



**BROCHURE DES PROGRAMMES**  
**TEAMGYM**

**FILIÈRE PERFORMANCE**

**2025 - 2029**

**Brochure révisée Juin 2025**

## Introduction

Cette brochure des programmes complète et précise des points décrits dans le Règlement technique Teamgym. Cette nouvelle version s'inscrit dans la réforme compétitive de la FFG et a pour but d'aligner toutes les disciplines à la suite des changements territoriaux.

La TeamGym propose trois niveaux de pratique :

- Niveau Fédéral ;
- Niveau Performance ;
- Niveau Elite.

Cette version de la brochure a été modifiée dans le but de s'aligner et de se rapprocher du code Européen. Cette démarche s'inscrit également dans le souhait d'homogénéiser et faciliter le jugement afin qu'il soit plus équitable pour tous.

La brochure des programmes prend en compte les aspects suivants :

- Difficultés révisées pour différencier les niveaux : fédéral, performance et élite ;
- Rapprochement avec certaines exigences décrites dans le code Européen ;
- Précisions pour une meilleure lecture des exigences ;
- Précisions dans la définition des éléments ;
- Prise en compte de discussions techniques.

La Brochure des Programmes est divisée en cinq parties :

- Règlement technique ;
- Programme au Sol ;
- Programme au Tumbling ;
- Programme au Mini-Trampoline ;
- Les annexes.

Cette version remplace celle du mois de septembre 2024 et est applicable pour la filière **performance** uniquement, sur l'ensemble du cycle 2025-2029

## Table des matières

|  |           |
|--|-----------|
| <b>I. RÈGLEMENT TECHNIQUE</b> .....                          | <b>4</b>  |
| 1. DETAIL DES CATEGORIES PAR NIVEAUX DE PRATIQUE .....       | 4         |
| 2. MATERIEL PAR CATEGORIE .....                              | 4         |
| <b>II. GÉNÉRALITÉS</b> .....                                 | <b>6</b>  |
| 1. OBJECTIFS DE LA BROCHURE DES PROGRAMMES .....             | 6         |
| 2. TENUES .....  | 6         |
| 3. ROLE DE L'ENTRAINEUR .....                                | 7         |
| 4. JUGEMENT .....  | 9         |
| 5. CONSEIL EN OR .....                                       | 13        |
| <b>III. PROGRAMME AU SOL</b> .....                           | <b>14</b> |
| 1. GENERALITES .....   | 14        |
| 2. EXIGENCES DE LA DISCIPLINE .....                          | 14        |
| 3. COMPOSITION (5 POINTS) .....                              | 15        |
| 4. DIFFICULTES .....   | 19        |
| 5. EXECUTION (10 POINTS) .....                               | 23        |
| 6. DEDUCTIONS SPECIALES EN EXECUTION .....                   | 25        |
| 7. BONIFICATION (0,5 POINT) .....                            | 25        |
| 8. DEDUCTIONS DU JUGE ARBITRE .....                          | 25        |
| <b>IV. TUMBLING</b> .....                                    | <b>26</b> |
| 1. EXIGENCES DE DISCIPLINE .....                             | 26        |
| 2. COMPOSITION (5 POINTS) .....                              | 26        |
| 3. DIFFICULTES .....   | 29        |
| 4. EXECUTION (10 POINTS) .....                               | 30        |
| 5. DEDUCTIONS SPECIALES EN EXECUTION .....                   | 32        |
| 6. BONIFICATION (0.5 POINT) .....                            | 32        |
| 7. DEDUCTIONS DU JUGE ARBITRE .....                          | 33        |
| <b>V. MINI TRAMPOLINE</b> .....                              | <b>34</b> |
| 1. EXIGENCES DE DISCIPLINE .....                             | 34        |
| 2. COMPOSITION (5 POINTS) .....                              | 34        |
| 3. DIFFICULTES .....   | 36        |
| 4. EXECUTION (10 POINTS) .....                               | 37        |
| 5. DEDUCTIONS SPECIALES EN EXECUTION .....                   | 39        |
| 6. BONIFICATION (0.5 POINT) .....                            | 40        |
| 7. DEDUCTIONS DU JUGE ARBITRE .....                          | 40        |
| <b>VI. ANNEXES</b> .....                                     | <b>41</b> |
| 1. TABLEAU DE DIFFICULTES SOL .....                          | 41        |
| 2. TABLEAU DE DIFFICULTES AUTORISEES AU MT ET TUMBLING ..... | 41        |
| 3. FEUILLE DE COMPOSITION AU SOL .....                       | 41        |
| 4. AIDE AU JUGEMENT .....                                    | 41        |

## I. RÈGLEMENT TECHNIQUE

Le Règlement technique Teamgym reprend et détaille ces éléments.

### 1. Détail des catégories par niveaux de pratique

| NIVEAUX DE PRATIQUE | COMPOSITION D'EQUIPE                | CATEGORIES                  | AGES              | FINALITE                                      |
|---------------------|-------------------------------------|-----------------------------|-------------------|---|
| Europe              | 8 à 10<br>Gymnastes + 2<br>réserves | SENIOR (MIXTE,<br>MAS, FEM) | 15 ans et<br>plus | FESTIGYM<br>Sélective Championnat<br>d'Europe |
|                     |                                     | JUNIOR (MIXTE, MAS,<br>FEM) | 12-17<br>ans      |   |
| National A          | 6 à 12<br>gymnastes                 | UNIQUE                      | 12 ans et<br>plus | FESTIGYM                                      |
| National B          | 6 à 12<br>gymnastes                 | MIX/MAS                     | 12 ans et<br>plus | FESTIGYM                                      |
|                     |                                     | FEM                         | 12 ans et<br>plus | FESTIGYM                                      |
| National C          | 6 à 12<br>gymnastes                 | POUSSIN(E)S                 | 7 – 9 ans         | REGIONALE                                     |
|                     |                                     | JUNIOR                      | 10–15<br>ans      | FESTIGYM                                      |
|                     |                                     | UNIQUE                      | 12 ans et<br>plus | FESTIGYM                                      |
|                     |                                     | ADULTES                     | 20 ans et<br>plus | FESTIGYM                                      |

### 2. Matériel par catégorie

#### 1) Catégorie Poussin(e)s Nationale C

| <u>Agrès</u>           | National C Poussin(e)s  |
|------------------------|---|
| <u>Sol</u>             | L'aire de compétition mesure 12 X 12 m.<br>C'est une surface non dynamique recouverte d'une moquette.   |
| <u>Tumbling</u>        | Il s'agit d'une piste gonflable d'au moins 15 m de long, 2m de large et 0.2m de hauteur.<br>Elle est précédée d'une piste d'élan d'au moins 6 m.<br>Elle est suivie de tapis de réception dont les dimensions sont : 6m* 2.4 m * 0.2m et d'un sur-tapis 4m*2m*0.1m<br>Décamètre obligatoire 25m<br><br>En compétition départementale, interdépartementale ou régionale, il est possible d'utiliser une diagonale de praticable avec tapis de réception en bout, une piste acrobatique ou une piste gonflable plus courte. |
| <u>Mini-trampoline</u> | <b>Deux aires de saut :</b><br>La 1ère : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 table de saut de 1,25m.</li> <li>• 1 mini-trampoline</li> <li>• 1 piste de course d'élan entre 22m et 25m avec décimètre de 25m obligatoire</li> </ul>  |

| Agrès | National C Poussin(e)s   |
|-------|--|
|       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 surface composée de tapis de réception d'une dimension de 6m x 2,4m x 0,4m et un sur-tapis de 4m x 2m x 0,1m.</li> <li>• L'utilisation d'un tremplin devant le mini-trampoline est autorisée.               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il doit être positionné à la même distance pour toute l'équipe.</li> </ul> </li> </ul> (Aucun changement en cours de passage n'est autorisé).<br><br>La 2ème : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mini-trampoline,</li> <li>• 1 piste de course d'élan entre 22m et 25m avec décimètre de 25m obligatoire</li> <li>• 1 surface composée de tapis de réception d'une dimension de 6m x 2,4m x 0,4m et un sur-tapis de 4m x 2m x 0,1m.</li> <li>• Possibilité de mettre un tremplin devant le mini-trampoline</li> </ul> Décimètre obligatoire 25m |

2) *Catégorie National A, B, C (hors 7-9 ans) et Europe*

| Agrès                  | National A, B et C   | Europe   |
|------------------------|--|--|
| <u>Sol</u>             | L'aire de compétition mesure 12 X 12 m.<br>C'est une surface non dynamique recouverte d'une moquette.  |  |
| <u>Tumbling</u>        | Il s'agit d'une piste gonflable d'au moins 15 m de long, 2m de large et 0.2m de hauteur.<br>Elle est précédée d'une piste d'élan d'au moins 6 m.<br>Elle est suivie de tapis de réception de dimension : 6m* 2.4 m * 0.2m et d'un sur-tapis 4m*2m*0.1m<br>Décimètre obligatoire 25m  | Piste de Tumbling FIG  |
|                        | En compétition départementale, interdépartementale, régionale ou regroupement, il est possible d'utiliser une diagonale de praticable avec tapis de réception en bout, une piste acrobatique ou une piste gonflable plus courte.   |  |
| <u>Mini-trampoline</u> | <b>Deux aires de saut :</b><br>La 1ère : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 table de saut de 1,35m.</li> <li>• 1 mini-trampoline</li> <li>• 1 piste de course d'élan entre 22m et 25m avec décimètre de 25m obligatoire</li> <li>• 1 surface composée de tapis de réception d'une dimension de 6m x 2,4m x 0,4m et un sur-tapis de 4m x 2m x 0,1m.</li> </ul> (Aucun changement en cours de passage n'est autorisé).<br><br>La 2ème : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mini-trampoline,</li> <li>• 1 piste de course d'élan entre 22m et 25m avec décimètre de 25m obligatoire</li> <li>• 1 surface composée de tapis de réception d'une dimension de 6m x 2,4m x 0,4m et un sur-tapis de 4m x 2m x 0,1m.</li> </ul> Décimètre obligatoire 25m | Idem sauf :<br>Table de saut selon le règlement de l'EG<br><br>Compétition départementale, interdépartementale, régionale :<br>possibilité d'utiliser la table à la hauteur 1m35 |

## II. GÉNÉRALITÉS

### 1. Objectifs de la Brochure des Programmes

- Garantir un jugement aussi impartial et unanime que possible ;
- Permettre le développement de la discipline pour le plus grand nombre ;
- Élargir les connaissances des juges ;
- Aider les gymnastes et les entraîneurs dans la construction de leur mouvement.

### 2. Tenues

#### 1) Juges

Les juges doivent porter un tailleur bleu marine, noir toléré, jupe ou pantalon et chemisier blanc pour les femmes/ chemise blanche avec cravate pour les hommes.

Les chaussures doivent être de couleur foncée.

*Les Jeans, tongs et chaussures de sports sont interdits.*

#### 2) Gymnastes

### **BANDAGES ET STRAP**

Les bandages et les straps sont autorisés pour un renfort d'articulation. Ils doivent être de couleur discrète (blanc toléré).

De façon générale, le bandage doit être un support et ne doit pas recouvrir une grande partie du corps. Atèle articulée et rigide interdite.

Si un gymnaste se présente sur un passage sans respecter les conditions ci-dessus, la note ZÉRO sera attribuée à l'équipe pour l'agrès.

### **TENUE**

Pour les équipes féminines/masculines/mixtes :

Le port de chaussons de gymnastique ou de socquettes est libre pour chaque gymnaste au mini-trampoline et au tumbling.

Au sol, le port de chaussons ou de socquettes est autorisé, mais doit être porté par tous les membres de l'équipe et de manière identique.

Les cheveux doivent être coiffés de manière à ne pas gêner la vision ni l'utilisation des agrès (tumbling et mini-trampoline). Les pinces ou barrettes doivent être correctement attachées. Si un gymnaste n'a pas besoin de pinces/barrettes pour maintenir ses cheveux et que sa coiffure ne présente aucune gêne ni risque, il n'est pas obligatoire d'en porter. En revanche, si des pinces ou barrettes sont portées, elles doivent être identiques. (Dédution JA : fautes de tenue).

Les poignets de renfort sont autorisés de façon libre pour les gymnastes à l'ensemble des agrès.

Tous les bijoux sont interdits pour des raisons de sécurité.

Précision : les piercings doivent être retirés avant le passage de la compétition, aucun strap autorisé pour les cacher.

Tenue compétitive autorisée :

- Léotard avec short ou sokol ;
- Les combi shorts;
- Les justaucorps avec ou sans manches, avec ou sans short, legging ou cycliste ;
- Les académiques
- Les accessoires ne sont pas autorisés (ex : jambières, bandeau)

- Notion de transparence et échancre sur la tenue :
  - L'encolure du devant et du dos du justaucorps/académique/maillot de sport doit être correcte, c'est-à-dire qu'elle ne doit pas dépasser la moitié du sternum sur le devant et ne doit pas descendre plus bas que la ligne inférieure des omoplates derrière ;
  - L'échancre du justaucorps ne doit pas dépasser l'os de la hanche (maximum) ;
  - Les parties transparentes en tissus sont autorisées uniquement sur les bras ;

Les équipes féminines doivent porter une tenue identique.

Les équipes masculines doivent porter une tenue identique.

Les équipes mixtes doivent avoir un rappel de couleur entre les tenues des garçons et des filles.

Les tenues choquantes ainsi que les décorations brillantes collées sur la tenue ou les cheveux ne sont pas autorisés.

Les tenues doivent être identiques. (Ex les prénoms sur les tenues ne sont pas autorisés).

Tout élément visible fait partie de la tenue.

Tout manquement à ces règles vestimentaires fera l'objet de sanctions conformément au Règlement technique TeamGym et/ou cette brochure des programmes. (Déduction JA : fautes de tenue).

### **3. Rôle de l'entraîneur**

#### *1) Généralités*

Connaître la charte de l'entraîneur et les autres documents pertinents et se comporter en conséquence.

Soumettre et valider la composition de l'équipe dans les outils fédéraux ; envoyer les feuilles de difficultés et autres informations requises conformément à la brochure des programmes, à la note technique et au Règlement Technique de la Fédération Française de Gymnastique qui régissent la compétition.

Tout défaut de composition entraînera une pénalité au sol. Tout défaut d'envoi des feuilles de difficulté pourra entraîner une pénalité sur chacun des agrès.

Pour des raisons de sécurité, un entraîneur doit être présent sur la zone de réception du tumbling pendant l'échauffement et la compétition.

Au moins un entraîneur doit être présent sur la zone de réception du trampoline pendant l'échauffement et la compétition., deux sont possibles pour des raisons de sécurité.

Les entraîneurs ne doivent pas :

- Parler aux gymnastes ou les aider de toute autre manière (signaux, cris ou autres) pendant leur performance (Déduction Juge Arbitre JE1).
- Retarder la compétition, cacher délibérément la vue des juges et interférer avec les droits de tout autre participant.
- Discuter avec les juges actifs ou d'autres personnes en dehors de l'aire de compétition, pendant la compétition (à l'exception du personnel médical et de leur propre délégation).
- Se comporter de manière indiscipliné ou abusif.
- Se comporter toujours de manière éthique et sportive.

## 2) Feuilles de difficultés

Les feuilles de difficultés doivent être complétées électroniquement au format requis et renvoyées dans les délais demandés.

Toute difficulté non présente dans les listes de choix au Mini Trampoline et au Tumbling est considérée comme interdite.

Les feuilles de difficultés doivent être transmises à la structure compétente à la date indiquée lors de l'engagement. (Cf. déductions juge arbitre par agrès).

Aucune feuille ne sera prise en compte après la date de forclusion.

Aucune pénalisation ne sera attribuée aux gymnastes qui ne réalisent pas la série écrite dans la feuille de difficultés.

Une pénalisation sera appliquée dans le cas où :

- Les feuilles ne sont pas envoyées dans les délais impartis
- Les feuilles sont vierges (non renseignées) ou incomplètes
- Les feuilles sont dans un format illisible

Rappel : ZÉRO papier !!

## 3) Pendant la compétition

Lorsqu'un entraîneur est positionné sur l'aire de réception, il doit être actif sur la réception. Cela signifie qu'il doit intervenir de manière adaptée lorsque le gymnaste nécessite une intervention ou parade. Pour des raisons de sécurité, une assistance est exigée pour le mini-trampoline et le tumbling et ceci pour tous les éléments.

Un entraîneur doit se placer sur les tapis de réception du mini-trampoline et du tumbling pour assurer la sécurité des gymnastes et intervenir en cas de danger pendant toute la durée du passage.

Un second entraîneur est autorisé au Mini-trampoline, mais ce n'est pas une obligation.

Le juge arbitre ne donne le signal de départ pour le programme au mini-trampoline et au tumbling que lorsque l'entraîneur est en place sur l'aire de réception.

Si un gymnaste doit être rattrapé ou soutenu, les juges appliqueront une déduction à la note.

Les entraîneurs ne sont pas autorisés à donner des instructions (verbales et/ou non verbales) aux gymnastes pendant le programme de chaque agrès.

Si une chute entraîne une blessure avec ou sans action de l'entraîneur, cela peut impliquer qu'il doive quitter la zone de réception brièvement pour remplir cette tâche. S'il quitte la zone pour aider ou traiter une blessure, il n'y a pas de pénalité ou de déduction pour ses actions.

Les personnes suivantes sont autorisées à tenir le mini-trampoline (maximum deux personnes) :

- Gymnastes qui ne passent pas à l'agrès et font partie de l'équipe ;
- Le second entraîneur, s'il n'est pas présent sur l'aire de réception.



## 4. Jugement

### 1) Généralités

Pendant les compétitions, les juges doivent se comporter avec la plus grande intégrité et évaluer les notes conformément aux brochures des programmes.

Tous les membres des jurys doivent

- Se comporter, à tout moment, de manière professionnelle et éthique.
- Remplir les fonctions décrites dans les chapitres suivants.
- Évaluer chaque exercice avec précision, cohérence, rapidité, objectivité et équité et, en cas de doute, accorder le bénéfice du doute à l'équipe.
- Conserver une trace de leurs notes personnelles pour être capable d'expliquer ses déductions et de justifier sa propre note aux autres juges, si cela s'avère nécessaire.
- Rester à la place qui lui a été attribuée, sauf avec l'autorisation du JE1 (ou du JCD1 au sol).
- S'abstenir d'avoir des contacts ou des discussions avec les gymnastes, les entraîneurs, les chefs de délégation ou les autres juges pendant la compétition.
- Suivre les règles de la charte des juges.

Chaque juge doit être présent à la réunion de juges à l'heure indiquée sur l'organigramme. Il devra être présent à sa table 10 minutes avant le début de la compétition.

Toute absence ou retard pourra être sanctionné (Cf. le document : Règlement technique TeamGym).

### Prérogatives des juges en fonction de leur niveau de diplôme :

| Niveau de juge | Juge exécution | Juge de contrôle<br>(difficulté +<br>composition) | Juge arbitre                               |
|----------------|----------------|---|--|
| Niveau 1       | Oui            | Non   | -  |
| Niveau 2       | Oui            | Oui   | Sur dérogation* pour les<br>Département/ID |
| Niveau 3       | Oui            | Oui   | Oui Trophée Fédéral                        |
| Niveau 4       | Oui            | Oui   | Oui  |

\*Dérogation à demander au Responsable Des Juges Régional (RJR).

### 2) Composition du jury au sol

- 1 juge arbitre (JA – JE1)
  - 3 juges exécution (JE) (exécution) \*
- \*Au sol chaque juge exécution doit pouvoir justifier ses déductions sur les difficultés et donc les prendre en « symbolique ».
- 1 juge arbitre Compo Diff (JA – JCD1)
  - 1 juge de composition (JC) ○ 1 juge de difficultés (JD)

Disposé comme suit :

- JE4 JE3 JE2 **JE1 Sec** JC2 **JCD1** JD2

### 3) Composition du jury au MT et Tumbling

- 1 juge arbitre (JA)
- 1 juge de contrôle (JCD) (composition, difficulté)
- 3 juges exécution (JE) (exécution)

Disposé comme suit :

JE2 JCD2 JE3 JA-JE1/JCD1 Sec JE4

### 4) Tâches du juge arbitre (JA – JE1)

- Diriger les réunions des juges avant la compétition de chaque catégorie ;
- Donner le départ du programme d'une équipe dans la discipline ;
- Décider si l'interruption du programme était imputable à l'équipe ou due à un défaut technique ;
- Informer le collège des juges d'une modification de la valeur de la difficulté ;
- Contrôler les notes des juges, la différence entre les notes et calculer la note finale ;
- Réunir les juges d'exécution si la différence entre les notes dépasse la valeur admissible ;
- Discuter avec le JCD2 au Tumbling et au Mini-Trampoline si les notes de composition et de difficulté ne sont pas dans la tolérance ;
- Appliquer les "déductions spéciales juge arbitre" sur la note finale de chaque agrès où il officie ;
- Informer le collège de juges des raisons de la "déduction juge arbitre" et de la note finale avant de donner la note finale au secrétaire ;
- Être un membre du Jury de compétition ;
- Vérifier la saisie informatique des notes ;
- Valider l'attribution des bonifications au sol, au Tumbling et au Mini Trampoline conformément à leur définition ;

### 5) Tâches du juge arbitre en Compo-Diff au Sol (JA – JCD1)

- Informer le juge Arbitre (JE1) de déductions juge arbitre ;
- Informer le juge Arbitre (JE1) d'une modification de la valeur de la difficulté ;
- Contrôler les notes des juges de composition et difficultés, la différence entre les notes et calculer la note de difficulté et de composition finale ;
- Réunir les juges si la différence entre les notes dépasse la valeur admissible ;
- Être un membre du Jury de compétition.

### 6) Juges de contrôle (JC)

## JUGES DE COMPOSITION

### SES TACHES

- Contrôler que les groupes présentent les séries et éléments annoncés lors du programme au sol, tumbling et mini-trampoline ;
- Donner les déductions pour la composition ;
- Contrôler et informer le juge arbitre sur :
  - Temps du programme à chaque agrès ;
  - Port de bijoux ;
  - Tenues incorrectes des gymnastes.

### TOLERANCE ENTRE LES NOTES DES JC AU SOL

La différence entre la note la plus haute et la plus basse (*y compris celle du juge arbitre*) ne peut pas dépasser 0.4 point.

Si la différence parmi tous les juges (*y compris le juge arbitre*) dépasse cette limite, le juge arbitre provoque une réunion pour harmoniser le jugement.

PAS DE TOLERANCE ENTRE LES NOTES DES JDC AU TUMBLING ET MINI-

TRAMPOLINE CALCUL DE LA NOTE DE COMPOSITION POUR LE JURY

Tous les programmes sont évalués par les JC (*y compris le juge arbitre*) de 0.0 à 5.0 Chaque juge donne une déduction à 0.1 point près.

Au sol, la note du juge arbitre n'entre pas en considération dans le calcul de la note finale dans le cadre d'un jury composé de 2 JC.

Au tumbling et MT, la note du juge arbitre entre en considération dans le calcul de la note finale.

La note finale est la moyenne des notes en vérifiant que les écarts de note sont bien dans la tolérance (cf. § précédent)

Au sol :

|              |            |  |
|--------------|------------|--|
| Exemple : JA | (3.0 pts.) |  |
| JC 1         | 3.0 pts.*  | *indique les deux notes prises en compte |
| JC 2         | 2.8 pts.*  |  |
|              |            | Note composition finale 2.9 pts.         |

Au tumbling et MT :

|              |          |                                  |
|--------------|----------|----------------------------------|
| Exemple : JA | 3.0 pts. |                                  |
| JC 1         | 3.0 pts. | Note composition finale 3.0 pts. |

Toutes les notes, y compris celle du juge arbitre, sont transmises au secrétariat de la compétition.

Dans le cas où le nombre de juges serait insuffisant les dispositions suivantes sont appliquées.

JA + 1 JC            faire la moyenne des 2 notes

**JUGE DE DIFFICULTES**

CALCUL DE LA NOTE AU TUMBLING ET MINI TRAMPOLINE

- Prendre les séries de chaque gymnaste sur les deux passages ;
- Valider les difficultés présentées sur la feuille ;
- Recalculer les passages si différents de ceux annoncés.

METHODE DE CALCUL POUR UNE DIFFICULTE :

Élément de Base + Valeur additionnelle + Rotation

Pas de tolérance entre les notes de difficulté au mini-trampoline et tumbling.

CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTE AU SOL

Les valeurs des difficultés sont additionnées à partir des difficultés retenues pour le calcul.

On sélectionne entre 1 et 3 éléments par groupe (Saut, Pivot, Groupe d'Éléments ou Maintien), dans la limite d'un total maximum de 2 points.

TOLERANCE ENTRE LES NOTES DES JUGES DE DIFFICULTES AU SOL

La différence entre la note la plus haute et la plus basse (*y compris celle du juge arbitre*) ne peut pas dépasser 0.2 point.

Si la différence parmi tous les juges (*y compris le juge arbitre*) dépasse cette limite, le juge arbitre provoque une réunion pour harmoniser le jugement.

## 7) Juge exécution (JE)

### SES TACHES

- Chaque juge doit évaluer correctement et avec grande compétence les programmes des groupes ;
- Chaque juge donne sa note de manière indépendante et neutre ;
- Le juge donne sa note immédiatement au juge arbitre pour contrôle et calcul de la note finale ;
- Chaque juge prend en note les difficultés réalisées au sol pour y affecter les déductions techniques d'exécution observées.

### ÉVALUATION DE LA DEDUCTION POUR L'EXECUTION

Les juges doivent évaluer l'exécution. Ils décident s'il s'agit d'une petite faute, d'une faute moyenne ou d'une faute importante et procèdent à des déductions correspondantes.

Les déductions suivantes sont faites :

- |                 |         |
|-----------------|---------|
| ▪ Petite faute  | 0.1 pt. |
| ▪ Moyenne faute | 0.3 pt. |
| ▪ Grosse faute  | 0.5 pt. |

Ainsi que des déductions spécifiques à chaque agrès.

Après la performance, les juges présentent leurs notes au juge arbitre ou les rentrent électroniquement.

### TOLERANCE ENTRE LES DEDUCTIONS DES JUGES D'EXECUTION

La différence entre l'ensemble des notes des juges ne doit pas excéder 1pt.

Dans le cas d'un jury complet (4JE), la différence entre les notes médianes ne peut pas être plus grande que la valeur indiquée ci-après :

| <u>Déduction entre</u> | <u>Tolérance autorisée</u> |
|------------------------|----------------------------|
| < 5 pts. de faute      | 0.5                        |
| ≥ 5 pts. de faute      | 1                          |

Si une différence est constatée, le juge arbitre provoque une réunion pour harmoniser le jugement.

### CALCUL DE LA NOTE D'EXECUTION POUR LE JURY

Tous les programmes sont évalués par les JE (y compris le juge arbitre) de 0.0 à 10.0 points. Chaque juge donne une déduction à 0.1 point près.

La note du juge arbitre entre en considération dans le calcul de la note finale à tous les agrès.

La note d'exécution finale est la moyenne des notes médianes.

|              |                         |                                  |
|--------------|-------------------------|----------------------------------|
| Exemple : JA | <del>8.0 pts.</del>     |                                  |
| JE 1         | 8.2 pts.*               | *indique les deux notes médianes |
| JE 2         | 8.0 pts.*               |                                  |
| JE 3         | <del>8.5 pts.</del> ——— |                                  |
|              |                         | Note d'exécution finale 8.1 pts. |

Toutes les notes, y compris celle du juge arbitre, sont transmises au secrétariat de la compétition.

Dans le cas où le nombre de juges serait insuffisant, les dispositions suivantes sont appliquées.

|           |                              |
|-----------|------------------------------|
| JA + 1 JE | Faire la moyenne des 2 notes |
|-----------|------------------------------|

JA + 2 JE Faire la moyenne des 3 notes

8) Calcul de la note finale par agrès pour une équipe

Le juge de contrôle donne la note de composition et de difficulté.  
 Les juges d'exécution donnent leur note d'exécution.  
 Le juge arbitre donne sa note de composition, de difficulté et d'exécution.

Le juge arbitre

Valide les écarts entre les notes ;  
 Calcule la note d'exécution finale et la bonification éventuelle ;  
 Calcule la note de composition et de difficulté finale ;  
 Déduction JA si nécessaire ;  
 Calcule la note finale en additionnant toutes ces valeurs.

Exemple au Tumbling / MT :

Note Finale = Note C + Note D + Note E + Bonif - Déduction du juge arbitre (JA)

|                          |                            |         |
|--------------------------|----------------------------|---------|
| Note C                   | -1.0                       | 4.0     |
| + Note D                 | Somme des éléments validés | + 4.00  |
| + Note E                 | 4 pts de fautes sur 10pts. | + 6.00  |
| + Bonification           | Non                        | + 0.00  |
| - Déduction Juge Arbitre | Pas de déductions          | - 0.00  |
| <hr/>                    |                            |         |
| = Note finale            |                            | = 14.00 |

9) Calcul de la note finale pour chaque équipe

La note finale pour chaque équipe sera établie en additionnant les notes finales de chaque agrès - le Sol, le Tumbling et Mini-Trampoline.

Exemple :  
 Note Finale

|                           |                       |
|---------------------------|-----------------------|
|                           | <b>National A/B/C</b> |
| Sol                       | 17.10                 |
| + Tumbling                | + 15.70               |
| + Mini-trampoline         | + 18.4                |
| <hr/>                     |                       |
| = Note Finale de l'équipe | 51.20                 |

5. Conseil en or

**Lors du choix des éléments et de la composition des programmes, la difficulté ne doit pas être réalisée au détriment du style et de la précision technique.**

**Le programme doit être adapté aux capacités et à la maturité des gymnastes au risque d'être interdite de réalisation par le juge arbitre**

### III. PROGRAMME AU SOL

#### 1. Généralités

- Le Programme au sol est un mouvement d'ensemble réalisé par tous les membres de l'équipe et exécuté en musique ;
- Tous les gymnastes engagés de l'équipe doivent participer au programme au sol ;
- Le programme entier doit être réalisé à l'intérieur de la surface au sol (12m x 12m) ;
- L'équipe doit montrer une synchronisation et une uniformité dans la réalisation de leur chorégraphie ;
- Tous les éléments choisis doivent être exécutés avec dynamisme, les séquences chorégraphiques doivent montrer une continuité de mouvement avec une aisance logique et naturelle ;
- Le programme au sol se compose d'une chorégraphie faite à base de différents éléments gymniques où tout le corps est engagé et qui allie un bon équilibre, de la technique, de l'amplitude et de l'extension dans les éléments ;
- Les formations doivent être claires et visibles. Les transitions, déplacements que font les gymnastes en changeant de formation, doivent être réalisées avec de la qualité gymnique ;
- Le programme doit être exécuté dans des directions différentes et sur des plans différents.

#### 2. Exigences de la discipline

Il s'agit d'un programme libre au sol, accompagné de musique.  
Le choix de la musique est libre.

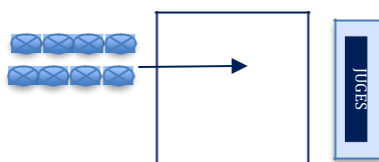
##### 1) Durée du programme

|                     | National A | National B | National C |
|---------------------|------------|------------|------------|
| Durée de l'exercice |            | 2' à 3'    |            |

Le chronométrage commence avec la musique et s'arrête lorsque le dernier mouvement est terminé.

##### 2) Entrée et sortie du praticable

L'entrée commence près de la surface prévue pour le programme au sol en un seul groupe (pas plus large que deux colonnes) en face des juges. Il faut avoir l'idée d'entrer par une porte.



Après l'entrée, une pause clairement reconnaissable doit être faite afin de marquer le début du véritable programme. Il doit également y avoir une pause évidente entre la fin du programme et la sortie du praticable.

La sortie doit se faire en groupe et en trottinant les uns derrière les autres pour quitter l'aire de compétition.

### 3. Composition (5 points)

#### 1) Éléments de transition et de liaison

Les transitions sont des éléments/mouvements qui permettent un changement d'une formation vers une autre. Les transitions doivent avoir une qualité gymnique et rythmique et représenter la partie naturelle du programme au sol.

**Éléments de liaison** : Les éléments/mouvements particuliers doivent être liés de manière à former une séquence harmonieuse, fluide et logique.

Les déplacements non chorégraphiés (marche, course) seront pénalisés de 0.1 pt. à chaque fois. Un déplacement avec un seul pas chassé est autorisé uniquement s'il est suivi immédiatement d'un saut. Dans le cas contraire, chaque pas chassé réalisé entraîne une pénalité de 0,1 point.

**Les déplacements qui ne facilitent pas l'accès lors d'un changement de formation seront pénalisés de 0.1 pt. à chaque fois.**

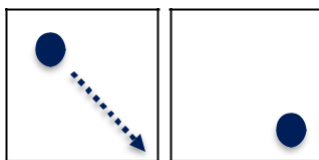
#### 2) Arrêt

Il doit y avoir une harmonie entre les éléments choisis, l'exécution par les gymnastes et la musique. Une déduction sera appliquée s'il y a des arrêts.

Il sera procédé à une déduction quand les gymnastes doivent attendre la musique ou s'il y a des pauses non justifiées (inutiles). Un arrêt en accord avec la musique ne fera pas l'objet d'une pénalisation.

**À chaque arrêt qui n'est pas en accord avec la musique (pour attendre la musique, se préparer à réaliser une acrobatie): 0.2 pt. de déduction.**

#### 3) Séquence rythmique SR



**Définition** : L'équipe entière doit exécuter la même séquence.

Pendant la séquence rythmique, tous les gymnastes doivent traverser en même temps tout le praticable (de gauche à droite (ou inversement), de l'arrière à l'avant (ou inversement) ou dans la diagonale) en un groupe.

La position de départ et de fin pour chaque gymnaste ne doit pas être éloignée de plus de 2m des limites du praticable, 3m en diagonale.

Changer de formation pendant la séquence est autorisé.

La séquence doit avoir au moins un changement de tempo.

Il ne doit y avoir aucun arrêt dans le déplacement, même en accord avec la musique : la traversée doit être fluide et continue. Le déplacement signifie que le centre de gravité de chaque gymnaste doit continuer à se déplacer vers l'avant sur la surface du sol sans pause (ou arrêt) dans la séquence. Le centre de gravité doit se déplacer en continu.

Les plans exécutés dans la séquence rythmique ne sont pas comptabilisés.

Tout élément de difficulté effectué dans la séquence rythmique ne sera pas pris en compte dans le calcul de la note de difficulté.

Un élément de difficulté réalisé appel deux pieds ou réception deux pieds entrainera un arrêt dans la séquence rythmique.

La séquence ne peut débuter ou se terminer sur un élément de difficulté.

Une seule SR sera comptabilisée.

Toutes les exigences suivantes doivent être réalisées pour valider la SR :

- Tous les gymnastes exécutent la même séquence ;
- Tous les gymnastes exécutent la SR en même temps ;
- Traverser le praticable (3 options possibles) ;
- Changement de tempo et pas d'arrêt ;
- Pas de chute ;

Le début et la fin de la SR doivent être marqués sur la feuille de difficultés du sol avec SR→ pour le début et SR← pour la fin.

### **Déduction de 0,5 pt. pour SR manquante**

#### *4) Variation de chorégraphie*

Le programme doit être exécuté dans différents plans et dans différentes directions. Il est également nécessaire d'utiliser les niveaux différents c'est-à-dire la position au sol, debout et aérienne.

- La surface entière doit être utilisée pendant le programme :
  - Utilisation de la partie avant et arrière du praticable
  - Utilisation de la partie droite et gauche du praticable.
- Utilisation des différents niveaux (travail au sol, debout, et aérien).

### **Déduction de 0,1 pt. par item manquant**

#### *5) Répétitions*

Définition : Un élément acrobatique, une difficulté ou un passage chorégraphique ne doivent pas être répétés au cours d'un même enchaînement. La composition du mouvement au sol doit présenter une diversité de mouvements et d'éléments afin d'éviter toute monotonie et afin de valoriser la richesse technique et artistique du mouvement.

Une déduction est appliquée si les mêmes éléments/mouvements (*ex : acrobaties, difficultés ou chorégraphie*) sont répétés plusieurs fois.

### **Déduction de 0.1 pt pour chaque répétition**

#### *6) Mouvements isolés*

Tout gymnaste exécutant des séquences avec des mouvements isolés de bras et de jambes sans que le corps soit impliqué entraînera une déduction.

### **Déduction de 0,1 pt par mouvements de bras et de jambes isolés.**



## 7) Plan arrière et latéral

Le programme au sol doit comprendre des mouvements dans deux plans différents face aux juges : arrière et latéral.

Pour chaque plan, l'équipe doit réaliser une séquence de trois mouvements ou éléments différents réalisés l'un après l'autre. Il ne doit pas y avoir d'arrêt entre les éléments/mouvements réalisés pour que le plan soit comptabilisé.

Le plan latéral peut être réalisé par deux groupes dans deux directions différentes (en miroir).

Les mouvements ou les éléments doivent être clairement différents les uns des autres et ne pas être de simples variations d'un même élément.

En arrière, les éléments doivent être exécutés en reculant.

Dans le plan latéral, les éléments doivent être réalisés sur le côté (guidé par la hanche).

Un changement de direction guidé par les hanches (>45°) n'est pas autorisé dans les plans.

Les éléments de difficulté (éléments de l'annexe 1) ne sont pas autorisés dans les plans.

Tous les gymnastes doivent exécuter le même enchaînement pour chaque plan en même temps

Chaque plan (latéral et arrière) doit être indiqué une seule fois sur la feuille de difficultés à l'aide des flèches ↔, ↑.

### **Déduction de 0.5 pt par plan manquant**

## 8) Acrobaties

Si les éléments acrobatiques dominent et ne s'intègrent pas d'une manière rythmée dans les séquences de mouvement, une déduction sera appliquée.

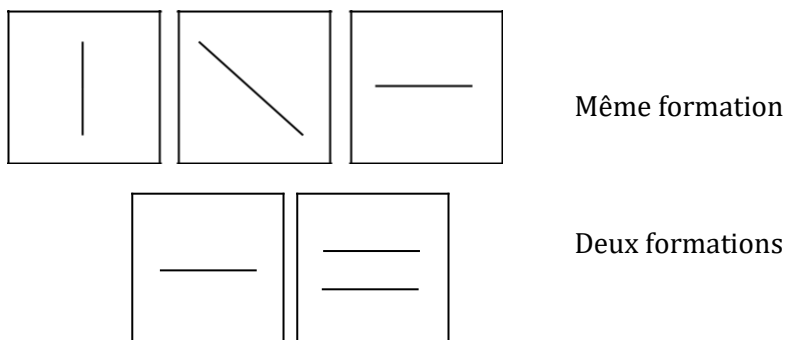
- Plus d'un pas ou plus d'un pas sursaut comme prise d'élan pour faire une acrobatie : 0,1pt à chaque fois ;
- Plus de 2 acrobaties : -0,5pt. par acrobatie supplémentaire ;

## 9) Formations

Sous le terme de formation, on entend la façon dont le groupe est placé sur le praticable.

### **Nombre de formations**

Pour comptabiliser une formation, il faut qu'elle soit de forme différente.



Le groupe doit présenter au moins :

- 8 formations différentes.

**Déduction de -0.1 pt. par formation manquante.**

### Taille des formations

Le groupe doit présenter au moins :

- **Une petite formation** : tous les gymnastes sont placés en une seule forme (*pas plusieurs petits groupes*) et pas plus grande que 2m\*2m ;
- **Une grande formation** : tous les gymnastes sont placés en une seule forme (*pas plusieurs petits groupes*). La taille de la formation doit être tout autour du praticable (*pas plus loin d'un mètre des quatre côtés du sol*). Une diagonale ne remplit pas cette exigence ;
- **Une formation en forme de Courbe** : tous les gymnastes doivent se déplacer en un seul groupe en suivant une ligne formant une courbe. (par exemple : une ligne qui se déplace en suivant un S, un C ...)

**Déduction de 0,2 par formation manquante**

Les formations devront être notées sur la feuille de difficultés avec des croix pour représenter la position de chaque gymnaste.

### Vision aveugle

Le groupe doit présenter une formation pendant lequel les gymnastes ne peuvent pas se voir pour exécuter la difficulté.

Ce passage doit contenir une difficulté tentée ou prise en compte dans le calcul de la difficulté pour être validé.

**Déduction de 0.2 si pas de vision aveugle**

### 10) *Synthèse des exigences de composition*

| Composition  | Déduction                          |
|--|------------------------------------|
| Déplacements non chorégraphiés (marche et course)        | 0.1pt à chaque fois                |
| Pas chassés non suivi d'un saut                          | 0.1pt à chaque fois                |
| Accessibilité  | 0.1pt à chaque fois                |
| Arrêt  | 0.2pt à chaque fois                |
| SR   | 0.5pt si pas de SR/SR non reconnue |
| Répétitions  | 0.1pt à chaque répétition          |
| Mouvements de bras et jambes isolés                      | 0.1pt à chaque mouvement isolé     |
| Plans arrière et latéral                                 | 0.5pt par plan manquant            |
| Plus d'un pas ou plus d'un pas sursaut avant acrobatie   | 0.1pt à chaque fois                |
| Plus de 2 acrobaties                                     | 0.5pt par acrobatie supplémentaire |
| 8 formations   | 0.1pt par formation manquante      |
| Taille des formations (petite, grande formation, courbe) | 0.2pt par formation manquante      |
| Vision aveugle   | 0.2pt si pas de vision aveugle     |

#### 4. Difficultés

##### 1) Calcul de la valeur de difficulté

Tous les gymnastes du groupe doivent présenter les mêmes éléments de difficultés.  
Pour être comptabilisés, les éléments doivent être différents et répondre aux exigences ci-dessous.

Les éléments de difficulté doivent être répartis uniformément dans le programme, c'est ce qu'on appelle la distribution/répartition des difficultés (DD).

En national A le maintien HB1001 doit obligatoirement faire partie de la liste des maintiens présentés.  
En national B et C, le maintien HB601 doit obligatoirement faire partie de la liste des maintiens présentés.

| Groupe                       | Exigences   |
|------------------------------|---|
| Saut (J)                     | Réalisation de 2 éléments par groupe maximum                  |
| Pivot /Élément de force (DB) |   |
| Maintien (HB/SB)             | Élément obligatoire :<br>Nat A : HB1001<br>Nat B et C : HB601 |
| Groupe Élément (G)           | 1 Groupe Élément  |
| Acrobatie (A)                | 1 acrobatie   |
| Élément de souplesse         | 1 élément   |
| Combinaison                  | 0,5 pt  |

Déduction de 0,5 sur la note de difficulté si les exigences de maintien ne sont pas respectées.

Les difficultés sont listées dans le tableau en annexe.

Le code des difficultés est construit comme suit :

- La première lettre est l'initiale de la difficulté (DB pour Pivot/Elément de Force, HB/SB pour Maintien, A pour Acrobatie, J pour Saut, G pour Groupe Élément et DD pour la réalisation des difficultés après 1'30)
- Le premier numéro est la valeur de la diff (numéro 6 = 0,6 de valeur de diff.)
- Les deux derniers chiffres indiquent le numéro de la ligne du tableau de difficultés.
- Exemple : **Shushunova est J605 = Saut à 0,6 à la ligne 5 du tableau des sauts.**

Les difficultés autorisées correspondent aux valeurs suivantes du tableau par catégorie.

| Catégories               | 0.2 | 0.4 | 0.6 | 0.8 | 1.0 |
|--------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| National A et National B | X   | X   | X   | X   | X   |
| National C               | X   | X   | X   |     |     |

#### Cf. Tableau de difficultés Sol en annexe

Les gymnastes peuvent utiliser un pied d'appel/d'appui différent ou un sens de rotation différent pour les sauts, la difficulté sera reconnue.

Cependant, il convient de garder à l'esprit que la prestation doit garder un caractère harmonieux.

Les éléments de difficulté doivent être réalisés en même temps, en cascade ou en décalé sans chorégraphie intermédiaire.

Tout élément de difficulté ne sera comptabilisé qu'une seule fois.

Si plus de deux éléments de difficultés par groupe sont réalisés, les deux premiers réalisés seront pris en compte même pour le calcul de la note de difficulté même s'ils ne sont pas notés sur la feuille de difficulté.

Un élément différent signifie un numéro de code différent et les éléments choisis doivent provenir de différentes lignes de l'annexe 1.

Un élément n'est pas reconnu ni comptabilisé dans la note difficulté si :

- un gymnaste ou plus ne tente pas l'élément (n'essaye pas de faire)
- trois gymnastes ou plus ne le réalisent pas conformément aux exigences
- S'il y a une chute sur la difficulté
- 

**Précision** : si le maintien HB601 ou HB1001 a été réalisé et tenté par toute l'équipe mais ne rentre pas dans le calcul de la note de difficulté, la pénalité de 0.5 pour maintien absent ne sera pas appliquée.

## 2) Pivots / Éléments de force

### **Définition :**

Pivot : Un pivot est une rotation de 360° au moins sur un pied et sur demi-pointe.

Élément de force : Il y a un contrôle du mouvement exercé par une force dynamique. Le début et la fin du mouvement doivent être clairement marqués.

**Valeur de la difficulté pivots – cf. ANNEXE1 (Tableau de difficultés Sol).**

**Valeur de la difficulté éléments de force – cf. ANNEXE1 (Tableau de difficultés Sol).**

## 3) Sauts

### **Définition :**

Une forme définie pendant la phase aérienne d'un saut.

**Valeur de la difficulté sauts – cf. ANNEXE1 (Tableau de difficultés Sol).**

## 4) Maintiens

### **Définition :**

Maintien : Lorsque le corps reste en position statique pendant deux secondes, sans aucun mouvement supplémentaire.

Plus la surface d'appui est petite, plus l'élément est difficile.

**Valeur de la difficulté Maintiens – cf. ANNEXE1 (Tableau de difficultés Sol).**

## 5) Groupe Élément

### **Définition :**

Tous les gymnastes de l'équipe doivent participer à un élément réalisé en groupe et jouer un rôle actif soit :

- Un groupe élément est reconnu si une phase de montée et de descente est clairement visible ;
- Le voltigeur doit être accompagné à la montée et à la descente par les porteurs. La phase du Groupe Élément détermine le code associé ;

- Dans un groupe élément avec un lancer, ce lancer peut être effectué avec toute l'équipe ou en groupes d'au moins 3 gymnastes ;
- La réception du lancer peut être effectuée avec toute l'équipe ou en groupe d'au moins 3 gymnastes ;

Il doit être exécuté en même temps selon la chorégraphie.

Chaque gymnaste doit participer au groupe élément de façon active sans devoir y participer du début à la fin.

Tous les porteurs du (ou des) groupe(s) doivent être en contact avec le sol et être actifs lors de la réalisation du groupe élément. Être actif signifie que le(s) porteur(s) doit(vent) faire un effort pour réaliser le porter ou le lancer et/ou à la réception du voltigeur.

Un seul voltigeur par Groupe Élément.

Cet élément doit être réalisé pendant le mouvement au sol ; Le mouvement au sol ne peut pas commencer ni finir par un groupe élément.

### **Valeur de la difficulté Élément de Groupe – cf. ANNEXE1 (Tableau de difficultés Sol)**

#### *6) Acrobatie*

Une acrobatie sera prise en compte dans le calcul de la difficulté conformément aux valeurs décrites en annexe.

### **Valeur de la difficulté acrobatie – cf. ANNEXE1 (Tableau de difficultés Sol).**

#### *7) Élément de souplesse/Flexibilité (F)*

Un élément de souplesse/flexibilité peut être pris en compte pour le calcul de la valeur de difficulté.

### **Valeur de la difficulté Élément de Souplesse – cf. ANNEXE1 (Tableau de difficultés Sol).**

#### *8) Combinaison d'élément*

Une combinaison d'éléments ne peut être accordée que pour deux éléments différents.

Une combinaison est composée soit :

- Saut + Saut
- Saut + Pivot (ou inversement)
- Pivot + Pivot

Les éléments réalisés dans une combinaison ne seront pas comptabilisés dans le calcul de la valeur de difficulté.

Toutes les combinaisons doivent être directes. Une liaison directe signifie que les éléments sont réalisés :

- Sans pause entre les éléments ;
- Sans perte d'équilibre entre les éléments ;
- Avec maximum un pas intermédiaire.

Les combinaisons d'éléments doivent être réalisées simultanément.

Une seule combinaison d'éléments sera prise en compte.

L'exécution de chaque élément, à l'intérieur d'une combinaison, doit se conformer aux techniques gymniques reconnues et définies ; sinon, la valeur de la combinaison ne sera pas acceptée.

#### **COMBINAISON DE PIVOTS**

Une combinaison comprend une succession de 2 pivots différents (avec différents numéros de code). La liaison entre les pivots peut être exécutée sans pas intermédiaire ou avec un seul pas intermédiaire.

*Par exemple, dans le premier pivot la jambe gauche est la jambe d'appui, la jambe droite est libre, un pas jambe droite et le second pivot est exécuté sur la jambe droite au sol et la jambe gauche libre.*

#### **COMBINAISON DE SAUTS**

Une combinaison comprend une succession de 2 sauts différents avec un maximum d'un pas intermédiaire.

*Par exemple, Saut enjambé réception sur la jambe droite, un pas en avant et appel pied gauche pour exécuter un saut ciseaux.*

#### **COMBINAISON MIXTE**

Une combinaison mixte comprend une succession d'un saut et d'un pivot (ou inversement) avec maximum un pas intermédiaire.

*Par exemple, Saut enjambé réception sur la jambe droite, un pas en avant et appui sur pied gauche pour exécuter un pivot simple en dehors.*

### 9) Distribution des difficultés

Les éléments de difficulté doivent être répartis uniformément dans le programme, c'est ce qu'on appelle la distribution des difficultés (DD).

- Au moins deux éléments de difficulté comptabilisés dans la note de difficulté doivent être exécutés après 1 minute 30 secondes.
- Le temps, 1 minute 30 secondes, doit être indiqué sur la feuille de difficultés, de manière à identifier clairement quels sont les éléments de difficulté qui sont réalisés après ce temps limite.
- Si l'équipe réalise, avant la limite de temps, des éléments qui faisaient partie des deux prévus après cette limite, la valeur de ces éléments ne sera pas comptabilisée.

## 5. Exécution (10 points)

### 1) Généralités

L'exécution est jugée comme suit :

- Un véritable travail de groupe est exigé (synchronisation) ;
- Précision dans les formations (alignement) ;
- Précision dans les attitudes/positions de corps (uniformité) ;
- Technique, amplitude et posture correctes dans les éléments (Technique) ;
- Toutefois, il est toléré de les effectuer en cascade (gym par gym) et/ou en décalé (groupe par groupe), dans la limite de 2 maximum (cf. \$Dédutions Spéciales)
  - Il est attendu un mouvement d'ensemble au sol. Toute chorégraphie réalisée en groupes (décalée dans le temps ou des chorégraphies différentes en même temps) sera considérée comme un décalé.
  - Les positions de fin et de début ne sont pas considérées comme un décalé/cascade.
  - Partir en décalé/cascade de la position de début ou se placer en décalé /cascade en position de fin ne sera pas pénalisé.
  - Exemples de décalé :
    - Un groupe réalise une chorégraphie pendant que l'autre groupe attend ; puis le second groupe réalise la même chorégraphie et le premier groupe attend ;
    - Un groupe réalise une chorégraphie ; pendant qu'un second groupe réalise une autre chorégraphie ;

### 2) La synchronisation, l'alignement et l'uniformité

#### **Définitions :**

**Synchronisation** : la réalisation des mouvements, éléments et difficultés de la chorégraphie doivent être en même temps

**Alignement** : la position des gym les uns par rapport aux autres au sein d'une formation.

**Uniformité** : la réalisation des mouvements, éléments et difficultés de la chorégraphie doivent être identiques (*par exemple : même position des bras dans les pivots*).

Concernant la synchronisation, l'alignement et l'uniformité des gymnastes pendant leur prestation au sol, les erreurs se comptabilisent de la manière suivante :

- |                  |                              |
|------------------|------------------------------|
| ▪ 1 gym :        | <b>0.1 pt.</b> à chaque fois |
| ▪ 2-3 gym :      | <b>0.3 pt.</b> à chaque fois |
| ▪ $\geq 4$ gym : | <b>0.5 pt.</b> à chaque fois |

Il n'y a pas de double ou triple pénalisation « synchronisation » et/ou « alignement » et/ou « uniformité » à un même moment « T ».

### 3) La technique

Les fautes d'exécution pour la tenue de corps s'appliquent au collectif, de la manière suivante :

- |                     |                |
|---------------------|----------------|
| ▪ Petite flexion :  | <b>0.1 pt.</b> |
| ▪ Moyenne flexion : | <b>0.3 pt.</b> |
| ▪ Grosse flexion :  | <b>0.5 pt.</b> |

Certaines fautes s'appliquent par gymnaste :

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| ▪ Pose de main ou pied pour s'équilibrer : | <b>0.3 pt./ Gymnaste</b> |
| ▪ Chute :                                  | <b>1.0 pt / Gymnaste</b> |

Les fautes d'exécution comme la flexion des jambes ou des bras, la mauvaise position du corps ou la mauvaise tenue, le manque d'amplitude, etc., sont définis en fonction de la gravité de la faute ou de l'ampleur de la déviation par rapport à l'exécution correcte et l'angulation demandée. Afin d'être appliquées, ces fautes doivent tenir compte des tolérances de chacune des difficultés (les tolérances sont indiquées dans l'annexe 1 – Liste des difficultés au sol)

Les fautes d'exécution sont classifiées comme suit :

| FAUTE     | ANGULATION | DÉDUCTION |
|-----------|------------|-----------|
| Petite    | 0° - 15°   | 0.1       |
| Moyenne   | >15° - 30° | 0.3       |
| Grossière | >30°       | 0.5       |

A ces fautes se rajoutent les fautes suivantes par élément de difficulté :

#### 4) Sauts :

- Faible amplitude du saut : **0.1 pt.**
- Réception non maîtrisée : **0.3 pt.**

Pour les sauts avec rotation :

- Sous ou sur-rotation <30° **0.1 pt.**
- Sous ou sur-rotation entre 30° et 45° **0.3 pt.**
- Sous ou sur-rotation entre 45° et 90°: **0.5 pt.**

S'il manque plus de 45° de rotation, le saut ne sera pas reconnu.

#### 5) Pivots :

Les pivots doivent contenir une rotation de 360° minimum.

- Sous ou sur-rotation <30° **0.1 pt.**
- Sous ou sur-rotation entre 30° et 45° **0.3 pt.**
- Sous ou sur-rotation entre 45° et 90°: **0.5 pt.**

S'il manque plus de 45°, le pivot ne sera pas reconnu.

#### 6) Équilibre :

- Équilibre maintenu moins de 2s: **0.1 pt. par gym.**
- Équilibre non maintenu : **0.3 pt. par gym.**

Le temps de maintien est comptabilisé lorsque tous les gymnastes sont immobiles et s'arrête au mouvement du premier gymnaste.

#### 7) Groupe Élément

- Groupe élément statique maintenu moins de 2s **0.1 pt par groupe.**
- Manque de synchronisation **0,3 pt.**
- Groupe élément statique non maintenu **0.3 pt. et Non Reconnu**
- Non-participation d'un ou plusieurs gym **0.5 pt et Non Reconnu**
- Plus de deux hauteurs d'homme **1 pt. et Non Reconnu**



## 6. Déductions spéciales en exécution

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| ▪ Sortie de praticable :   | <b>0.1 pt. par gym.</b>         |
| ▪ L'entraîneur donne des instructions aux gymnastes :                      | <b>0.5 pt.</b>                  |
| ▪ Interaction verbale ou non-verbale entre les gym pendant la chorégraphie | <b>0.5pt</b>                    |
| ▪ Mouvement supplémentaire réalisé en cascade/décalé.                      | <b>0.5pt. par passage supp.</b> |

## 7. Bonification (0,5 point)

Une bonification de 0.5 point sera attribuée si les conditions sont réunies :

- une note de composition supérieure ou égale à 4.5 pts
- **ET** pas de pénalité Juge Arbitre
- **ET** pas de chute

La bonification est ajoutée à la note finale.

## 8. Déductions du juge arbitre

|  |                |
|--|----------------|
| Tenue de compétition incorrecte  | <b>0.5 pt.</b> |
| Port de bijoux   | <b>0.5 pt.</b> |
| Entrée ou sortie non conforme  | <b>0.5 pt.</b> |
| Absence de pause pour marquer le début ou fin de programme   | <b>0.5pt</b>   |
| Dépassement du temps (trop court ou trop long)   | <b>1 pt.</b>   |
| Passage chorégraphique ou élément mettant en danger le gymnaste  | <b>1 pt.</b>   |
| Absence de feuilles de difficultés, feuilles vierges, incomplètes ou format illisible                      | <b>1 pt.</b>   |
| Absence de musique   | <b>1 pt.</b>   |
| Faux nombre de gymnastes sur toute la durée du programme et en fonction du nombre de gymnastes engagé(e)s: | <b>1 pt.</b>   |

*Toutes les déductions du juge arbitre sont soustraites de la note finale du groupe.*

## IV. TUMBLING

### 1. Exigences de discipline

Chaque groupe présente trois passages différents :

Premier passage :

Deuxième et troisième passage

Tous les gymnastes présentent la même série ;

Les gymnastes appliquent une intensification

⇒ *Au moins 0.1 pt. d'écart sur la valeur de la difficulté pour un gymnaste*

Chaque série doit être composée de minimum

| Catégorie  | Description                                   | Difficultés                                |
|------------|---|--|
| National A | 3 éléments acrobatiques dont deux différents* | Ouverte                                    |
| National B | 2 éléments acrobatiques différents            | Cf. Liste des séries autorisées ou annexes |
| National C | 2 éléments acrobatiques différents            |  |

- Les passages de Tumbling sont effectués dans une seule direction.
- Les acrobaties sont réalisées sur la piste avec réception obligatoire sur les tapis.
- Tout marquage est interdit sur ou à côté de la piste.
- Après chaque passage, les gymnastes retournent ensemble en courant vers leur position de départ pour le prochain passage.
- Des gymnastes différents du groupe peuvent se présenter à chaque passage.
- La valeur de difficulté de chaque élément est fixée selon le tableau des difficultés.
- Présence obligatoire d'un entraîneur sur le tapis de réception.
- Dans le cas où l'organisation de la compétition permet de dissocier le passage du Sol du passage au MT et TU, il est possible de réaliser le passage en musique.

Durée du programme :

|                     | National A | National B | National C |
|---------------------|------------|------------|------------|
| Durée de l'exercice | 2'15       |            |            |

### 2. Composition (5 points)

#### 1) Passage commun

Au premier passage, chaque gymnaste doit exécuter exactement la même série.

Déduction de 0,2 par gymnaste n'effectuant pas le passage commun

#### 2) Les éléments doivent correspondre aux capacités et à la maturité des gymnastes

Si le groupe présente des éléments qui sont trop difficiles pour les gymnastes, une déduction sera appliquée. Il pourrait y avoir un ou plusieurs gymnastes dans le groupe qui ne sont pas capables de présenter les éléments choisis. La déduction sera appliquée à chaque gymnaste.

**La déduction est de 1 point par gymnaste et par passage avec perte de la valeur de la difficulté pour tout élément réalisé avec plus de 1.5pt de fautes (dans la limite des 5 points de composition).**

### 3) Intensification

Le groupe doit présenter au moins 2 valeurs de difficulté différentes par passage.  
Une déduction est appliquée s'il y a des baisses d'intensification.

**La déduction est de :**

- **0.2 pt. par baisse d'intensification**
- **0.5 pt. par passage si aucune intensification n'est appliquée sauf si tous les gymnastes du passage ont une série à 2pts. en valeur de difficulté**

### 4) Le sens des rotations dans les éléments doit varier d'un passage à l'autre

Le groupe doit présenter :

- Un passage avec des éléments en rotation arrière ;
- Un passage avec des éléments en rotation avant.

Si une note de ZERO est attribuée à la série, elle ne pourra pas être prise en compte pour remplir les exigences de composition.

**L'absence des exigences ci-dessus impliquera une déduction de 0,5 pt. appliquée à chaque fois et par gymnaste.**

Il est possible de présenter un passage mixte pour chaque équipe.

| Catégories             | Exigences                            |
|------------------------|--------------------------------------|
| National A             | 2 éléments en avant/arrière au moins |
| National B, National C | 1 élément en avant/arrière           |

Le sens des séries acrobatiques est précisé dans la liste des séries autorisées et respecte les règles suivantes :

|  | Série présentée  | Sens de la série                           | Valeur de la difficulté   |
|--|--|--|---|
| National B<br>National C               | 2 éléments avant/arrière (série d'éléments tous dans le même sens) | Série avant/arrière en fonction du passage | Valeur de l'élément le plus fort  |
| National B<br>National C               | 1 élément avant et 1 élément arrière                               | Série avant ou arrière/du passage          | Valeur de l'élément qui est dans le sens de la série retenue                |
| National A<br>National B<br>National C | 2 éléments arrière 1 élément avant                                 | Série Arrière                              | Valeur de l'élément arrière la plus élevée                                  |
| National A<br>National B<br>National C | 2 éléments avant 1 élément arrière                                 | Série avant                                | Valeur de l'élément avant la plus élevée                                    |
| National A<br>National B<br>National C | 2 éléments avant et 2 éléments arrière                             | Série avant ou arrière/du passage          | Valeur de l'élément la plus élevée qui est dans le sens de la série retenue |
| National A<br>National B<br>National C | Passages Mixtes  |  | Valeur de l'élément le plus fort  |

### 5) Variation du dernier élément entre les passages

Si un gymnaste exécute exactement le même dernier élément d'un autre passage, il y aura une déduction à chaque fois.

Le passage dans lequel ce dernier élément est exécuté **le plus grand nombre de fois** est **exempt de déduction**.

Exemple : Si 3 gymnastes finissent par un salto avant, et que ce salto apparaît dans **2 passages**, alors **le passage où il est répété le plus souvent ne sera pas pénalisé**, mais les autres le seront (**0,2 pt par gymnaste concerné**).

Cette pénalité **ne s'applique pas** si un gymnaste se trompe de série dans le passage commun.

Déduction de 0,2 par gymnaste à chaque fois pour la répétition du dernier élément.

### 6) Exécution d'un passage avec au moins une rotation longitudinale de 180°

L'équipe doit effectuer un passage où tous les gymnastes exécutent une série contenant un élément avec une rotation longitudinale d'au moins 180°.

La déduction est appliquée sur le passage où la rotation longitudinale est exécutée par le plus grand nombre de gymnastes.

Déduction de 0,2 par gymnaste pour ne pas avoir effectué un passage avec au moins une rotation longitudinale de 180°.

**Cette exigence ne concerne pas la catégorie National C.**

### 7) Synthèse des exigences de Compositions

| Composition  | Déduction  |
|--|--|
| Moins de 6 gyms difficultés identiques au premier passage        | 0.2 pt/gym                                       |
| Capacités et maturité des gymnastes (si plus de 1.5pt de fautes) | 1pt/gym (et perte de la valeur de la difficulté) |
| Baisse d'intensification   | 0.2pt par baisse d'intensification               |
| Aucune intensification   | 0.5pt si aucune intensification                  |
| Sens des rotations :<br>Un passage avant<br>Un passage arrière   | 0.5pt/gym  |
| Répétition du dernier élément                                    | 0.2pt/gym à chaque répétition                    |
| Nat A et B: passage avec rotation longitudinale de 180°          | 0.2pt/gym qui ne réalise pas l'exigence          |

### 3. Difficultés

#### 1) Calcul de la valeur de difficulté

- La valeur de difficulté d'une série acrobatique est définie par l'élément de base + les valeurs additionnelles décrites ci-dessous ;
- La moyenne des 6 valeurs des séries individuelles donne la valeur de difficulté du groupe pour le passage ;
- La valeur de chaque passage est arrondie au 0,1 point le plus proche ;
- On additionne la valeur de chaque passage pour donner la note de difficulté ;
- En National B/C : série de 2 éléments identiques = faux programme ;
- En National A : série de 3 éléments avec trois éléments identiques = faux programme ;
- Saut de mains un pied et saut de mains deux pieds sont des éléments différents.

#### 2) Suppression de la valeur de diff

Dans les cas suivants la valeur de difficulté est réduite à zéro :

- **Réception sans les pieds en premier** : C'est lorsque le gymnaste se réceptionne et que le premier contact avec le sol n'est pas fait avec la plante des pieds.
- **Chute en sous rotation** : C'est lorsque le gymnaste se réceptionne sur les pieds en premier mais tombe directement à cause d'un manque d'ouverture et ne peut pas effectuer un pas avant de tomber.
- **Traverser l'agrès en courant** : la valeur de difficulté sera réévaluée à zéro.
- **L'entraîneur aide à faire l'acrobatie** : Tout aide de l'entraîneur à l'impulsion ou si un entraîneur donne une forte poussée/aide pour corriger une perte évidente de hauteur ou de rotation avant la réception la valeur de cette difficulté sera réévaluée à zéro. Une forte poussée/aide est une aide qui prend en charge le poids du corps du gymnaste ou qui change clairement la hauteur et/ou la trajectoire du gymnaste.
- **Erreur dans le passage commun** : Dans le cas du passage commun, si un gymnaste ne réalise pas la même série que ce qui est réalisé par la majorité de l'équipe, la valeur de difficulté de la série pour ce gymnaste sera zéro.
- **Réception hors des tapis de réception au premier impact.**

En cas de doute, l'avantage doit être donné au gymnaste

#### 3) Valeur de difficulté par catégorie

#### VALEUR DE BASE

| Sens    | Difficulté            | National A | National B | National C |
|---------|-----------------------|------------|------------|------------|
| Avt Arr | Roue                  |            | 0.5        | 0.5        |
| Arr     | Roue pied pied        |            | 0.5        | 0.5        |
| Arr     | Rondade               |            | 0.5        | 0.5        |
| Avt     | Saut de mains         | 0.3        | 1          | 1          |
| Avt     | Saut de mains un pied | 0.3        | 1          | 1          |
| Arr     | Flip arrière          | 0.3        | 1          | 1          |
| Avt     | Flip Avant            | 0.7        | 1.2        | 1.2        |
| Avt     | Salto en avant        | 1          | 1.4        | 1.4        |
| Arr     | Salto en arrière      | 1          | 1.4        | 1.4        |
| Avt     | Saut de mains Salto   | 1.2        | 1.6        | 1.6        |
| Avt     | Flip avant Salto      | 1.4        | 1.8        |            |
| Arr     | Tempo                 |            |            |            |

**En National A**, les éléments qui n'ont pas de valeur dans ce tableau, peuvent être réalisés pour permettre de remplir l'exigence des 3 acrobaties dans une série. Le tempo est un élément qui n'a pas de valeur et peut être réalisé pour répondre à l'exigence de 3 éléments dans une série.

**Cf. Tableau de difficultés en annexe.**

4) Difficultés maximum autorisées

**En National A**, les doubles vrilles dans les doubles rotations ne sont pas autorisées. Pas de triple rotation.

| Rotation | National A                   | National B   | National C                     |
|----------|------------------------------|--|--------------------------------|
| Avant    | Double avant Vrille et demie | Saut de main (flip avant) Salto avant tendu vrille | Saut de main Salto avant tendu |
| Arrière  | Double arrière-vrille        | Salto arrière tendu vrille                         | Salto arrière tendu            |

**Valeur additionnelle à ajouter à la valeur de l'élément de base**

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Carpé                 | 0.1 pt.                                  |
| Tendue                | 0.2 pt.                                  |
| Double salto          | 1 pt.                                    |
| Chaque ½ vrille 180°) | 0.2 pt.                                  |
| Salto au départ       | 0.1 pt sauf pour la liaison salto salto. |
| Salto – salto         | 0.2 pt.                                  |

La valeur additionnelle pour position du corps et vrille est également accordée lors des salti au départ et pour la combinaison salto-salto.

La position de corps dans les doubles rotations doit être identique dans les deux salti. La valeur de difficulté pour le double salto est définie par la valeur de la position du corps du salto la plus basse.  
*Exemple : salto tendu dans le premier salto puis groupé dans le second : la valeur est celle d'un double salto groupé.*

**Attention :** La valeur additionnelle salto au départ ne s'applique pas quand le salto est la valeur de base donc en série avant.

Si la rotation est inférieure de plus de 45° à la rotation attendue, le nombre de rotations comptabilisées correspondra au nombre de demi-rotations réellement effectuées. Cette rotation est mesurée au niveau des hanches. Tout écart par rapport à la rotation nominale sera pénalisé par les juges d'exécution.  
 Exemple : Rondade salto tendu vrille deviendra rondade salto tendu demi-vrille.

**4. Exécution (10 points)**

- Bonne technique dans les éléments. ;
- Bon style et bonne tenue du corps ;
- Réception avec contrôle et équilibre ;

- Le rythme de passage entre tous les gymnastes doit être régulier et fluide. Au moins 2 gymnastes se déplacent en même temps, le premier doit avoir fini son acrobatie avant que le second commence la sienne. (Cf. déductions spéciales §5 rythme irrégulier) ;

Les fautes d'exécution de tenue de corps (bras et jambes) sont classées en 3 parties :

- Petites flexions : **0.1 pt.**
- Moyennes flexions : **0.3 pt.**
- Grosses flexions : **0.5 pt.**

S'ajoutent à ces fautes, des fautes d'exécution technique selon les 3 secteurs suivants :

**IMPULSION :**

- Tête en extension **0.1 pt.**
- Déclenchement anticipé de la vrille **0.5 pt.**

**ENVOL :**

- Amplitude du salto à la hauteur des épaules : **0.1 pt.**
- Amplitude du salto inférieur à la hauteur des épaules : **0.3 pt.**
- Salto trop long (hauteur < à la longueur) **0.1 pt.**

Position groupée :

- Ouverture de l'angle tronc-jambes de 90° jusqu'à 135° **0.1 pt.**
- Ouverture de l'angle tronc-jambes > 135° **0.3 pt.**

Position carpée :

- Ouverture de l'angle tronc-jambes > 90° **0.3 pt.**

Position tendue :

- Fermeture de l'angle tronc-jambes > 45° **0.3 pt.**

Écart de jambes **0.1 pt.**

Rotation longitudinale : sous ou sur-rotation **0.3 pt.**

Ouverture partielle avant réception **0.1 pt.**

Pas d'ouverture avant la réception **0,3 pt.**

**RÉCEPTION :**

- Un pas ou un sursaut pour stabiliser **0.1pt.**
- Grosse flexion **0.3pt.**
- Pose de mains/genoux **0.3 pt.**
- Grand déséquilibre pour ne pas chuter : **0.3 pt.**
- Réception non axée : **0.3 pt.**
- Réception sur tapis puis pose pied à l'extérieur : **0.5 pt.**
- Chute : **1 pt.**
- Réception hors tapis directement (plus perte de la valeur) : **1 pt.**
- Chute sans atterrir sur les pieds : **1.5 pts.**

## 5. Déductions spéciales en exécution

| DEDUCTIONS SPECIALES  |   |
|---|---|
| Rythme des passages irrégulier (2 gym ne sont pas en mouvement)   | 0.1 pt. / gymnaste  |
| Rythme des passages irrégulier (Le second gym commence sa série avant la fin de l'acrobatie)  | 0.1 pt. / gymnaste<br>+ calcul de la difficulté sans l'élément qui a été réalisé en même temps            |
| Absence totale de rythme  | 1 pt. / passage   |
| L'entraîneur sur ou à côté de l'aire de réception encourage ou donne des instructions aux gymnastes   | 0.5 pt. / passage   |
| Elan intermédiaire et/ou sursaut  | 0.5 pt. / gym   |
| Marquage sur/à côté de la piste   | 0.5 pt.   |
| Traverser l'agrès en courant  | 1 pt. / gym<br>Suppression de la difficulté   |
| Réception sur piste<br>Impulsion sur tapis de réception   | 0.5 pt. / gym   |
| Aide de l'entraîneur  | 0.5 pt. / gym + Suppression de la difficulté  |
| Entraîneur non actif dans une situation dangereuse  | 0.5 pt. / gym + Suppression de la difficulté  |
| FAUX PROGRAMME TUMBLING   |   |
| Série acrobatique ne figurant pas dans la liste des séries autorisées ou non autorisées   | 1 pt. / gym<br>Suppression de la difficulté   |
| <u>National B, C :</u><br>Moins de 2 éléments<br>Moins de 2 éléments différents<br><u>National A :</u><br>Moins de 3 éléments<br>Moins de 2 éléments différents |   |
| FAUX NOMBRE DE GYMNASTES  |   |
| Moins de 6 gym au cours du passage  | 1 pt. / gym manquant / passage<br>Suppression de la valeur de la difficulté non réalisée                  |
| Au-delà du 6ème gym au cours du passage   | 1 pt./ gym supplémentaire / passage<br>Non comptabilisation de la diff et des fautes au-delà du 6ème gym. |

## 6. Bonification (0.5 point)

Une bonification de 0.5 point sera attribuée si les conditions sont réunies :

- **Pas de chute**
- **ET aucun passage pénalisé avec la déduction *Traverser l'agrès en courant***
- **ET aucune déduction Juge Arbitre**
- **ET Composition à 5 points**

La bonification est ajoutée à la note finale.



## 7. Déductions du juge arbitre

|   |                |
|---|----------------|
| Plus d'un entraîneur dans la zone de réception ou pas d'entraîneur                    | <b>0.5 pt</b>  |
| L'entraîneur quitte la zone de réception  | <b>0.5pt</b>   |
| Les gymnastes ne retournent pas en courant entre les passages                         | <b>0.5 pt</b>  |
| Tenue de compétition incorrecte :   | <b>0.5 pt.</b> |
| Port de bijoux :  | <b>0.5 pt.</b> |
| Dépassement du temps limite :   | <b>1 pt.</b>   |
| Absence de feuilles de difficultés, feuilles vierges, incomplètes ou format illisible | <b>1 pt.</b>   |
| L'équipe présente 2 passages identiques :   | <b>3 pts.</b>  |

*Toutes les déductions du juge arbitre sont soustraites de la note finale du groupe.*

## V. MINI TRAMPOLINE

### 1. Exigences de discipline

Chaque groupe présente trois passages différents :

Premier passage Tous les gymnastes présentent la même série

Deuxième et troisième passage Les gymnastes appliquent une intensification

⇒ Au moins 0.1 pt. d'écart sur la valeur de la difficulté pour un gymnaste

- Au moins un passage doit être présenté sur la table de saut ;
- Au moins un passage doit être présenté au mini trampoline ;
- Les acrobaties présentées doivent obligatoirement être issues de la « liste des difficultés autorisées » ;
- Tout marquage est interdit sur ou à côté de la piste d'élan ;
- Après chaque passage, les gymnastes retournent ensemble en courant vers leur position de départ pour le prochain passage ;
- Des gymnastes différents du groupe peuvent se présenter dans chaque passage ;
- La valeur de difficulté de chaque élément est fixée selon le tableau de difficultés ;
- Un entraîneur minimum doit se placer sur le tapis de réception afin d'assurer la sécurité lors des réceptions de chaque élément ;
- Dans le cas où l'organisation de la compétition permet de dissocier le passage du Sol du passage au MT et TU, il est possible de réaliser le passage en musique.

### Durée du programme

|                     | National A | National B | National C |
|---------------------|------------|------------|------------|
| Durée de l'exercice | 2'15       |            |            |

### 2. Composition (5 points)

#### 1) Passage commun

Au premier passage, chaque gymnaste doit exécuter exactement la même série.

Déduction de 0,2 par gymnaste n'effectuant pas le passage commun.

#### 2) Les éléments doivent correspondre aux capacités et à la maturité des gymnastes

Si le groupe présente des éléments qui sont trop difficiles pour les gymnastes, une déduction sera appliquée. Il pourrait y avoir un ou plusieurs gymnastes dans le groupe qui ne sont pas capables de présenter les éléments choisis. La déduction sera appliquée à chaque gymnaste.

**La déduction est de 1 point par gymnaste et par passage avec perte de la valeur de la difficulté pour tout élément réalisé avec plus de 1.5 pt de fautes (dans la limite des 5 points de composition).**

#### 3) Intensification

Le groupe doit présenter au moins deux valeurs de difficulté différentes par passage.

Une déduction est appliquée s'il y a des baisses d'intensification.

La déduction est de :

- 0.2 pt. par baisse d'intensification ;
- 0.5 pt. par passage si aucune intensification n'est appliquée sauf si tous les gymnastes du passage ont une série de 2 pts. de valeur de difficulté.

#### 4) Répétition du dernier élément entre les passages

Si un gymnaste exécute exactement le même dernier élément d'un autre passage, il y aura une déduction à chaque fois.

Le passage dans lequel ce dernier élément est exécuté le plus grand nombre de fois est exempt de déduction.

Exemple : Si 3 gymnastes finissent par un salto avant, et que ce salto apparaît dans 2 passages, alors le passage où il est répété le plus souvent ne sera pas pénalisé, mais les autres le seront (0,2 pt par gymnaste concerné).

Cette pénalité ne s'applique pas si un gymnaste se trompe de série dans le passage commun.

**Déduction de 0,2 par gymnaste à chaque fois pour la répétition du dernier élément.**

#### 5) Passage avec une exigence de rotation longitudinale

Les équipes des catégories Nationale B doivent effectuer un passage dans lequel tous les gymnastes exécutent un élément avec une rotation longitudinale d'au moins 180°.

Les équipes des catégories Nationale A doivent effectuer un passage dans lequel tous les gymnastes exécutent un élément avec une rotation longitudinale d'au moins 360°.

La rotation longitudinale doit être exécutée après l'impulsion des mains si on utilise la table de saut.

La déduction est appliquée sur le passage où la rotation longitudinale est exécutée par le plus grand nombre de gymnastes.

Déduction de 0,5 par gymnaste pour ne pas avoir effectué un passage avec une rotation longitudinale

**Cette exigence ne s'applique pas pour la catégorie National C.**

#### 6) Synthèse des exigences de composition

| Composition   | Déduction   |
|---|---|
| Moins de 6 difficultés identiques au premier passage            | 0.2 pt/gym et suppression de la difficulté                        |
| Capacité et maturité des gymnastes (si plus de 1.5pt de fautes) | 1pt/gym et perte de la valeur de la difficulté                    |
| Baisse d'intensification  | 0.2pt par baisse d'intensification                                |
| Aucune intensification  | 0.5pt si aucune intensification                                   |
| Répétition du dernier élément                                   | 0.2/gym à chaque répétition                                       |
| Rotation longitudinale:<br>Nat A: 360°<br>Nat B: 180°           | 0.5pt/gym qui ne réalise pas l'exigence de rotation longitudinale |

### 3. Difficultés

#### 1) Calcul de la valeur de difficulté

- La valeur de difficulté d'une série acrobatique est définie par l'élément de base + les valeurs additionnelles décrites ci-dessous ;
- La moyenne des 6 valeurs des séries individuelles donne la valeur de difficulté du groupe pour le passage ;
- La somme des valeurs de chaque passage donne la valeur de la note de difficulté ;
- La valeur de chaque passage est arrondie au 0,1 point le plus proche.

En cas de doute, l'avantage doit être donné au gymnaste

#### 2) Valeur de difficulté par catégorie

#### VALEUR DE BASE

| Difficultés           | National A | National B | National C |
|-----------------------|------------|------------|------------|
| Saut écart carpé      |            | 1          | 1          |
| Salto                 | 1          | 1.4        | 1.4        |
| Rondade               | 0.5        | 1          | 1          |
| Pétrick / rondade 1/2 | 0.7        | 1.2        | 1.2        |
| Lune                  | 1          | 1.6        | 1.6        |
| Lune vrille           | 1.4        | 2          |            |
| Tsukahara             | 1.6        |            |            |
| Lune salto            | 1.8        |            |            |

#### VALEUR ADDITIONNELLE A AJOUTER A LA VALEUR DE L'ÉLÉMENT DE BASE

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Carpé                  | 0.1 |
| Tendu                  | 0.2 |
| Chaque ½ vrille (180°) | 0.2 |
| Double salto           | 1   |

La valeur de difficulté pour le double salto est définie par la valeur de la position du corps du salto la plus basse.

*Exemple : salto tendu dans le premier salto puis groupée dans le second : la valeur est celle d'un double salto groupé.*

**Cf. Tableau de diff en annexe.**

#### DIFFICULTE MAXIMUM AUTORISEE

**En National A**, les doubles vrilles dans les doubles rotations ne sont pas autorisées. Pas de triple rotation. La lune Salto et le Tsukahara sont considérés comme des doubles rotations.

| Type de passage    | National A                                       | National B                        | National C                    |
|--------------------|--|-----------------------------------|-------------------------------|
| Sans table de saut | Double Salto Tendu vrille et demie               | Salto avant tendu vrille et demie | Salto Avant tendu demi-vrille |
| Avec table de saut | Tsuk Tendu Vrille ou Lune tendue Vrille et demie | Lune vrille                       | Lune                          |

Dans certains cas, la valeur de difficulté sera réévaluée à 0 :

- Lors d'un déplacement des appuis (mains) sur la table de saut ;
- Pas d'appui des deux mains sur la table de saut ;
- Appui des pieds sur la table de saut.

Si la rotation est inférieure de plus de 45° à la rotation attendue, le nombre de rotations comptabilisées correspondra au nombre de demi-rotations réellement effectuées. Cette rotation est mesurée au niveau des hanches. Tout écart par rapport à la rotation nominale sera pénalisé par les juges d'exécution.

Ex : Lune vrille devient Lune 1/2 vrille.

### 3) Suppression de la valeur de diff

Dans tous les cas suivants la valeur de difficulté est réduite à zéro :

- **Réception sans les pieds en premier** : C'est lorsque le gymnaste se réceptionne et que le premier contact avec le sol n'est pas fait avec la plante des pieds.
- **Chute en sous rotation** : C'est lorsque le gymnaste se réceptionne sur les pieds en premier mais tombe directement à cause d'un manque d'ouverture et ne peut pas effectuer un pas avant de tomber.
- **Traverser l'agrès en courant** : la valeur de difficulté sera réévaluée à zéro.
- **L'entraîneur aide à faire l'acrobatie** : Tout aide de l'entraîneur à l'impulsion ou si un entraîneur donne une forte poussée/aide pour corriger une perte évidente de hauteur ou de rotation avant la réception la valeur de cette difficulté sera réévaluée à zéro. Une forte poussée/aide est une aide qui prend en charge le poids du corps du gymnaste ou qui change clairement la hauteur et/ou la trajectoire du gymnaste.
- **Erreur dans le passage commun** : Dans le cas du passage commun, si un gymnaste ne réalise pas la même série que ce qui est réalisé par la majorité de l'équipe, la valeur de difficulté de la série pour ce gymnaste sera zéro.
- **Réception hors des tapis de réception au premier impact**

#### 4. Exécution (10 points)

- Bonne technique dans les éléments ;
- Bon style et bonne tenue du corps ;
- Réception avec contrôle et équilibre ;
- Le rythme des passages entre tous les gymnastes doit être régulier et fluide (cf. déductions spéciales §5 rythme irrégulier) ;
- Au moins 2 gymnastes se déplacent en même temps, le premier gymnaste doit avoir effectué sa réception avant que le second n'effectue son impulsion. (cf. déductions spéciales §5 rythme irrégulier) ;

Les fautes d'exécution de tenue de corps (bras et jambes) sont classées en 3 parties :

- Petites flexions : **0.1 pt.**
- Moyennes flexions : **0.3 pt.**
- Grosses flexions : **0.5 pt.**

S'ajoutent à ces fautes, des fautes d'exécution technique selon les 3 secteurs suivants :

##### **IMPULSION :**

- Tête en extension : **0.1 pt.**
- Déclenchement de la rotation dans la toile ou sur la table de saut : **0.5 pt.**

##### **ENVOL :**

- Amplitude du salto à la hauteur des épaules : **0.1 pt.**
- Amplitude du salto inférieur à la hauteur des épaules : **0.3 pt.**
- Salto trop long (hauteur < à la longueur) **0.1 pt.**
- Position groupée :
  - Ouverture de l'angle tronc-jambes de 90° jusqu'à 135° **0.1 pt**
  - Ouverture de l'angle tronc-jambes > 135° **0.3 pt**
- Position carpée :
  - Ouverture de l'angle tronc-jambes > 90° **0.3 pt.**
- Position tendue :
  - Fermeture de l'angle tronc-jambes > 45° **0.3 pt.**
- Écart de jambes **0.1 pt.**
- Rotation longitudinale : sous ou sur-rotation **0.3 pt.**
- Ouverture partielle avant réception **0.1 pt.**
- Pas d'ouverture avant la réception **0,3 pt**





##### **RÉCEPTION :**

- Un pas ou un sursaut pour stabiliser **0.1pt**
- Grosse flexion **0.3pt**
- Pose de mains/genoux **0.3 pt.**
- Grand déséquilibre pour ne pas chuter : **0.3 pt.**
- Réception non axée : **0.3 pt.**
- Réception sur tapis puis pose pied à l'extérieur : **0.5 pt.**
- Chute : **1 pt.**
- Réception hors tapis directement : **1 pt.**
- Chute sans atterrir sur les pieds : **1.5 pts.**

## FAUTES SPECIFIQUES ADDITIONNELLES - TABLE DE SAUT

- Bras fléchis
- DEUXIEME ENVOL :

0.3 pt.

| Pénalisation        | Description   | Schéma  |
|---------------------|---|---|
| Pas de pénalisation | Élévation du bassin vers la verticale après la pose de mains                          |  |
| 0.1 pt.             | Les mains décollent du cheval après la verticale (jusqu'à 30°) sans élévation         |  |
| 0.3 pt.             | Les mains décollent du cheval après 30° et avant que le dos passe l'horizontale (90°) |  |
| 0.5 pt.             | Les mains restent sur le cheval après que le dos ait passé l'horizontale              |  |

### 5. Déductions spéciales en exécution

| DEDUCTIONS SPECIALES  |   |
|---|---|
| Rythme des passages irrégulier (2 gym ne sont pas en mouvement)                                     | 0.3 pt. par passage   |
| Absence totale de rythme  | 1 pt. par passage   |
| L'entraîneur sur ou à côté de l'aire de réception encourage ou donne des instructions aux gymnastes | 0.5 pt. par passage   |
| Marquage sur ou à côté de la piste  | 0.5 pt.   |
| Passer l'engin en courant   | 1 pt. /gym<br>Suppression de la difficulté  |
| Aide de l'entraîneur  | 0.5 pt. / gym + Suppression de la difficulté  |
| Entraîneur non actif dans une situation dangereuse  | 0.5 pt. / gym + Suppression de la difficulté  |
| FAUX PROGRAMME MINI TRAMPOLINE  |   |
| Élément ne figurant pas dans la liste des difficultés autorisées ou non autorisées                  | 1 pt. / gym<br>Suppression de la difficulté   |
| Pas de passage avec la table de saut ou au mini trampoline  | 0 point en difficulté sur le 3ème passage   |
| FAUX NOMBRE DE GYMNASTES  |   |
| Moins de 6 gym au cours du passage  | 1 pt. / gym manquant/ passage<br>Suppression de la valeur de la difficulté non réalisée |

## DEDUCTIONS SPECIALES

|   |   |
|---|---|
| Au-delà du 6 <sup>ème</sup> gym au cours du passage | 1 pt. /gym supplémentaire/passage<br>Non comptabilisation de la diff et des fautes au-delà du 6 <sup>ème</sup> gym. |
|---|---|

### 6. Bonification (0.5 point)

Une bonification de 0.5 point sera attribuée si les conditions suivantes sont réunies :

- **Pas de chute**
- **ET aucun passage pénalisé avec la déduction *Traverser l'agrès en courant***
- **ET aucune déduction Juge Arbitre**
- **Et Composition à 5pts**

La bonification est ajoutée à la note finale.

### 7. Déductions du juge arbitre

|   |                         |
|---|-------------------------|
| Déplacement du tremplin/trampoline pendant les passages                                 | <b>0.5pt</b>            |
| Plus de deux entraîneurs dans la zone de réception ou pas d'entraîneur                  | <b>0.5 pt</b>           |
| L'entraîneur quitte la zone de réception  | <b>0.5pt</b>            |
| Les gymnastes ne retournent pas en courant entre les passages                           | <b>0.5 pt</b>           |
| Tenue de compétition incorrecte   | <b>0.5 pt.</b>          |
| Port de bijoux  | <b>0.5 pt.</b>          |
| Dépassement du temps limite   | <b>1 pt.</b>            |
| Absence de feuilles de difficultés, feuilles vierges, incomplètes ou format illisible : | <b>1 pt.</b>            |
| L'équipe présente 2 passages identiques   | <b>3 pts. / passage</b> |

*Toutes les déductions du juge arbitre sont soustraites de la note finale du groupe.*



## **VI. ANNEXES**

- 1. Tableau de difficultés Sol**
- 2. Tableau Synthèse Déduction Composition et Exécution Sol**
- 3. Feuille de composition au Sol**
- 4. Tableau de difficultés autorisées au MT et Tumbling**
- 5. Tableau Synthèse Déductions Composition et Exécution TU et MT**
- 6. Illustrations des fautes d'exécution MT et TU**

# Annexe A1

## SOL - Valeur de difficultés

Pour obtenir la valeur de difficulté pour l'élément, il doit remplir toutes les conditions de difficulté pour cet élément spécifique.

### 1 Elément de contrôle (DB)

Le texte fait foi, l'image est une illustration.

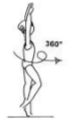












#### 1.1A Elément de contrôle Dynamique - Pirouettes

La pirouette doit être exécutée sur un pied, sur les pointes de pieds. Le tour ne doit pas se faire en sautant, mais un léger saut pour maintenir l'équilibre pendant la pirouette est autorisé. La rotation doit être totalement réalisée, mesurée au niveau des hanches. La tolérance pour toute sous ou sur rotation au début et/ou à la fin d'un élément est de 45° au total.

Le placement de la jambe et des bras sont libres. La jambe libre peut être tendue ou fléchie mais elle doit être la même pour toute l'équipe. La position de la jambe d'appui, fléchie/tendue, ne modifie pas la VD, mais doit être la même pour toute l'équipe. Le nombre de tours et la hauteur de la jambe libre définissent la valeur de l'élément.

Une pirouette commence lorsque la jambe libre et le talon sont levés du sol et se termine lorsque la rotation est terminée, que le talon de la jambe d'appui touche le sol ou que la jambe libre touche le sol.


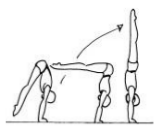
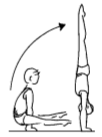
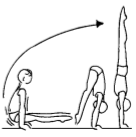
La position du corps doit être correcte, pas de fermeture/cambrure (tolérance de 15°). L'exigence d'écart des jambes doit être remplie (tolérance de 15°) et la jambe libre doit être maintenue dans la bonne position pendant au moins les 3/4 de la rotation. Montrer une souplesse supplémentaire n'affecte pas la valeur de difficulté. Tous les gymnastes doivent commencer le tour dans la même direction, selon la chorégraphie. Pas besoin de faire des pirouettes avec la même jambe. Une pirouette en dedans signifie tourner dans la même direction, vers la jambe d'appui. Une pirouette en dehors signifie tourner dans la direction opposée à la jambe d'appui



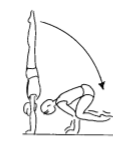
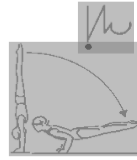
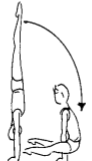

| Pirouettes  | 0,2  | 0,4   | 0,6   | 0,8   | 1,0  |
|---|--|---|---|---|--|
| <b>En dedans</b>  | DB201 → ○<br> 360°  | DB401 → ∅<br> 540°   | DB601 → ⊗<br> 720°   | DB801 → ⊗<br> 900°   |  |
| <b>En dehors</b>  | DB202 ← ○<br> 360° | DB402 ← ∅<br> 540°  | DB602 ← ⊗<br> 720°  | DB802 ← ⊗<br> 900°  |  |
| Pirouettes  | 0,2  | 0,4   | 0,6   | 0,8   | 1,0  |
| <b>En dedans</b><br>Jambe libre avec l'aide de la main 90°. Quand la jambe libre est fléchie, le talon est utilisé pour définir l'angle jambe/tronc |  | DB403 → ∅<br> 360° |   | DB803 → ∅<br> 540° | DB1003 → ∅<br> 720° |
| <b>En dedans</b><br>Jambe libre sans l'aide de la main 90°. Quand la jambe libre est fléchie, le talon est utilisé pour définir l'angle jambe/tronc |  |   | DB604 → ∅<br> 360° |   | DB1004 → ∅<br> 540° |

### 1.1B Elément d'équilibre/de contrôles - Eléments de force (DB)

L'ATR comme position de départ ou de fin doit avoir les bras tendus (tolérance 45°), les jambes tendues serrées (tolérance 15°) et l'angle tronc jambe ouvert.














Il doit y avoir un mouvement contrôlé et continu montrant une force dynamique. Le mouvement doit être effectué en utilisant la force musculaire, pas par la gravité (pas de descente trop rapide). Aucune pause  $\geq 3$  sec n'est autorisée. Pas de chute ou plus d'un pas autorisé. Par exemple, en descendant de l'ATR à l'équerre carpée, la phase de ce passage doit être plus lente que la simple gravité qui fait descendre le gymnaste. Les positions de départ et d'arrivée doivent être clairement visibles, mais n'ont pas besoin d'être maintenues pendant deux secondes. Tous les gymnastes exécutent le même élément de force avec les bras et les jambes dans la même position. La position du corps doit être conforme à la définition de l'élément, par ex. bras et jambes tendus ensemble si nécessaire. Aucune aide des jambes pendant les éléments de force.







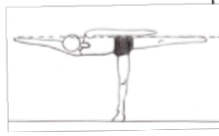
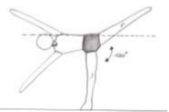
| Elément de force   | 0,2 | 0,4 | 0,6 | 0,8  | 1,0   |
|--|-----|-----|-----|--|---|
| <b>Monter en ATR en force</b><br>Avec les jambes tendues écartées. Position de départ libre.   |     |     |     | DB805<br> |   |
| <b>Monter en ATR en force</b><br>Avec les jambes tendues serrées, Position de départ libre.  |     |     |     |  | DB1006<br>   |
| <b>Monter en ATR en force départ en équerre carpée</b><br>Depuis une équerre carpée au sol, monter en ATR avec les jambes tendues.   |     |     |     |  | DB1007<br>  |
| <b>Monter en ATR en force départ en équerre renversée serrée</b><br>Depuis une équerre carpée au sol, monter en ATR. Fléchir les jambes dans la première partie est autorisé, Après avoir passé les mains, la montée en ATR est réalisée avec les jambes tendues et serrées ou jambes tendues et écartées. |     |     |     |  | DB1008<br> |

| Éléments de force  | 0,2 | 0,4  | 0,6  | 0,8   | 1,0  |
|--|-----|--|--|---|--|
| <b>ATR --&gt; Planche</b><br>A partir d'un trépied contrôlé, corps droit, descendre en planche sur les coudes. Jambes tendues et serrées (pas en DB409)  |     | DB409<br><br>Du trépied à la position genouille | DB609<br> |   |  |
| <b>ATR --&gt; Planche</b><br>A partir d'un ATR contrôlé, descendre en planche "grenouille" / planche sur les coudes / planche bras tendus. Jambes tendues (sauf en DB610). Jambes peuvent être écartées, |     |  | DB610<br> |   | DB1010<br><br>ATR EN planche      |
| <b>ATR --&gt; équerre</b><br>Descendre à partir d'un ATR a une équerre carpé écartées ou serrés Jambes tendues. Les jambes doivent être tendues tout le temps.   |     |  |  | DB811<br> | DB1011<br>serrées<br>Jambes<br> |

## 1.2 Maintien (SB)

Il doit y avoir une forme reconnue lors de l'exécution du maintien sur une jambe. L'ensemble du corps doit être maintenu en position statique pendant au moins deux secondes sans aucun mouvement chorégraphié supplémentaire. Dans le cas où le corps ou une partie du corps comme un bras bouge légèrement, mais que la jambe surélevée est maintenue dans la position requise et que la jambe d'appui ne bouge pas, la difficulté est toujours valide. Les exigences relatives à l'écart des jambes et aux jambes droites (ne s'applique pas aux jambes levées dans SB404) doivent être respectées (tolérance 15°). Montrer une souplesse supplémentaire n'affecte pas la valeur de difficulté. Pour une position du corps droite et verticale, la tolérance est de 20°. Pour la position horizontale du corps, la tolérance est de 15°. Lorsque la jambe libre est pliée (avant/côté), le talon est utilisé pour définir l'angle par rapport à la hanche. Sauf mention contraire, le placement des bras est facultatif pour l'équipe. La jambe d'appui doit être tendue (tolérance 15°). La position du corps doit être conforme à la définition de l'élément, par ex. position du corps droit, haut du corps à l'horizontale, position du corps droit, jambes tendues et debout sur la pointe des pieds si nécessaire.

| Maintien  | 0,2   | 0,4  | 0,6  | 0,8  | 1,0  |
|---|---|--|--|--|--|
| <b>Maintien Jambe sur le coté - Aide de la main</b><br>Jambe libre sur le coté avec l'aide de la main. Corps droit. L'écart de jambe et le fait d'être sur demi pointe ou non définissent la valeur de l'élément<br>SB1001 : tenir la jambe libre est optionnel (une main, deux mains, un bras) |   |  | SB601<br><br>120°                   | SB801<br><br>Sur demi-pointes 120°  | SB1001<br><br>180°                    |
| <b>Maintien Jambe sur le coté - Sans aide de la main</b><br>Jambe libre sur le coté sans l'aide de la main. Corps droit. L'écart de jambe et le fait d'être sur demi pointe ou non définissent la valeur de l'élément   |   | SB402<br><br>90°                |  | SB802<br><br>120°                   | SB1002<br><br>Sur demi-pointes 120°   |
| <b>Maintien Facial</b><br>Jambe libre avec l'aide d'une ou deux mains. L'écart de jambes et la position sur demi pointe définissent la valeur de l'élément.   |   |  | SB603<br><br>120°                  | SB803<br><br>Sur demi-pointes 120° |  |
| <b>Maintien Facial</b><br>Jambe libre devant sans l'aide de la main. L'écart de jambes et la position sur demi pointe définissent la valeur de l'élément. Pour le SB404, la pointe du pied est sur le genou   | SB204<br><br>Jambe libre | SB404<br><br>Sur demi-pointes | SB604<br><br>Sur demi-pointes 90° | SB804<br><br>120°                 | SB1004<br><br>Sur demi-pointes 120° |

| Maintien   | 0,2   | 0,4   | 0,6   | 0,8  | 1,0  |
|--|---|---|---|--|--|
| <b>Maintien sur le coté</b><br>Buste penché à l'horizontale, jambe libre sur le coté. Le talon définit l'angle de la hanche. Ecart de jambes définit la valeur de l'élément.   |   |   | SB605<br><br>90° | SB805<br><br>120° |  |
| <b>Planche</b><br>Buste penché à l'horizontale ou plus. Les écarts de jambes et la position sur demi pointe déterminent la valeur de l'élément.  | SB206<br><br>Arabesque buste à la verticale<br>90° | SB406<br><br>90° |   | SB806<br><br>120° | SB1006<br><br>Sur demi-pointes 120° |
| <b>Planche sur le coté sans l'aide des mains</b><br>Le haut du corps doit être à l'horizontale (la position du corps est mesurée à partir du point supérieur du torse, tolérance : 15°C). Dans le SB807, le haut du corps et la jambe doivent rester dans le plan frontal. L'écart de jambe définit la valeur de l'élément (mesuré à partir du talon). Il doit y avoir une ouverture de hanche, le corps ne doit pas tourner. (tolérance : 15°C) |   |   |   | SB807<br><br>90° | SB1007<br><br>120°                 |



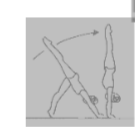











### 1.3 Maintien sur les mains (HB)













Lors d'un maintien sur les mains, le corps est maintenu dans une position statique pendant au moins deux secondes. Seules les mains touchent le sol (sauf dans le poirier HB201 et l'équilibre sur les avant-bras HB601). Il doit y avoir une position reconnue sans aucun mouvement supplémentaire. L'exigence d'angle tronc/jambe, de jambes tendues et d'écart des jambes/jambes serrées doit être remplie (tolérance 15° - Sauf spécificité d'un élément). L'affichage d'un angle tronc/jambe plus petit n'affecte pas la valeur de difficulté.

Le corps doit être droit selon la définition de l'élément,

Dans le cas où le corps ou une partie du corps comme les jambes bougent légèrement, mais que les mains ne bougent pas, la difficulté est toujours donnée. S'appuyer sur les bras n'est pas autorisé dans les equerres où les jambes sont levées au-dessus du niveau horizontal.

En ATR HB1001, l'équipe doit avoir les jambes dans la même position et au-dessus du niveau des hanches. Pas besoin d'avoir les jambes tendues serrées.

| Maintien sur les mains  | 0,2  | 0,4  | 0,6   | 0,8   | 1,0  |
|---|--|--|---|---|--|
| <b>Poirier/ATR</b><br>En HB201, la tête peut toucher le sol, jambes serrées tendues.<br>En HB601, pas d'appui sur la tête.<br>En HB1001 les bras doivent être tendus (tolérance 45°) et le placement des jambes doit être le même pour chaque gymnaste et au dessus des hanches   | HB201<br>   |  | HB601<br>          |   | HB1001<br>          |
| <b>Planche sur les coudes / bras tendus, jbes écartées.</b> Jambes tendues ( sauf en HB202). L'écart des jambes est de 45°. Le corps est porté par l'appui des deux mains/coudes ou bras tendus. Les mains peuvent être tournées vers l'extérieur des poignets ou vers les pointes de pied. Le corps est aligné à l'horizontale (Pas en HB202). En HB802 les bras doivent être tendus. - tolérance 15°. |  | HB402<br>   |   | HB802<br>          |  |
| <b>Planche sur les coudes / bras tendus, jambes serrées</b><br>Jambes tendues serrées (sauf en HB 403)<br>Le corps est porté sur les deux mains (HB403), sur les coudes ou sur les bras tendus. Les mains peuvent être tournées vers l'extérieur des poignets ou vers les pointes de pied. Le corps est aligné à l'horizontale.<br>En HB1003, les bras doivent être tendus.<br>Tolérance 15°.           |  |  | HB603<br>        |   | HB1003<br>        |
| <b>Equerre carpé</b><br>Jambes tendues. Les mains peuvent être placées devant ou derrière (HB404) ou devant et derrière (HB204), Ecart des jambes 45°.<br>Quand les jambes sont soulevées plus haut que parallèles au sol, pas d'appui des bras sur le sol. Les deux mains sont placées à côté du corps, proche des hanches.  | HB204<br> | HB404<br> | HB604<br><br>45° | HB804<br><br>90° |  |
| <b>Equerre serrée</b><br>Jambes tendues serrées.<br>Quand les jambes sont soulevées plus haut que parallèles au sol, pas d'appui des bras sur le sol. Les deux mains sont placées à côté du corps, proche des hanches. Le corps est seulement porté par l'appui des mains sur le sol.   |  | HB405<br> |   | HB805<br><br>45° | HB1005<br><br>90° |

| Maintien sur les mains  | 0,2  | 0,4 | 0,6  | 0,8  | 1,0  |
|---|--|-----|--|--|--|
| <b>Pont</b><br>La position et l'angle de la jambe libre déterminent la valeur de l'élément.                   | HB206<br>    |     | HB606<br><br>cuisse à la verticale<br> | HB806<br><br>Jambe à 45° de la verticale<br> | HB1006<br><br>Jambe à la verticale<br> |
| <b>Maintien sur les fesses</b><br>Jambes tendues et serrées. Placement libre des bras. Fermeture du corps 90° | HB207<br>    |     |  |  |  |
| <b>Chandelle</b><br>Bras et mains libre - Alignement du corps tronc jambe - tolérance 30°                     | HB208<br>  |     |  |  |  |



## 2 SAUTS Le texte fait foi, l'image est une illustration.

La position du corps pendant le saut doit être visible dans la phase aérienne du saut. Par exemple : Bras et jambes tendus, angle d'épaule ouvert et tenue du corps correcte si demandé.

La forme pendant le vol, la rotation et le réception doivent être conformes à la définition de l'élément. Sauf mention contraire, la réalisation de la rotation est optionnelle, mais tous les gymnastes doivent exécuter la même version du saut.

L'écart des jambes/les jambes serrées et l'angle des tronc/jambes a une tolérance de 15°. La tolérance pour toute sous ou sur rotation au début et/ou à la fin d'un élément est de 45° au global. Montrer une souplesse supplémentaire n'affecte pas la valeur de difficulté.

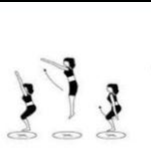
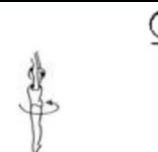
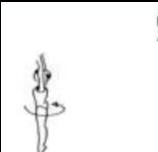
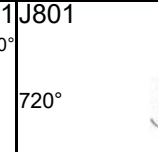
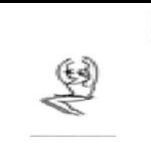
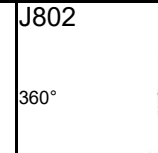
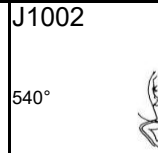
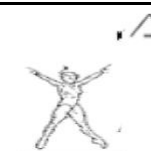
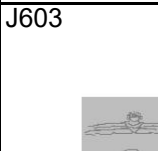
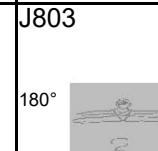
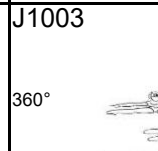
A l'impulsion et à la réception, la rotation est mesurée au niveau des hanches. Lors de la rotation, les premiers 45° de rotation sont autorisés à partir du sol.

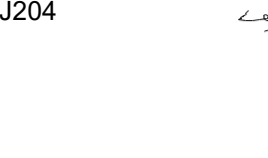
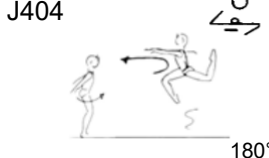
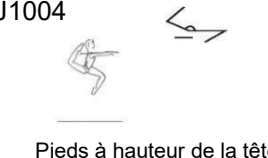

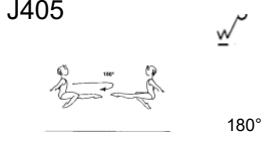
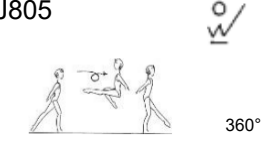
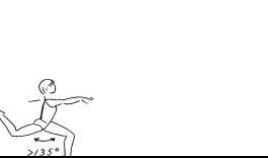
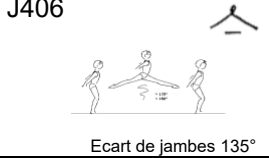
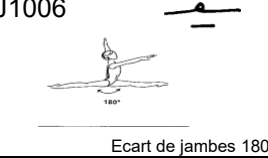
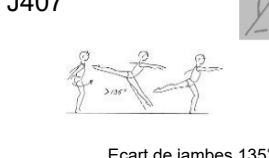
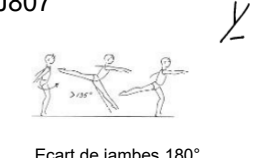
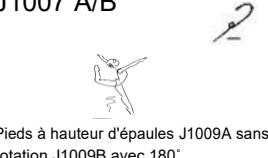

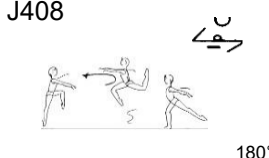

Toute l'équipe doit effectuer le même saut avec les bras et les jambes dans la même position. Sauf mention contraire, le placement des bras est optionnel pour l'équipe.









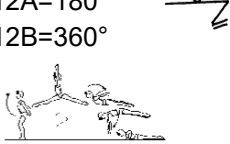
Lors de la réception ventre, le corps doit être à l'horizontal avant la réception (tolérance 15°). Cela signifie que les épaules, les hanches et les talons sont tous au même niveau. Lorsque vous réalisez un saut avec le pied à hauteur d'épaule/tête, la partie la plus basse du pied définit la hauteur. L'ensemble du pied (talon et orteils) doit être à la hauteur requise. Pas plus de trois pas (marche ou course) sont autorisés avant tout saut, selon la chorégraphie.

### 2.1 Sauts appel 2 pieds

Réception deux pieds (a) ou un pied (b) ou sur le ventre (c).

| 2.1 a) Sauts appel 2 pieds, réception 2 pieds  | 0,2   | 0,4   | 0,6   | 0,8   | 1,0  |
|--|---|---|---|---|--|
| <b>Saut vertical</b><br>Position du corps droite durant le saut. La rotation doit être terminée en l'air.<br>Le placement des bras est libre.                                    | J201<br>                          | J401<br>360°<br> | J601<br>540°<br> | J801<br>720°<br>   |  |
| <b>Saut groupé</b><br>Position groupée ( angle tronc/jbe 90° - tolérance 15°) visible pendant le saut. La rotation doit être terminée en l'air. Le placement des bras est libre. | J202<br>                         |   |   | J802<br>360°<br>  | J1002<br>540°<br>  |
| <b>Saut carpé écart</b><br>Ecart de jbes 135° et position carpée claire 90° (tolérance pour les deux 15°).<br>Jambes tendues sans coup de pied.                                  | J203<br>Ecart de jambes 90°<br> |   | J603<br>       | J803<br>180°<br> | J1003<br>360°<br> |


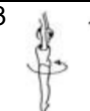



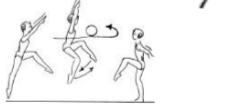

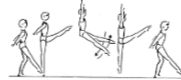

| 2.1 a) Sauts appel 2 pieds, réception 2 pieds (suite)  | 0,2  | 0,4   | 0,6 | 0,8  | 1,0  |
|--|--|---|-----|--|--|
| <p><b>Saut "cerf"</b><br/>La bonne position cambrée doit être visible pendant le saut. Les deux jambes doivent être fléchies à 90°. Ecart de jbes 135° (tolérance 15°)<br/>La hauteur du pied arrière ou la rotation définit la valeur de l'élément. Pas de tolérance à la hauteur du pied. Toute la rotation doit être faite pendant le vol.</p>    | <p>J204</p>    | <p>J404</p>    |     |  | <p>J1004</p>  <p>Pieds à hauteur de la tête</p>   |
| <p><b>Cosaque</b><br/>Une jambe tendue, une jambe pliée. Angle tronc/jambe de 90° (tolérance 15°). Quand il y a une rotation, le tour doit être réalisé pendant la phase aérienne.</p>   | <p>J206</p>    | <p>J405</p>    |     | <p>J805</p>   |  |
| <p><b>Saut écart</b><br/>En J408 et J1008, les deux jambes doivent être tendues, pas de coup de pied. L'écart de jambe définit la valeur du saut. En J1008, la première jambe doit être tendue et à l'horizontale, pied arrière au niveau des épaules ou plus haut.</p>  |                | <p>J406</p>    |     |  | <p>J1006</p>    |
| 2.1b) Sauts appel 2 pieds réception 1 pied   | 0,2  | 0,4   | 0,6 | 0,8  | 1,0  |
| <p><b>Sissone</b><br/>Appel deux pieds, réception sur un seul. En J1009 A/B, pas de tolérance sur la hauteur des pieds.</p>  |  | <p>J407</p>   |     | <p>J807</p>  | <p>J1007 A/B</p>  <p>Pieds à hauteur d'épaules J1009A sans rotation J1009B avec 180°</p> |
| <p><b>Saut "cerf"</b><br/>La bonne position cambrée doit être visible pendant le saut. Les deux jambes sont fléchies à 90°. Ecart de jambes 135° (tolérance 15°)<br/>La hauteur du pied arrière ou la rotation définit la valeur de l'élément. Pas de tolérance concernant la hauteur du pied. Toute la rotation doit être faite pendant le vol.</p> | <p>J208</p>  | <p>J408</p>  |     |  | <p>J108</p>  <p>Pieds à hauteur de la tête</p>  |










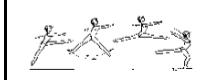





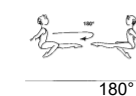




| 2.1 c) Sauts appel 2 pieds réception plat ventre  | 0,2 | 0,4   | 0,6   | 0,8   | 1,0 |
|---|-----|---|---|---|-----|
| <p><b>Saut groupé appel deux pieds tombé ventre</b><br/>           Position groupée ( angle tronc/jbe 90° - tolérance 15°) visible pendant le saut. La rotation doit être terminée avant la réception. Le corps doit être à l'horizontale avant la réception ventre.</p>  |     | J409<br> | J609<br><br>180°                   | J809<br><br>360°                                       |     |
| <p><b>Shushunova</b><br/>           Ecart de Jambes 135°.<br/>           Position Carpée visible 90° (tolérance 15° pour les angles tronc/jbe et l'écart de jambes) avant le tomber ventre. Le corps doit être à l'horizontale avant la réception ventre. Quand il y a une rotation, le tour doit être réalisé pendant la phase aérienne.</p> |     |   | J610<br><br>180°                   | J810A/B<br><br>J812A=180° J812B=360°                   |     |
| <p><b>Saut carpé serré tomber ventre</b><br/>           Position Carpée visible 90° (tolérance 15°) avant réception plat ventre, jambes tendues. Le corps doit être à l'horizontale à la réception ventre. Quand il y a une rotation, le tour doit être réalisé pendant la phase aérienne.</p>  |     |   | J611<br><br>180°                   | J811 A/B<br><br>J813A= 180° J813B=360°                 |     |
| <p><b>Saut écart tombé ventre</b><br/>           Les jambes doivent être tendues, pas de coup de pied. L'écart des jambes définit la valeur de l'élément. Le corps doit être à l'horizontale avant la réception ventre.</p>   |     |   | J612<br><br>Ecart de jambes 135° | J812A=180°<br>J812B=360°<br><br>Ecart de jambes 180° |     |

## 2.2 SAUTS Appel un pied

Saut appel un pied et réception sur le même pied ou à plat ventre. La position doit être réalisée en phase aérienne. Pas plus de 3 pas d'élan avant de réaliser un saut appel un pied. Dans les phases d'impulsion et de réception la position des hanches détermine si dans les sauts avec rotation la tolérance est dans les 45° ou pas. Il y a une tolérance pour les écarts de jambes à 15°. Lorsque le saut est réalisé avec le pied à la hauteur des épaules / de la tête, la partie la plus basse du pied définit la hauteur. Tout le pied (talon et orteils) doit être à la hauteur requise.

2.2 Saut appel 1 pied Réception sur l'autre pied (a) ou deux pieds (b) ou sur le ventre (c). Sauf saut lignes 18 et 19.

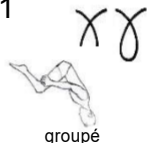

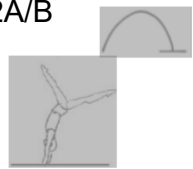
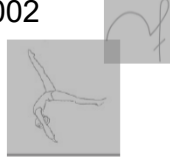
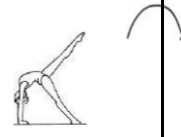
| 2.2 a) Sauts appel 1 pied et réception sur l'autre pied   | 0,2  | 0,4   | 0,6  | 0,8   | 1,0  |
|---|--|---|--|---|--|
| <b>Saut droit</b><br>Corps droit pendant le vol. La rotation doit être terminée en l'air. Le placement des bras est optionnel.  |  | J413<br> 360°  | J613<br> 540°                   |   |  |
| <b>Saut de chat</b><br>Jambes fléchies. Changement de jambe pendant le saut. Les cuisses doivent monter à l'horizontale pendant le saut. Quand il y a une rotation, le tour doit être terminé avant la réception. | J214<br> 180°                 | J414<br> 360° | J614<br> 540°                  | J814<br> 716° | J1014<br> 716° |
| <b>Saut Ciseaux</b><br>Jambes tendues. La jambe change pendant le saut. La Première jambe doit être à l'horizontale (pas de tolérance)  | J215<br> Ecart de jambes 90° |   | J615<br> Ecart de jambes 135° |   |  |



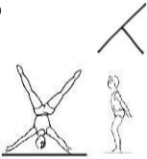
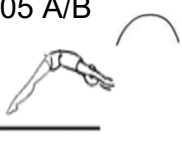


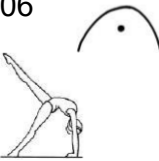

| 2.2 a) Sauts appel 1 pied et réception sur l'autre pied (suite)  | 0,2  | 0,4  | 0,6  | 0,8   | 1,0  |
|--|--|--|--|---|--|
| <p><b>Saut "cerf"</b><br/>La bonne position cambrée doit être visible pendant le saut. Les deux jambes fléchies à 90°. écart de jambes 135° (tolérance 15°)<br/>La hauteur du pied arrière ou la rotation définit la valeur de l'élément. Pas de tolérance à la hauteur du pied. Toute la rotation doit être faite pendant le vol, être terminée avant la réception.</p> |  | J416                           | J616   | J816 <br>Pieds à hauteur de la tête             |  |
| <p><b>Saut écart</b><br/>Dans chaque saut, les deux jambes doivent être tendues, pas de coup de pied. L'écart de jambes définit le saut.<br/>En J1017 : La première jambe est tendue et à l'horizontale, pied au niveau des épaules ou plus</p>  | J172 <br>Ecart de jambes 90° | J417 <br>Ecart de jambes 135° |  | J817 <br>Ecart de jambes 180°                  | J1017 <br>Ecart de jambes 180°                          |
| <p><b>Saut Changement de Jambes</b><br/>Dans chaque saut, les deux jambes doivent être tendues, pas de coup de pied. La première jambe doit monter vers l'avant au moins à 45° avant le changement de jambe. La séparation des jambes après le changement de jambe définit le saut.<br/>En J1018, la première jambe doit être tendue.</p>                                |  | <br>> 35°                     | J618 <br>Ecart de jambes 135°                 | J1818 <br>Ecart de jambes 180°                 | J1018 <br>Pieds à hauteur d'épaule Ecart de jambes 180° |
| 2.2 b) Sauts départ 1 pied réception 2 pieds   | 0,2  | 0,4  | 0,6  | 0,8   | 1,0  |
| <p><b>Saut changement de jambe</b><br/>Les deux jambes doivent être tendues, pas de coup de pied. La première jambe doit être vers l'avant au moins à 45° avant le changement de la jambe. L'écart de jambes après le changement définit la valeur du saut.</p>  |  |  | J619 <br>Ecart de jambes 135°<br>Rotation 90° | J819 <br>Ecart de jambes 135°<br>Rotation 180° | J1019 <br>Ecart de jambes 180°<br>Rotation 180°         |
| 2.3 Saut départ un pied et réception sur le même pied  | 0,2  | 0,4  | 0,6  | 0,8   | 1,0  |
| <p><b>Cosaque</b><br/>Une jambe tendue, une jambe pliée. Angle tronc/jambe de 90° (tolérance 15°). Quand il y a une rotation, le tour doit être réalisé pendant la phase</p>   | J120                       | J420 <br>180°               |  |   | J1020 <br>360°  |
| <p><b>Tour en l'air</b><br/>Corps droit pendant le saut. La rotation est complète en l'air. Position des bras libre.</p>   |  |  |  | J821 <br>360°                                | J1021 <br>540°  |
| <p><b>Saut groupé</b><br/>Position groupée (angle tronc/jambe 90° - tolérance 15°) visible pendant le saut. La rotation est complète en l'air. Position des bras libre.</p>  |  |  |  |   | J1022 <br>360°  |


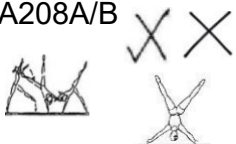
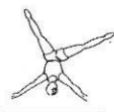
### 3 ACROBATIES (A)

Le texte fait foi, l'image est une illustration.


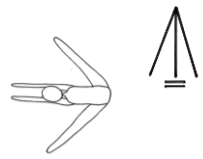
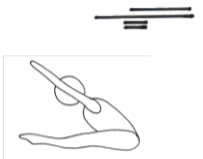
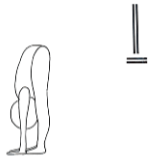


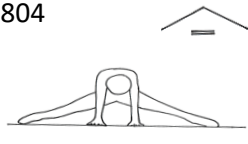
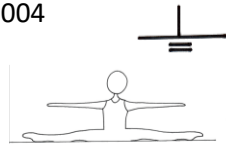
Les éléments acrobatiques doivent être conformes aux normes de TeamGym. Les bras, les jambes et l'angle des épaules doivent être droits comme précisé. La forme du corps doit être conforme à la définition des éléments. Différentes positions de réception sont autorisées tant qu'elles sont sur les pieds en premier (en l'absence de toute autre description). Dans les éléments avec rotation, la tolérance de sous/sur-rotation à l'impulsion et à la réception est de 45°. Dans les éléments avec tour, la tolérance de sous/sur-rotation au début et à la fin est de 45°. Certains éléments ont des versions différentes (A/B/C). Pas plus d'un pas ou un pas sursaut est autorisé avant tout élément de difficulté, selon la chorégraphie. Dans les éléments avec des tours en appui renversé, il n'est pas nécessaire d'effectuer le tour dans la même sens de rotation. La rotation est mesurée au niveau des hanches, tolérance 45°.

| 3.1 Eléments Avant  | 0,2 | 0,4   | 0,6  | 0,8  | 1,0  |
|---|-----|---|--|--|--|
| <b>Saltos avant appel 2 pieds</b><br>Appel deux pieds réception deux pieds  |     |   | A601<br><br>groupé          | A801<br><br>carpé |  |
| <b>Saut de Mains / Salto facial</b><br><b>Version A:</b> appel un pied réception un pied<br><b>Version B :</b> appel un pied réception deux pieds |     |   | A602A/B<br><br>Saut de main |  | A1002<br><br>Salto facial |
| <b>Souplesse avant</b>  |     | A403<br><br>Spouplesse avant |  |  |  |

| 3.2 Eléments arrières  | 0,2   | 0,4  | 0,6   | 0,8   | 1,0   |
|--|---|--|---|---|---|
| <b>Salto arrières</b><br><b>Version A:</b> groupé<br><b>Version B :</b> carpé  |   |  | A604A/B<br><br>groupé/carpé                          |   | A1004<br><br>tendu |
| <b>Eléments arrières</b><br>A609 passe par l'ATR pour finir au sol à plat ventre. En A809, l'impulsion se fait sur une jambe et réception sur l'autre jambe. | A205<br><br>Rondade | A405 A/B<br><br>A : Flip Flap décalé / B : Flip Flap pieds serrés | A605<br><br>Flip flap arrivée ventre                 | A805<br><br>Flip flap décalé |   |
| <b>Souplesse Arrière</b>   |   | A406<br><br>Souplesse arrière                                    | A606<br><br>Souplesse arrière départ Assis (valdez) |   |   |

| 3.3 Éléments Latéraux  | 0,2   | 0,4 | 0,6 | 0,8 | 1,0  |
|--|---|-----|-----|-----|--|
| Salto lateral  |   |     |     |     | A1007 <br>Salto latéral |
| <b>Éléments latéraux</b><br><b>Version A</b> : Roue avec une main<br><b>Version B</b> : Roue (avec deux mains) | A208A/B <br>Roue avec une ou deux mains |     |     |     | A1008 <br>Costal        |

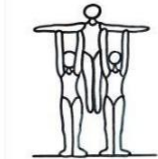
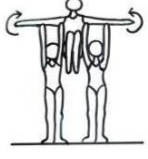
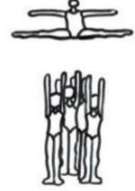
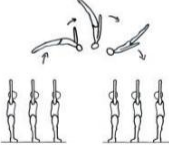


| 5. Éléments de flexibilité(souplesse)  | 0.2 | 0.4  | 0.6   | 0.8   | 1.0  |
|--|-----|--|---|---|--|
| <b>Ecrasement facial</b><br>Ecart de jambes à 90°.<br>F801 : Le haut du corps est plié jusqu'en bas, la poitrine et/ou les épaules touchent le sol.                                  |     | F401<br><br>Angle tronc-jambe 45° |   | F801<br>                           |  |
| <b>Fermeture jambes serrées</b><br>F602/F802 : La poitrine et/ou les épaules doivent toucher les jambes tendues.   |     | F402<br><br>Angle tronc-jambe 45° | F602<br> | F802<br>                           |  |
| <b>Grand écart</b><br>Les cuisses doivent toucher le sol. La position du haut du corps et des bras est facultative.  |     |  |   |   | F1003<br>  |
| <b>Grand écart facial</b><br>Les jambes et les hanches sont en ligne droite. La position du haut du corps et des bras est facultative.<br>F1004: Les cuisses doivent toucher le sol. |     |  |   | F804<br><br>Ecart de jambes 135° | F1004<br> |

## 4 GROUPE ELEMENT (G)

Le texte fait foi, l'image est une illustration.

Tous les gymnastes de l'équipe doivent participer au groupe élément et jouer un rôle actif soit dans un soulèvement visible du sol, soit dans un lancer qui peut être effectué avec toute l'équipe ou en groupes d'au moins 3 gymnastes. Le groupe élément doit être exécuté en même temps selon la chorégraphie, en plusieurs groupes ou toute l'équipe. Différents groupes doivent exécuter des groupes éléments avec le même numéro de code, mais les éléments n'ont pas besoin d'être les mêmes. Les rotations font toujours référence au(x) gymnaste(s) soulevé(s) ou lancé(s). (pas de tolérance en rotation/torsion), On doit voir une montée et une descente du groupe élément.

|   | 0,2 | 0,4  | 0,6   | 0,8  | 1,0   |
|---|-----|--|---|--|---|
| <p><b>Elevation avec maintien en position statique</b><br/>                     Le gymnaste doit être soulevé du sol et maintenu en position statique pendant au moins 2 secondes.<br/>                     G1001 : la rotation pendant l'élévation est mesurée à partir du sol et retour au sol.</p>             |     | <p>G401</p>  <p>Elévation</p> |   | <p>G801</p>  <p>Elévation avec tour (<math>\geq 180^\circ</math>)</p> |   |
| <p><b>Lancer</b><br/>                     Le lancer d'un ou plusieurs gymnastes doit montrer une phase de vol libre, sans soutien du voltigeur.<br/>                     G1002 : La rotation pendant le lancer est mesurée pendant la phase de vol<br/>                     Rotation longitudinale interdite.</p> |     |  | <p>G602</p>  <p>Lancer</p> |  | <p>G1002</p>  <p>Lancer avec rotation (<math>\geq 90^\circ</math>)</p> |

## SOL - TABLEAUX SYTHÈSE DES DÉDUCTIONS

| Exigences Composition                                    | Dédutions                          |
|--|------------------------------------|
| Déplacements non chorégraphiés (marche et course)        | 0.1pt à chaque fois                |
| Pas chassés non suivi d'un saut                          | 0.1pt à chaque fois                |
| Accessibilité  | 0.1pt à chaque fois                |
| Arrêt  | 0.2pt à chaque fois                |
| Séquence Rythmique                                       | 0.5pt si pas de SR/SR non reconnue |
| Répétitions  | 0.1pt à chaque répétition          |
| Mouvements de bras et jambes isolés                      | 0.1pt à chaque mouvement isolé     |
| Plans arrière et latéral                                 | 0.5pt par plan manquant            |
| Plus d'un pas ou plus d'un pas sursaut avant acrobatie   | 0.1pt à chaque fois                |
| Plus de 2 acrobaties                                     | 0.5pt par acrobatie supplémentaire |
| 8 formations   | 0.1pt par formation manquante      |
| Taille des formations (petite, grande formation, courbe) | 0.2pt par formation manquante      |
| Vision mutuelle  | 0.2pt si pas de vision mutuelle    |

| Dédutions Exécution                              | 0,1 pt                 | 0,3 pt                  | 0,5 pt        |
|--|------------------------|-------------------------|---------------|
| Synchronisation/Alignement/Uniformité            | x                      | x                       | x             |
| Technique (flexion bras/jambes/bassin)           | 0-15°                  | >15°-30°                | >30°          |
| Pose de main/pied                                |                        | x                       |               |
| Chute  |                        |                         | 1,0 pt        |
| Sauts  | Faible Amplitude       | Réception Non Maîtrisée |               |
| Sauts avec rotation (faute sur rotation)         | 0-30°                  | >30°-45°                | >45°-90°      |
| Pivots (faute sur rotation)                      | 0-30°                  | >30°-45°                | >45°-90°      |
| Maintiens/Équilibres (Fautes par gym)            | moins de 2"            | non tenu                |               |
| HB601 (élément obligatoire en Nat B)             | x<br>Balancement corps | x<br>Déplacement 1 main | x<br>Marché   |
| HB1001 (élément obligatoire en Nat A)            | x<br>Balancement corps | x<br>Déplacement 1 main | x<br>Marché   |
| <b>Groupe Élément</b>                            |                        |                         |               |
| Synchronisation                                  |                        | x                       |               |
| Maintien   | moins de 2"            | Non tenu = NR           |               |
| Déplacement des mains pour maintenir             |                        | x                       |               |
| Plus de 2 hauteurs d'homme                       |                        |                         | 1pt + NR      |
| Plus d'un gym ne participe pas                   |                        |                         | 0,5 pt + NR   |
| <b>Dédutions Spéciales Exécution</b>             | <b>0,1 pt</b>          | <b>0,3 pt</b>           | <b>0,5 pt</b> |
| Sortie Praticable                                | x                      |                         |               |
| Instruction de l'entraîneur                      |                        |                         | x             |
| Interaction verbale et non verbale entre les gym |                        |                         | x             |
| Mvts supplémentaires en cascades/décalsés        |                        |                         | x             |

| Dédutions du juge arbitre   |         |
|---|---------|
| Dépassement du temps (trop court ou trop long)  | 1 pt.   |
| Tenue de compétition incorrecte   | 0.5 pt. |
| Port de bijoux  | 0.5 pt. |
| Entrée non conforme   | 0.5 pt. |
| Absence de pause pour marquer le début ou fin de programme  | 0.5pt   |
| Passage chorégraphique ou élément mettant en danger le gymnaste   | 1 pt.   |
| Absence de feuilles de difficultés, feuilles vierges ou format illisible                                  | 1 pt.   |
| Absence de musique  | 1 pt.   |
| Faux nombre de gymnastes sur toute la durée du programme et en fonction du nombre de gymnastes engagé(e)s | 1 pt.   |

CLUB :

FEUILLE DE JUGEMENT SOL

| COMPOSITION - 5 POINTS                   |  |  |   |  | TOTAL | DIFFICULTES           | TOTAL        |
|--|--|--|---|--|-------|-----------------------|--------------|
| <b>TRANSITION / LIAISON</b>              | Marche non chorégraphiée<br>(0,1pt à chaque fois)  | Pas chassés (sans être précédé d'un saut)<br>(0,1pt à chaque fois) | Course non chorégraphiée<br>(0,1pt à chaque fois)   | Manque d'accessibilité pour la transition<br>(0,1pt à chaque fois) | ..... | <b>Groupe Elément</b> | .....        |
| <b>SEQUENCE RYTHMIQUE</b>                | - Même chorégraphie en même temps en un seul groupe<br>- Traverser le praticable (3 options possibles) |  | <b>Séquence rythmique : 0,5pt</b><br>- 1 Changement de tempo et pas d'arrêt dans le déplacement<br>- pas de chute |  |       | HB, DB et SB          |              |
| <b>VARIATION DE</b>                      | Utilisation de tout le praticable<br>Différents niveaux<br>0,1pt / item manquant                       |  |   |  |       | <b>Flexibilité</b>    |              |
| <b>PLANS</b>                             | Arrière et latéral face aux juges avec 3 mouvements/éléments différents<br>0,5pt par plan manquant     |  |   |  |       | <b>Sauts</b>          |              |
| <b>ACROBATIES</b>                        | + d'un pas sursaut pour une acro 0.1pt   |  | Nombre d'acrobatie max 2 : -0.5pt par acro supplémentaire   |  |       | <b>Maintien</b>       |              |
| <b>MOUVEMENTS ISOLES</b>                 | Mouvements isolés de bras ou de jambes (0,1 à chaque fois)   |  |   |  |       | <b>Acro</b>           |              |
| <b>REPETITION / ARRET</b>                | A chaque répétition de choré ou d'éléments (0,1pt)   |  | A chaque arrêt dans la musique (0,2pt)  |  |       | <b>DD</b>             |              |
| <b>FORMATIONS</b>                        | 8 formations différentes minimum (0,1pt par formation manquante)                                       |  | Grande Formation (0,2pt)  |  |       | <b>EXECUTION</b>      | <b>TOTAL</b> |
|  |  |  | Petite Formation (0,2pt)  |  |       | Synchronisation       | .....        |
|  | Vision Aveugle avec réalisation d'une difficulté (0,2pt)   |  | Formation Courbe (0,2pt)  |  |       | Alignement            |              |
|  |  |  |   |  |       | Uniformité            |              |
|  |  |  |   |  |       | Technique             |              |
| <b>BONIF 0,5 :<br/>(Compo &gt;= 4,5)</b> | _____  | <b>NOTE FINALE :</b>   |   |  |       | _____                 |              |

| Tumbling - Valeur de difficulté                     |             |  |             | Mini-Trampoline/Saut - Valeur de difficulté        |             |  |        |
|---|-------------|--|-------------|--|-------------|--|--------|
| TABLEAU SYMBOLIQUE - Eléments Avant                 |             | TABLEAU SYMBOLIQUE - Eléments Arrière              |             | TABLEAU SYMBOLIQUE - Sans Table                    |             | TABLEAU SYMBOLIQUE - Ave Symbole                     |        |
| Roulade   |             | Roue Pied pied                                     |             | Saut Carpé Ecart                                   |             | Rondade  |        |
| Roue  |             | Rondade  |             | Salto Groupé                                       |             | Lune   |        |
| Saut de main 1 pied                                 |             | Flip   |             | Salto Carpé  |             | Lune 1/2 vrille                                      | 180    |
| Saut de main  |             | Salto Groupé                                       |             | Salto Tendu  |             | Lune vrille  | 360    |
| Flip Avant  |             | Salto Carpé  |             | 1/2 Vrille/Vrille/Vrille et demie                  | 180/360/540 |  |        |
| Salto Groupé  |             | Salto Tendu  |             |  |             |  |        |
| Salto Carpé   |             | Demi Vrille/Vrille/Vrille et demie                 | 180/360/540 |  |             |  |        |
| Salto Tendu   |             | Ex : Saut de main Salto Avt Tendu Vrille 360°      | 360         |  |             |  |        |
| Vrille 180°/Vrille 360°                             | 180/360/540 |  |             |  |             |  |        |
| NATIONAL B - SERIE AVANT                            |             | NATIONAL B - SERIE ARRIERE                         |             | NATIONAL B - MINI-TRAMPOLINE VALEUR                |             | NATIONAL B - MT TABLE de SA                          |        |
| Roue Rondade  | 0,5         | Roue Rondade                                       | 0,5         | Saut carpé ecart                                   | 1           | Rondade  | 1      |
| Saut de mains 1 pied Roue                           | 1           | Roue Roue pied pied                                | 0,5         | Saut carpé ecart 1/2 tour                          | 1,2         | Rondade 1/2 tour - Pétrick (180°/18                  | 1,2    |
| Saut de mains 1 pied Rondade                        | 1           | Roue saut de mains                                 | 0,5         | Salto av groupé                                    | 1,4         | Lune   | 1,6    |
| Saut de mains 1 pied Saut de mains                  | 1           | Saut de mains 1 pied Rondade                       | 0,5         | Salto av carpé                                     | 1,5         | Lune 1/2 tour  | 1,8    |
| Roue saut de mains                                  | 1           | Saut de mains 1 pied Roue                          | 0,5         | Salto av groupé 1/2 vrille                         | 1,6         | Lune 1 vrille  | 2      |
| Flip av saut de mains                               | 1,2         | Salto av décalé groupé Rondade                     | 0,6         | Salto av tendu                                     | 1,6         |  |        |
| Saut de mains flip av                               | 1,2         | Salto av décalé carpé Rondade                      | 0,7         | Salto av carpé 1/2 vrille                          | 1,7         |  |        |
| Salto av décalé groupé roue                         | 1,4         | Rondade flip                                       | 1           | Salto av groupé 1 vrille                           | 1,8         |  |        |
| Salto av décalé groupé Rondade                      | 1,4         | Salto av décalé groupé Rondade flip                | 1,1         | Salto av tendu 1/2 vrille                          | 1,8         |  |        |
| Salto av décalé groupé saut de mains                | 1,4         | Salto av décalé carpé Rondade flip                 | 1,2         | Salto av groupé 1 vrille 1/2                       | 2           |  |        |
| Salto av décalé carpé Rondade                       | 1,5         | Rondade flip salto groupé                          | 1,4         | Salto av tendu 1 vrille                            | 2           |  |        |
| Salto av décalé carpé saut de mains                 | 1,5         | Rondade salto groupé                               | 1,4         | Salto av tendu 1 vrille 1/2                        | 2           |  |        |
| Saut de mains salto av groupé                       | 1,6         | Rondade flip salto carpé                           | 1,5         |  |             |  |        |
| Saut de mains 1 pied Saut de mains salto groupé     | 1,6         | Rondade salto carpé                                | 1,5         |  |             |  |        |
| Flip av saut de mains salto groupé                  | 1,6         | Salto av décalé groupé Rondade flip salto groupé   | 1,5         |  |             |  |        |
| Saut de mains salto av carpé                        | 1,7         | Salto av décalé groupé Rondade Salto groupé        | 1,5         |  |             |  |        |
| Saut de mains 1 pied Saut de mains salto carpé      | 1,7         | Rondade flip salto groupé 180°                     | 1,6         |  |             |  |        |
| Salto av décalé groupé saut de mains salto groupé   | 1,7         | Rondade flip salto tendu                           | 1,6         |  |             |  |        |
| Salto av groupé salto carpé                         | 1,7         | Rondade salto groupé 180°                          | 1,6         | NATIONAL B - SERIE AVANT                           | Valeur      | NATIONAL B - SERIE ARRIERE                           | Valeur |
| Salto av carpé salto av groupé                      | 1,7         | Rondade salto tendu                                | 1,6         | Saut de mains 1 pied Saut de mains salto tendu 18  | 2           | Salto av décalé carpé Rondade Salto carpé 180°       | 1,9    |
| Saut de mains salto av groupé 180°                  | 1,8         | Salto av décalé carpé Rondade flip salto groupé    | 1,6         | Saut de mains flip av salto groupé 180°            | 2           | Salto av décalé carpé Rondade flip salto groupé 360° | 1,9    |
| Saut de mains salto av tendu                        | 1,8         | Salto av décalé carpé Rondade Salto groupé         | 1,6         | Saut de mains flip av salto carpé 180°             | 2           | Salto av décalé carpé Rondade Salto carpé 180°       | 1,9    |
| Saut de mains salto av groupé salto av groupé       | 1,8         | Salto av décalé groupé Rondade flip salto carpé    | 1,6         | Saut de mains flip av salto groupé 360°            | 2           | Salto av décalé groupé Rondade flip salto tendu 180  | 1,9    |
| Saut de mains 1 pied Saut de mains salto groupé 180 | 1,8         | Salto av décalé groupé Rondade Salto carpé         | 1,6         | Saut de mains flip av salto carpé 360°             | 2           | Salto av décalé groupé Rondade Salto tendu 180°      | 1,9    |
| Saut de mains 1 pied Saut de mains salto tendu      | 1,8         | Rondade flip salto carpé 180°                      | 1,7         | Saut de mains flip av salto tendu                  | 2           | Rondade flip salto tendu 360°                        | 2      |
| Saut de mains flip av salto groupé                  | 1,8         | Rondade salto carpé 180°                           | 1,7         | Saut de mains flip av salto tendu 180°             | 2           | Rondade salto tendu 360°                             | 2      |
| Flip av salto av groupé                             | 1,8         | Salto av décalé carpé Rondade flip salto carpé     | 1,7         | Saut de mains flip av salto tendu 360°             | 2           | Salto av décalé carpé Rondade flip salto Tendu 180°  | 2      |
| Salto av décalé groupé saut de mains salto carpé    | 1,8         | Salto av décalé carpé Rondade Salto carpé          | 1,7         | Saut de mains flip av salto groupé salto av groupé | 2           | Salto av décalé carpé Rondade flip salto Tendu 360°  | 2      |
| Salto av groupé salto tendu                         | 1,8         | Salto av décalé groupé Rondade flip salto groupé 1 | 1,7         | Saut de mains flip av salto carpé salto av groupé  | 2           | Salto av décalé carpé Rondade Salto tendu 180°       | 2      |
| Salto av décalé carpé saut de mains salto groupé    | 1,8         | Salto av décalé groupé Rondade flip salto tendu    | 1,7         | Saut de mains flip av salto tendu salto av groupé  | 2           | Salto av décalé carpé Rondade Salto tendu 360°       | 2      |
| Salto av tendu salto av groupé                      | 1,8         | Salto av décalé groupé Rondade Salto groupé 180°   | 1,7         | Flip av salto av groupé 180°                       | 2           | Salto av décalé carpé Rondade salto groupé 360°      | 2      |
| Salto av groupé salto av groupé 180°                | 1,8         | Salto av décalé groupé Rondade Salto tendu         | 1,7         | Flip av salto av carpé 180°                        | 2           | Salto av décalé groupé Rondade flip salto tendu 360  | 2      |
| Saut de mains salto av carpé 180°                   | 1,9         | Rondade flip salto groupé 360°                     | 1,8         | Flip av salto av groupé 360°                       | 2           | Salto av décalé groupé Rondade Salto tendu 360°      | 2      |
| Saut de mains 1 pied Saut de mains salto carpé 180° | 1,9         | Rondade flip salto tendu 180°                      | 1,8         | Flip av salto av carpé 360°                        | 2           | Salto av décalé groupé Rondade flip salto groupé 360 | 2      |
| Saut de mains flip av salto carpé                   | 1,9         | Rondade salto groupé 360°                          | 1,8         | Flip av salto av tendu                             | 2           | Salto av décalé groupé Rondade salto groupé 360°     | 2      |
| Flip av salto av carpé                              | 1,9         | Rondade salto tendu 180°                           | 1,8         | Flip av salto av tendu 180°                        | 2           |  |        |
| Salto av décalé groupé saut de mains salto tendu    | 1,9         | Salto av décalé carpé Rondade flip salto groupé 18 | 1,8         | Flip av salto av tendu 360°                        | 2           |  |        |
| Salto av décalé carpé saut de mains salto carpé     | 1,9         | Salto av décalé carpé Rondade flip salto Tendu     | 1,8         |  |             |  |        |
| Salto av tendu salto av carpé                       | 1,9         | Salto av décalé carpé Rondade Salto groupé 180°    | 1,8         |  |             |  |        |
| Saut de mains salto av tendu 180°                   | 2           | Salto av décalé carpé Rondade Salto tendu          | 1,8         |  |             |  |        |
| Saut de mains salto av tendu 360°                   | 2           | Salto av décalé groupé Rondade flip salto carpé 18 | 1,8         |  |             |  |        |
| Salto av groupé salto av tendu 180°                 | 2           | Salto av décalé groupé Rondade Salto carpé 180°    | 1,8         |  |             |  |        |
| Salto av tendu salto av groupé 180°                 | 2           | Salto av décalé carpé Rondade flip salto carpé 180 | 1,9         |  |             |  |        |



NATIONAL C - DIFFICULTES AUTORISEES

Tumbling - Valeur de difficulté

| TABLEAU SYMBOLIQUE - Eléments Avant | Symbole |
|-------------------------------------|---------|
| Roulade                             |         |
| Roue                                |         |
| Saut de main 1 pied                 |         |
| Saut de main                        |         |
| Flip Avant                          |         |
| Salto Groupé                        |         |
| Salto Carpé                         |         |
| Salto Tendu                         |         |

| NATIONAL C - SERIE AVANT                          | Valeur |
|---|--------|
| Roue Rondade                                      | 0,5    |
| Saut de mains 1 pied Roue                         | 1      |
| Saut de mains 1 pied Rondade                      | 1      |
| Saut de mains 1 pied Saut de mains                | 1      |
| Roue saut de mains                                | 1      |
| Saut de mains flip av                             | 1,2    |
| Salto av décalé groupé roue                       | 1,4    |
| Salto av décalé groupé Rondade                    | 1,4    |
| Salto av décalé groupé saut de mains              | 1,4    |
| Saut de mains salto av groupé                     | 1,6    |
| Saut de mains 1 pied Saut de mains salto groupé   | 1,6    |
| Saut de mains salto av carpé                      | 1,7    |
| Saut de mains 1 pied Saut de mains salto carpé    | 1,7    |
| Salto av décalé groupé saut de mains salto groupé | 1,7    |
| Salto Carpé Salto Groupé                          | 1,7    |
| Salto Groupé Salto Carpé                          | 1,7    |
| Saut de mains salto av tendu                      | 1,8    |
| Saut de mains 1 pied Saut de mains salto tendu    | 1,8    |
| Salto av décalé groupé saut de mains salto carpé  | 1,8    |
| Salto Tendu Salto Groupé                          | 1,8    |

| TABLEAU SYMBOLIQUE - Eléments Arrière | Symbole |
|---------------------------------------|---------|
| Roue Pied pied                        |         |
| Rondade                               |         |
| Flip                                  |         |
| Salto Groupé                          |         |
| Salto Carpé                           |         |
| Salto Tendu                           |         |

| NATIONAL C - SERIE ARRIERE                       | Valeur |
|--|--------|
| Saut de mains 1 pied Roue                        | 0,5    |
| Saut de mains 1 pied Rondade                     | 0,5    |
| Roue Roue pied pied                              | 0,5    |
| Roue saut de mains                               | 0,5    |
| Roue Rondade                                     | 0,5    |
| Salto av décalé groupé Rondade                   | 0,6    |
| Rondade flip                                     | 1      |
| Salto av décalé groupé Rondade flip              | 1,1    |
| Rondade salto groupé                             | 1,4    |
| Rondade flip salto groupé                        | 1,4    |
| Rondade salto carpé                              | 1,5    |
| Rondade flip salto carpé                         | 1,5    |
| Salto av décalé groupé Rondade flip salto groupé | 1,5    |
| Salto av décalé groupé Rondade Salto groupé      | 1,5    |
| Rondade salto tendu                              | 1,6    |
| Rondade flip salto tendu                         | 1,6    |
| Salto av décalé groupé Rondade flip salto carpé  | 1,6    |
| Salto av décalé groupé Rondade Salto carpé       | 1,6    |
| Salto av décalé groupé Rondade flip salto tendu  | 1,7    |
| Salto av décalé groupé Rondade Salto tendu       | 1,7    |
| Salto av décalé carpé Rondade flip salto Tendu   | 1,8    |
| Salto av décalé carpé Rondade Salto tendu        | 1,8    |
| Salto av décalé carpé Rondade flip salto carpé   | 1,7    |
| Salto av décalé carpé Rondade Salto carpé        | 1,7    |
| Salto av décalé carpé Rondade flip salto groupé  | 1,6    |
| Salto av décalé carpé Rondade Salto groupé       | 1,6    |

Mini-Trampoline/Saut - Valeur de difficulté

| TABLEAU SYMBOLIQUE - Sans Table | Symbole |
|---------------------------------|---------|
| Saut Carpé Ecart                |         |
| Salto Groupé                    |         |
| Salto Carpé                     |         |
| Salto Tendu                     |         |
| 1/2 Vrille                      | 180°    |

| NATIONAL C - MINI-TRAMPOLINE VALEUR | Valeur |
|-------------------------------------|--------|
| Saut carpé ecart                    | 1      |
| Saut carpé ecart 1/2 tour           | 1,2    |
| Salto av groupé                     | 1,4    |
| Salto av carpé                      | 1,5    |
| Salto av groupé 1/2 vrille          | 1,6    |
| Salto av tendu                      | 1,6    |
| Salto av carpé 1/2 vrille           | 1,7    |
| Salto av tendu 1/2 vrille           | 1,8    |

| TABLEAU SYMBOLIQUE - Avec Table | Symbole |
|---------------------------------|---------|
| Rondade                         |         |
| Lune                            |         |

| NATIONAL C - MT TABLE de SAUT VALEUR   | Valeur |
|--|--------|
| Rondade                                | 1      |
| Rondade 1/2 tour - Pétrick (180°/180°) | 1,2    |
| Lune                                   | 1,6    |












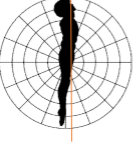
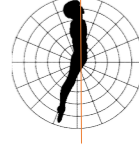



## MT/TU - TABLEAUX SYTHÈSE DES DÉDUCTIONS

| Exigences Composition  | Dédutions  |
|--|--|
| Capacités et maturité des gymnastes (si plus de 1.5pt de fautes) | 1pt/gym (et perte de la valeur de la difficulté) |
| Baisse d'intensification   | 0.2pt par baisse d'intensification               |
| Aucune intensification   | 0.5pt si aucune intensification                  |
| TU : Sens des rotations: Avant et Arrière                        | 0.5pt/gym  |
| Répétition du dernier élément (Sauf en Fédéral B)                | 0.2pt / gym à chaque répétition                  |


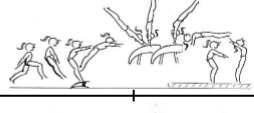
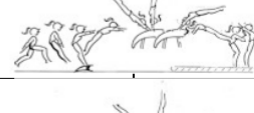
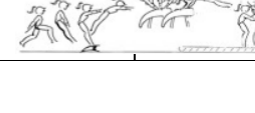
| Dédutions Exécution  | 0,1 pt                | 0,3 pt             | 0,5 pt     |
|--|-----------------------|--------------------|------------|
| <b>IMPULSION</b>   |                       |                    |            |
| Tête en extension  | x                     |                    |            |
| Déclenchement anticipé des rotations   |                       |                    | x          |
| <b>ENVOL</b>   |                       |                    |            |
| Amplitude du Salto   | x                     | x                  |            |
| Salto trop long  | x                     |                    |            |
| Position du corps (Carpé et Tendu)   |                       | x                  |            |
| Écart de jambes  | x                     |                    |            |
| Rotation longitudinale non finie ou en sur rotation (dans les sauts avec rotat° longitudinale) |                       | x                  |            |
| Manque ouverture avant réception   | x                     |                    |            |
| <b>RÉCEPTION :</b>   |                       |                    |            |
| Pose de mains/genoux   |                       | x                  |            |
| Déséquilibre pour ne pas chuter  | x<br>Petits pas/sauts | x                  |            |
| Flexion des jambes   |                       | x<br>Squat complet |            |
| Chute  |                       |                    | 1 pt.      |
| Chute sans atterrir sur les pieds  |                       |                    | 1.5 pts.   |
| Réception non axée   |                       | x                  |            |
| Réception sur tapis puis pose pied à l'extérieur   |                       |                    | x          |
| Réception hors tapis directement   |                       |                    | 1 pt.      |
| <b>DÉDUCTION SPÉCIFIQUE TABLE DE SAUT</b>  |                       |                    |            |
| Flexion de bras sur la table   |                       | x                  |            |
| Deuxième Envol - Manque élévation (sortie de table à la verticale)                             | x<br>jusque 30°       | x<br>jusque 90°    | x<br>> 90° |
|  |                       |                    |            |

| Dédutions Spéciales Exécution  | Dédutions  |
|--|--|
| Rythme des passages irrégulier (2 gym ne sont pas en mouvement)  | 0.3 pt. par passage  |
| Absence totale de rythme   | 1 pt. par passage  |
| L'entraîneur sur ou à côté de l'aire de réception encourage ou donne des instructions aux gymnastes              | 0.5 pt. par passage  |
| Marquage sur ou à côté de la piste   | 0.5 pt.  |
| Passer l'engin en courant  | 1 pt. /gym + Suppr. Diff.  |
| Aide de l'entraîneur   | 0.5 pt. / gym + Suppression de la difficulté                       |
| Entraîneur non actif dans une situation dangereuse   | 0.5 pt. / gym + Suppression de la difficulté                       |
| Faux programme : Elément ne figurant pas dans la liste des difficultés autorisées ou non autorisées (Sauf Nat A) | 1 pt. / gym  |
| Moins de 6 difficultés identiques au premier passage ( <b>PERF UNIQUEMENT</b> )                                  | Suppression de la difficulté 0 point en                            |
| MT : Pas de passage avec la table de saut ou au mini trampoline  | difficulté sur le 3ème passage 1 pt. /                             |
| Faux nombre de gym : Moins de 6 gym au cours du passage  | gym manquant/ passage + Suppr. Diff.                               |
| Faux nombre de gym : Au-delà du 6ème gym au cours du passage   | 1 pt. /gym supplémentaire/passage                                  |
|  | Non comptabilisation de la diff et des fautes au-delà du 6ème gym. |

## MT/TU - TABLEAUX SYTHÈSE DES DÉDUCTIONS

|   |   |  |
|---|---|--|
|    |    |    |
| Pas de déduction<br>Position référence  | 0.1 de déduction<br>Angle bassin > 90°  | 0.3 de déduction<br>Angle bassin ≥ 135°  |
| <b>Aide déduction position Groupé</b>   |   |  |
|    |    |    |
| Position référence  | Pas de déduction jusque 90°   | 0.3 déduction  |
| <b>Aide déduction position Carapé</b>   |   |  |
|    |    |    |
| Pas de déduction  | Pas de déduction jusque 135°  | 0.3 de déduction<br>Angle bassin ≥ 135°  |
|  |  |  |
| Pas de déduction  | Pas de déduction  | 0.3 de déduction<br>Angle bassin ≥ 135°  |
| <b>Aide déduction position Tendu</b>  |   |  |
|  |  |  |
| Pas de déduction  | 0.3 de déduction  |  |
| <b>Déduction flexion des jambes à la réception</b>                                  |   |  |

### FAUTES SPÉCIFIQUES LUNE (PERFORMANCE)

|   |                  |
|---|------------------|
|  | Pas de déduction |
|  | Déduction 0,1    |
|  | Déduction 0,3    |
|  | Déduction 0,5    |