

# PREAMBULE ET ORIENTATION GENERALE

La Commission Mixte Nationale de l'UNSS de Gymnastique avait fait le pari, dès 2001, qu'un renouveau de la pratique gymnique passerait par l'intégration dans le milieu scolaire sportif de la Gymnastique Acrobatique. Pari réussi et vœux exhaussés, la gymnastique acrobatique a pris son envol et son autonomie à l'UNSS, sous l'impulsion de nombreux enseignants motivés et de cadres fédéraux passionnés.

La gymnastique artistique s'en est trouvée renforcée et a continué de faire de nouveaux adeptes, filles et garçons, au niveau d'une pratique adaptée au sein des AS. Mais, également, au niveau d'une pratique de compétition, pour laquelle l'UNSS se devait de renouveler son

Si le Code 2004/2008 s'était adapté à tous les niveaux de pratique et était accessible au plus grand nombre en le plaçant dans le prolongement de l'EPS, le nouveau **Code 2008/2012** s'est diversifié et s'est doté de nouveautés : formules de compétition, mini-trampoline pour les garçons, travail en mixité et contenus revisités afin de permettre à chacun d'atteindre son meilleur niveau.

Au delà du Code de Pointage, le **Programme UNSS 2008/2012** a résolument différencié les niveaux, en particulier dans le championnat Excellence, où haut niveau scolaire et haut niveau fédéral vont se côtoyer mais sans interférence et dans une motivation renouvelée.

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 mutuel au sein de l'équipe sont des notions plus que jamais réaffirmées dans la pratique de la gymnastique en milieu scolaire.

Enfin, la volonté de simplification et de lisibilité a guidé la CMN, tout au long de ses travaux, en tenant compte de l'évolution de la pratique gymnique au collège et au lycée, de l'aspiration des enseignants et dans l'optique d'une progression logique pour les quatre ans à venir.

La rénovation de ce code s'est inspirée de l'évolution culturelle de la gymnastique au niveau international, notamment dans la structure de la notation, tout en conservant son identité scolaire.

Il est à espérer que les Jeunes Officiels, 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 la passerelle au jugement dans le monde fédéral.

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 et Jean-Jacques EECKHOUTTE : FFG
Christian BERNARD : Délégué technique UNSS
Françoise DECK, Eric LECHAT, Pierre BEY et Pascale PERBET : Professeurs d'EPS
et coordonné par la Direction Nationale.

Qu'ils en soient remerciés.

programme et d'actualiser son Code de Pointage.

Sylvia LECOMTE Directrice Nationale Adjointe en charge de la Gymnastique Artistique à l'UNSS

# **COMMENT NOTER GYM 2008 – 2012**

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: 9 points

Artistique: 1 point

# Note D = 10 points

## I – DIFFICULTES / 6 PTS

La note est déterminée mathématiquement par le total des valeurs des éléments exécutés

(7 éléments maximum sont pris en compte).

La description officielle des éléments est donnée par le texte (seul le texte fait foi). La note ne pourra en aucun cas dépasser **6 points**. Chaque élève présente une fiche individuelle sur laquelle :

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

# 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 groupes d'éléments à l'agrès, sa note est obligatoirement de **4** points.

# Note E = 10 points

#### I- EXECUTION / 9 PTS

Il faut tenir compte des paramètres suivants :

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

#### II- VALEUR ARTISTIQUE / 1 PT

Il faut tenir compte des paramètres suivants :

- → Enchaîner et unir les éléments harmonieusement entre eux conformément aux spécificités de chaque agrès.
- → Rythme de l'enchaînement.

# Note Finale (sur 20 points) = (Note D + Note E) moins les Pénalités

#### **LES PENALITES:**

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**.

# <u>Remarque :</u>

Les enchaînements doivent correspondre aux capacités de l'élève.

SIMPLE MAIS CORRECT VAUT MIEUX QUE DIFFICILE ET INCORRECT

# CODE DE POINTAGE GAM / GAF 2008 - 2012

Une équipe = 6 gymnastes maximum + 1 jeune officiel + 1 accompagnateur Si l'équipe ne présente pas de juge → Pénalité financière (Cf. L.C.)

Toute licence non conforme aux textes de l'U.N.S.S. entraînera la non participation de l'équipe

# 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 A, B, C, D. Un 7<sup>ème</sup> élément pourra être ajouté dans le secteur difficulté et pris en compte dans le jugement en exécution, mais la valeur maximale attribuée au secteur DIFFICULTE ne pourra excéder 6 points (Ex. 7 D = 6 points et non 7 points).

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

# 2. Valeur des éléments

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

La valeur attribuée à chaque élément est:

B = 0.60 ptD = 1.00 ptA = 0.40 ptC = 0.80 pt

#### 2-2 Saut:

Deux familles: Les sauts par redressement et les sauts par renversement Note D de 6,5 points à 10 points

## 2-3 Mini Trampoline

Note D de 7 points à 10 points

- **Répétition:** Si un même élément A, B, C ou D 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).
- Elément 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.
- Elément non réalisé ou réalisé avec aide: Tout élément non réalisé ou réalisé avec aide, entraînera la suppression de sa valeur.
- **Elément 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.

# II - EXIGENCES DE COMPOSITION / 4 pts maximum

L'enchaînement doit être composé d'éléments correspondants aux 4 Groupes d'Eléments spécifiques à chaque agrès d'une valeur de 1 point chacun.

Un élément réalisé rempli l'Exigence de composition même s'il ne fait pas partie des 6 ou 7 éléments pris en compte en Difficulté.

- 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 ET ARTISTIQUE / 10 POINTS

# I – EXÉCUTION / 9 pts maximum

Sauf au Saut et au Mini Trampoline où l'exécution est sur 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)

		JURY E	3	
FAUTES DE TENUE et FAUTES TECHNIQUES	0.10	0.30	0.50	1.00
Bras fléchis à l'appui	X	Х	X	
Jambes fléchies	X	X	X	
Genoux ou jambes écartées	< largeur des épaules	>largeur des épaules		
Hauteur ou amplitude insuffisantes 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	X		
Pointes de pieds	X			
DURANT TOUT L'EXERCICE				
Dynamisme insuffisant	X	Х	Х	
MOUVEMENT POUR MAINTENIR L'EQUILIBRE				
Pas supplémentaires (par pas avec un maximum de 0.50 P)	X			
Très grand pas ou saut (environ 1 mètre)		Х		
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
FAUTES PARTICULIERES				
Arrêt dans l'enchaînement		Х		
Enchaînement sans sortie ou sortie non répertoriée		Х		
FAUTES SPECIFIQUES A L'AGRES				
Voir les fautes à chaque agrès				
FAUTES DE COMPORTEMENT APPLICABLE A CHAQUE AGRES	JUF	Y A SUR LA N	OTE FIN	ALE
Comportement de l'accompagnateur :	0.10	0.30	0.50	1.00
Toucher ou aider la gymnaste				1.00 et élément non comptabilisé
Defense de l'essere sur étans de mière le table des issues				X
<ul> <li>Présence de l'accompagnateur derrière la table des jeunes officiels</li> </ul>				
omolois		X		
Tenue de sport exigée pour l'accompagnateur				
Comportement incorrect de l'accompagnateur, en geste ou		Х		
en paroles, avant, pendant ou après l'enchaînement.		^		
2 accompagnateurs autorisés sur le plateau de compétition.				sion de l'aire de
Si accompagnateur supplémentaire :			C	ompétition
Comportement du gymnaste :		I		<u> </u>
Chaussons blancs ou pieds nus autorisés.( J.G = short ou sokol, tee-		x		
shirt ou léotard, J.F = justaucorps avec ou sans manche, bretelles		^		
interdites)		Х		
Comportement incorrect (par élève)		X		
Bijoux (par élève)		^		
Irrégularités aux agrès :		T	1	I
Utilisation de tapis supplémentaires non autorisée		X		

# II - VALEUR ARTISTIQUE / 1 pt maximum

Enchaîner et unir les éléments harmonieusement entre eux conformément aux spécificités de chaque agrès.

Pas de Valeur Artistique au Saut et au Mini Trampoline.

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:

<u>NOTE D</u> : L'élève réalise les **difficultés** suivantes **1A + 4B + 2C + 0D** et **3 Exigences** 

de Composition sont présentées.

**Difficultés**:  $(1 \times 0.40) + (4 \times 0.60) + (2 \times 0.80) = 4,40$  points

**Exigences de Composition**: 3 x 1 point = 3 points

NOTE D = 4.40 + 3 = 7.40 points

<u>NOTE E</u> : L'élève est pénalisé de **4.10 en exécution** et **0.40 point en Valeur Artistique**.

NOTE E = 10 - (4.10 + 0.40) = 5.50 points

NOTE FINALE (Note D + Note E) = 7.40 + 5.50 = 12.90 points

# **BARRES ASYMETRIQUES**

# I. GENERALITES:

- ⇒ Hauteur barre inférieure = 1,70 m du sol (Pour des gymnastes très petites, la barre inférieure pourra être montée à l'appréciation du juge arbitre).
- ⇒ Hauteur barre supérieure = hauteur 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 :

A = 0.40 pt B = 0.60 pt C = 0.80 pt D = 1.00 pt

Minimum 6 éléments choisis indistinctement dans les catégories A, B, C ou D. Un 7<sup>ème</sup> élément pourra être pris en compte dans le jugement ; mais la valeur maximale attribuée ne pourra excéder 6 points.

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)
- ⇒ Tour avant d'1 jambe (C6)

Si ces éléments sont remontés avec « jambe en crochet » = élément non comptabilisé.

#### 2. EXIGENCES DE COMPOSITION / 4 PTS :

Les quatre exigences sont :

AP	Un travail en APpul	1,00 pt
AS/SA	Un travail de l'Appui à la Suspension	
	ou de la Suspension à l'Appui	1,00 <i>pt</i>
R	Une Rotation	1,00 <i>pt</i>
F	Un changement de Face	1,00 <i>pt</i>

#### III NOTE E :

#### 1. EXECUTION / 9 PTS:

⇒ Elan intermédiaire	- 0,50 pt
⇒ Pas de passage en appui sur Barre Supérieure	- 1,00 pt

#### 2. VALEUR ARTISTIQUE / 1 PT :

⇒ Enchaîner et unir harmonieusement les éléments entre	e eux ju	ısqu'à	0,50
pt			
⇒ Rvthme	iusqu'à	0.50 p	t

	BARRES ASYMETRIQUES			
Α	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES	
1		Entrée à l'appui Sauter pour arriver à l'appui sur Bl bras tendus.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
2		Entrée à la suspension  Sauter pour arriver à la suspension BS bras tendus.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
3 AP		De l'appui facial à la BI ou BS passage d'une jambe sur le côté, pour arriver au siège latéral. (Déplacer la main après <u>l'engagé de la jambe.)</u>	⇒ Toucher la barre avec le pied (0,30)	
4 AS/ SA	1 hours	De la suspension à la BS, élévation des jambes fléchies, pose des pieds sur BI (possible en entrée sans élan) et arrivée au siège BI. Mains BI ou BS.	⇒ Pose alternative des pieds (0,30)	
<b>5</b> AS/ SA		De la suspension BS, jambes fléchies sur BI, poussée simultanée des jambes et appui des bras s'élancer en arrière épaules au niveau de la BS.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
<b>6</b> R	frodd & to the	De l'appui BS, <b>rotation AV</b> , descente contrôlée, arrivée au siège, ou avec pose des pieds BI ou en suspension.	⇒ Descente non contrôlée (0,10;0,30; 0,50)	
<b>7</b> F	THE AND	Du siège BI dos à BS, mains BS, ½ tour couronner une jambe pour poser le pied sur BI et s'établir à la station debout sur BI.	⇒ Appui supplémentaire	
<b>8</b> F		½ tour à la suspension.	<ul> <li>⇒ Corps relâché (0,10 ;</li> <li>0,30 ; 0,50)</li> <li>⇒ Jambes écartées</li> <li>(0,10 ; 0,30)</li> </ul>	
9		Sortie repoussée : De l'appui facial BI élancer les jambes en arrière à l'appui libre élevé pour arriver à la station debout.		
10		Sortie en balancer AR: De la suspension BS, balancer AV, puis AR et réception à la station debout.		

	BARRES ASYMETRIQUES			
В	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES	
		Entrée oscillation		
1	PURSAR	De la station debout, mains BI, 1 pied sur BI jambe tendue, s'établir au siège latéral écarté par temps de bascule, jambe fléchie.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
		Entrée renversement	⇒ Jambes fléchies	
2		De la station debout, mains BI, appel 1 ou 2 pieds, s'établir à l'appui facial par <b>renversement AR.</b>	(0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Bras fléchis à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
3 AP		De l'appui facial BI ou BS, passage d'une jambe par coupé pour arriver au siège latéral.	⇒ Toucher la barre avec le pied (0,30) ⇒ Si pas de coupé : élément A3	
4 AS/ SA	LARTER	De la suspension BS, balancer AV, et AR, engager 1 tendue ou 2 jambes fléchies par dessus BI pour arriver au siège (possible en entrée).	⇒ Toucher la barre avec le pied (0,30) ⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
5 AS/ SA	Ad V	De l'appui facial BS face BI, <b>bascule du corps vers l'AR</b> avec fermeture des jambes pour venir au siège BI.	⇒ Descente non contrôlée (0,10;0,30; 0,50)	
<b>6</b> R	MA STATE	De la suspension BS, 1 pied sur BI renversement AR à la BS pour arriver à l'appui.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Bras fléchis à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
7 F		Du siège à la BI ou BS, ½ tour à l'appui facial avec déplacement latéral autour du bras d'appui.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
<b>8</b> F		Du siège latéral BI ou BS, ½ tour en changeant les prises et dégager la jambe par dessus la barre.	⇒ Toucher la barre avec le pied (0,30)	
9	Lind St	Sortie pieds-mains: De la suspension, pieds sur BI, saisir la BI puis sortie pieds-mains.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si chute avant la verticale = Elément non comptabilisé	
10		Sortie filée: Du siège BI, face à la BS, sortie filée vers l'avant pour arriver à la station debout.		

	BARRES ASYMETRIQUES			
C	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES	
1	PURYV	Entrée oscillation De la station debout, mains BI, 1 pied sur BI jambe tendue, s'établir au siège latéral écarté par temps de bascule, jambe tendue.	⇒ Si <u>crochet de</u> jambe : élément B1	
2		Entrée oscillation  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.	<ul> <li>⇒ Jambes fléchies</li> <li>(0,10; 0,30; 0,50)</li> <li>⇒ Bras fléchis (0,10;</li> <li>0,30; 0,50)</li> </ul>	
3 AP	JE TIME	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 AS/ SA		De la suspension BS, balancer AV, AR et <b>engager les 2 jambes</b> <b>tendues</b> écartées ou serrées par dessus la BI pour arriver au siège (possible entrée).	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
<b>5</b> AS/ SA		De l'appui facial BS, <b>prise d'élan vers l'AR</b> pour arriver à la suspension.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
<b>6</b> R		Tour avant une jambe : du siège écarté latéral sur BI ou BS mains en supination, rotation avant, retour au siège écarté.	⇒ Corps cassé (0,10; 0,30; 0,50) ⇒ Pas de retour au siège ou si crochet de jambe = élément non comptabilisé	
<b>7</b> F	FIRE	Départ debout sur BI, balancé AV pour effectuer un ½ tour (contre volée).	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
<b>8</b> 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	
9		Sortie pieds-mains BS: 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) ⇒ Si chute avant la verticale = Elément non comptabilisé	
10		Sortie pieds-mains BI : 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) ⇒ Si chute avant la verticale = Elément non comptabilisé	

BARRES ASYMETRIQUES			
D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1	MAN APX	Entrée bascule  Bascule engager d'une jambe.	⇒ Si crochet de jambe : élément non comptabilisé ⇒ Toucher la barre ou le sol avec le pied (0,30)
2		Entrée bascule  Bascule faciale ou Bascule dorsale, engager les 2 jambes tendues.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Toucher la barre ou le sol avec le pied (0,30)
3 AP	ALT & D	De l'appui facial BI, <b>pose des pieds</b> jambes groupées ou écartées et attraper la BS.	⇒ Pose alternative (0,30)
4 AS/ SA		Du siége BI ou de la suspension, s'établir à l'appui facial BS par temps de bascule.	⇒ Appui alternatif (0,30) ⇒ Bras fléchis (0,10; 0,30; 0,50)
5 AS/ SA		Du siége BS ou BI, <b>oscillation</b> 1 ou 2 jambes tendues, revenir au siége.	⇒ Si <u>crochet de jambe :</u> <u>élément non</u> <u>comptabilisé</u>
6 R		Tour d'appui arrière BI ou BS (possible en entrée).	⇒ Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7 F	feel of	De l'appui facial BS, bascule du corps vers l'AR pour élever les jambes en AV et ½ tour. (contre volée de l'appui)	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
8 F	(Pàd) also	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 (pieds-mains contre volée)	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
9		Sortie échappement: Balancer vers l'AV et sortie salto AR, corps groupé, carpé ou tendu.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10; 0,30; 0,50)
10	1 - A	Sortie filée ou pieds-mains: Sortie filée de l'appui facial ou du pied-mains BI ou BS	⇒ Hauteur insuffisante (0,10; 0,30; 0,50) ⇒ Si chute avant la verticale = Elément non comptabilisé

# **POUTRE**

# I. GENERALITES :

- ⇒ Hauteur de la poutre = 1,25m.
- ⇒ 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:

A = 0.40 pt B = 0.60 pt C = 0.80 pt D = 1.00 pt

Minimum 6 éléments choisis indistinctement dans les catégories A, B, C ou D. Un 7<sup>ème</sup> élément pourra être pris en compte dans le jugement ; mais la valeur maximale attribuée ne pourra excéder 6 points.

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 :

SM	Un élément de Souplesse ou de Maintien	1,00 pt
T	Un Tour	1,00 pt
LG	Une Liaison Gymnique de 2 sauts	1,00 pt
AC	Un élément ACrobatique	1,00 pt

<u>Rappel</u>: Dans une liaison gymnique, les éléments doivent être enchaînés sans arrêt et sans pas intermédiaire.

#### III. NOTE E :

#### 1. EXECUTION / 9 PTS:

⇒S'accrocher à la poutre pour éviter la chute - 0,50 pt

#### 2. VALEUR ARTISTIQUE / 1 PT:

- ⇒ Enchaîner et unir harmonieusement les éléments entre eux Jusqu'à 0,40 pt
- ⇒ Utilisation insuffisante de l'espace : Un aller /retour minimum et un passage proche de la poutre (le bassin doit toucher la poutre)Jusqu'à 0,30 pt
   ⇒ Rythme

#### III. PENALITES SUR NOTE FINALE:

⇒La durée de l'enchaînement est de 1mn10 maximum.

Si plus de 1mn10 - 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 minute.

	POUTRE			
Α	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES	
1		De la station faciale latérale, sauter à l'appui et sans arrêt passer une jambe tendue latéralement et s'établir au siège transversal.	⇒ Toucher la poutre avec le pied (0,30) ⇒ Arrêt (0,30)	
2	A A	De la station faciale latérale, sauter à l'appui manuel et pédestre jambes tendues écartées.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
3 SM	To To	Elément de maintien sur 1 pied, jambe d'appui tendue, bras libres (tenu 2 sec)	⇒ <u>Si élément non tenu</u> <u>2 sec. = Elément non</u> <u>comptabilisé</u>	
4 SM		Grand battement, jambe à l'horizontale, jambe d'appui tendue.	⇒ <u>Si jambe sous</u> <u>I'horizontale =Elément</u> <u>non comptabilisé</u>	
5 T		½ <b>tour</b> accroupi ou debout, dos vertical, bras libres.	⇒ Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
6 LG		Soubresaut sans ou avec changement de pieds, réception 2 pieds ou 1 pas chassé bras libres.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
7 AC	The party	De l'appui manuel et sur 1 genou, élancer la jambe libre d'AV en AR pour s'établir à la station fente AV mains sur la poutre.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
8 AC	A Des Te	Du siège écarté venir au coucher ventral, mains niveau poitrine, puis venir à l'appui manuel et pédestre, coup de pieds sur poutre, bras tendus.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
9		Sortie en bout de poutre : par impulsion 1 ou 2 pieds, <b>saut vertical</b> et réception à la station debout.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
10	THE PERSON NAMED IN THE PE	De l'appui manuel et sur 1 genou élancer la jambe libre d'AV en AR et sortie costale.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	

	POUTRE			
В	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES	
1		De la station oblique, appel d'1 pied, et pose de l'autre pied sur la poutre avec appui d'1 main, jambe libre en AV, puis s'établir à la station debout.	⇒ <u>Si pas</u> <u>d'établissement</u> <u>debout = Elément non</u> <u>comptabilisé</u>	
2		De la station faciale latérale, sauter à l'appui manuel et pédestre jambes groupées.	⇒ Pose alternative des pieds (0,30)	
3 SM	7. 7. 7.	Elément de maintien sur 1 pied et sur ½ pointes, jambe d'appui tendue, bras libres (tenu 2 sec).	⇒ Si élément non tenu 2 sec. = Elément non comptabilisé ⇒ Si non réalisé sur ½ pointes = Elément A3	
4 SM		Equilibre fessier avec pose des mains en AR, jambes tendues serrées ou écartées (tenu 2 sec.)	⇒ Position carpée insuffisante (0,10; 0,30; 0,50) ⇒ Si élément non tenu 2 sec. = Elément non comptabilisé	
5 T		<b>Tour enveloppé</b> sur 2 pieds (sur ½ pointes) bras libres sans arrêt.	⇒ Arrêt (0,30)	
6 LG		Appel 2 pieds, saut en progression vers l'AV, réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
7 AC	To Mark	De l'appui manuel et sur 1 genou, élancer la jambe libre d'AV en AR, placement du corps dans l'alignement des bras et arriver en fente.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
8 AC	A CASA	Du siège écarté, basculer en AR jambes tendues, pose des pieds, puis revenir au siège écarté (culbuto) (Mains sous la poutre autorisées)	⇒Si pas de pose de pieds = Position carpée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
9	松作	Sortie en bout de poutre : par impulsion 1 ou 2 pieds, saut groupé ou saut écart et réception à la station debout.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10; 0,30; 0,50)	
10		Sortie en Rondade.	⇒ Pas de passage à la verticale = Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	

	POUTRE			
C	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES	
1	To the part of the	De la station faciale latérale, s'établir à l'appui facial par <b>renversement</b> AR (mains sous la poutre autorisées).	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
2		Entrée en équerre en bout de poutre. (Tenue 2 secondes.)	⇒ Si élément non tenu 2 sec. ou si jambes sous la poutre = Elément non comptabilisé	
3 SM		Planche faciale jambe d'appui tendue, jambe libre au minimum à l'horizontale (Tenue 2 secondes).	⇒ Si élément non tenu 2 sec. = Elément non comptabilisé ⇒ Si jambe sous l'horizontale = A3	
4 SM	0	Chandelle mains sous la poutre (Tenue 2 secondes).	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si élément non tenu 2 sec. = Elément non comptabilisé	
5 T		½ tour sur 1 pied sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente.		
6 LG	13,4531	Saut de chat.	⇒ <u>Si Genoux sous</u> <u>I'horizontale= Elément</u> <u>non comptabilisé</u>	
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	ASEL LEATE	Roulade AV départ libre : pose des mains sur la poutre, arrivée libre. ou Roulade AR : pose des mains sur la poutre, arrivée libre.		
9	Mary	En bout de poutre : sortie en saut de mains.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
10		Sortie Rondade, départ du sursaut.	⇒ Pas de passage à la verticale = Faute d'axe (0,10; 0,30; 0,50) ⇒ Si arrêt après le sursaut = Elément B10	

	POUTRE				
D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES		
1	3h.L	En bout de poutre ou sur le côté : <b>entrée par saut à la station debout</b> , sans aide des mains. Appel et réception libres (1 ou 2 pieds).	⇒ Hauteur insuffisante (0,10; 0,30; 0,50)		
2		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>Si élément non tenu 2</u> sec. = Elément non comptabilisé		
4 SM	70 ou °	Position couchée dorsale transversale sans appui des mains, jambes écartées, tendues ou fléchies. (Tenue 2 secondes) ou Grand écart antéropostérieur (Tenu 2 secondes).	⇒ Si élément non tenu 2 sec. = Elément non comptabilisé		
5 T		1 tour sur 1 pied, sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente.			
6 LG		Impulsion 2 pieds, <b>saut groupé</b> . ou <b>Saut sissonne</b> impulsion 2 pieds arrivée sur 1 pied.	⇒ Si genoux sous I'horizontale au saut groupé = Elément non comptabilisé ⇒ Ecart de jambes insuffisant (0,10; 0,30)		
7 AC	1 Jan 2	Appui tendu renversé, jambes tendues, serrées ou Roue.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si chute sans retour sur poutre = Elément non comptabilisé		
8 AC	AAAK	Souplesse arrière.	⇒ <u>Si chute sans retour</u> sur poutre = Elément non comptabilisé		
9		Sortie <b>salto avant groupé</b> , appel 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)		
10		Sortie <b>salto arrière groupé</b>	⇒ Hauteur insuffisante (0,10; 0,30; 0,50)		

# **SOL FILLES**

#### I. GENERALITES :

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

## II. NOTE D:

### 1. DIFFICULTES / 6 PTS :

A = 0.40 pt B = 0.60 pt C = 0.80 pt D = 1.00 pt

Minimum 6 éléments choisis indistinctement dans les catégories A, B, C ou D.

Un 7<sup>ème</sup> élément pourra être pris en compte dans le jugement ; mais la valeur maximale attribuée ne pourra excéder 6 points.

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 :

ATR	Un élément passant par l'Appui Tendu Renversé	1,00 pt
SM	Un élément de Souplesse ou de Maintien	1,00 pt
LG	Une Liaison Gymnique de 2 éléments dont 1 saut	1,00 pt
AC	Deux éléments ACrobatiques	1,00 pt

Rappel: Dans une liaison gymnique, les éléments doivent être enchaînés sans arrêt et sans pas intermédiaire.

# *III. NOTE E :*

#### 1. EXECUTION / 9 PTS:

⇒ Terminer avant ou après la musique - 0,10 pt

#### 2. VALEUR ARTISTIQUE / 1 PT:

⇒ Enchaîner et unir harmonieusement les éléments entre eux. Jusqu'à 0,40 pt

 $\Rightarrow$  Utilisation insuffisante de l'espace : Deux longueurs minimum et

un passage proche du sol (le bassin doit toucher le sol). Jusqu'à 0,30 pt

⇒ Rythme Jusqu'à 0,30 pt

# **III. PENALITES SUR NOTE FINALE :**

⇒La durée de l'enchaînement est de 1mn maximum.

Si plus de 1mn - 0,30 pt

Le chronomètre démarre au premier mouvement de la gymnaste et s'arrête à la fin de la musique

⇒Mouvement sans musique ou musique avec parole - 1,00 pt

⇒ Sortie de praticable :

- Un pas/ pose d'une main en dehors des limites du praticable -0,10 pt

- Deux pas/ pose des 2 mains ou partie du corps en dehors des

limites du praticable -0.30 pt

- Réception avec les 2 pieds en dehors des limites du praticable -0,50 pt

SOL FILLES				
Α	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES	
1 ATR		De la fente avant, venir à l'ATR une jambe à la verticale, puis revenir en fente AV.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
<b>2</b> sm	m m	De la station couchée dorsale, extension dorsale pour arriver en position assise, dos droit, jambes ½ fléchies. Onde dorsale		
<b>3</b> sм		Grand battement jambe à l'horizontale, jambe d'appui tendue	⇒ <u>Si jambe sous</u> <u>I'horizontale = Elément</u> <u>non comptabilisé</u>	
<b>4</b> sm		Elément de maintien sur 1 pied, jambe d'appui tendue, tenu 2 sec, bras libres Attitude AV, AR ou arabesque	⇒ <u>Si non tenu =</u> Elément non comptabilisé	
<b>5</b> LG		Tour naturel sur ½ pointes, bras libres.		
<b>6</b> LG		<b>2 pas chassés</b> AV enchaînés sur ½ pointes, bras libres.		
<b>7</b> LG		Saut vertical, appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
<b>8</b> AC	PAGA	Départ sur les pieds, roulade AR, arrivée sur les pieds, jambes tendues, écartées.	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
<b>9</b> AC	SP SWE S	Départ libre, <b>roulade AV</b> arrivée sur 1 ou 2 pieds.	⇒ Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire (0,50)	
<b>10</b> AC	ANX	Départ fente, bras dans le prolongement du corps, <b>roue</b> arrivée libre.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	

SOL FILLES				
В	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES	
1 ATR		Départ accroupi mains au sol et placement de dos jusqu'à l'ATR. ou de la fente avant, venir à l'ATR, jambes serrées ou écartées.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
<b>2</b> sm	- A A A	De la station couchée dorsale, s'établir en <b>pont</b> (tenu 2 sec.), jambes serrées et tendues.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = Elément non comptabilisé	
3 sm	30	Chandelle tenue 2 sec, bras tendus en appui au sol.	<ul> <li>⇒ Manque d'alignement</li> <li>(0,10 ; 0,30 ; 0,50)</li> <li>⇒ Si non tenu=Elément</li> <li>non comptabilisé</li> </ul>	
<b>4</b> sm		Planche faciale, jambe d'appui tendue, tenue 2 sec, jambe libre minimum à l'horizontale.	⇒ <u>Si non tenu=Elément</u> non comptabilisé ⇒ <u>Si jambe sous</u> horizontale=Elément A4	
<b>5</b> LG		1/2 tour sur 1 pied sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente.		
<b>6</b> LG		Impulsion 2 pieds, saut groupé.	⇒ <u>Si genoux sous</u> <u>I'horizontale= Elément</u> <u>non comptabilisé</u>	
<b>7</b> LG	31	Saut vertical avec ½ 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)	
<b>8</b> AC		Roulade AR groupée, arrivée jambes fléchies.	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
<b>9</b> AC	SP W	Départ libre, <b>roulade AV</b> arrivée jambes écartées avec l'aide des mains entre les jambes.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
<b>10</b> AC	MARIA	Roue pied-pied. Le 2 <sup>ème</sup> pied vient se placer derrière le 1 <sup>er</sup> pied puis saut vertical.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	

	SOL FILLES				
C	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES		
1 ATR		De la position à genoux sur les coups de pieds, <b>placement du dos jusqu'à l'ATR</b> , jambes écartées ou serrées, groupées ou tendues. ou <b>ATR puis ½ valse</b> (180°) jambes serrées tendues.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)  ⇒ Si ½ tour non terminé à l'ATR = Elément B1		
<b>2</b> sм	ANIO	ATR puis descente en <b>pont avant</b> (tenu 2 secondes) Ou de la station debout, descente en <b>pont arrière</b> . (tenu 2 secondes)	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = Elément non comptabilisé		
<b>3</b> sм		Grand écart antéropostérieur (tenu 2 sec) ou Ecrasement facial (tenu 2 sec).	⇔ <u>Si non tenu=Elément</u> non comptabilisé		
<b>4</b> sm		Pied dans la main (Y tenu 2 sec.)	⇒ <u>Si non tenu=Elément</u> non comptabilisé		
<b>5</b> LG		Tour sur 1 pied sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente.			
<b>6</b> LG	13.531	Impulsion 2 pieds, saut cosaque.	⇒ <u>Si genoux sous</u> <u>I'horizontale= Elément</u> <u>non comptabilisé</u>		
<b>7</b> LG		Saut de chat.	⇒ <u>Si genoux sous</u> <u>l'horizontale= Elément</u> <u>non comptabilisé</u>		
<b>8</b> AC		Roulade AR jambes tendues et serrées.	<ul> <li>⇒ Appui supplémentaire des mains (0,50)</li> <li>⇒ Si jambes fléchies ou décalées = Elément B1</li> </ul>		
<b>9</b> AC	37555	ATR et roulade avant arrivée libre.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)		
10 AC		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			
D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
1 ATR		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) ⇒ <u>Si tour non terminé =</u> <u>Elément C1</u>
<b>2</b> sм	AATS	Départ debout renversement avant, pose d'un pied au sol et revenir à la position initiale. Tic-Tac.	⇒ Arrêt (0,30)
<b>3</b> sм	AAAK	Souplesse AR d'une jambe.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
<b>4</b> sм	AAN	Souplesse AV d'une jambe.	
<b>5</b> LG		1 Tour et ½ sur 1 pied sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente.	
<b>6</b> LG	# 3 ou # 1 3	Grand jeté AV au grand écart. ou Saut changement de jambe.	⇒ Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30)
<b>7</b> LG		Appel 2 pieds, saut vertical tour complet réception 2 pieds. ou Saut de chat ½ tour.	⇒ Si tour non terminé= Elément B7 ⇒ Si genoux sous I'horizontale= Elément non comptabilisé
<b>8</b> AC		Roulade AR arrivée à l'ATR jambes tendues et serrées.	⇒ <u>Si pas de passage à</u> <u>I'ATR = Elément C8</u>
<b>9</b> AC		Flic Flac AR arrivée sur 1 ou 2 pieds. ou Saut de mains réception 1 ou 2 pieds.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10 AC	1505.	Salto AV groupé réception 2 pieds ou pieds décalés. ou Salto AR groupé.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10; 0,30; 0,50)

# SAUT

### Garçons et Filles

# I – GENERALITES

- ⇒ Hauteur de la table de saut :
  - 1,15 m pour les collèges
  - 1,25 m pour les lycées
- ⇒ 1 ou 2 tremplins, ou 1 double tremplin, ou 1 mini trampoline.
- ⇒ 1 tapis de 10 cm est autorisé au-dessus du tapis de réception de 20 cm.

Une ligne de réception sera tracée à 1m derrière la table de Saut.

# II - NOTE D de 6,50 points à 10 points

- 2 sauts identiques ou différents (la meilleure note est prise en compte)
- Une 3<sup>ème</sup> course d'élan est autorisée si l'élève n'a touché ni le tremplin ni la table de saut (même si la table a été dépassée).
- Appel des 2 pieds et appui des 2 mains, sinon = Saut nul
- Saut exécuté non répertorié = Saut nul
- Aide pendant le Saut = Saut nul
- Rondade 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

# **III –NOTE E sur 10 points**

# 1. GENERALITES:

# **FAUTES SPECIFIQUES d'exécution**

# Phase d'appui

- -Mauvaise position des mains
- -Épaules en avant
- -Appui prolongé
- -Bras fléchis

# $2^{\grave{e}me}$ envol

- -Hauteur
- -Manque d'alignement

#### Saut par renversement:

-Descente en pont

#### Saut par redressement:

-Position carpée

## insuffisante

# Réception

- -Non stabilisée
- -Faute d'axe
- -Longueur (2 pieds obligatoirement derrière la ligne)

# 1<sup>er</sup> envol

#### Saut en rondade:

- -Faute d'angle par rapport à la verticale
- -Rotation incomplète

#### Saut en renversement :

-Montée en placement de dos

#### Fautes générales

- Dynamisme

# Fautes de tenue

- Jambes (écartées ou fléchies) - Corps (cassé, cambré) - Pointes de pieds

# 2. TABLEAU DES PENALITES:

PENALISATIONS SPECIFIQUES DU SAUT	0.10	0.30	0.50	1.00 ou plus
1 <sup>ere</sup> PHASE D'ENVOL :				
Corps ne passant pas par la verticale (Rondade)	X	X	X	Si >45° = Saut nul
<ul> <li>Montée en placement du dos (Lune)</li> </ul>				X
<ul> <li>Rotation autour de l'axe longitudinal incomplète de 180° (Pétrick)</li> </ul>	X	X	X	
Appel des 2 pieds sinon				SAUT NUL
PHASE D'APPUI :				
Mauvaise technique :				
Mauvaise position des mains	X	X	X	
Epaules en avant	X	X	X	
Appui prolongé	X	X	X	
Bras fléchis	X	X	X	
Appui supplémentaire sur la table	7.		X	
Appui de la tête sur la table				SAUT
Plus d'un appui supplémentaire sur la table				NUL SAUT NUL
Appui des 2 mains sur la table sinon				SAUT NUL
2 <sup>ème</sup> PHASE D'ENVOL :				
Manque de hauteur	X	Χ	X	
Manque d'alignement	X	Χ	X	
<ul> <li>Position carpée insuffisante (saut par redressement)</li> </ul>	Х	Χ	Х	
Descente en pont (Lune)				X
RECEPTION:				
Déviation pas rapport à la ligne d'élan	X	X	Х	
Longueur insuffisante				1.00 si dans zone 1 mètre
FAUTES GENERALES DU SAUT :				
Dynamisme insuffisant	Х	Χ	Х	
FAUTES GENERALES APPLICABLES AU 1 <sup>er</sup> ET AU				
2 <sup>eme</sup> ENVOL:		V	V	1
Corps cassé	X	X	X	
Corps cambré	X	X	X	
Jambes écartées      Jambes écartées	X	X	X	
Jambes fléchies     Deintes de piede	X	Х	Х	+
Pointes de pieds	X		<u> </u>	

# IV - FAMILLES ET VALEURS DES SAUTS

	SAUT Garçons et Filles				
Note D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES		
6.5 points	<b>考</b> 公司	Mini Trampoline : Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut extension	⇒ Appui prolongé sur la table (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)		
7 points		1 ou 2 tremplins ou double tremplin:  Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut extension	⇒ Appui prolongé sur la table (0,10; 0,30; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10; 0,30; 0,50)		
7.5 points		Mini Trampoline : Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut carpé écarté	⇒ Appui prolongé sur la table (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Position carpée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)		
8 points	<b>对</b>	1 ou 2 tremplins ou double tremplin:  Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut carpé écarté	⇒ Appui prolongé sur la table (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Position carpée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)		
8.5 points		Mini Trampoline : Saut avec ¼ tour ou ½ tour dans le 1 <sup>er</sup> 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)		

SAUT Garçons et Filles				
Note D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES	
9 points	AN THE	1 ou 2 tremplins ou double tremplin :  Saut par renversement avec ¼ tour ou ½ tour dans le 1 <sup>er</sup> 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)	
9.5 points		Mini Trampoline : Saut par renversement (Lune)	<ul><li>⇒Montée en placement du dos (1 point)</li><li>⇒ Descente en pont (1 point)</li></ul>	
10 points	AN ASI	1 ou 2 tremplins ou double tremplin:  Saut par renversement (Lune)	⇒Montée en placement du dos (1 point) ⇒ Descente en pont (1 point)	
10 points		Mini Trampoline:  Saut par renversement avec ½ tour dans le 1er envol et ½ tour dans le 2ème envol (Pétrick)	⇒1/2 tour non terminé au 1 <sup>er</sup> envol (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps ne passant pas par la verticale Si > à 45° = SAUT NUL	

# **SOL GARÇONS**

# I. GENERALITES :

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

# II. NOTE D:

#### 1. DIFFICULTES / 6 PTS :

A = 0.40 pt B = 0.60 pt C = 0.80 pt D = 1.00 pt

Minimum 6 éléments choisis indistinctement dans les catégories A, B, C ou D.

Un 7<sup>ème</sup> élément pourra être pris en compte dans le jugement ; mais la valeur maximale attribuée ne pourra excéder 6 points.

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 :

NA	Eléments Non Acrobatiques	1,00 pt
AV	Eléments avec rotation AVant	1,00 pt
AR/L	Eléments avec rotation ARrière ou Latérale	1,00 pt
ATR	Eléments en Appui Tendu Renversé	1,00 pt

#### III. NOTE E :

#### 1. EXECUTION / 9 PTS:

Se reporter au tableau des fautes générales p.5

# 2. VALEUR ARTISTIQUE / 1 PT:

⇒ Enchaîner et unir harmonieusement les éléments entre eux. Jusqu'à 0,40

pt

⇒ Utilisation insuffisante de l'espace
 ⇒ Rythme
 Jusqu'à 0,30 pt
 Jusqu'à 0,30 pt

#### III. PENALITES SUR NOTE FINALE:

⇒La durée de l'enchaînement est de 1mn maximum.

Si plus de 1mn - 0,30 pt

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

⇒ Sortie de praticable :

-Un pas/ pose d'une main en dehors des limites du praticable -0,10 pt

- Deux pas/ pose des 2 mains ou partie du corps en dehors des

limites du praticable -0,30 pt

- Réception avec les 2 pieds en dehors des limites du praticable -0,50 pt

	SOL GARÇONS				
Α	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES		
1 NA	½ tour	De l'appui facial tendu, ½ tour à l'appui dorsal tendu en passant par l'appui costal passager sur un bras.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)		
2 NA		Saut vertical, appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)		
3 NA	Ciseaux de jambes	Saut, impulsion 1 jambes, ciseaux de jambes, revenir sur la jambe libre.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10; 0,30; 0,50)		
<b>4</b> NA		Planche faciale jambes écartées . (Tenue 2 secondes)	⇒ Dos rond (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = Elément non comptabilisé		
5 AV	5065	Roulade AV arrivée 2 pieds, arrivée pieds serrés.	<ul> <li>⇒ Aide des mains à l'arrivée</li> <li>= Appui supplémentaire</li> <li>(0,50)</li> </ul>		
6 AV	Passage par la chandelle	De la fente AV rouler en AV avec passage par la chandelle, arrivée 2 pieds serrés.	⇒Manque d'ouverture (0,50) ⇒ Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire (0,50)		
7 AR/L	A ROLA	Roulade AR groupée, arrivée jambes fléchies.	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)		
8 AR/L	Roue	Roue.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)		
9 ATR		Départ accroupi mains au sol, élever le bassin dans le prolongement des bras, jambes fléchies.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)		
10 ATR	ATR	Départ de la fente, ATR passager.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)		

	SOL GARÇONS				
В	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES		
1 NA	½ tour + ½ tour	De l'appui facial tendu, 1 tour complet à l'appui facial tendu en passant par l'appui dorsal tendu passager.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)		
<b>2</b>	½ tour	Appel 2 pieds saut vertical avec ½ tour et réception 2 pieds.	<ul> <li>⇒ Hauteur insuffisante</li> <li>(0,10; 0,30; 0,50)</li> <li>⇒ Corps relâché (0,10; 0,30;</li> <li>0,50)</li> </ul>		
3 NA		Appel 2 pieds <b>saut groupé</b> , genoux poitrine et réception 2 pieds.	<ul> <li>⇒ Hauteur insuffisante</li> <li>(0,10; 0,30; 0,50)</li> <li>⇒ Si genoux sous</li> <li>l'horizontale= Elément non</li> <li>comptabilisé</li> </ul>		
<b>4</b> NA	_caho Chandelle	Chandelle bras tendus en appui au sol (tenue 2 secondes).	<ul> <li>⇒ Manque d'alignement (0,10 ;</li> <li>0,30 ; 0,50)</li> <li>⇒ Si non tenu = Elément non comptabilisé</li> </ul>		
<b>5</b>	SSWA	Roulade Avant jambes écartées, arrivée jambes tendues écartées.	⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)		
6 AV	Saut de mains	Saut de mains, réception 2 pieds.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,50)		
7 AR/L	The Continue of the Continue o	Roulade Arrière, arrivée jambes tendues écartées.	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)		
8 AR/L	Rondade	Rondade.	⇒ Corps cassé à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)		
9 ATR	\$ 4	Départ accroupi mains au sol, élever le bassin dans le prolongement des bras, développer les jambes fléchies puis tendues jusqu'à l'ATR.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)		
10 ATR	ATR + Valse (1/2 tour)	ATR passager et Valse. (valse = ½ tour en ATR = 180°)	<ul> <li>⇒ Manque d'alignement (0,10 ;</li> <li>0,30 ; 0,50)</li> <li>⇒ Si moins de 180° = Elément</li> <li>A10</li> </ul>		

	SOL GARÇONS				
C	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES		
1 NA	½ cercle	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)		
2 NA	1 tour	Appel 2 pieds <b>saut vertical avec 1 tour</b> et réception 2 pieds. (1 tour de 360°)	<ul> <li>⇒ Hauteur insuffisante         (0,10; 0,30; 0,50)</li> <li>⇒ Corps         relâché(0,10;0,30;0,50)</li> <li>⇒ Si tour non terminé=         Elément B2</li> </ul>		
3 NA	Saut carpé jambes écartées	Appel 2 pieds saut carpé, 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)		
<b>4</b> NA		Sur 1 pied planche costale ou faciale, tenue 2 secondes. Jambe libre au dessus de l'horizontale.  ou Y tenu 2 secondes.	<ul> <li>→ Hauteur insuffisante de la jambe libre (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</li> <li>→ Si non tenu = Elément non comptabilisé</li> </ul>		
<b>5</b>		Roulade Avant jambes tendues et serrées.	<ul> <li>⇒ Appui supplémentaire</li> <li>(0,50)</li> <li>Jambes fléchies = A5</li> </ul>		
6 AV	2 sauts de mains 1 pied et 2 pieds	Saut de mains arrivée sur 1 pied suivi de saut de mains arrivée sur 2 pieds	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,50		
7 AR/L		Roulade AR jambes tendues et serrées	⇒ Appui supplémentaire (0,50) ⇒ <u>Si jambes fléchies =</u> <u>Elément A7</u>		
8 AR/L	Flic Flac Arrière	Flic Flac Arrière.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,50)		
9 ATR	4	De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, placement du dos, corps groupé genoux serrés et développer les jambes jusqu'à l'ATR.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)		
10 ATR	Healy	De l'ATR, tour complet en appui sur 1 bras pour se retrouver en appui dorsal sur 1 jambe (Healy).	⇒ Mangue d'alignement		

	SOL GARÇONS				
D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES		
1 NA	1 tour	De l'appui facial tendu, 1 tour complet en l'air par impulsion des 2 bras, arrivée à l'appui facial tendu.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)		
<b>2</b>	1 tour 1/2	Appel 2 pieds saut vertical avec 1 tour ½ et réception 2 pieds.  (1 tour de 540°)	⇒ Hauteur insuffisante (0,10; 0,30; 0,50) ⇒ Si 1 tour ½ non terminé= Elément C2		
3 NA	carpé jambes serrées	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)		
4 NA	0	Grand écart antéro- postérieur (tenu 2 secondes) ou Ecrasement facial jambes écartées (tenu 2 secondes)	⇒ Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = Elément non comptabilisé		
<b>5</b>	Ange	Saut de l'Ange corps tendu et Roulade Avant.	<ul> <li>⇒ Hauteur insuffisante</li> <li>(0,10; 0,30; 0,50)</li> <li>⇒ Manque d'alignement (0,10; 0,30; 0,50)</li> </ul>		
6 AV		Salto Avant groupé.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)		
7 AR/L		Roulade Arrière bras tendus passage à l'ATR jambes serrées et tendues.	⇒ Si corps non à la verticale ou si bras fléchis = Elément C7		
8 AR/L	Salto arrière	Salto Arrière groupé.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10; 0,30; 0,50)		
9 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)		
10 ATR	ATR + 2 valses (1 tour)	ATR passager et 2 valses. (2 valses = 1 tour en ATR = 360°)	<ul> <li>⇒ Manque d'alignement (0,10 ;</li> <li>0,30 ; 0,50)</li> <li>⇒ Si moins de 360° = B 10</li> <li>⇒ Si moins de 180° = A 10</li> </ul>		

# **BARRES PARALLELES**

# 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:

A = 0.40 pt B = 0.60 pt C = 0.80 pt D = 1.00 pt

Minimum 6 éléments choisis indistinctement dans les catégories A, B, C ou D. Un 7<sup>ème</sup> élément pourra être pris en compte dans le jugement ; mais la valeur maximale attribuée ne pourra excéder 6 points.

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 :

AP Elément à l'APpui 1.00 pt
AB Elément à l'Appui Brachial : 1,00 pt
S Elément à la Suspension 1.00 pt
MP Elément de Maintien ou de Placement 1.00 pt

# *III. NOTE E :*

#### 1. EXECUTION / 9 PTS:

- ⇒ Si ½ élan intermédiaire = 2 balancés consécutifs de directions opposées, sans élément entre les 2 ; il y a donc 2 passages consécutifs à la verticale basse.
- ⇒ Deux ½ élans intermédiaires consécutifs sont autorisés en appui brachial.
- ⇒ Deux 1/2 élans intermédiaires consécutifs sont autorisés en appui tendu.
- ⇒ La flexion des jambes est autorisée après un siège écart pour reprendre 1 élan.
- ⇒ Si élan intermédiaire supplémentaire. 0,30 pt

#### 2. VALEUR ARTISTIQUE / 1 PT:

⇒ Enchaîner et unir harmonieusement les éléments entre eux Jusqu'à 0,50 pt ⇒ Rythme Jusqu'à 0,50 pt

BARRES PARALLELES			
Α	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1	Pieds sous les barres	Entrée Avec ou sans élan, sauter en bout de barres à l'appui tendu ; pieds sous la hauteur des barres.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
<b>2</b> AP		De l'appui tendu, ½ tour sans arrêt.	<ul> <li>⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</li> <li>⇒ Arrêt (0,30)</li> </ul>
<b>3</b> AB	Appui des jambes et s'établir à l'appui	De l'appui brachial balancer vers l'AV, poser les jambes écartées sur les barres pour s'établir à l'appui au siège écarté.	⇒ Arrêt (0,30)
<b>4</b> AB		<b>De la suspension</b> balancer vers l'AV et vers l'AR, pour <b>s'établir à l'appui brachial</b> . Jambes Fléchies autorisées.	⇒ Amplitude insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
<b>5</b>		<b>Du siège écarté</b> rouler en AV, pour arriver au siège écarté.	⇒ Bassin sous la barre à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
<b>6</b> s		De la suspension balancer vers l'AV, vers l'AR, poser les pieds au sol pour effectuer l'élément suivant.	⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30) ⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
<b>7</b> s	5 3051	en bout de barre ou sous la barre Rotation arrière puis saut à l'appui tendu.	⇒ Arrêt (0,30)
8 MP	100	Siège écarté, bras derrière, tenu 2 secondes.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = Elément non comptabilisé
9 MP	1 4 4	<b>De l'appui tendu</b> , monter le bassin jambes fléchies, pour arriver au <b>siège écarté</b> AR jambes tendues.	⇒ Toucher la barre avec les pieds (0,30)
10	Not the second	Sortie De l'appui tendu, balancé vers l'AR et effectuer une sortie faciale corps groupé en déplaçant main G sur barre D (ou inverse) pour arriver à la station droite.	⇒ Toucher la barre avec les pieds (0,30)

BARRES PARALLELES				
В	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES	
1	Pieds hauteur des barres	Entrée Avec ou sans élan, sauter en bout de barre à l'appui tendu; pieds à la hauteur des barres.	⇒ Bras fléchis (0,10; 0,30; 0,50) ⇒ Manque d'alignement (0,10; 0,30; 0,50) ⇒ Si pieds sous les barres = Elément A1	
<b>2</b> AP		De l'appui tendu, tour complet sans arrêt.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Arrêt (0,30)	
<b>3</b> AB		En appui brachial balancer vers l'AV, vers l'AR et vers l'AV. (Bassin au niveau des barres)	⇒ Si bassin en dessous des barres = Amplitude insuffisante (0,10; 0,30; 0,50)	
<b>4</b> AB	Pieds sous les barres	<b>De l'appui brachial</b> balancer vers l'AR et s'établir à l'appui tendu. (Pieds sous les barres)	⇒ Arrêt (0,30)	
<b>5</b>		Du siège écarté rouler en AV, sur les bras, jambes serrées pour arriver à l'appui brachial.	⇒ Arrêt (0,30) ⇒ Toucher la barre avec les pieds (0,30)	
<b>6</b> s		Bascule de fond arrivée à l'appui brachial.	⇒ Toucher le sol avec les pieds (0,30)	
7 s	appui des jambes et s'établir à l'appui	De l'appui tendu, oscillation, poser les jambes écartées sur les barres et s'établir avec l'appui au siège écarté.	⇒ Arrêt (0,30)	
8 MP	100	De l'appui tendu, flexion des jambes serrées, élévation des genoux, pointes de pieds au niveau des barres, tenu 2 secondes.	⇒ Hauteur insuffisante des pieds (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si non tenu = Elément 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 De l'appui tendu, balancer vers l' AR et effectuer une sortie faciale corps à l'horizontale en déplaçant main G sur barre D (ou inverse) pour arriver à la station droite.	<ul> <li>⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ;</li> <li>0,30 ; 0,50)</li> <li>⇒ Manque d'alignement</li> <li>(0,10 ; 0,30 ; 0,50)</li> </ul>	

	BARRES PARALLELES			
C	DESSINS	TEXTES	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 = Elément B 1	
<b>2</b> AP	AND THE PROPERTY OF THE PARTY O	De l'appui tendu, <b>au balancé AR,</b> ½ <b>tour</b> et venir au siège écarté.	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
<b>3</b>		<b>De l'appui brachial,</b> balancer vers l'AV et s'établir au siège écarté. <b>Temps de ventre</b>	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si aide des cuisses =</u> <u>Elément A 3</u>	
<b>4</b> 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	<ul> <li>⇒ Manque d'alignement</li> <li>(0,10 ; 0,30 ; 0,50)</li> <li>⇒ Si pieds sous les barres</li> <li>= Elément B4</li> </ul>	
<b>5</b> AB		De l'appui tendu, balancer vers l'AR, placement du dos, rouleau AV pour arriver à l'appui brachial.	⇒ Arrêt (0,30)	
<b>6</b> 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)	
<b>7</b> s	Jambes écartées	De l'appui tendu, oscillation, s'établir à l'appui au siège écarté. Bascule fixe	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Etablissement par appui des jambes = Appui supplémentaire (0,50)	
8 MP	0	Appui brachial renversé tenu 2 secondes.	<ul> <li>⇒ Manque d'alignement</li> <li>(0,10 ; 0,30 ; 0,50)</li> <li>⇒ Si non tenu = Elément</li> <li>non comptabilisé</li> </ul>	
9 MP		Du siège écarté, bras devant, placement du dos jambes écartées et tendues, poser les bras sur les barres rouler en AV pour arriver au siège écarté AV.	⇒ Manque d'alignement (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.	<ul> <li>⇒ Hauteur insuffisante (0,10; 0,30; 0,50)</li> <li>⇒ Manque d'alignement (0,10; 0,30; 0,50)</li> </ul>	

BARRES PARALLELES			
D	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1	Corps à l'horizontale	Entrée  De la station latérale, prise mixte, entrée costale par ¼ de tour ; corps à l'horizontale.	⇒Bras fléchis(0,10; 0,30; 0,50) ⇒ Toucher la barre avec les pieds (0,30) ⇒ Corps sous l'horizontale = Amplitude insuffisante (0,10; 0,30; 0,50)
2 AP		De l'appui tendu, balancer vers l'AV, et effectuer un ½ tour pour arriver à l'appui brachial.	⇒ Amplitude insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
3 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)
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. <b>Grand élan</b>	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si pieds au niveau des barres = Elément C 4
5 AB	MA JOSE	De l'appui tendu, balancer vers l'AR, rouleau AV corps tendu, arriver à l'appui brachial.	<ul> <li>⇒ Manque d'alignement (0,10 ;</li> <li>0,30 ; 0,50)</li> <li>⇒ Arrêt (0,30)</li> </ul>
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	0	Equerre tenue 2 secondes.	⇒ Jambes non à l'horizontale (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si jambes fléchies = B 8 ⇒ Si non tenu = Elément non comptabilisé
9 <b>M</b> P		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	1 3 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	Sortie De l'appui tendu en bout de barres, repousser AR jusqu'au balancé en suspension, balancer vers l'AV et salto AR groupé pour arriver à la station droite.  Echappement avant	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

# **BARRE FIXE**

# I. GENERALITES :

- ⇒ Barre haute uniquement
- ⇒ 1 plinth en mousse d'une hauteur de 1,10 m(+/- 20 cm) peut être placé sous la barre contre un montant. En cas d'utilisation pour l'entrée, il ne pourra pas être retiré en cours d'enchaînement.
- ⇒ 1 tapis de 10 cm est autorisé au-dessus du tapis de 20 cm en sortie.

## II. NOTE D:

### 1. DIFFICULTES / 6 PTS:

A = 0.40 pt B = 0.60 pt C = 0.80 pt D = 1.00 pt

Minimum 6 éléments choisis indistinctement dans les catégories A, B, C ou D. Un 7<sup>ème</sup> élément pourra être pris en compte dans le jugement ; mais la valeur maximale attribuée ne pourra excéder 6 points.

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**.

#### 2. EXIGENCES DE COMPOSITION / 4 PTS :

Les quatre exigences sont :

BO Un élément de Bascule ou Oscillation	1,00 pt
FP Un élément avec changement de Face ou changement de Prise	1,00 pt
AP Un élément à l'APpui ou par l'appui	1,00 pt
R Un élément avec Rotation avant ou arrière	1,00 pt

#### III. NOTE E :

#### 2. EXECUTION / 9 PTS:

- ⇒ ½ élan intermédiaire = 2 balancés consécutifs de directions opposées sans élément entre les deux ; il y a donc 2 passages consécutifs à la verticale basse.
- ⇒ ½ élan intermédiaire 0,30 pt
- ⇒ 1 élan intermédiaire comme prise d'élan en début d'enchaînement ne sera pas pénalisé.
- ⇒ 1 prise d'élan abdominale n'est pas considérée comme élan intermédiaire.
- ⇒ Un 2ème élan abdominal exécuté à la suite du 1<sup>er</sup> sera pénalisé de 0,30 pt

#### 2. VALEUR ARTISTIQUE / 1 PT:

⇒ Enchaîner et unir harmonieusement les éléments entre eux Jusqu'à 0,50 pt ⇒ Rythme Jusqu'à 0,50 pt

BARRE FIXE				
Α	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES	
1	5/1/	Entrée Du plinth, sauter à l'appui tendu facial sur la barre.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
<b>2</b>		Depuis le plinth, mains sur la barre, s'élancer en AR pour effectuer un balancé vers l'AV puis vers l'AR.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
<b>3</b>	Tool !	Balancer vers l'AV, pose de pieds de chaque coté ou entre les prises, balancer vers l'AR et reprise d'élan en dégageant les pieds vers l'avant.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
<b>4</b> FP	Sous 45°	Balancer vers l'AV pour effectuer un ½ tour, changement d'une prise (reprise mixte) pour balancer vers l'AV.  Contre volée sous 45°	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
<b>5</b> FP		Balancer vers l'AR en prise mixte, lâcher la prise en supination, reprendre la barre en pronation et balancer vers l'AV.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
6 AP	Bassin sous 45°	De l'appui tendu, basculer en AR, reprise d'élan vers le haut et l'AV pour balancer en AR (Filé) Bassin sous 45°.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
7 AP		De l'appui tendu, engager la jambe D par dessus la barre, effectuer un ½ tour en déplaçant la main D et dégager la jambe G à l'appui tendu jambes serrées (inversion possible).	⇒ Toucher la barre avec les pieds (0,30) ⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
<b>8</b> R	TW SI	Tour d'appui AR, corps groupé, jambes fléchies.	⇒ Arrêt (0,30)	
<b>9</b> R	In a p	De l'appui facial, rotation AV jambes tendues, pour arriver à la suspension.	⇒ Descente non contrôlée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
10	épaules sous la barre	<u>Sortie</u> <b>Balancer vers l'AR</b> , lâcher les prises, épaules en dessous de la barre pour <b>arriver à la station</b> .	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	

BARRE FIXE				
В	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES	
1	E S. P. J	Entrée  Du plinth, départ 1 ou 2 pieds, s'établir à l'appui tendu facial par renversement AR.	⇒ Arrêt (0,30)	
<b>2</b> BO	The free series	Du plinth, départ 1 pied, engager 1 jambe entre les bras, oscillation AR puis AV et s'établir à l'appui par crochet de jambe.	<ul> <li>⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</li> <li>⇒ Si plus d'1 oscillation (0.50)</li> </ul>	
<b>3</b>	Dégager sous 45°	Balancer vers l'AV, engager les pieds de chaque coté des prises, balancer vers l'AR et reprise d'élan en dégageant les pieds vers l'avant sous 45°.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
<b>4</b> FP	entre 45° et l'horizontale, prises mixtes	Balancer vers l'AV pour effectuer un ½ tour, changement d'une prise (reprise mixte) pour balancer vers l'AV.  Contre volée entre 45° et l'horizontale prises mixtes	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si contre volée sous 45° = Elément A4	
<b>5</b> FP	Marie J.	Lâcher 1 main au balancé AV, reprendre la barre en prise mixte et balancer vers l'AR.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50	
6 AP	bassin entre 45° et l'horizontale	De l'appui tendu, basculer en AR, reprise d'élan vers le haut et l'AV pour balancer en AR (Filé) bassin entre 45° et l'horizontale	<ul> <li>⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</li> <li>⇒ Si bassin sous 45° = Elément A6</li> </ul>	
7 AP	J. J.	De l'appui tendu, engager 1 jambe par-dessus la barre par coupé pour arriver au siège latéral écarté.	⇒ Toucher la barre avec le pied (0,30) ⇒ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
<b>8</b> R	TO AND	Tour d'appui AR, corps cassé, jambes tendues.	<ul> <li>⇒ Arrêt (0,30)</li> <li>⇒ Si jambes fléchies = Elément A8</li> </ul>	
<b>9</b> R	LANK	Du siège écarté latéral, mains en supination, rotation en AV, retour à l'appui au siège écarté. Tour AV 1 jambe engagée	<ul> <li>⇒ Corps cassé (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</li> <li>⇒ Si pas de retour au siège ou si crochet de jambe = <u>élément</u> non comptabilisé</li> </ul>	
10	épaules au dessus de la barre	Sortie Balancer vers l'AR, lâcher les prises corps tendu, épaules au dessus de la barre pour arriver à la station	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si épaules au dessous de la barre = Elément A10	

BARRE FIXE			
C	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES
1	Corps sous l'horizontale	Entrée Renversement par traction jambes tendues. ouDe la suspension, prise d'élan par fouetté, corps sous l'horizontale.	⇒ Arrêt (0,30)   ⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
<b>2</b> BO	LANKE K	Balancer vers l'AV, engager 1 jambe entre les bras, et s'établir à l'appui par crochet de jambe.	<ul> <li>⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</li> <li>⇒ Si plus d'1 oscillation (0.50)</li> </ul>
<b>3</b> во	dégager entre 45° et l'horizontale	Balancer vers l'AV, engager les pieds de chaque coté des prises, balancer vers l' AR et reprise d'élan en dégageant les pieds vers l'avant entre 45° et l'horizontale.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si dégager les pieds sous 45°</u> = <u>Elément B3</u>
<b>4</b> FP	entre 45° et l'horizontale, prises pronation	De l'appui, basculer en AR et élancer vers l'AV (Filé) ou balancer en AV et effectuer un ½ tour : contre volée bassin entre 45° et l'horizontale terminer les prises en pronation.	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
<b>5</b>	1 - Sand	Balancer vers l'AV en prises mixtes, lâcher la prise pronation, <b>reprendre la</b> <b>barre en supination</b> et balancer vers l'AR.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Amplitude insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
6 AP		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) ⇒ Si bassin sous l'horizontale = Elément B6
7 AP	grande culbute	De l'appui tendu, élancer 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)
<b>8</b> R	The state of the s	Tour d'appui AR, corps tendu et jambes tendues.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si corps cassé = Elément B8 ⇒ Si jambes fléchies = Elément A8
<b>9</b> R	1 1 5 mg	Tour d'appui AV, corps groupé.	⇒ Arrêt (0,30)
10	sortie filée	<u>Sortie</u> De l'appui facial : sortie filée.	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

BARRE FIXE				
D	DESSINS	TEXTES	FAUTES TYPIQUES	
1	corps à l'horizontale	Entrée  De la suspension, prise d'élan par fouetté, corps à l'horizontale.	⇒ <u>Si corps sous l'horizontale =</u> <u>Elément C1</u>	
<b>2</b> во	bascule	De la suspension s'établir à l'appui par temps de bascule Bascule.	<ul> <li>⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)</li> <li>⇒ Appui alternatif (0.30)</li> </ul>	
<b>3</b> BO	dégager à l'horizontale	Balancer vers l'AV, engager les pieds de chaque coté des prises, balancer vers l'AR et reprise d'élan en dégageant les pieds vers l'AV à l'horizontale.	⇒Bras fléchis(0,10; 0,30; 0,50) ⇒ Si dégager les pieds entre l'horizontale et 45° = Elément C3 ⇒ Si dégager les pieds sous 45° = Elément B3	
<b>4</b> FP	contre volée à l'horizontale, prises pronation	De l'appui, basculer en AR et élancer vers l'AV  ou balancer en AV et effectuer un ½ tour : contre volée bassin à l'horizontale terminer les prises en pronation.	⇒ Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Si contre volée sous l'horizontale = Elément C4	
<b>5</b> FP		Balancer vers l'AV en supination, balancer vers l'AR et changement des prises en pronation.	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
<b>6</b> AP	grand élan	Balancer vers l'AR et <b>rétablissement AR. Grand élan</b>	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
7 AP	lune ou soleil	De l'appui tendu, <b>grand tour AV : lune.</b> ou <b>Grand tour AR : soleil.</b>	⇒ Corps relâché (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	
<b>8</b> R	The second of th	Tour d'appui AR, corps tendu et jambes tendues à l'appui libre.	⇒ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ <u>Si le bassin reste près de la</u> <u>barre = Elément C8</u>	
<b>9</b> R		Tour d'appui AV, corps cassé et jambes tendues.	⇒ Arrêt (0,30) ⇒ <u>Si les jambes sont fléchies =</u> <u>Elément C9</u>	
10	échappement	Sortie Balancer vers l'AV et sortie salto AR corps groupé, carpé ou tendu. Sortie échappement	⇒ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)	

# MINI TRAMPOLINE

Garçons

# I - GENERALITES :

⇒ 1 mini trampoline

⇒ 1 course d'élan de 15 mètres maximum

⇒ Tapis : Epaisseur 40 cm – longueur 6 m

⇒ Sur tapis : Epaisseur 10cm – longueur 4m

# II - NOTE D de 7 points à 10 points

- 2 sauts identiques ou différents (la meilleure note est prise en compte)
- Une 3<sup>ème</sup> course d'élan est autorisée si l'élève n'a pas touché le trampoline, même si le trampoline a été dépassé
- Appel 2 pieds, sinon = Saut nul
- Saut exécuté non répertorié = Saut nul
- Aide pendant le Saut = Saut nul
- Au 1 er contact avec le tapis, la réception ne s'effectue pas sur les pieds = Saut nul

# **III -NOTE E sur 10 points**

# Tableau des pénalités spécifiques :

PENALISATIONS SPECIFIQUES MINI TRAMPOLINE	0.10	0.30	0.50	1.00
AMPLITUDE DU SAUT				
* Point de repère : Nombril du gymnaste debout sur le mini- trampoline				
Saut en rotation : Hauteur de la rotation Point de repère : Nombril du gymnaste debout sur le mini- trampoline		Rotatio nau niveau des épaules	Rotatio n entre le nombril et les épaules	Rotation sous le nombril
Saut sans rotation : Hauteur du saut Point de repère : Nombril du gymnaste debout sur le mini trampoline		Au niveau des épaules	Entre le nombril et les épaules	
FERMETURE-OUVERTURE:				
* Fermeture / Ouverture insuffisante	Х	Х	X	
TENUE DU CORPS ET FAUTES D'EXECUTION :				
* Arrivée pieds décalés			Х	
* Rotation longitudinale incomplète	X	Х	Χ	
RECEPTION:				
* Au 1 <sup>er</sup> contact avec le tapis, la réception ne se fait pas sur les pieds				Saut Nul
* Déviation par rapport à la ligne d'élan	X	Х	Х	

MINI TRAMPOLINE Garçons			
Note D	DESSINS	TEXTE	FAUTES TYPIQUES
7 points	为到	Chandelle	⇒ Manque d'alignement (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
7.5 points	为	<b>Saut groupé</b> avec genoux sur poitrine	⇒ Position groupée insuffisante (0,10; 0,30; 0,50) ⇒ Fermeture / Ouverture insuffisante (0,10; 0,30; 0,50)
8 points	为当	saut carpé écarté avec jambes à l'horizontale	⇒ Position carpée insuffisante (0,10; 0,30; 0,50) ⇒ Fermeture / Ouverture insuffisante (0,10; 0,30; 0,50)
9 points		Salto avant groupé	⇒ Position groupée insuffisante (0,10; 0,30; 0,50) ⇒ Fermeture / Ouverture insuffisante (0,10; 0,30; 0,50)
10 points	考2 1	Salto avant carpé	⇒ Position carpée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇒ Fermeture / Ouverture insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
10 points	43 P	Salto avant carpé avec ½ tour (barani)	⇒ Fermeture / Ouverture insuffisante (0,10; 0,30; 0,50)