart	De l'appui brachial, balancer vers l'AR et passer les jambes écartées vers l'AV à l'appui bras fléchis ou tendus Grand élan couper écart	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 S	 Bascule de fond et ATR	De la suspension, bascule de fond et balancer AR à l'ATR.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30)
7 S	 Moy	Balancer avant à la suspension et s'établir à l'appui. Moy	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 MP	 Equerre tenue jambes horizontales	Equerre jambes horizontales tenue 2 sec.	⇒ Jambes non à l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si jambes à la verticale = élément E8 ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
9 MP	 ATR en force jambes serrées, tenu	D'une position tenue à l'équerre, montée en force jambes serrées à l'ATR tenu 2 sec.	⇒ Manque d'alignement (dos-bras) (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = élément non comptabilisé
10	 Double salto AR groupé ou carpé	Sortie Double salto arrière groupé ou carpé.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

BARRE FIXE

Excellence 2016-2020

I. GENERALITES

- Hauteur haute uniquement (280 cm du sol)
- 1 tapis de 10 cm obligatoire au-dessus du tapis de 20 cm en sortie

II. NOTE D

1) DIFFICULTES / 6 PTS :

C = 0,40 pt D = 0,60 pt E = 0,80 pt F = 1,00 pt

Minimum 6 éléments choisis indistinctement dans les catégories C, D, E ou F.

Tout élément non réalisé ou réalisé avec aide entraîne la suppression de sa valeur.

En dessous de 6 éléments, tout élément manquant est pénalisé de **2 points sur la note finale**.

Un ^o sous la figurine symbolise un maintien tenu 2 secondes.

2) EXIGENCES DE COMPOSITION / 4 PTS :

Les quatre exigences sont :

BO	1 élément de Bascule ou Oscillation	<i>1,00 pt</i>
FP	1 élément avec changement de Face ou changement de Prise	<i>1,00 pt</i>
AP	1 élément à l'Appui ou par l'APpui	<i>1,00 pt</i>
R	1 élément avec Rotation avant ou arrière	<i>1,00 pt</i>

III. NOTE E


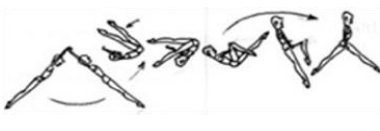




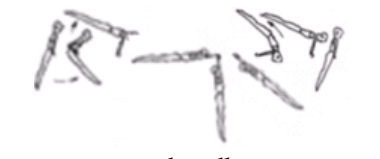


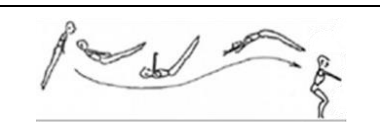
EXECUTION / 10 PTS :

Fautes spécifiques :


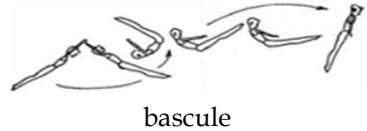

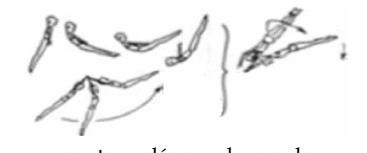



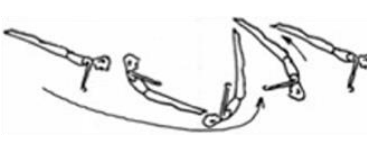
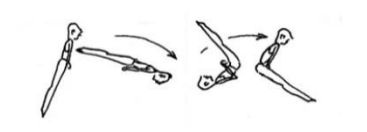
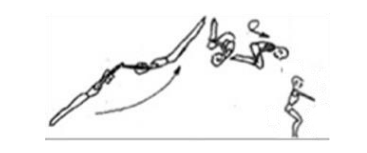
- Elan intermédiaire = reprise d'élan de l'appui facial et/ou élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant
- Un élan intermédiaire - 0,50 pt
- Un élan intermédiaire comme prise d'élan en début d'enchaînement ne sera pas pénalisé
- Une prise d'élan abdominale n'est pas considérée comme élan intermédiaire.

Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes typiques, les fautes particulières et les fautes de comportement / Jury D (pages 5 et 6).





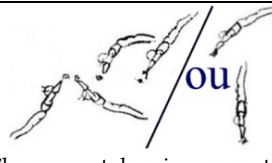





BARRE FIXE
Excellence 2016-2020

C	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1	 Corps sous l'horizontale	<p align="center"><u>Entrée</u></p> Renversement par traction jambes tendues. ou De la suspension, prise d'élan par fouetté, corps sous l'horizontale.	⇒ Arrêt (0,30) ⇒ Bras fléchis (0,10; 0,30; 0,50)
2 BO	 Corps sous l'horizontale	Balancer vers l'AV, engager 1 jambe entre les bras, et s'établir à l'appui par crochet de jambe.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si plus d'1 oscillation (0.50)
3 BO	 dégager jusqu'à l'horizontale	Balancer vers l'AV, engager les pieds de chaque côté des prises, balancer vers l'AR et reprise d'élan en dégageant les pieds vers l'avant jusqu'à l'horizontale.	⇒ Bras fléchis (0,10; 0,30; 0,50) ⇒ Amplitude insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
4 FP	 Jusqu'à l'horizontale, prises pronation	De l'appui, basculer en AR et élaner vers l'AV (Filé) ou balancer en AV et effectuer un 1/2 tour: contre volée bassin jusqu'à l'horizontale terminer les prises en pronation.	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Amplitude insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 FP	 Corps sous l'horizontale	Balancer vers l'AV en prises mixtes, lâcher la prise pronation, repandre la barre en supination et balancer vers l'AR.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Amplitude insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 AP	 Bassin à l'horizontale	De l'appui tendu, basculer en AR, reprise d'élan vers le haut et l'AV bassin à l'horizontale, pour balancer en AR épaules à l'horizontale, bassin à l'horizontale.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Amplitude insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 AP	 grande culbute	De l'appui tendu, élaner vers l'AR, 3/4 de grand tour AR (3/4 soleil) et revenir en appui tendu grande culbute.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 R	 Corps sous l'horizontale	Tour d'appui AR, corps tendu et jambes tendues.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9 R	 Corps sous l'horizontale	Tour d'appui AV, corps groupé.	⇒ Arrêt (0,30)
10	 sortie filée	<p align="center"><u>Sortie</u></p> De l'appui facial : sortie filée.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)


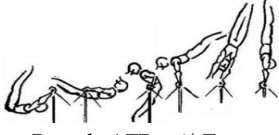

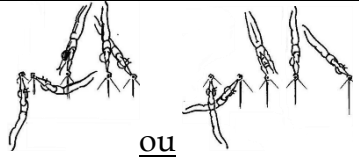


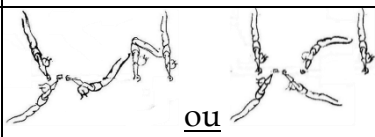
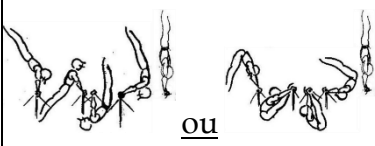
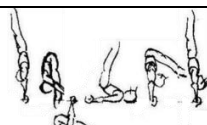
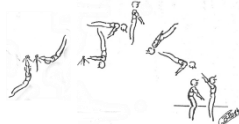
BARRE FIXE
Excellence 2016-2020

D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1	 <p align="center">corps à l'horizontale</p>	<p align="center"><u>Entrée</u></p> <p>De la suspension, prise d'élan par fouetté, corps à l'horizontale.</p>	<p>⇒ <u>Si corps sous l'horizontale = élément C1</u></p>
2 BO	 <p align="center">bascule</p>	<p>De la suspension s'établir à l'appui par temps de bascule. Bascule</p>	<p>⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Appui alternatif (0,30)</p>
3 BO	 <p align="center">dégager au-dessus de l'horizontale</p>	<p>Balancer vers l'AV, engager les pieds de chaque côté des prises, balancer vers l'AR et reprise d'élan en dégageant les pieds vers l'AV au-dessus de l'horizontale.</p>	<p>⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si dégager les pieds entre l'horizontale et 45° = élément C3</u></p>
4 FP	 <p align="center">contre volée au-dessus de l'horizontale, prises pronation</p>	<p>De l'appui, basculer en AR et élaner vers l'AV <u>ou</u> balancer en AV et effectuer un 1/2 tour : contre volée bassin au-dessus de l'horizontale, terminer les prises en pronation.</p>	<p>⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si contre volée à ou sous l'horizontale = élément C4</u></p>
5 FP		<p>Balancer vers l'AV en supination, balancer vers l'AR et changement des prises en pronation.</p>	<p>⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
6 AP	 <p align="center">grand élan</p>	<p>Balancer vers l'AR et rétablissement AR. Grand élan</p>	<p>⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
7 AP	 <p align="center">lune <u>ou</u> soleil</p>	<p>De l'appui tendu, grand tour AV : lune <u>ou</u> Grand tour AR : soleil.</p>	<p>⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>
8 R		<p>Tour d'appui AR, corps tendu et jambes tendues à l'appui libre.</p>	<p>⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si le bassin reste près de la barre = élément C8</u></p>
9 R		<p>Tour d'appui AV, corps cassé et jambes tendues.</p>	<p>⇒ Arrêt (0,30) ⇒ <u>Si les jambes sont fléchies = élément C9</u></p>
10		<p align="center"><u>Sortie</u></p> <p>Balancer vers l'AV et sortie salto AR corps groupé, carpé ou tendu. Sortie échappement</p>	<p>⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</p>

BARRE FIXE
Excellence 2016-2020

E	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1	 Prise d'élan vers l'ATR	<p align="center"><u>Entrée</u></p> De la suspension, prise d'élan par fouetté, corps vers l'ATR.	⇒ <u>Si corps sous l'horizontale = élément non comptabilisé</u>
2 BO	 Bascule vers l'ATR	De la suspension s'établir à l'appui par temps de bascule et prise d'élan vers l'ATR	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si prise d'élan sous 45° = élément D2</u>
3 BO	 dégager à 45° au-dessus de l'horizontale	Balancer vers l'AV, engager les pieds de chaque côté des prises, balancer vers l'AR en fermeture et en AR, dégager les pieds vers l'AR corps à 45° au-dessus de l'horizontale.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si dégager les pieds sous l'horizontale = élément non comptabilisé</u>
4 FP	 contre volée à l'ATR	Balancer en AV et effectuer un 1/2 tour : contre volée à l'ATR.	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si contre volée sous 45° = élément D4</u>
5 FP	 Changement de prises en sautant	Balancer vers l'AR en supination <u>ou</u> Cubital et changement des prises en sautant à 45° au-dessus de l'horizontale.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Appui alternatif = élément non comptabilisé</u>
6 AP	 Stalder à 45°	Fermeture jambes tendues écartées, tour AR corps carpé, ouverture jambes tronc à 45°. Stalder à 45°	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si ouverture du corps à l'horizontale = élément non comptabilisé</u>
7 AP	 lune à soleil	Grand tour AV (lune) avec 1/2 tour à l'ATR.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 R	 <u>ou</u> Passement filé ou Pieds Mains à 45°	Tour d'appui libre AR, corps tendu et jambes tendues <u>ou</u> Pieds Mains à l'appui libre à 45°. (passement filé ou pieds mains à 45°)	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si ouverture du corps à l'horizontale = élément non comptabilisé</u>
9 R	 Adler à 45°	Tour AV corps carpé, et jambes tendues engagées entre les prises, ouverture jambes tronc vers l'AV en disloquant corps à 45°. (Adler)	⇒ <u>Si dislocation sous l'horizontale = élément non comptabilisé</u>
10		<p align="center"><u>Sortie</u></p> Balancer vers l'AV et sortie double salto AR corps groupé.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

BARRE FIXE
Excellence 2016-2020

F	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1	 Gand élan 1/2 Tour à l'ATR	<u>Entrée</u> De la suspension, prise d'élan par fouetté, corps à l'ATR et 1/2 Tour.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
2 BO	 Bascule ATR et 1/2 Tour	De la suspension s'établir à l'appui par temps de bascule et prise d'élan à l'ATR et 1/2 Tour	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 BO	 Endo ATR	Tour AV corps carpé, jambes tendues écartées et ouverture des jambes à l'ATR (Endo)	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
4 FP	 <u>ou</u> Direct ou lune à lune	Tour AR avec 1/2 tour à l'ATR <u>ou</u> Tour AV avec 1/2 tour vers l'ATR et Tour AV (soleil à lune : direct ou lune à lune)	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
5 FP	 Tour AV avec 1 tour en ATR	Tour AV avec 1 tour à l'ATR et reprise en prise mixte ou cubital	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 AP	 Stalder ATR	Fermeture jambes tendues écartées, tour AR corps carpé, ouverture jambes tronc à l'ATR. Stalder à l'ATR	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si ouverture jambes tronc à 45° = élément E6
7 AP	 <u>ou</u> Grand tour dorsal ou cubital	Grand tour dorsal avant <u>ou</u> Tour cubital avant	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 R	 <u>ou</u> Passement filé ou pieds mains ATR	Tour d'appui libre AR, corps tendu et jambes tendues <u>ou</u> Pieds Mains à l'appui libre à l'ATR. (passement filé ou pieds mains ATR)	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si ouverture du corps à 45° = élément E8
9 R	 Adler à l'ATR	Tour AV corps carpé, et jambes tendues engagées entre les prises, ouverture jambes tronc vers l'AV en disloquant corps à l'ATR (Adler)	⇒ Si la dislocation est à 45° = élément E9
10	 corps carpé ou tendu ou tendu avec tour	<u>Sortie</u> Balancer vers l'AV et sortie double salto AR corps carpé <u>ou</u> tendu ou tendu avec tour.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si les jambes sont fléchies = élément E10