GAM



PROGRAMMES IMPOSÉS PERFORMANCE

ÉDITION 2026

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM

FÉDÉRER,
POUR CONSTRUIRE L'AVENIR

ORGANISATION DE LA PRATIQUE CYCLE 2025/2028 1/2

		FILIÈRE LOISIR — PROGRAMME ÉDUCATIF GYMNIQUE			FILIÈRE FÉDÉRALE — PROGRAMME FÉDÉRAL ET TERRITORIAL		
NATIONAL	18 ans et +						PROGRAMME FÉDÉRAL A 10 ans et + ÉQUIPE
	14-17 ans						
	11-13 ans						
	7-10 ans						
RÉGION	18 ans et +				PROGRAMME TERRITORIAL Gym Comité Régional		PROGRAMME FÉDÉRAL A 10 ans et + INDIVIDUEL
	14-17 ans						
	11-13 ans						
	7-10 ans						
DÉPARTEMENT	18 ans et +				PROGRAMME TERRITORIAL Gym Comité Départemental		
	14-17 ans			Access Gym COULEUR			
	11-13 ans		Access Gym GÉNÉRAL				
	7-10 ans						
CLUB	7-12 ans						
	5-6 ans	BabyGym					
	2-4 ans						

ORGANISATION DE LA PRATIQUE CYCLE 2025/2028 2/2

		FILIÈRE PERFORMANCE PROGRAMME IMPOSÉ ET CODE FIG			FILIÈRE ÉLITE PROGRAMME IMPOSÉ ET CODE FIG		
NATIONAL	18 ans et +			PROGRAMME CODE FIG 12 ans et +		IMPOSÉ BASE SÉNIOR IMPOSÉ BASE U18 IMPOSÉ BASE U16 PROGRAMME IMPOSÉ ÉLITE 1 & 2	PROGRAMME CODE FIG
	14-17 ans		PROGRAMME IMPOSÉ PERFORMANCE 1 & 2 10 ans et +		PROGRAMME ÉVALUATION TECHNIQUE ET PHYSIQUE 12 - 15 ans		
	11-13 ans				PROGRAMME ÉVALUATION TECHNIQUE ET PHYSIQUE 8 - 11 ans		
	7-10 ans						
RÉGION	18 ans et +						
	14-17 ans	PROGRAMME ÉVALUATION TECHNIQUE ET PHYSIQUE 12 - 15 ans			PROGRAMME ÉVALUATION TECHNIQUE ET PHYSIQUE 12 - 15 ans		
	11-13 ans		PROGRAMME IMPOSÉ FORMATION 1 à 3 7 - 12 ans			PROGRAMME IMPOSÉ FORMATION 1 à 3 7 - 12 ans	PROGRAMME IMPOSÉ PERFORMANCE 1 & 2 10 - 11 ans
	7-10 ans	PROGRAMME ÉVALUATION TECHNIQUE ET PHYSIQUE 8 - 11 ans			PROGRAMME ÉVALUATION TECHNIQUE ET PHYSIQUE 8 - 11 ans		
DÉPARTEMENT	18 ans et +						
	14-17 ans						
	11-13 ans						
	7-10 ans						
CLUB	7-12 ans						
	5-6 ans						
	2-4 ans						

GAM

PRÉAMBULE

Depuis septembre 2017, une nouvelle organisation compétitive a été établie par la Fédération Française de Gymnastique pour donner une offre compétitive aux garçons en Gymnastique Artistique Masculine.

Cette offre prend en compte les caractéristiques générales des niveaux de pratique Fédéral, Performance et Élite, avec des contenus spécifiques techniques et des modalités d'évaluation adaptées au profil des gymnastes concernés.

NIVEAUX DE PRATIQUES

FILIÈRES COMPÉTITIVES GAM - OBJECTIF 2026-2028

3 PROFILS DE GYMNASTES		3 BESOINS POUR LA FFGYM
GYMNASTES **HAUT-NIVEAU**	**ÉLITE**	Identifier les collectifs France
GYMNASTES **CONFIRMÉS**	**PERFORMANCE**	Afficher une gym avec un niveau d'exigences
GYMNASTES **DÉBUTANTS / INTERMÉDIAIRES**	**FÉDÉRAL**	Afficher une gym de proximité/accessible

Les programmes proposés à l'ensemble des gymnastes compétitifs, dès l'âge de 7 ans, et avec des finalités sur différents échelons territoriaux, en correspondance avec les circuits compétitifs de chaque niveau de pratique.

Pour garder cette cohérence des niveaux de pratiques, dès septembre 2026, trois brochures distinctes seront accessibles pour les entraineurs, gymnastes et juges :

» La Brochure du programme ÉLITE

» La Brochure des programmes PERFORMANCE

» La Brochure du programme FÉDÉRAL

Ces trois brochures ont pour but de s'adresser aux gymnastes concernés par ce niveau de pratique. D'une manière transversale, ces programmes ont un contenu de présentation générale similaire et des atouts essentiels à l'apprentissage des éléments de gymnastique au travers de l'excellence, de la performance et du loisir compétitif :

» Des accès vidéos sur les mouvements par lien hypertexte.

» Des accès vidéos sur des éléments ou demi parties de mouvements par lien hypertexte.

» Des accès sur les tests techniques et physiques du secteur P.A.S. en lien avec la progressivité d'apprentissage d'éléments techniques.

LES PROGRAMMES PROPOSÉS

IMPOSÉS ÉLITE	Les Imposés Élite s'adressent aux jeunes gymnastes engagés dans le niveau de pratique Élite en filière Nationale dès les plus jeunes à partir de 10 ans sur les mouvements Élite 1 et 2. Des imposés Élite Base U 16, U18 et Senior sont également mises en places comme base de travail et de qualification pour les Championnats de France Élite lors des RNE et de la session de rattrapage. Les mouvements sont conçus avec la possibilité d'en adapter partiellement les contenus pour respecter le niveau technique de chacun.
IMPOSÉS PERFORMANCE	Les Imposés s'adressent aux jeunes gymnastes engagés dans le niveau de pratique Performance en filière régionale pour les plus jeunes dès 7 ans sur les mouvements Formation 1 à 3, puis en filière Nationale à partir de 10 ans avec les mouvements Performance 1 et 2. Les mouvements sont conçus avec la possibilité d'en adapter partiellement les contenus pour respecter le niveau technique de chacun.
FÉDÉRAL A	Ce programme s'adresse aux gymnastes âgés de 10 ans et plus s'entrainant de manière régulière mais modérée. Ce programme propose des grilles d'éléments, avec un niveau de difficulté et des principes d'évaluation simplifiées et accessibles.

RÉALISATION :

» Commission Nationale Spécialisée GAM : Simon PAYARD (RTF) / Martial CLAUZEL (CD) / Frantz GAILLARD / Sébastien EECKHOUTTE / Florent MOREL / Brian DECORDE / Thomas THIBEDORE.

» Responsable Nationale PAS GAM : Guy ESPINAS.

» Entraineur National : Thierry AYMES.

CONTRIBUTEURS :

» Frédéric PASQUALIN / Francis PRUDENT / Christophe BOULESTREAU / Boris NOACK / Cédric SEGUY / Cyril TOMMASONE / Lionel Micael BARRIL / Kevin DUPUIS / Romain LECOQ / Célia CAPPELETO / Mickaël RICHARD.

» Responsable des Juges Régionaux / Responsable National de la Formation des Juges : Laurent DAUTRAIX

ILLUSTRATIONS :

» Christian BLAISE, Koichi ENDO (FIG), Roland CARRASCO et UNSS.

Les dessins et textes reproduits sont fournis avec la permission de l'UNSS et de la FIG et ne peuvent être reproduits ou copiés sans autorisation écrite de l'UNSS ou de la FIG.

DOCUMENT "VIGILANCE ET CONSEIL"

» Antoine BARON

GÉNÉRALITÉS IMPOSÉS FFGym 1/2

NIVEAU DE PRATIQUE PERFORMANCE

PROGRAMMES FORMATION FILIÈRE RÉGIONALE

» Les mouvements 1 à 3 s'adressent aux jeunes gymnastes engagés dans une niveau de pratique Performance à finalité régionale.

Le tableau synoptique ci dessous propose l'accession sur le programme dans l'intérêt de la formation homogène du gymnaste :

PERFORMANCE RÉGIONALE	10-12 ans	5/4/3	Imposés FFGym (Formation 1/2/3)
	7-9 ans	5/4/3	Imposés FFGym (Formation 1/2/3)

» La progression dans ce programme de base doit être cohérente avec le niveau du gymnaste, dans une parfaite maîtrise et sans compromettre sa sécurité

Des recommandations sur le nombre d'heures et la fréquence des entrainements sont proposés sur ce lien pour être en adéquation à la progression du gymnaste :

» Le programme Formation est un circuit à deux départs : il donne accès par la suite aux programmes Performance Nationale et Élite.

PROGRAMMES PERFORMANCE FILIÈRE NATIONALE

» Le mouvement 4 (performance 1) correspond à la transition entre le circuit de filière Formation à finalité régionale vers le premier niveau de performance nationale.

» Le mouvement 5 (performance 2) offre le socle de base aux gymnastes performance pour se préparer à l'avenir sur l'accessibilité aux premiers mouvements en libre. Son contenu de base et ses bonus assurent des mouvements de performance sur le code FIG à l'accession dès les premières années en Junior.

Le tableau synoptique ci dessous propose l'accession sur le programme dans l'intérêt de la formation homogène du gymnaste :

EN ÉQUIPE

PERFORMANCE NATIONALE	10 ans et +	5/4/3	Imposés FFGym (Perf 1 et 2 / Élite 1 et 2)
	10-14 ans	5/4/3	Imposés FFGym (Perf 1 et 2 / Élite 1 et 2)
	10-12 ans	5/4/3	Imposés FFGym (Perf 1 et 2 / Élite 1 et 2)

EN INDIVIDUEL

PERFORMANCE NATIONALE	14 ans	Imposé FFGym (Perf 1 et 2 / Élite 1 et 2)
	13 ans	Imposé FFGym (Perf 1 et 2 / Élite 1 et 2)
	12 ans	Imposé FFGym (Perf 1 et 2 / Élite 1 et 2)
	11 ans	Imposé FFGym (Perf 1 et 2 / Élite 1 et 2)
	10 ans	Imposé FFGym (Perf 1 et 2 / Élite 1 et 2)

» Pour garder du lien et de la cohérence dans la formation du gymnaste entre les Imposés Performance et les Imposés Élite, le mouvement Performance 2 et le mouvement Élite 1 sont les mêmes mouvements (mouvement 5).

» Pour la catégorie des 10 ans, les gymnastes qui accèdent sur la catégorie Avenirs ont dans l'obligation de se tourner vers les programmes des mouvements 5 (élite 1) et mouvements 6 (Élite 2).

Toutefois, pour la sécurité du gymnaste et pour son évolution harmonieuse, les mouvements 4 (Performance 1) sont autorisés.

Un seul saut, choisi dans la grille des sauts pour la catégorie Imposés 4 à 6.

» En équipe, étant donné que nous avons des gymnastes à la fois sur la filière Performance et Élite, les programmes des mouvements 6 (Élite 2) sont autorisés.

» Dans l'intérêt d'une pratique de sécurité et pour permettre aux gymnastes de progresser selon leur niveau de pratique, le document "Accessibilité" des Imposés résume les autorisations et les interdictions de réalisation de mouvement par agrès.

Vous trouverez ce document en appuyant sur l'icône ci joint :

TESTS TECHNIQUES

» Sur l'ensemble des mouvements, des icônes proposent un accès au Programme d'évaluation technique :

» Cette icône accessible sur les dessins des Imposés (à côté des bonus) propose aux entraineurs de se tourner vers la progressivité sans passer à travers les éléments indispensables de formation technique du jeune gymnaste.

» Ce programme agit comme un fil conducteur à l'entraînement, avec des exercices intégrables en routine, permettant d'orienter les séances d'entraînement. Il constitue un guide pour les entraîneurs moins expérimentés, les aidant à structurer la formation des gymnastes en vue de leur progression vers la performance et la haute performance.

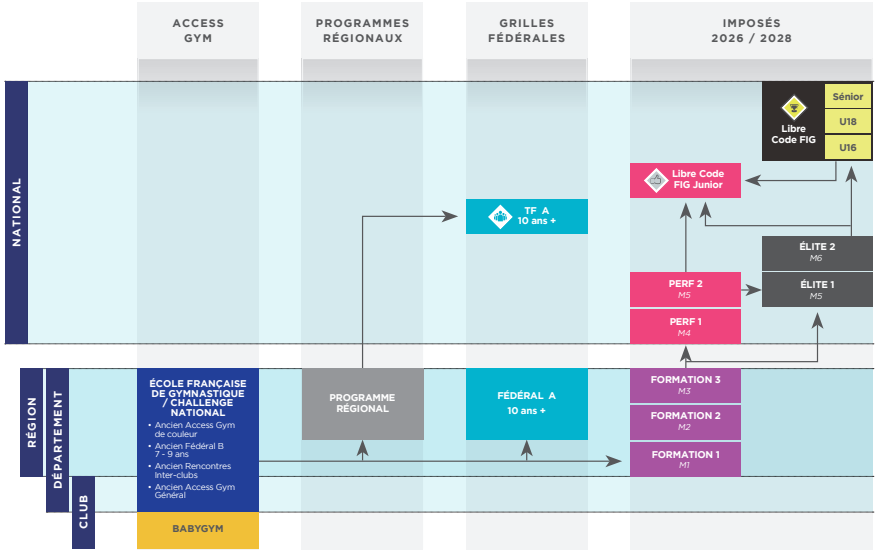
GÉNÉRALITÉS IMPOSÉS FFGym 2/2

NIVEAU DE PRATIQUE PERFORMANCE

LA MISE A JOUR DES PROGRAMMES ET LA CHAINE DE PROGRESSION

» Avec la mise à jour des programmes nationaux, la Commission Nationale Spécialisée vous explique par le schéma ci-dessous les différentes possibilités de progression du gymnaste. Pour faciliter la lecture des nouveautés, nous vous avons proposé un parallèle avec les anciens programmes :

PROGRESSION DU GYMNASTE & CORRELATION DES PROGRAMMES



VIGILANCE ET CONSEIL

» Pour des raisons de sécurité et à titre préventif, la Commission Nationale Spécialisée a établi un document nommé "Vigilance et Conseil" qui expose la Responsabilité de l'entraineur concernant la présentation d'un élément en compétition.

Ce document est à titre préventif mais en aucun un support de pénalisation.

» Les juges, entraineurs et gymnastes trouveront l'accès de ce document sur chaque mouvement en cliquant sur cette icône :

CONTENU ET RÈGLES GÉNÉRALES

» Pour des raisons de sécurité, l'entraineur peut se tenir près de l'engin aux anneaux et à la barre fixe (Code de pointage FIG), au saut et aux barres parallèles (aménagement FFGym).

» L'entraineur doit annoncer au jury le niveau du mouvement présenté par le gymnaste (en cas d'erreur, pas de pénalisation).

» Il est proposé un "**Mouvement de Référence**" à chaque étape : l'objectif final à atteindre est de réaliser le mouvement dans sa globalité pour chaque agrès

» Pour rester dans une progression pédagogique cohérente, il est possible de personnaliser le mouvement avec des bonus.

» Trois types de bonus existent : (voir page des Bonus)

- Le **bonus de remplacement**
- Le **bonus d'évolution**
- Le **bonus technique**, uniquement possible sur les programmes Formation 1, 2 et 3. (voir page bonus technique)

» Des "Exigences Spécifiques" sont indiquées à certaines agrès. Elles décrivent la technique souhaitée.

» L'amplitude des éléments d'élans sont décrites dans les règles spécifiques à l'agrès (déductions ou bonifications).

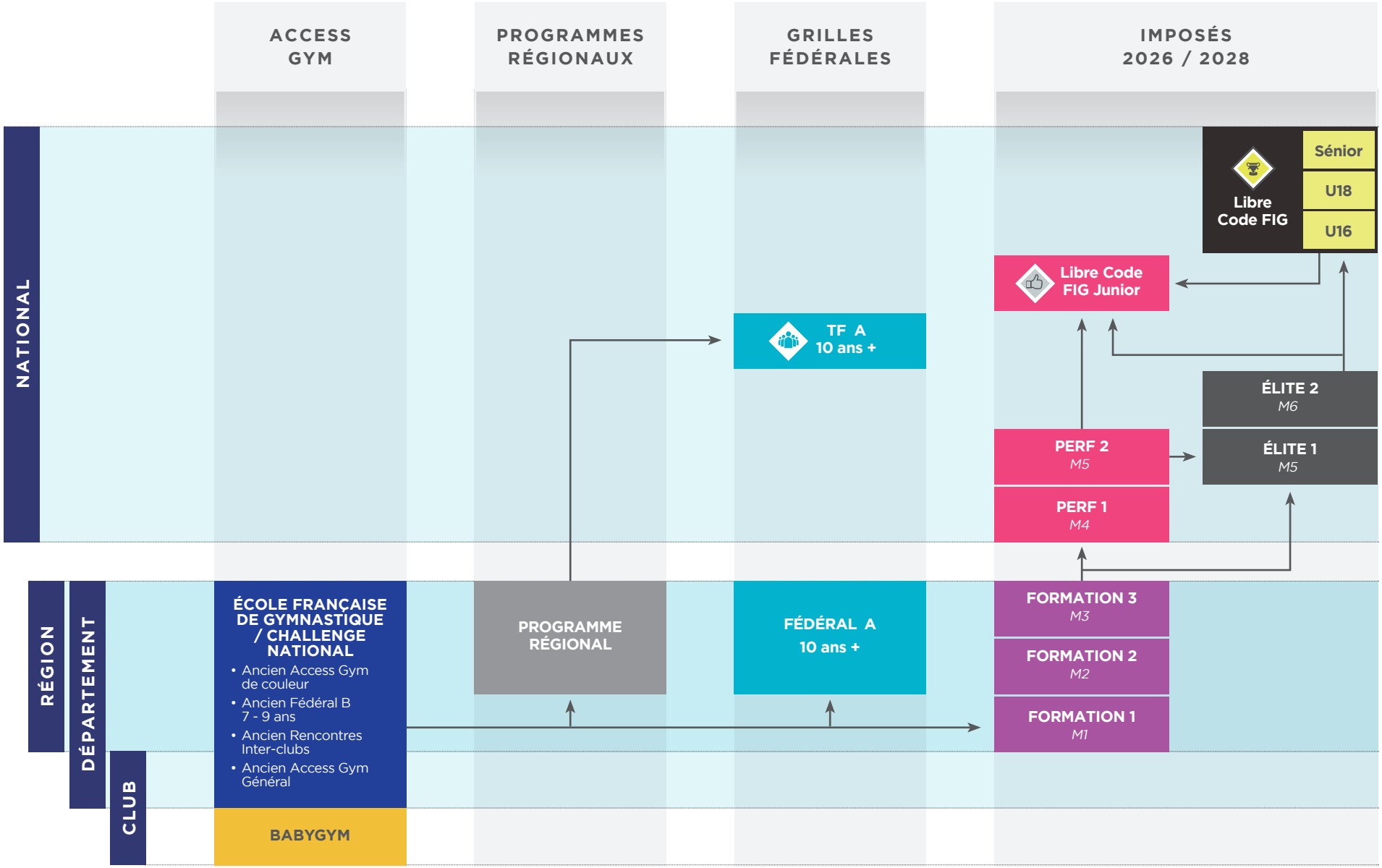
» Les bonus sont attribués lorsque les Exigences Spécifiques sont remplies.

» Il est également possible de dimininuer le niveau de difficulté du "**Mouvement de référence**" en supprimant jusqu'à 2 éléments. Au delà, la pénallisation est plus grande. (Voir page des Pénalisations).

» Pour une bonne exécution, une parfaite maîtrise technique dans un tout harmonieux, esthétique et ryhtmé, un bonus "Virtuosité" est attribué jusqu'à + 0,30 point.

Ces règles spécifiques permettent au gymnaste de construire progressivement leur mouvements et leurs acquis.

PROGRESSION DU GYMNASTE & CORRELATION DES PROGRAMMES



GAM

PRÉCONISATION DE LA QUANTITÉ D'ENTRAÎNEMENTS / NOMBRE D'HEURES EN FONCTION DU PROGRAMME COMPÉTITIF 1/2

ACCESSIBILITÉ

FILIÈRES	AGES / PROGRAMMES	7 - 8 ANS	8 - 9 ANS	9 - 10 ANS
	Tests Techniques	1 à 3 entrainements semaine	4 à 5 entrainements semaine	4 à 5 entrainements semaine
		4H00 à 10H00	**8H00 à 12H00**	**10H00 à 15H00**
	Mouvement 3 (Formation 3)		3 à 5 entrainements semaine	4 à 5 entrainements semaine
			6H00 à 12H00	**8H00 à 15H00**
	Mouvement 2 (Formation 2)	3 à 5 entrainements semaine	3 à 5 entrainements semaine	3 à 5 entrainements semaine
		6H00 à 12H00	**6H00 à 12H00**	**6H00 à 12H00**
	Mouvement 1 (Formation 1)	2 à 3 entrainements semaine	2 à 3 entrainements semaine	2 à 3 entrainements semaine
		4H00 à 10H00	**4H00 à 10H00**	**4H00 à 10H00**
	Access Gym Couleur spécifique GAM	1 à 2 entrainements semaine	1 à 2 entrainements semaine	1 à 2 entrainements semaine
		1H30 à 3H00	**1H30 à 3H00**	**1H30 à 3H00**
	Access Gym Général	1 à 2 entrainements semaine	1 à 2 entrainements semaine	1 à 2 entrainements semaine
		1H30 à 3H00	**1H30 à 3H00**	**1H30 à 3H00**

ORIENTATION →

CHOIX 1

1. Volume horaires
2. Suvi des Tests techniques et physiques
3. Club adapté (aménagement horaires, entraineur formé et salle adaptée)
4. Nombre de semaines pratiquées : Entre (voir calendrier Junior - Senior)

CHOIX 2

1. Volume horaire adéquat
2. Orientation sur les Imposés Perf 1 et 2
3. Club adapté (volume horaire adéquat, entraineur formé et salle adaptée)
4. Nombre de semaines pratiquées : Entre 39 et 42 semaines

CHOIX 3

1. Volume horaire adéquat
2. Orientation sur les grilles Fédérales
3. Club adapté (volume horaire adéquat, entraineur formé et salle adaptée)
4. Nombre de semaines pratiquées : Entre 35 et 40 semaines

GAM

PRÉCONISATION DE LA QUANTITÉ D'ENTRAÎNEMENTS / NOMBRE D'HEURES EN FONCTION DU PROGRAMME COMPÉTITIF 2/2

→ ORIENTATION	FORMATION							RÉALISATION	
FILIÈRES / AGES / PROGRAMMES	10 - 11 ANS	11 - 12 ANS	12 - 13 ANS	13 - 14 ANS	14 - 15 ANS	15 - 16 ANS	16 - 17 ANS	17 - 18 ANS	18 ANS ET +
Code FIG Libre						8 à 10*	8 à 10*	8 à 10*	8 à 10*
						25H00 à 30H00	**25H00 à 30H00**	**25H00 à 30H00**	**25H00 à 30H00**
Imposés Élites U 16 / U18 / Senior						8 à 10*	8 à 10*	8 à 10*	8 à 10*
Mouvements 5 et 6 (Élite 1 et 2)	5 à 8*	5 à 8*	5 à 8*	8 à 10*	8 à 10*				
	15h00 à 20h00	**15h00 à 20h00**	**20h00 à 25h00**	**20h00 à 25h00**	**20h00 à 25h00**				
Tests Techniques et physiques	5 à 8*	5 à 8*	5 à 8*	8 à 10*	8 à 10*				
Code FIG Libre						4 à 5*	4 à 5*	4 à 5*	4 à 5*
						8H00 à 15H00	**8H00 à 15H00**	**8H00 à 15H00**	**8H00 à 15H00**
Mouvements 4 et 5 (Perf 1 et 2)	3 à 5*	3 à 5*	4 à 5*	4 à 5*	4 à 5*				
	6H00 à 12H00	**6H00 à 12H00**	**8H00 à 15H00**	**8H00 à 15H00**	**8H00 à 15H00**				
Mouvements 1, 2 et 3 (Formation 1, 2 et 3)	3 à 5*	3 à 5*							
	6H00 à 12H00	**6H00 à 12H00**							
Fédérale A	2 à 4*	2 à 4*	2 à 4*	2 à 4*	2 à 4*	2 à 4*	2 à 4*	2 à 4*	2 à 4*
	4H00 à 10H00	**4H00 à 10H00**	**4H00 à 10H00**	**4H00 à 10H00**	**4H00 à 10H00**	**4H00 à 10H00**	**4H00 à 10H00**	**4H00 à 10H00**	**4H00 à 10H00**

* Entrainements semaine

ACCESSIBILITÉ ÂGES ET MOUVEMENTS IMPOSÉS AUX AGRÈS

PROGRAMMES IMPOSÉS			FORMATION 1 M1			FORMATION 2 M2			FORMATION 3 M3			PERF 1 M4			PERF 2 M5			ÉLITE 1 M5			ÉLITE 2 M6	
ÂGES	TYPE	FILIÈRE	Sol arçons Anneaux Parallèles Fixe	Champignon Niveau 1-2-3	Saut Niveau 1-2-3	Sol arçons Anneaux Parallèles Fixe	Champignon Niveau 1-2-3	Saut Niveau 1-2-3	Sol arçons Anneaux Parallèles Fixe	Champignon Niveau 1-2-3	Saut Niveau 1-2-3	Sol arçons Anneaux Parallèles Fixe	Champignon Niveau 3-4-5	Saut Performance	Sol arçons Anneaux Parallèles Fixe	Champignon Niveau 3-4-5	Saut Performance	Sol arçons Anneaux Parallèles Fixe	Champignon Niveau 3-4-5	Saut Élite	Sol arçons Anneaux Parallèles Fixe	Saut Élite
7	ÉQUIPE	PERFORMANCE	■	■	■	■	■	■	■	■	■											
8	ÉQUIPE	PERFORMANCE	■	■	■	■	■	■	■	■	■											
9	ÉQUIPE	PERFORMANCE	■	■	■	■	■	■	■	■	■											
10	ÉQUIPE	PERFORMANCE	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	*	■	■
	INDIVIDUEL	PERFORMANCE										■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
		AVENIR										■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
11	ÉQUIPE	PERFORMANCE	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	*	■	■
	INDIVIDUEL	PERFORMANCE										■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
		AVENIR																■	■	■	■	■
12	ÉQUIPE	PERFORMANCE	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	INDIVIDUEL	PERFORMANCE										■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
		AVENIR																■	■	■	■	■
13	ÉQUIPE	PERFORMANCE										■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	INDIVIDUEL	PERFORMANCE										■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
		AVENIR																■	■	■	■	■
14	ÉQUIPE	PERFORMANCE										■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	INDIVIDUEL	PERFORMANCE										■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
		AVENIR																■	■	■	■	■

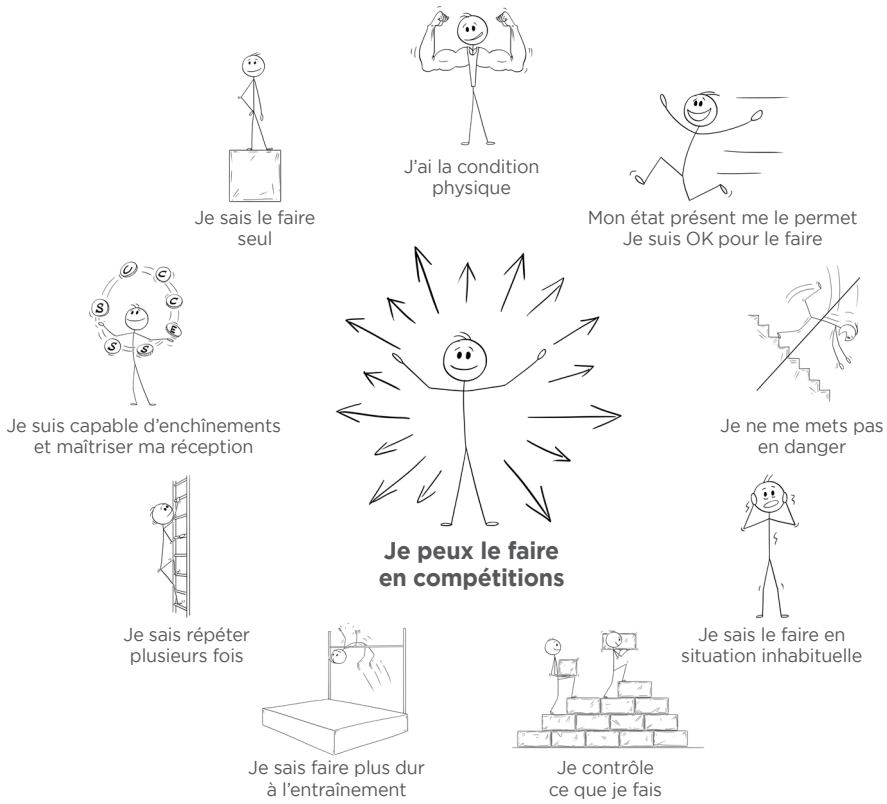
■ Autorisé ■ Non autorisé * Dérogation DTN

VIGILANCE ET CONSEILS

UN ÉLÉMENT PRÉSENTÉ DOIT ÊTRE ACQUIS ET MAÎTRISÉ

Élément non maîtrisé = DANGER

Entraîneur = Responsable
Il doit veiller à la sécurité du gymnaste





« Un élément (ou un mouvement) acquis est une compétence stable ; sa maîtrise est une performance éphémère soumise à l'état actuel du gymnaste. »

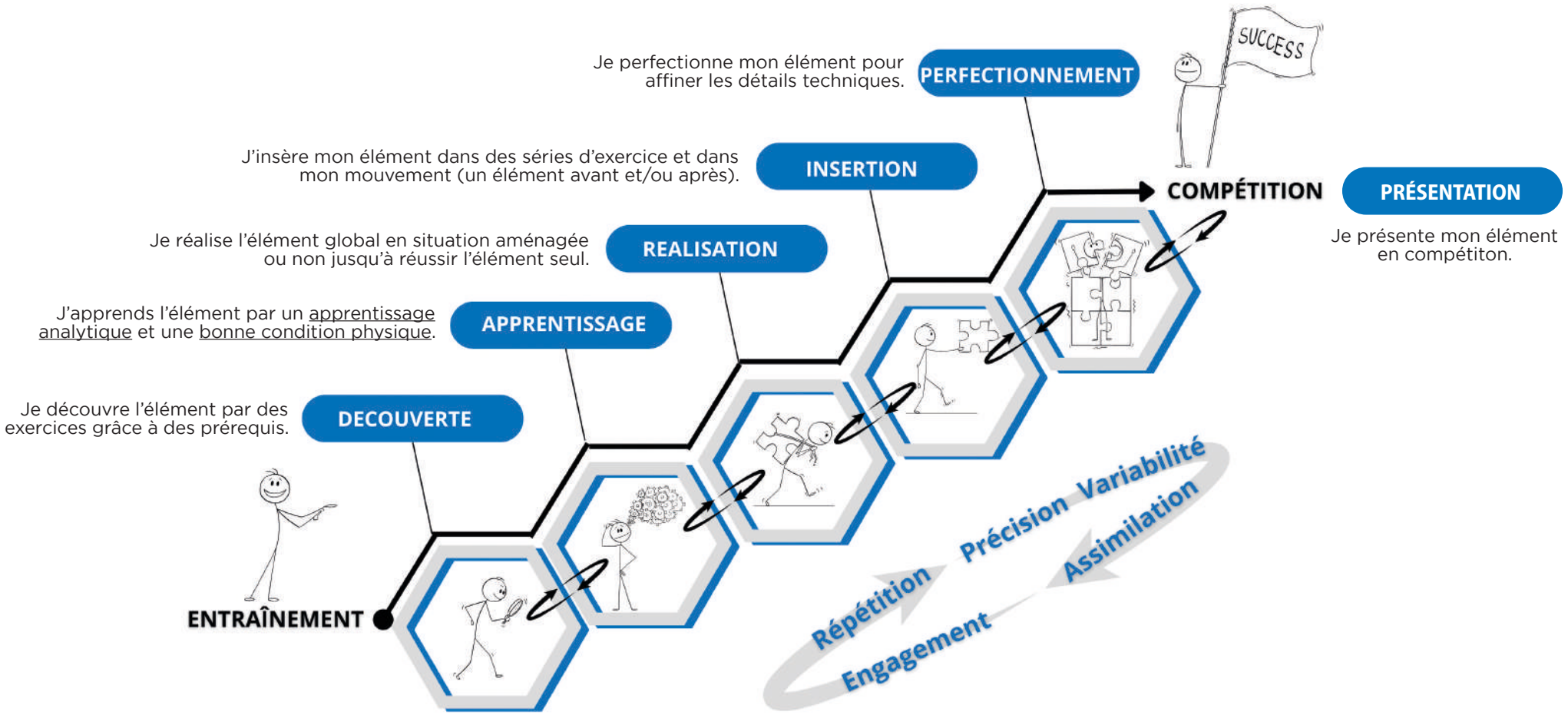
CHAQUE GYMNASTE EST DIFFÉRENT, CERTAINS ASPECTS SONT PLUS INFLUENTS OU NÉCESSAIRES QUE D'AUTRES.



Condition EXTÉRIEURE	Température ? Luminosité ? Espace restreint ou trop vaste ? Niveau sonore ? Densité humaine ?
Condition SOCIALE	Est-ce que j'ai une pression inadaptée vis-à-vis d'autrui ? Est-ce que j'ai du soutien ? Est-ce que j'ai des soucis extérieurs ?
Condition MATÉRIELLE	Matériel et agrès adaptés ? Vêtements et équipements de sport ?
Capacité COGNITIVE	Capable de me concentrer ? De prendre des décisions ? Capable de comprendre ce que l'on me demande ? Capable d'avoir une attitude adéquate ?
Capacité AFFECTIVE	Capable de gérer mes émotions ? Capable de gérer mon stress ? L'enjeu ? Capable d'agir et non de subir ?
Capacité PSYCHOMOTRICE	Capable de maîtriser mes actions ? Capable d'avoir des gestes précis et coordonnés ?
Disponibilité ÉNERGÉTIQUE	Est-ce que j'ai l'énergie nécessaire pour l'effort (capacités métaboliques) ? Est-ce que j'ai la qualité et la quantité de force (capacités biocinétiques) ? Est-ce que je peux maintenir une intensité ? Est-ce que j'arrive à récupérer facilement ? (capacités cardio-respiratoires)
Disponibilité MORPHOLOGIQUE	Est-ce que j'ai une gêne ou une douleur (articulaire – musculaire) ? Est-ce que je suis blessé ? Cela m'empêche-t-il de faire ?
Disponibilité PHYSIOLOGIQUE	Trop froid ? Trop chaud ? Suis-je fatigué ? Ai-je faim ?

GAM

LES ÉTAPES POUR PRÉSENTER UN NOUVEL ÉLÉMENT EN COMPÉTITION



L'ACQUISITION DEMANDE DE L'ENGAGEMENT, DE LA RÉPÉTITION, DE LA PRÉCISION, DE LA VARIABILITÉ ET DU TEMPS D'ASSIMILATION.

IMPOSÉS FFGym
L'ÉVALUATION DES MOUVEMENTS 1/3

CHAQUE MOUVEMENT EST ÉVALUÉ SELON QUATRE SECTEURS :

LE SECTEUR TECHNIQUE

AU SOL, AU CHEVAL D'AÇONS, AUX ANNEAUX, AUX BARRES PARALLÈLES ET À LA BARRE FIXE.

» Une valeur technique progressive est mise en œuvre en fonction des niveaux de 0,00 à 13,00 points :

NIVEAU	VALEUR TECHNIQUE	EXÉCUTION	BONUS REMPLACEMENT	BONUS EVOLUTION	LES 3 BONUS PERFORMANCE	BONUS TECHNIQUE	PILE CHUTE**	VIRTUOSITÉ
FORMATION 1 - M1	1,00	10,00	Jusqu'à + 0,90 pt	Jusqu'à + 0,90 pt	De 0 à + 0,30	De + 0,60 à + 1,00	+ 0,10	De + 0,10 à + 0,30
FORMATION 2 - M2	3,00	10,00	Jusqu'à + 0,90 pt	Jusqu'à + 0,90 pt	De 0 à + 0,30	De + 0,60 à + 1,00	+ 0,10	De + 0,10 à + 0,30
FORMATION 3 - M3	5,00	10,00	Jusqu'à + 0,90 pt	Jusqu'à + 0,90 pt	De 0 à + 0,30	De + 0,60 à + 1,00	+ 0,10	De + 0,10 à + 0,30
PERFORMANCE 1 - M4	7,00	10,00	Jusqu'à + 1,80 pt	Jusqu'à + 1,80 pt	De 0 à + 0,30		+ 0,10	De + 0,10 à + 0,30
PERFORMANCE 2 - M5	10,00	10,00	Jusqu'à + 1,80 pt	Jusqu'à + 1,80 pt	De 0 à + 0,30		+ 0,10	De + 0,10 à + 0,30
ÉLITE 1* - M5	10,00	10,00	Jusqu'à + 1,80 pt	Jusqu'à + 1,80 pt	De 0 à + 0,30		+ 0,10	De + 0,10 à + 0,30
ÉLITE 2* - M6	13,00	10,00	Jusqu'à + 1,80 pt	Jusqu'à + 1,80 pt	De 0 à + 0,30		+ 0,10	De + 0,10 à + 0,30

*Programmes accessibles sur la Brochure des Imposés Élite

**Pas de pile chute au cheval d'arçons et au champignon. Pas de pile chute pour les mouvements réalisés en sangles.

IMPOSÉS FFGym
L'ÉVALUATION DES MOUVEMENTS 2/3

AU CHAMPIGNON (RÈGLES SPÉCIFIQUES)

» Une valeur technique progressive avec 5 niveaux différents :

NIVEAUX	VALEUR TECHNIQUE		BONUS ÉVOLUTIF 1		BONUS ÉVOLUTIF 2	ELÉMENT DE COMBINAISON
NIVEAU 1	0,50	OU	+ 1,00	OU	+ 1,50	De + 0,30 à + 0,80
NIVEAU 2	2,00		+ 1,00		+ 1,50	De + 0,30 à + 0,80
NIVEAU 3	4,00		+ 0,50		+ 1,00	De + 0,30 à + 0,80
NIVEAU 4	5,50		+ 0,50		+ 1,00	De + 0,30 à + 0,80
NIVEAU 5	8,00		+ 0,50		+ 1,00	De + 0,30 à + 0,80

» La cotation au cheval d'arçons est réalisée une fois sur le cheval d'arçons et une autre fois sur Champignon.

» C'est la moyenne des 2 mouvements qui donne la note finale du cheval d'arçons.

» La composition d'un mouvement au champignon est soumis à 5 niveaux de difficultés différents. Sur chaque mouvement, 2 bonus évolutifs sont possibles :

2 Bonus évolutifs sont disponibles par niveau :

- **Pour les mouvements 1 à 3 (Formation 1 à 3)**, uniquement les niveaux 1 à 3 sont possibles.. Peu importe le niveau Formation réalisé, le gymnaste peut choisir entre le niveau 1 à 3.

  > Formation 1/2/3 : 2 passages autorisés. Le meilleur compte.

- **Pour les mouvements 4 et 5 (Performance 1/2 et Élite 1)**, uniquement les niveaux 3 à 5 sont disponibles. Peu importe le niveau de Performance ou Élite réalisé, le gymnaste peut choisir entre le niveau 3 à 5.

  > Performance 1/2 et Élite 1 : 1 seul passage autorisé.

» Du niveau 2 au niveau 5, des éléments de combinaison sont à ajouter dans la composition du mouvement. Leur valeur varie en fonction de leur difficulté : de 0,30 à 0,70 points. (Voir règle spécifique sur les éléments de combinaison).

AU SAUT

» Il présente une valeur technique progressive en fonction des niveaux (voir rubrique saut).

» Voir les grilles des différents sauts suivant les catégories dans le partie SAUT de cette brochure.

» **Pour la filière FORMATION :**

- Panachage possible entre les Sauts 1 et 3
- 1 Seul saut autorisé par passage sur le saut 1 et le saut 2.
- C'est la moyenne des deux sauts qui donne la note finale du saut.

» **Pour la filière PERFORMANCE National :**

- 1 seul saut autorisé
- Seule la grille des sauts de la filière Performance est autorisée en individuel et équipe Performance national.
- Les sauts qui ont l'icône suivante sont interdits pour les gymnastes 10 et 11 ans :
- Pour les Avenirs, une dérogation est possible par la DTN.
- Les sauts qui ont l'icône suivante sont autorisés pour les gymnastes 10 à 12 ans :

Rappel : L'ensemble des autorisations et des interdictions des mouvements sont disponibles sur le document "Accessiblité des Imposés".

AU SOL, AU CHEVAL D'AÇONS, AUX ANNEAUX, AUX BARRES PARALLÈLES ET À LA BARRE FIXE.

» D'un point de vue général, se rapporter sur la règle spécifique des agrès dans lequel est défini les notes maximales accordées.

FORMATION	p. 14	p. 21	p. 21	p. 32	p. 39	p.42	p.49
PERFORMANCE	p. 58	p. 61	p. 61	p. 70	p. 75	p. 78	p. 83

LE SECTEUR EXÉCUTION

» Il est évalué sur 10 points. Il se réfère au code de pointage FIG en vigueur

FORMATION	p.14	p. 21	p. 32	p. 39	p.42	p.49
PERFORMANCE	p. 58	p. 61	p. 70	p. 75	p. 78	p. 83

» Des particularités peuvent être indiquées en fonction des agrès et des niveaux.

» Les déductions sont réalisées par le Jury E.

IMPOSÉS FFGym
L'ÉVALUATION DES MOUVEMENTS 3/3

LE SECTEUR PÉNALISATION

» Il attribue des pénalités pour :

- Des éléments non présentés
- Des éléments tentés non reconnus
- Des infractions au code de pointage ou de la brochure technique GAM : déductions neutres et pénalités

» Ce secteur est géré par le Jury D de l'agrès.

LE SECTEUR BONIFICATION

» Il attribue des valorisations en fonction de critères adaptés à l'agrès et au niveau du mouvement sous formes de :

- bonus performance de remplacement OU un bonus de remplacement évolutif
- bonus performance d'évolution
- le bonus technique, uniquement possible sur les programmes Formation 1, 2 et 3. (voir page bonus technique)

ET

- Un bonus pile chute pour tous les agrès sauf au cheval d'arçons et au champignon

ET

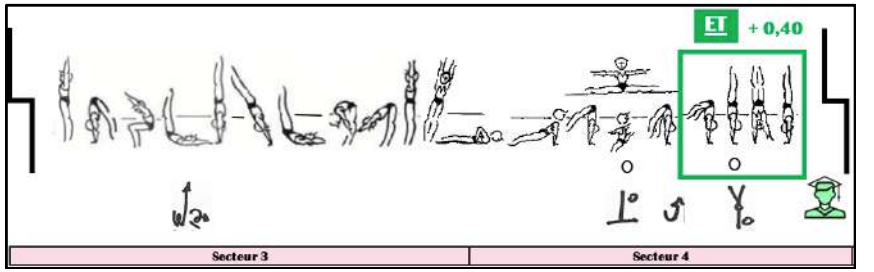
- La virtuosité

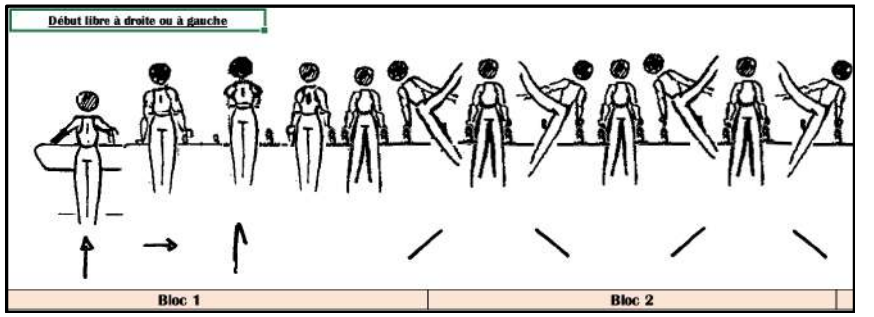
» Ce secteur est géré par le Jury D de l'agrès.

PRINCIPES GENERAUX DE COTATION POUR LE JURY D

» Pour la lisibilité et une meilleure compréhension, le mouvement est décomposé en secteur pour tous les agrès sauf au cheval d'arçons et au champignon. Ces derniers sont décomposés en bloc.

Exemple :





» Chaque secteur décrit une partie du mouvement. Un ou plusieurs éléments composent un secteur.

» Les éléments sont identifiés dans les textes par : // ..... //

» Les dessins ne sont présents qu'à titre pédagogique et indicatif. Seul le texte fait foi.

TENUE DE COMPÉTITION

» En individuel, la tenue est libre de choix (short, léotard et sokol)

» En équipe, la tenue doit être identique pour toute l'équipe :

- Réglementation FIG
- Réglementation technique FFGYM GAM
- Short court ou long autorisé à tous les agrès pour les 7 à 13 ans.

IMPOSÉS FFGym
LA COMPOSITION DES MOUVEMENTS (ADAPTATION DES IMPOSÉS) 1/3

VALEUR DES ÉLÉMENTS

» Les éléments sont identifiés dans les textes par : // ..... //

» Chacun des éléments composant les mouvements a une valeur de 0,50 point.

COMPOSITION ET ÉVALUATION DES SECTEURS / BLOCS

SECTEUR		Les Secteurs contiennent un à plusieurs éléments		L'évaluation d'un secteur se réalise élément par élément (déductions)
BLOC		Les blocs au cheval d'arçons s'évaluent élément par élément (déduction) (sauf formation 1, 2 et 3)		Les blocs au champignon s'évaluent par bloc et non par éléments (déduction sur la globalité du bloc)

ADAPTATION DES IMPOSÉS

	LES ÉLÉMENTS NON PRÉSENTÉS
DÉFINITION	» Un élement non présenté est un élément qui a été intentionnellement enlever du "mouvement de référence".
AGRÈS CONCERNÉS	
GÉNÉRALITÉS	» Un élément non présenté est égal à une pénalité de - 0,50 point par le Jury D » Jusqu'à 2 éléments non présentés soit 2 x - 0,50 point par le Jury D (- 1,00 point) » Au delà de 2 éléments, une pénalité de - 1,50 point par élément non présenté par le Jury D
SPÉCIFICITÉS	» Dans le cas d'un arrêt intentionnel avant la sortie, sans reprise de l'exercice : Une déduction de - 1,00 point pour le chute par le Jury E et une pénalité de - 0,50 point pour la non présentation de l'élément sortie par le Jury D. » Dans le cas de la présentation d'un élément non référencé en remplacement de l'élément de référence, une pénalité de - 0,50 point est appliquée sur la note finale par le Jury D. Ex : Au sol, mouvement 06 (élite 2), rondade tendu arrière 1/2 tour et salto avant carpé à la place de rondade vrille et demi arrière et salto avant carpé = -0,5 points par le jury D (la vrille et demi arrière a été remplacée par le tendu arrière et demi-tour) » Dans l'ensemble des mouvements, la sortie proposée dans le "mouvement de référence" ou en "bonus" reste obligatoire. La réalisation de toute autre sortie provoquera une pénalité de - 1,00 point sur la note finale par le Jury D : • 0,50 De l'élément non présenté • 0,50 de pénalité supplémentaire car cet élément est obligatoire
CAS PARTICULIER	MOUVEMENTS M6 (ÉLITE 2) » Les mouvements au sol, au cheval d'arçons, aux Anneaux, aux barres parallèles et à la barre fixe sout autorisés en équipe. » Dans le cas où un élement du "mouvement de référence" est non présenté, alors : • Déduction de -0,5 points par le jury D

IMPOSÉS FFGym

LA COMPOSITION DES MOUVEMENTS (ADAPTATION DES IMPOSÉS) 2/3

LES ÉLÉMENTS TENTÉS NON RECONNUS

DÉFINITION

» Une élément tenté non reconnu est un élément qui a été réalisé par le gymnaste mais non reconnu par le Jury D (Chute, grosse faute, arrêt…)

AGRÈS CONCERNÉS



GÉNÉRALITÉS

» Si un élément tenté n'est pas reconnu, une pénalité de - 0,50 point est appliquée par le Jury D à laquelle s'ajoutent les déductions du Jury E.
» Si plusieurs éléments tentés ne sont pas reconnus, une pénalité de - 0,50 point est appliquée par élément par le Jury D quelqu'en soit le nombre.
» Un élément tenté non reconnu peut être recommencé 1 seule fois (à l'exception des séries acrobatiques au sol et des sorties aux agrès, sauf aux arçons)

SPÉCIFICITÉS

» Les éléments qui doivent être réalisés à l'ATR et qui ne continuent pas dans la direction voulue sont non reconnus (- 0,50 point par le Jury D).
Ex. : A la Barre fixe, tous les éléments en passage par l'ATR Grand élan ATR (soleil, lune, stalder, pieds mains …)

LES ÉLÉMENTS SUPPLÉMENTAIRES

DÉFINITION

» Un élément supplémentaire est un élément qui a été ajouté sous forme de répétition d'un élément déjà réalisé

AGRÈS CONCERNÉS



GÉNÉRALITÉS

» Il n'y a pas de pénalité pour certains éléments supplémentaires spécifiés ci dessous par agrès, sauf indication contraire (voir le texte de l'imposé)
» La présentation d'un élément non identifié entraîne une pénalité de - 0,50 point par le Jury D.

SPÉCIFICITÉS

» Les éléments supplémentaires sont identifiés ci dessous :

 Cercle ou Thomas au sol

 Cercle ou Thomas

 Cercle ou Thomas

 Non concerné

 Non concerné

 Grand tour arrière (Soleil) et Grand Tour avant (Lune)

IMPOSÉS FFGym
LA COMPOSITION DES MOUVEMENTS (ADAPTATION DES IMPOSÉS) 3/3

LES ÉLÉMENTS DE COMBINAISON

DÉFINITION

» Une élément de combinaison est un élément technique FFGYM identifié qui est à ajouter dans le "mouvement de référence"

AGRÈS CONCERNÉS

OU

GÉNÉRALITÉS

» Les éléments de combinaison ne concernent que les mouvements au champignon pour les mouvements 1, 2 et 3 (Formation 1, 2 et 3) et 4 et 5 (Performance 1/2 - Élite 1)
» Un élément de combinaison FFGYM a sa propre valeur.
» Les éléments de combinaison sont soumis aux règles suivantes :
- Eléments non présentés
- Eléments tentés non reconnus

SPÉCIFICITÉS

» Les éléments de combinaison et leur valeur : (voir page..)

N° 1	1/2 pivot en 3 cercles	0,30 pt
N° 2	Pivot 1/1 en 3 cercles	0,50 pt
N° 3	Stockli A	0,50 pt
N° 4	Double Stockli A	0,70 pt
N° 5	Tchèque	0,50 pt
N° 6	Double Tchèque	0,70 pt
N° 7	1/2 Russe (180°)	0,30 pt
N° 8	Russe 1/1 (360°)	0,50 pt
N° 9	Thomas x 3	0,30 pt

» Tous les éléments sont schématisés par un dessin et une explication des poses de mains pour les transferts d'appui :

Exemple : 1/2 pivot en 3 cercles



CAS PARTICULIER

NIVEAU 5

» Dans l'imposé, les 2 éléments en Thomas suivants sont obligatoires :
- Mouvement base : 3 Thomas
- Bonus évolutif : Thomas 1/2 pivot en 3 thomas

» Elément non tenté ou non reconnu = - 0,50 pt par le Jury D.

IMPOSÉS FFGym
LA COMPOSITION DES MOUVEMENTS (PÉNALITÉS / BONUS) 1/3

LES PÉNALITÉS

» Les pénalités sont attribués par le Jury D de l'agrès

» Les pénalités sont décrites dans le tableau ci dessus pour sanctionner les adaptations du "mouvement de référence"

» A chaque agrès, les pénalités sont décrites sur les règles spécifiques

» Application des pénalités du code de pointage FIG en vigueur

LES DÉDUCTIONS

» Les déductions sont attribuées par le Jury E de l'agrès

» Les règles spécifiques de déduction de fautes concernent les fautes de position de corps, d'angles, d'amplitude et de rythme du gymnaste. L'ensemble de ces déductions sont décrites dans les règles spécifiques de l'agrès

» Les déductions d'angles spécifiques au cheval d'arçons, aux Anneaux, aux barres parallèles et à la barre fixe sont des aménagements FFGym.

» Application des déductions du code de pointage FIG en vigueur

» **Arrêts supplémentaires :**

- Certains éléments marqués par un * peuvent être tenus ou non, sans déduction
- Certains éléments spécifiques, identifiés dans le texte, ne doivent pas être tenus. En cas d'arrêt, déduction de - 0,50 point par le Jury E.

LES BONUS

	BONUS PERFORMANCE DE REMPLACEMENT	
DÉFINITION	» Un bonus performance de remplacement est un bonus qui permet de substituer un élément du "mouvement de référence" par un élément de difficulté supérieure qui sera bonifié. Identifié par : **OU** +0,20	
AGRÈS CONCERNÉS		
GÉNÉRALITÉS	» La reconnaissance par le Jury D de l'élément, sans faute grossière (max - 0,30 pt), implique la bonification. » Une chute après une réception n'impacte pas la possibilité de valoriser l'élément s'ils correspond aux critères d'une bonne réalisation. » Les éléments de maintien identifiés doivent être tenus 2 secondes pour être bonifiés. Si le maintien est inférieur à 2 secondes, pas de bonus. » Si 3 bonus Performance sont réalisés, alors le gymnaste obtient un bonus de + 0,30 pt par le Jury D.	
VALEUR	**M01/M02/M03 (Formation)**	**Bonus jusqu'à max + 0,90 point**
	M04/M05/M06 (Perf 1/2 et Élite 1 et 2)	**Bonus jusqu'à max + 1,80 point**

IMPOSÉS FFGym
LA COMPOSITION DES MOUVEMENTS (PÉNALITÉS / BONUS) 2/3

LES BONUS

	BONUS PERFORMANCE EVOLUTIF	
DÉFINITION	» Un bonus performance évolutif est un bonus qui permet d'ajouter un élément supplémentaire dans le "mouvement de référence" et sera bonfié. Identifié par : **ET** +0,60	
AGRÈS CONCERNÉS		
GÉNÉRALITÉS	» La reconnaissance par le Jury D de l'élément, sans faute grossière (max - 0,30 pt), implique la bonification. » Une chute après une réception n'impacte pas la possibilité de valoriser l'élément s'ils correspond aux critères d'une bonne réalisation. » Les éléments de maintien identifiés doivent être tenus 2 secondes pour être bonifiés. Si le maintien est inférieur à 2 secondes, pas de bonus. » Si 3 bonus Performance sont réalisés, alors le gymnaste obtient un bonus de + 0,30 pt par le Jury D.	
VALEUR	**M01/M02/M03 (Formation)**	**Bonus jusqu'à max + 0,90 point**
	M04/M05/M06 (Perf 1/2 et Élite 1 et 2)	**Bonus jusqu'à max + 1,80 point**

	BONUS TECHNIQUE	
DÉFINITION	» Un bonus technique est un bonus qui valorise la forme technique énoncée dans l'élément / une série d'éléments d'un "mouvement de référence". Identifié par : **Uniquement Imposés Formation 1/2/3** +0,10	
AGRÈS CONCERNÉS		
GÉNÉRALITÉS	» La reconnaissance par le Jury D du bonus technique sera validée sans moyenne faute (entre 0,10 et 0,20 pt). » Un bonus technique est accordé uniquement si la position de référence technique est conforme au texte » Des points de référence technique sont décrits sur la page spécifique des bonus techniques.	
VALEUR	**M01/M02/M03 (Formation 1/2/3)**	**Entre + 0,10 et + 0,40 point**

IMPOSÉS FFGym
LA COMPOSITION DES MOUVEMENTS (PÉNALITÉS / BONUS) 3/3

LES BONUS

	BONUS PILE CHUTE	
DÉFINITION	» Un bonus pile chute est un bonus qui valorise l'arrivée stabilisée sans bouger d'un gymnaste sur le dernier élément acrobatique ou à la sortie de l'agrès (sauf les arçons).	
AGRÈS CONCERNÉS		
GÉNÉRALITÉS	» Si le gymnaste soulève les talons ou les orteils pour maintenir l'équilibre, aucun bonus de réception ne sera accordé.	
VALEUR	**Sol - Arçons - Anneaux - Parallèles - Fixe**	**+ 0,10**
	Saut	**+ 0,30**

	LA VIRTUOSITÉ	
DÉFINITION	» La virtuosité est un bonus qui valorise la réalisation exceptionnelle d'un élément, d'une partie ou de la totalité du mouvement (avec ou sans bonus).	
AGRÈS CONCERNÉS		
GÉNÉRALITÉS	» La virtuosité est bonifiée à la décision de la majorité du Jury E et D	
VALEUR	**Tous les agrès**	**+ 0,10 ou + 0,20 ou + 0,30**

IMPOSÉS FFGym
BONUS TECHNIQUE ET EXIGENCES TECHNIQUES SPÉCIFIQUES 1/2

» Dans la logique interne des Imposés, la dynamique de travail est d'installer une routine d'éléments à enchaîner jusqu'à la réalisation d'un mouvement de performance (ou Haute Performance). S'associe à cette dynamique une forme d'apprentissage qui demande de la finesse technique. La répétition, l'automatisation des mouvements permettent aux gymnastes de de facilier la passerelle d'un élement de base à un élément plus compliqué.

» Dans le but d'accompagner les gymnastes vers une technique plus fine sur l'apprentissage des Imposés, deux formes d'exigences sont précisées sur la réalisation des Imposés :

1. Des bonus techniques (uniquement possibles sur les mouvements 1, 2 et 3 (Formation 1, 2 et 3))
2. Des exigences techniques spécifiques (uniquement possibles sur les mouvements 4, 5 et 6 (Performance 1, 2 et Élite 1 et 2).

LES BONUS TECHNIQUES

» Les bonus techniques sont uniquement demandés sur le mouvements Imposés Formation 1, 2 et 3.

» Un bonus technique est à valider par secteur sur chaque agrès sauf au champignon et au saut.

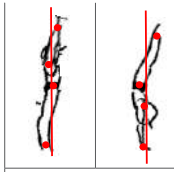
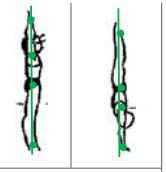
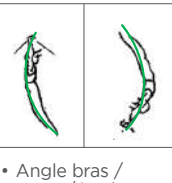
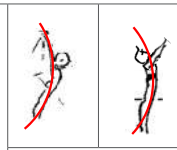
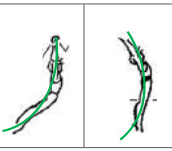
» La valeur d'un bonus technique peut varier en fonction des agrès.

» Le bonus technique n'est pas accordé quand la déduction de l'élément est supérieure à 0,20 point par le Jury E.

» Les bonus techniques sont spécialement valorisées sur le programme des Imposés Formation pour :

- Éviter des fautes techniques récurrentes qui limiteraient le gymnaste sur sa prgression future dans la filière Performance
- Éviter des traumatologies articulaires qui auraient des conséquences sur la santé physique du gymnaste à long terme
- Améliorer l'efficience énergétique dans la réalisation des éléments
- Valoriser les efforts des gymnastes qui optimisent la technique lors de la réalisation des éléments.

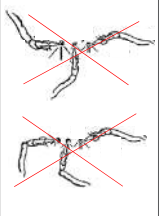
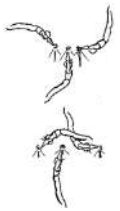
» Les bonus techniques mettent en avant la bonne réalisation de positions techniques de référence :

	DESCRIPTIF	DÉFAUTS RÉCURRENTS	BONNES POSITIONS	EXPLICATION / INTÉRÊT
POSITIONS SPÉCIFIQUES L'ALIGNEMENT	L'alignement est une position de corps dans laquelle les segments (ronds) réalisent une ligne droite (trait)	 • Fermeture de l'angle bras / tronc / jambes • Tête tirée ou trop en avant **Bonus non accordé**	 • Angle bras / tronc / jambes aligné • Tête droite / Bras aux oreilles **Bonus accordé**	L'intention de l'alignement est de rigidifier, de rendre compact le haut et le bas, et d'éviter toute pliure du corps dans un sens ou un autre. L'efficacité des gestes d'impulsions, de maintiens et de transferts d'appui dépend du contrôle de la "plasticité" du gainage. Le corps est en quelquesorte un fourreau élastique, une enveloppe résistante, indéformable par moments, souple et mobile à d'autres.
POSITIONS SPÉCIFIQUES LA COURBE AVANT	La courbe avant est une position de corps dans laquelle le gymnaste passe d'une position alignée à une fermeture arrondie du tronc et des jambes vers l'arrière	 • Fermeture prononcée tronc / jambes • Tête tirée en avant et dos plat **Bonus non accordé**	 • Angle bras / tronc / jambes formant une fermeture arrondie • Bras collés aux oreilles et dos rond **Bonus accordé**	La courbe avant est un élément de base essentiel et préparatoire pour la restitution d'énergie lors de la réalisation d'un balancé. Une courbe harmonieuse et ronde apportera au gymnaste une efficacité accrue dans la progression du balancé.
POSITIONS SPÉCIFIQUES LA COURBE ARRIÈRE	La courbe arrière est une position de corps dans laquelle le gymnaste passe d'une position alignée à une ouverture arrondie du tronc et des jambes vers l'avant	 • Angle bras / tronc / fermé • Tête tirée ou trop rentrée **Bonus non accordé**	 • Angle bras / tronc / jambes formant une ouverture arrondie • Bras collés aux oreilles **Bonus accordé**	La courbe avant est un élément de base essentiel et préparatoire pour la restitution d'énergie lors de la réalisation d'un balancé. Cette courbe arrière se retrouve en suspension sur tous les agrès : en suspension et en appui. Cette position assure un armé de corps pour effectuer par la suite un fouetté pour finir en position finale en courbe avant.

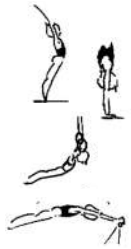
IMPOSÉS FFGym

BONUS TECHNIQUE ET EXIGENCES TECHNIQUES SPÉCIFIQUES 2/2

POSITIONS SPÉCIFIQUES — LA COURBETTE (LE FOUETTÉ)

DESCRIPTIF	DÉFAUTS RÉCURRENTS	BONNES POSITIONS	EXPLICATION / INTÉRÊT
La courbette est le passage dynamique d'un mouvement de fermeture du corps à un mouvement d'ouverture (et l'inverse) sous une forme arrondie.	 • Le corps reste droit ou en extension **Bonus non accordé**	 OK OK • Passage d'une courbe à l'autre **Bonus accordé**	 Pour illustrer le phénomène de fouetté sur le balancé, prenons l'exemple d'une lame de métal souple de scie à métaux en acier flexible. Maintenue aux deux extrémités, il est possible de la plier dans un sens, et l'autre sens sans déformation de la lame. Maintenue à une seule extrémité, il est aisé de l'incurver en agissant sur l'autre bout, ouis en lâchant ce bout, la lame retrouve sa position initiale, allant même s'incurver dans l'autre sens. C'est ce passage de l'une à l'autre des ces courbures, à l'horizontale ou à la verticale, qui est le fondement des réalisations d'éléments.

POSITIONS SPÉCIFIQUES — LA POSITION DE LA TÊTE

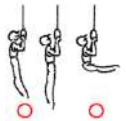
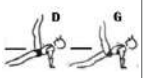
La position de la tête joue un rôle important dans la réalisation du geste optimal sur l'agrès.	 **Bonus non accordé**	 **Bonus accordé**	Lorsque les bras sont placés dans le prolongement du buste, la tête n'est ni trop levée (sortie) ni trop baissée (rentrée) (sauf quand cela est spécifié sur le texte), que ce soit au sol ou sur les agrès (sauf aux anneaux), la tête est toujours maintenue entre les bras (oreilles contre les épaules), le regard dirigé sur les mains. La règle de cette période de formation est de maintenir la courbure naturelle de la colonne cervicale.

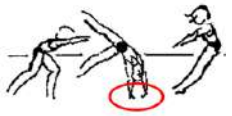
POSITIONS SPÉCIFIQUES — À L'AGRÈS

Les positions techniques spécifiques aux agrès sont décrites à l'agrès : respecter la position des mains, la rythmique de l'élément ou la série.	• Positions de corps qui ne respectent pas la position décrite dans le texte **Bonus non accordé**	• Positions de corps qui respectent la position décrite dans le texte **Bonus accordé**	Les positions de corps qui sont affichées en bonus sont des points techniques essentiels à la prévention des défauts techniques futurs et d'éventuels traumatismes articulaires.

» Ces bonus techniques sont détaillés dans les règles spécifiques de chaque agrès (sauf saut et champignon) liés aux besoins de progression physique sur l'agrès pour préparer le gymnaste à la filière performance nationale :

Exemple :

DES EXERCICES DE PRÉPARATION PHYSIQUE			DES EXERCICES DE PRÉPARATION GYMNIQUE		
		Maintien de 2 secondes sur des positions de référence			Battements de jambes dynamiques (rythme rapide et maîtrisé)
Bonus non accordé	**Bonus accordé**		**Bonus non accordé**	**Bonus accordé**	

DES CONSIGNES POUR LIMITER LA TRAUMATOLOGIE		
 Mains écartées et ouvertes	OK OK  Mains serrées et vers l'avant ou vers l'intérieur	La 2ème main rentrée à la pose de main en rondade 
Bonus non accordé	**Bonus accordé**	

» Tous ces bonus techniques sont accessibles et sont le fruit d'une répétion fréquente des jeunes gymnastes. Les tests physiques nationaux GAM offrent également le nécessaire à la progression du gymnaste vers le performance. Le lien vers LES TESTS PHYSIQUES :

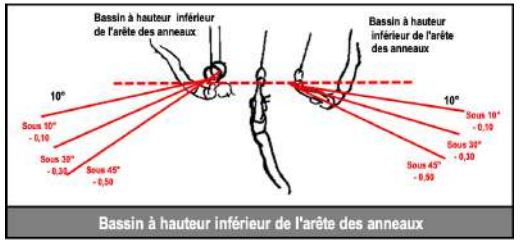
LES EXIGENCES TECHNIQUES SPECIFIQUES

» Les exigences techniques spécifiques sont décrites sur les mouvements dans lequel un élément d'élan est demandé.

» Ces exigences techniques sont décrites de la façon suivante :

Exemple aux Anneaux :

VERS L'ARRIÈRE
- Corps en extension et gainé en courbe arrière
- Épaules basses et anneaux ouverts



VERS L'AVANT
- Corps gainé en courbe avant
- Bras tendus
- Épaules basses, les oreilles en contact des bras

» Pour inciter une exécution dans le forme technique souhaitée d'un élément ou des balancés, des précisions techniques sont apportées en dessous des textes.

» Pour les mouvements où il est précisé des exigences techniques n'intervenant pas dans l'attribution d'un bonus : le respect de la forme technique permet d'accorder ou non la virtuosité (de + 0,10 à + 0,30 point suivant ma règle d'attribution de la virtuosité).

PROGRAMMES

IMPOSÉS FORMATION

LÉGENDE DESSINS

	Imposés M1, M2 et M3 secteur Formation
	Début du mouvement Imposé
	Fin du mouvement Imposé
	Icône vidéo avec lien hypertexte vers la vidéo complète du mouvement
	Bonus performance de remplacement
	Bonus performance évolutif
	Changement de plan pour la visibilité des dessins
	Symbolique des éléments
+0,40	Valeur du bonus performance
	Icône Formation avec lien hypertexte vers le programme des Tests Physiques Nationaux
	Mouvements avec sangles sur l'agrès : Anneaux et Barre fixe

*	Position demandée marquée
	Position demandée tenue 2 secondes
	Icône Formation avec lien hypertexte vers le programme évolutif des tests techniques nationaux
	Icône vidéo avec lien hypertexte vers la vidéo d'une partie du mouvement
	Icône ATTENTION avec lien hypertexte vers la page vigilance et conseil de la brochure
	Utilisation du tremplin pour le saut
	Utilisation du trampo-tremp pour le saut
	Document sur la préconisation du nombre d'entrainement en adéquation à la filière compétitive dont le gymnaste souhaite s'engager
	Document sur l'accessibilité des mouvements Imposés (les autorisations et les interdictions)
3	Repère pour le nombre de balancés demandés dans le mouvement
Bonus technique 1	Icône de présentation de la zone de bonus technique dans mouvement Formation 1/2/3

IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1 / 2 / 3**
SOL

MATÉRIEL

PRATICABLE



Dimensions : 14 x 14 m / Aire d'évolution de 12 x 12 m

Passage sur un 1/2 praticable = passage de 7 m sur 12 m

PISTE D'ÉVOLUTION POUR ACROBATIES

STANDARD



GONFLABLE



Dimensions : Piste de minimum 10 m x 2 m x 20 cm (ép)

CONTENU ET RÈGLES SPÉCIFIQUES

» **Les ATR et grands écarts ou autres positions de maintien**

Les éléments marqués d'un * sont des éléments passagers = pas de pénalité s'ils sont tenus.

» **Prises d'élan**

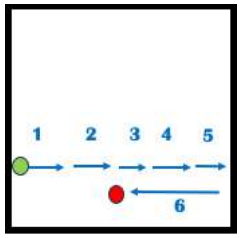
Le nombre de pas est libre. Si la prise d'élément est démarré avec un sursaut = pas de pénalisation.

Si une série acrobatique est demandée du sursaut mais est effectuée avec un ou plusieurs pas d'élan = pénalité de 0,30 pt par le Jury D.

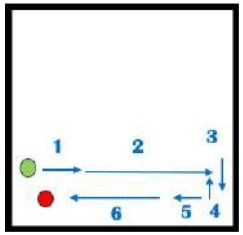
» **Changements de direction**

Les changements de directions sont indiqués sur les 3 mouvements de Formation :

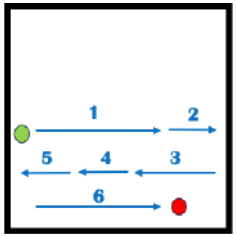
FORMATION 1



FORMATION 2



FORMATION 3



Le début du mouvement est signalé par un point vert et la fin du mouvement par un point rouge.

Le gymnaste a la possibilité de rester faire sont mouvement en diagonale quand le contexte de la compétition le permet.

Non respect des directions = pénalité de 0,50 pt par le Jury D.

» **Les passages chorégraphiques**

Pour la notation des passages chorégraphiques imposés :

L'amplitude et la rythmique ne sont pas prises en compte : seules les fautes de tenues (corps, bras et jambes) sont évaluées.

» **Les séries acrobatiques**

Les séries acrobatiques ne peuvent pas être recommencées.

Une série acrobatique réalisée avec arrêt est reconnue dès l'instant que tous les éléments sont présentés = déduction de 0,50 pt est appliquée par le Jury E pour arrêt.

» **Mouvement sans sortie**

La pénalité de 1,00 point pour mouvement sans sortie ne s'applique pas au sol.

BONUS TECHNIQUES

Les bonus techniques sont accordés sur les 3 mouvements Formation.

Le bonus technique est accordé par le Jury D à partir du moment où l'exigence technique est réalisée avec un max de 0,20 point de faute sur l'élément.

Le bonus technique ne sera pas accordé en cas de moyenne faute (0,30 pt) ou de grosse faute (0,50 pt) d'exécution par le Jury E.

» **Bonification pour la réception stabilisée en fin de mouvement**

La bonification pour le "pile chute" s'applique seulement sur le dernier élément du mouvement s'il n'y a pas de fautes de réception (cf. code FIG 2025-2028 en vigueur). Cette bonification ne peut être accordée que pour la sortie du mouvement. La bonification est accordée par valeur de 0,10 pt par le Jury D.

IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1 / 2 / 3**
SOL

FAUTES SPECIFIQUES DU SOL

Référence Code FIG en vigueur

» **Jury D**

FAUTES	PETITE (- 0,10 PT)	MOYENNE (- 0,30)	GRANDE (- 0,50 PT)
Réception ou contact avec un pied ou une main en dehors des lignes de démarcation.	✓		
Contact avec les pieds, les mains, un pied et une main, ou toute autre partie du corps en dehors des lignes de démarcation.		✓	
Réception directement en dehors des lignes de démarcation.		✓	
Éléments initiés en dehors des lignes de démarcation	Pas de valeur		

» **Jury E**

FAUTES	PETITE (- 0,10 PT)	MOYENNE (- 0,30)	GRANDE (- 0,50 PT)
Hauteur insuffisante dans les éléments acrobatiques.	✓	✓	
Souplesse insuffisante pendant les éléments statiques.	✓	✓	
Éléments avec roulés en avant sans réception sur les mains.		Contact avec l'arrière des mains	Sans réception sur les mains
Station de plus 2 sec. avant un élément ou une série acrobatique.	✓		
Réception passagère non maitrisé (également dans les transitions).	✓	✓	✓
Déviation par rapport au plan de mouvement.	✓	✓	

NOTES MAXIMALES ACCORDEES AU SOL

	FORMATION 1	FORMATION 2	FORMATION 3
Valeur Technique	1,00	3,00	5,00
Valeur Exécution	10,00	10,00	10,00
Bonus de performance (ET / OU)	0,90	0,90	0,90
Les 3 Bonus Performance réalisés	0,30	0,30	0,30
Bonus Technique	0,60	0,60	0,60
Virtuosité	0,30	0,30	0,30
Pile chute	0,10	0,10	0,10
TOTAL	**13,2**	**15,2**	**17,2**

IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1 / 2 / 3**

SOL RÉSUMÉ DES MOUVEMENTS SUR LE SECTEUR FORMATION

MOUVEMENT 1 (FORMATION 1) VT = 1,00 points.

Secteurs	1	2	3						4			5	6	
GO	Fente ATR fente BT 1	Roulade avant arrivé assis jambes écartées tenu 2 secondes	Resserer les jambes assis jambes tendues		Sur le dos, allongé, les bras sur le côté	Battement jambe gauche	Battement alternatif dynamique jambe gauche et puis droite	Battement jambe droite	Se relever assis jambes tendues et serrées	Monter à l'appui dorsal, puis 1/2 tour à l'appui facial	Placement du dos groupé, départ à genoux, arrivé acccroupi	Roulade arrière groupé bras fléchis	Sursaut Roue latéral	STOP
	OU	+ 0,40		ET	+ 0,20					BT 2 + 0,20		+ 0,30	OU	BT 3 + 0,20
	Fente ATR tenu 2 secondes Fente			Ecrasement facial tenu 2 secondes									Sursaut rondade flip flip saut droit réception debout	Les 3 bonus perf réalisés = + 0,30 pt

MOUVEMENT 2 (FORMATION 2) VT = 3,00 points.

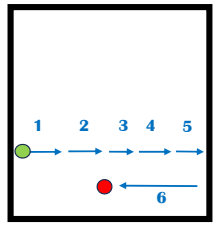
Secteurs	1		2			3				4		5		6	
GO	Fente Planche fente	Fente ATR + roulade avant	Sursaut roue latérale	Fente roue pied pied	Roulade arrière corps carpé bras tendus arrivé en planche	De l'appui facial, grand écart facial tenu 2 secondes	Passage en grand écart antéro postérieur tenu 2 secondes	Resserer les jambes en 1/4 de tour, et fermeture 2 secondes	Se relever dos plat, bras aux oreilles	Monter en appui dorsal, Battement de jambe droite et jambe gauche dynamique	De l'appui dorsal, 1/2 tour à l'appui facial	Pousser sur les jambes, placement du dos jambes écartées à l'ATR	Saut 1/4 de tour, Battement jambe droite, battement jambe gauche	Sursaut rondade saut droit réception BT 3	STOP + 0,20
		OU	+ 0,20	BT 1 + 0,20						BT 2 + 0,20		OU	+ 0,30	OU	+ 0,40
		Fente ATR tenu 2 secondes Fente										ATR en force jambes écartées à l'ATR tenu 2 secondes		Des pas sursaut saut de mains saut droit réception	Les 3 bonus perf réalisés = + 0,30 pt

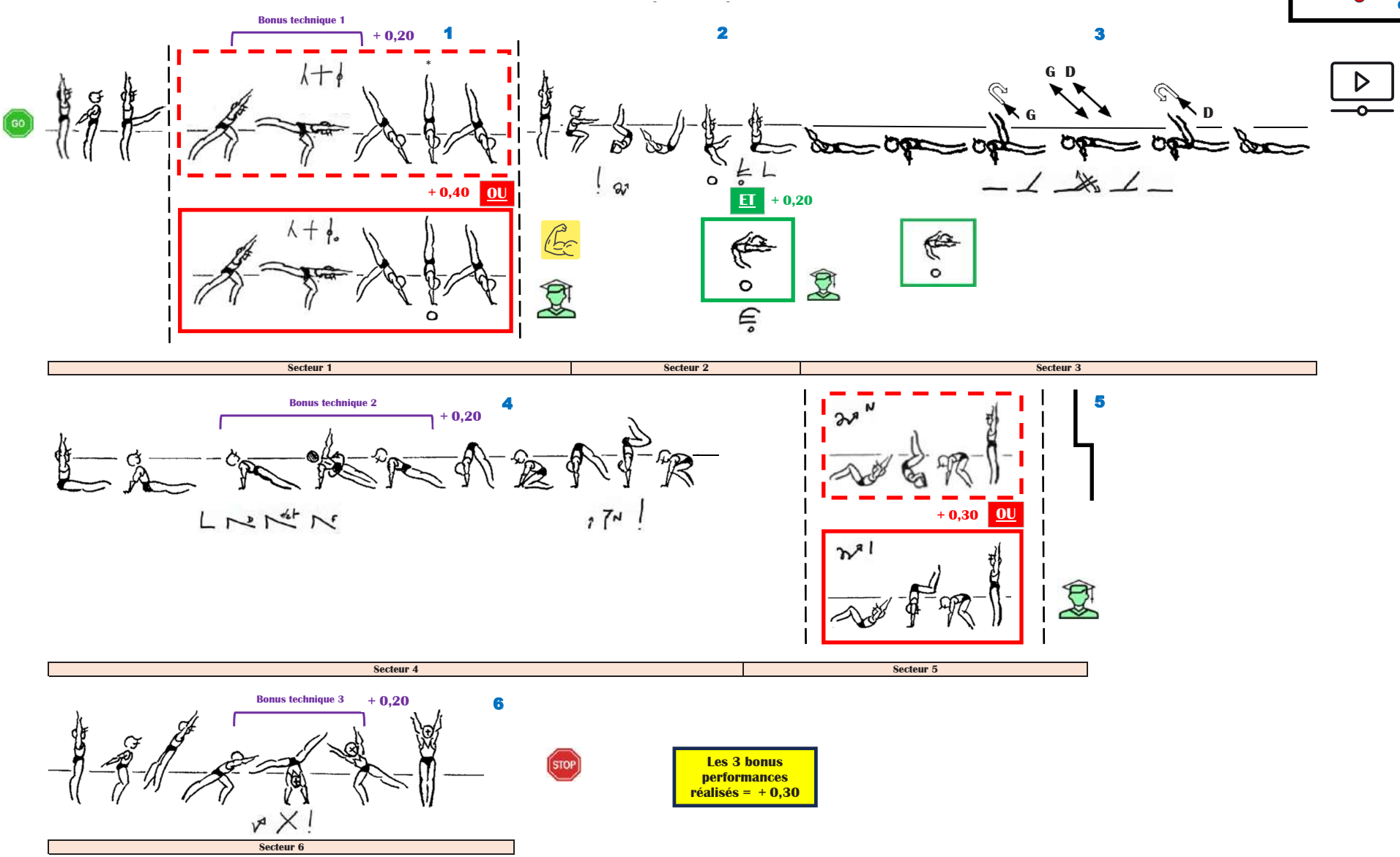
MOUVEMENT 3 (FORMATION 3) VT = 5,00 points.

Secteurs	1	2	3					4			5	6		
GO + 0,20	Des pas sursaut saut de mains rebond Ange BT 1	Saut ciseau gauche - droite - Battement 1/4 - 1/4 - arrivé en fente - Saut ciseau droite gauche	Fente ATR tenu 2 secondes	De l'ATR tenu, roulade avant bras tendus à l'équerre écartée tenue 2 secondes	Assis jambes écartées, resserer les jambes par l'arrière	De l'appui facial, ATR en force jambes écartées marqué	1/2 valse avant	Descente contrôlée se placer en grand écart facial ten 2 secondes	Ecart antéro postérieur tenu 2 secondes	Resserer les jambes et se placer en pont tenu 2 secondes	Sur le dos, remonter en fermeture	De la fermeture, ouvertre dynamique vers l'arrière, roulade arrière vers l'ATR, roulade avant jambes tendues	Saut 1/2 tour BT 3	Sursaut rondade flip saut droit réception debout	STOP
	OU	+ 0,40		BT 2 + 0,20	OU		+ 0,30						+ 0,20	OU	+ 0,20
	Des pas sursaut saut de mains 1 pied 2 pieds Ange				De l'équerre écartée, ATR en force marqué									Sursaut rondade flip flip saut droit réception debout	Les 3 bonus perf réalisés = + 0,30 pt

IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1**

SOL > **MOUVEMENT 1** Valeur Technique : 1,00 point

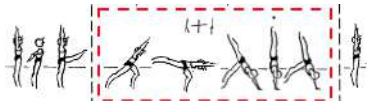
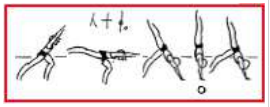
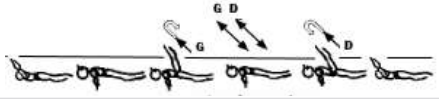
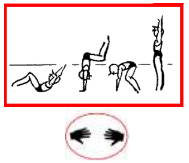
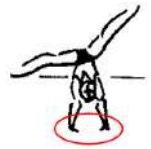
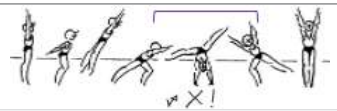


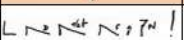
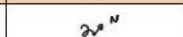
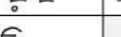


Les 3 bonus performances réalisés = + 0,30

IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1**

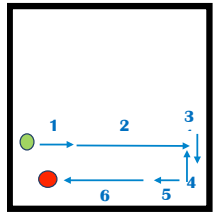
SOL > **MOUVEMENT 1** Valeur Technique : 1,00 point

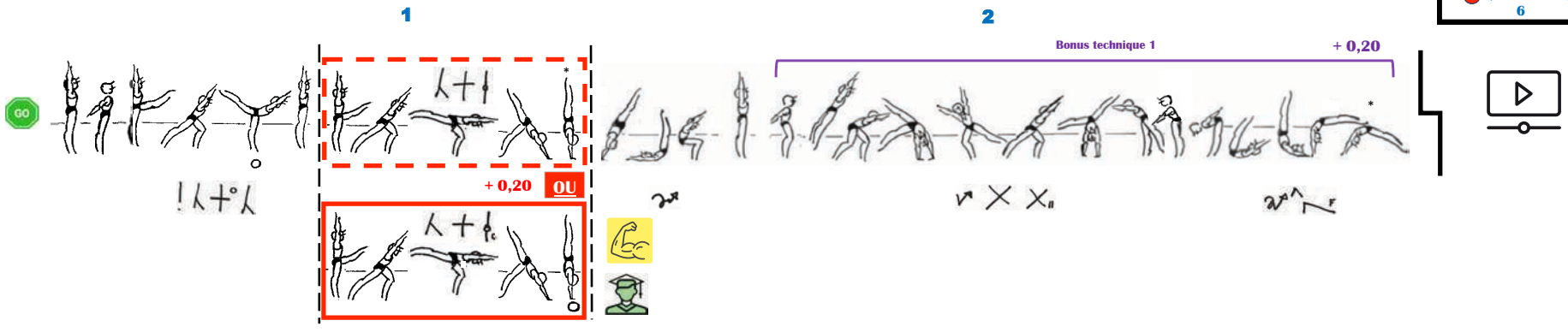
N°	DESCRIPTIF	BONUS PERFORMANCE	Exigences Techniques donnant droit à un bonus technique	DESCRIPTIF DESSIN	BONUS TECHNIQUE
1	 Départ de la station debout, élever les bras par l'avant à la verticale,battement de jambe à l'horizontale, *placement en fente passagère à la planche alignée. Jambe d'appui fléchie. Appui tendu renversé marqué et retour en fente. Puis retour à la station debout à la jambe arrière. //*	 **OU** **Tenir 2 secondes en ATR** **+ 0,40**	De la Fente, passage par la planche (Alignement jambe arrière - tronc - bras). **Bonus technique 1**		**+ 0,20**
2	 S'abaisser à la position accroupie et roulade avant groupé, à la position assise, jambes tendues et écartées, dos plat, bras à la verticale tenu 2 secondes. //	 **ET** **Ecrasement facial tenu 2 secondes.** **+ 0,20**			
3	 De la position jambes tendues, bras aux oreilles, venir s'allonger sur le sol, placer les bras sur les côtés en alignement des épaules. Lever la jambe gauche, puis baisser la jambe sur le côté gauche de façon controlée, puis laisser passer vers l'avant. Battement dynamique alternatif de la jambe gauche à la jambe droite.Pour finir, battement de jambe à droite, en controlant la descente de la jambe à droite, puis passer la jambe à la position jambes serrées //		Demi tour sur un bras avec passage bras tendus, tête droit à l'appui facial. **Bonus technique 2**		**+ 0,20**
4	 De la position jambes tendues assis, effectuer une circumduction des bras vers l'arrière pour poser les mains au sol, pousser de bassin vers le haut pour venir en position dorsale, demi tour avec montée de bras opposée vers la verticale pour terminer en position faciale. // Venir se placer en position accroupie à genoux en laissant glisser les pointes de pieds vers les mains. De cette position, placement du dos groupé, pour venir à la position accroupie sur les pieds //				
5	 *Roulade arrière groupé (groupé ou jambes tendues) , bras fléchis , à la position accroupie retour à la station debout bras à la verticale //*	 **OU** **Roulade arrière, bras tendus, tête rentrée, doigts qui se regardent** **+ 0,30**	Doigts tournés vers l'intérieur avec mains largeurs d'épaules. **Bonus technique 3**	 	**+ 0,20**
6	 Sursaut, roue à la station latérale jambes écartées, puis serrées à la station droite. //				

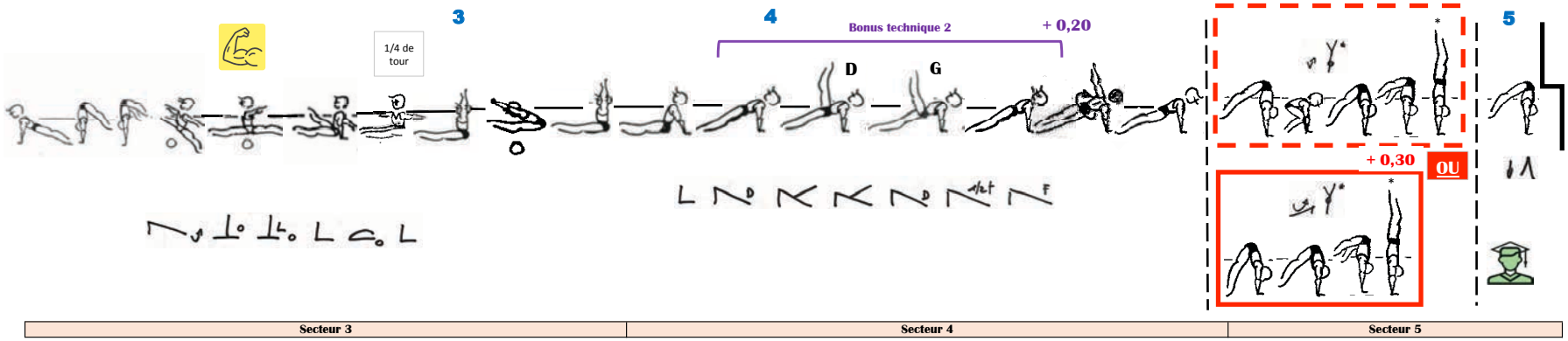
Secteurs	1	2	3	4	5	6
Base						
Bonus						

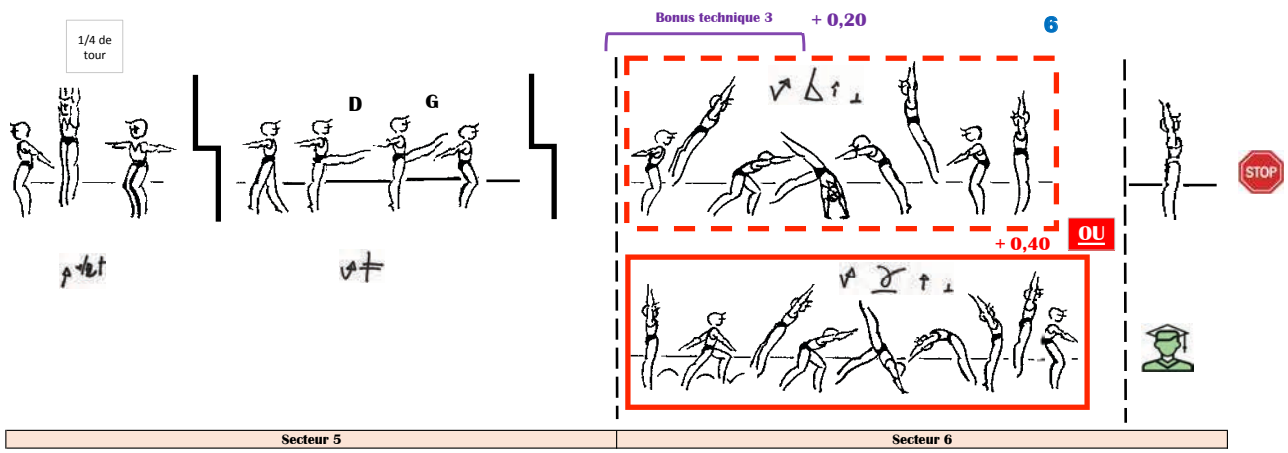
IMPOSÉS FFGym **FORMATION 2**

SOL > **MOUVEMENT 2** Valeur Technique : 3,00 points





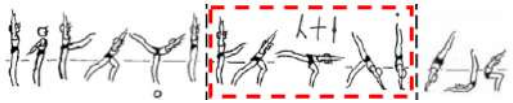
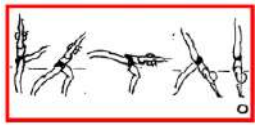
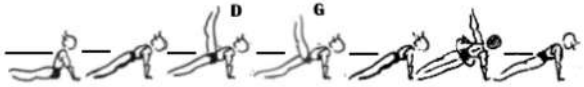
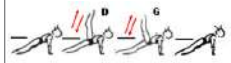




Les 3 bonus performances réalisés = + 0,30

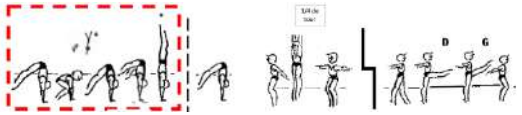
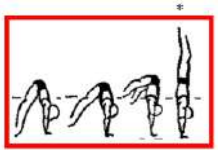
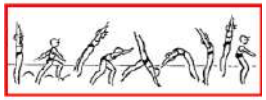
IMPOSÉS FFGym **FORMATION 2**

SOL > **MOUVEMENT 2** Valeur Technique : 3,00 points 1/2

N°	DESCRIPTIF	BONUS PERFORMANCE	Exigences Techniques donnant droit à un bonus technique	DESCRIPTIF DESSIN	BONUS TECHNIQUE
1	 De la station debout, élever les bras en avant à la verticale, et de la fente avant s'établir à la planche faciale horizontale jambe d'appui tendue, bras dans le prolongement du corp (tenue 2 secondes). Se redresser à la station debout, bras à la verticale. // Fente avant, bras dans le prolongement du corps.Passage par la planche passagère et poser les mains au sol pour s'élever à l'ATR, // rouler en avant, bras tendus à la station debout. //	 **OU** Tenir 2 secondes en ATR **+ 0,20**	Série enchaînée sans arrêt (série rythmée) **Bonus technique 1**		**+ 0,20**
2	 Sursaut, roue latérale avec 1/4 de tour extérieur, bras à la verticale, // puis roue avec 1/4 de tour intérieur à la station droite bras à l'oblique basse (Roue pied-pied). // Abaisser le buste sur jambes tendues et roulade arrière bras et jambes tendus à la position faciale * (en courbe avant dos rond). //				
3	 De l'appui facial et par temps de ressort, placement du dos, // pour s'établir au grand écart facial (tenu 2 secondes), // venir à la position grand écart antéropostérieur (tenue 2 secondes), revenir au siège écarté, // resserrer la jambe arrière à la jambe avant à la position assise jambes serrées bras à la verticale et dos plat, fermeture du tronc sur les jambes (tenue 2 secondes), revenir en position assise bras à la verticale, dos plat*. //		Battements de jambes dynamiques **Bonus technique 2**		**+ 0,20**
4	 Resserrer les jambes et effectuer une circumduction des bras vers l'arrière pour poser les mains au sol et s'établir à l'appui dorsal. // De l'appui dorsal, battement alternatif des jambes tendues à la verticale, pivoter par 1/2 tour sur un bras à l'appui facial. //				

IMPOSÉS FFGym **FORMATION 2**

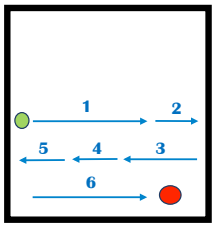
SOL > **MOUVEMENT 2** Valeur Technique : 3,00 points 2/2

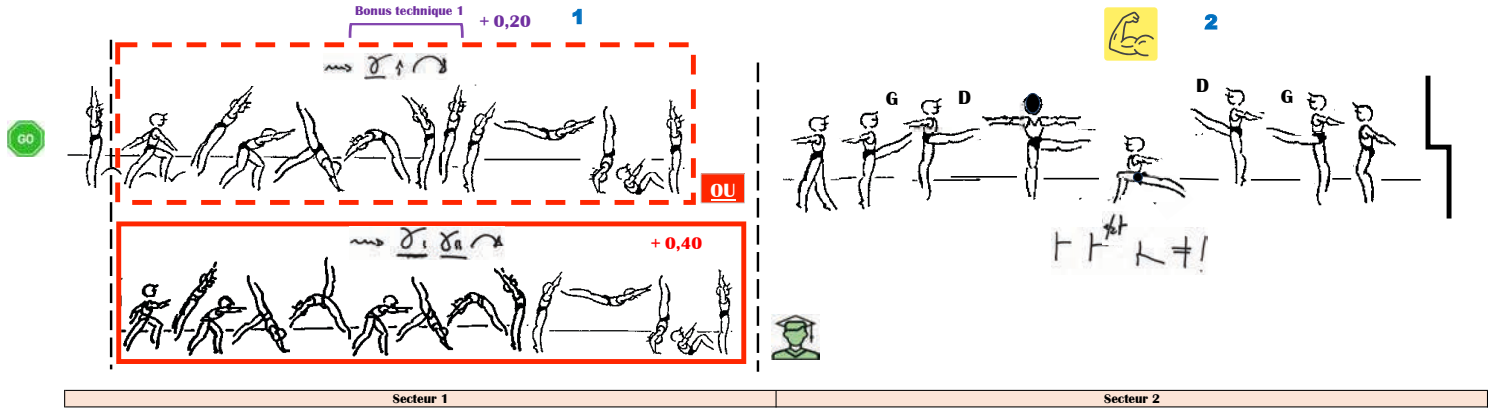
N°	DESCRIPTIF	BONUS PERFORMANCE		Exigences Techniques donnant droit à un bonus technique	DESCRIPTIF DESSIN	BONUS TECHNIQUE
5	 De l'appui facial, par temps de ressort, venir à la position accroupie, poussée des jambes, placement du dos jambes tendues et écartées à l'ATR* jambes serrées. Abaisser les jambes tendues et se redresser à la station droite. // saut extension 12 tour, réception à la station droite. // Battement jambe droite, 1 pas, battement jambe gauche, 1 pas à la station debout. //		**OU** **De l'appui facial, s'élever lentement en force, bras tendus, jambes écartées à l'ATR* jambes serrées. Abaisser les jambes tendues et se redresser à la station debout. //** **+ 0,30**	Sursaut avec alignement des bras, du tronc et des jambes pendant l'envol. **Bonus technique 3**		**+ 0,20**
6	 Sursaut, rondade, // saut extension bras aux oreilles, réception à la station debout. //		**OU** **Trois pas d'élan Saut de mains + 1 rebond vertical et réception à la station debout.** **+ 0,40**			

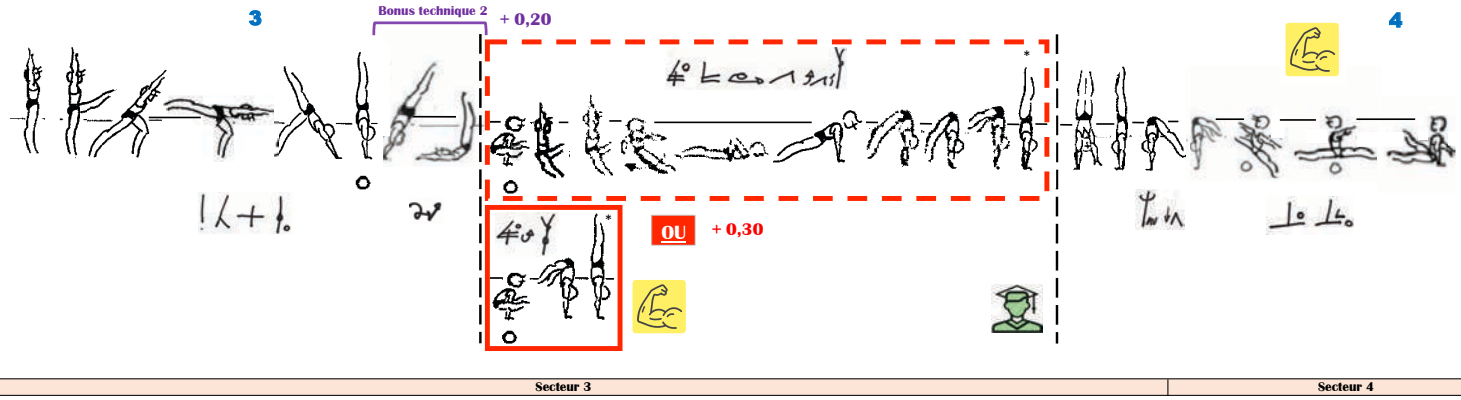
Secteurs	1	2	3	4	5	6
Base						
Bonus						

IMPOSÉS FFGym **FORMATION 3**

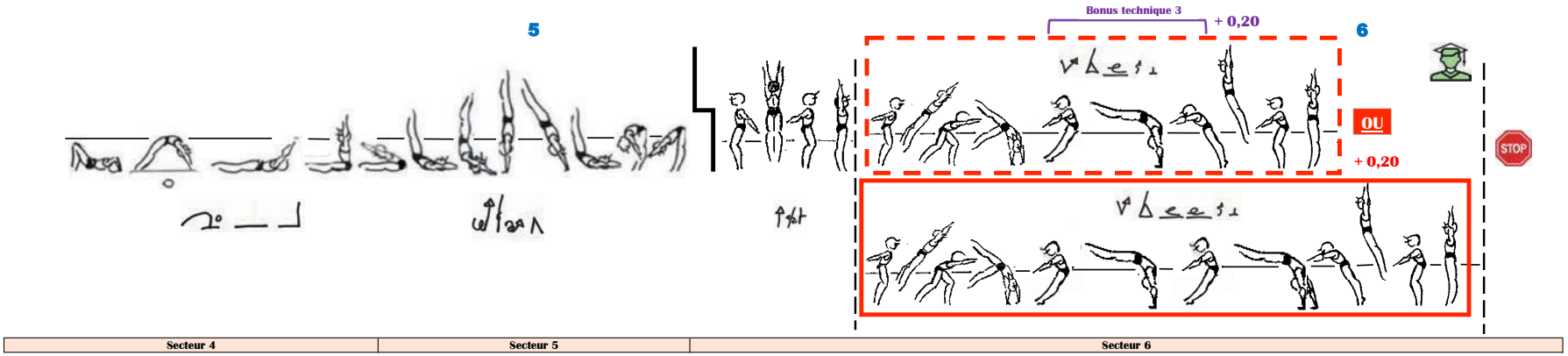
SOL > **MOUVEMENT 3** Valeur Technique : 5,00 points





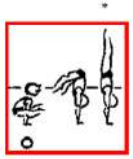
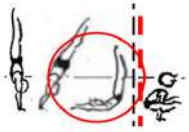


Les 3 bonus performances réalisés = + 0,30



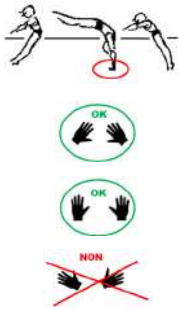
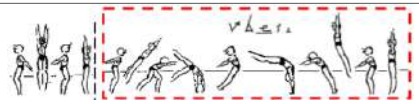
IMPOSÉS FFGym **FORMATION 3**

SOL > **MOUVEMENT 3** Valeur Technique : 5,00 points 1/2

N°	DESCRIPTIF	BONUS PERFORMANCE		Exigences Techniques donnant droit à un bonus technique	DESCRIPTIF DESSIN	BONUS TECHNIQUE
1	 *De la station debout, prise d'élan, saut de mains deux pieds, // rebond à la verticale, bras à la verticale, réception à la station debout. //*		**OU** **De la station debout, prise d'élan, saut de mains un pied deux pieds, // roulade avant élevée (saut de poisson), se redresser à la station debout. //** **+ 0,40**	Saut de mains arrrivé en courbe arrière bras aux oreilles - regard vers les mains **Bonus technique 1**		**+ 0,20**
2	 De la station debout, bras sur le côté dans l'alignement des épaules. Battement avant d'un jambe puis saut ciseau (gauche - droite), arrivée en fente passagère. De la fente, battement dynamique d'une jambe puis de l'autre jambe (droite - gauche) arrivée à la station debout // (Le choix des jambes peut être inversé)					
3	 Elever les bras à la verticale et fente avant, bras dans le prolongement du corps, passage par la planche, poser les mains au sol pour s'élever à l'ATR tenu 2 secondes, rouler en avant, bras et jambes tendus, en passant par la chandelle. // Poser les mains au sol pour s'élever en équerre écartée tenue 2 secondes. Poser les jambes, assis jambes écartées resserer les jambes d'avant vers l'arrière pour venir se placer sur le ventre. Se redresser en appui facial et laisser glisser les pieds proches des mains pour s'élever jambes écartées à l'ATR* // Valse avant et de l'ATR descente contrôlée jusqu'à la pose des pieds. //		**OU** **De l'Equerre écartée tenue 2 secondes, ATR en force jambes écartées*** **+ 0,30**	De l'ATR descente en roulade avant en passant par la chandelle **Bonus technique 2**		**+ 0,20**
4	 S'abaisser en avant dos plat, poser les mains au sol, et par placement du dos, se placer en grand écart facial (tenu 2 secondes), puis par 1/4 de tour se placer au grand écart antéro-postérieur (tenu 2 secondes). // Rassembler la jambe arrière à la jambe avant, s'allonger sur le dos, fléchir les 2 jambes serrées et s'établir en pont (tenu 2 secondes). // Du pont, revenir à la position allongée au sol, se mettre à la position assise bras tendus à la verticale. //					

IMPOSÉS FFGym **FORMATION 3**

SOL > **MOUVEMENT 3** Valeur Technique : 5,00 points 2/2

N°	DESCRIPTIF	BONUS PERFORMANCE		Exigences Techniques donnant droit à un bonus technique	DESCRIPTIF DESSIN	BONUS TECHNIQUE
5	 Par fermeture tronc jambes renversement arrière corps et bras tendus vers l'ATR, rouler en avant jambes tendues à la station debout. (Tête rentrée pendant tout l'exercice).			Positions des mains tournées vers l'intérieur avec les doigts qui se regardent sur le flip arrière **Bonus technique 3**		**+ 0,20**
6	 Saut extension 1/2 tour. // Sursaut, rondade, // flip, // saut extension bras à la verticale, réception à la station debout. //		**OU** **Sursaut, rondade, // flip, // flip, // saut extension bras à la verticale, réception à la station debout. //** **+ 0,20**			

Secteurs	1	2	3	4	5	6
Base						
Bonus						

IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1 / 2 / 3**
CHEVAL D'ARÇONS

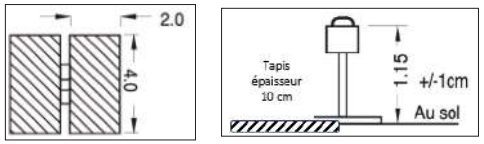
MATÉRIEL

» **Le mouvement sur cheval :**

CHEVAL D'ARÇONS NORMES FIG



DIMENSIONS



» **Aménagement matériel pour le mouvement :**

1 TREMPLIN



1 tremplin est autorisé pour aider à commencer l'exercice et à prendre l'exercice en cas de chute

PAIRE DE POIGNÉES JEUNESSE / JUNIORS

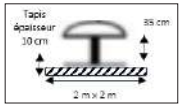


Une paire de poignées Jeunesse à diposition pour les gymnastes pour faciliter l'appui du jeune gymnastes sur toutes les phases du mouvement. **Autorisé sur tous les Imposés.**

» **Le mouvement au champignon :**

CHAMPIGNON NORME FFGYM



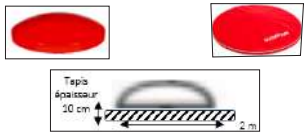


HOUSSE



Housse adaptable champignon avec tracés de 2 lignes parallèles symbolisant les poignées de cheval

CHAMPIGNON AU SOL OU GALETTE



CONTENU ET RÈGLES SPÉCIFIQUES

» **Chaque niveau est présenté par un mouvement en deux parties, à présenter sans pause et au signal du juge :**

> 1 Mouvement sur le cheval d'arçons en 1ère partie

> 1 Mouvement sur le champignon ou champignon bas ou galette en fonction du niveau choisi.

» Le mouvement doit être présenté comme le texte le décrit. Cependant on peut intervertir en totalité les indications gauches par droites et inversement droites par gauches pour convenir aux particularités du gymnaste et/ ou au sens de rotation de ses cercles.

» Les éléments marqués d'un * ne sont pas pénalisés s'il y a un arrêt.

» Les secteurs au cheval d'arçons et au champignon sont définis en blocs. Un bloc contient de 2 à 3 éléments et des Ec.

» **Le mouvement au Champignon, après le passage sur les poignées au cheval d'arçons :**

Le mouvement au champignon se définit en 3 niveaux distincts. Le gymnaste peut faire le choix de prendre le niveau de mouvement qui correspond à son niveau du moment :

Le panachage est possible.

Deux passages sont autorisés (le meilleur passage est comptabilisé). Le gymnaste a la possibilité de faire un deuxième passage sur le même niveau. C'est le meilleur passage qui est comptabilisé.

Ex : le gymnaste réalise le M1 sur cheval d'arçons, puis réalise le niveau 1 au champignon au 1er essai. Pour le 2ème essai, il peut effectuer le niveau 1 avec bonus 2.
le gymnastes réalise le M2 sur cheval d'arçons, puis réalise le niveau 3 au champignon au 1er essai. Pour le 2ème essai, il peut effectuer le niveau 2 du bonus 1.

Pour le niveau 3, le gymnaste a la possibilité d'ajouter un élement de combinaison (Ec) au choix parmi la grille des éléments de combinaison.

Dans le cas du bonus 1, niveau 3, deux éléments de combinaison sont demandés. Les deux Ec doivent être différents.

Les éléments de combinaison sont définies sur un document dédié. Chaque élément de combinaison a sa valeur propre.

Un élément de combinaison non réalisé dans un mouvement de champignon entraine

IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1 / 2 / 3**
CHEVAL D'ARÇONS

NOTES MAXIMALES ACCORDEES AU CHEVAL D'ARCONS

Cheval d'arçons

	FORMATION 1	FORMATION 2	FORMATION 3
Valeur Technique	1,00	3,00	5,00
Valeur Exécution	10,00	10,00	10,00
Bonus Technique	1,20	1,20	1,20
Virtuosité	0,30	0,30	0,30
TOTAL	**12,5**	**14,5**	**16,5**

Champignon

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
Valeur Technique	0,50	2,00	4,00
Exécution	10,00	10,00	10,00
Ec	0	0	1,40
TOTAL	**10,5**	**12**	**15,4**
Bonus 1	1,00	1,00	0,50
EC	0	0	1,40
TOTAL	**11,50**	**13**	**15,9**
Bonus 2	1,50	1,50	1,00
EC	0	0	1,40
TOTAL	**12**	**13,5**	**16,4**
TOTAL	**12**	**13,5**	**16,4**

une pénalité de 0,50 point par le Jury D.

En cas de chute, sur un élement de combinaison. Celui-ci peut être recommencé seulement une seule fois.

En cas de non reconnaissance de l'élement, le gymnaste obtient une pénalité à la hauteur de la valeur de l'élément de combinaison par le Jury D.

Le départ en mouvement au champignon est libre (jambes écartées ou serrées)

BONUS TECHNIQUES

Les bonus techniques sont accordés sur les 3 mouvements Formation.

Le bonus technique est accordé par le Jury D à partir du moment où l'exigence technique est réalisée avec un max de 0,20 point de faute sur l'élément.

Le bonus technique ne sera pas accordé en cas de moyenne faute (0,30 pt) ou de grosse faute (0,50 pt) d'exécution par le Jury E.

» **Bonification pour la réception stabilisée en fin de mouvement :** pas de bonus

FAUTES SPECIFIQUES DU CHEVAL D'ARÇONS

» **Jury E**

FAUTES	PETITE (- 0,10 PT)	MOYENNE (- 0,30)	GRANDE (- 0,50 PT)
Manque d'amplitude dans les ciseaux et les élans d'une jambe.	✓	✓	
Hanches cassées lors de l'exécution des cercles	✓	✓	
Manque d'extension du corps dans les cercles jb serrées ou écartées. Chaque élément.	✓		
Ecarts de jambes non autorisés	0° - 30°	>30° - 60°	>60° - 90°
Déviations angulaires dans les cercles et les transports en appui transversal. Chaque élément	> 15° - 30°	> 30° - 45°	> 45° NR.
Réception oblique ou non alignée par rapport à l'axe du cheval	Déviation > 45°	Déviation 90°	
12 balancement supplémentaire sans changement de jambe		✓	
Pour les sorties autres qu'en ATR, position du corps sous 30° au- dessus de la ligne horizontale de l'épaule		✓	
Déséquilibre dans la sortie à l'ATR, problèmes de rotation	✓	✓	
Abaissement des jambes lors des éléments à l'ATR (depuis la position originale)	0° - 15°	> 15° - 30°	>30° - 45° > 45° NR
ATR avec force visible	✓	✓	✓ et NR
Interruption ou arrêt dans les ATR	✓	✓	✓ et NR

CALCUL DE LA NOTE AU CHEVAL D'ARCONS

L'évaluation est réalisé de la façon suivante aux arçons :

Le calcul de la note finale = ((Note D et Note E) Cheval + (Note D et Note E) Champignon) divisé par deux.

C'est la moyenne des deux parties qui donnent le résultat final de l'agrès.

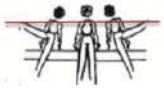
PAR BLOCS D'ÉLÉMENTS	PAR BLOCS D'ÉLÉMENTS	PAR BLOCS D'ÉLÉMENTS
		

IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1 / 2 / 3**
CHEVAL D'ARÇONS 1/2

EXIGENCES TECHNIQUES DES BALANCES ET FAUX CISEAUX

» Lors de l'exécution des balancés et des faux ciseaux, le gymnaste doit présenter une ouverture marquée des jambes et une nette élévation des hanches.

» Les déductions (Jury E) appliquées lors des balancés et faux ciseaux :

PAS DE PÉNALITÉ	PÉNALITÉ DE 0,10 PT	PÉNALITÉ DE 0.30 PT	PÉNALITÉ DE 0.50 PT
PIED AU-DESSUS DE L'ÉPAULE	PIED À LA HAUTEUR DES ÉPAULES	PIED AU NIVEAU DE LA HANCHE	PIED EN DESSOUS DE LA HANCHE
			

EXIGENCES TECHNIQUES DES CERCLES AU CHAMPIGNON

» L'exécution des cercles serrés ou écartés, doit être effectuée avec une extension complète sans fermeture des hanches.

» Afin d'adapter le programme pour encourager les gymnastes à s'exprimer sur les cercles au champignon, les règles de pénalisation de de bonfication seront adaptées de cette façon par le Jury E :


OU

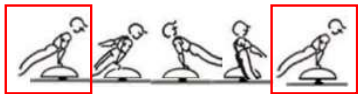

ALIGNEMENT Cercles sans flexion des hanches corps aligné	Fermeture du corps (pour chaque bloc)		
	- 0,10	- 0,30	
AMPLITUDE Cercles avec angle bras tronc ouvert	Ouverture bras tronc (pour chaque bloc)		
	+ 0,10		
DÉVIATION PAR RAPPORT A LA DIRECTION DE DÉPART La direction de l'appui est gardée durant le(s) cercle(s) sans rotation ou contre rotation	Changement de direction (sur la globalité du bloc)		
	- 0,10 Jusqu'à 15°	- 0,30 16° à 30°	- 0,50 31° à 45°

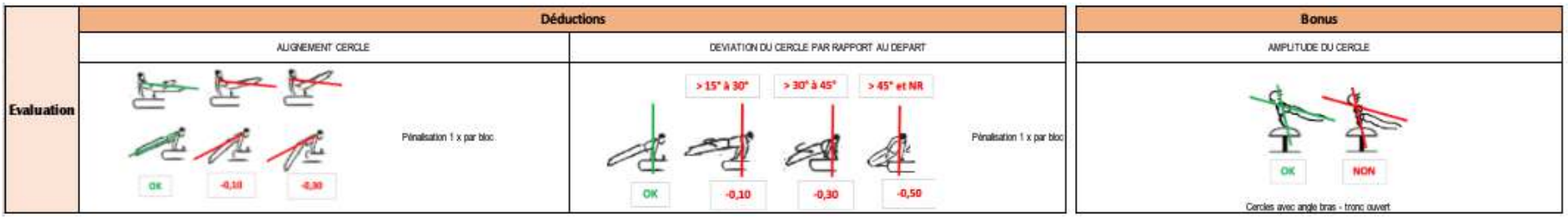
» L'évaluation des cercles se réalise par bloc et non par cercles : c'est l'évaluation globale du bloc qui servira de déduction pour le Jury E et de bonification par le Jury D.

» Le tableau ci-dessous est applicable pour les 3 niveaux proposés au champignon

» Précisions :

- Un cercle débute en appui facial et se termine à l'appui facial :
- Pas de pénalisation (Jury D) pour cercles supplémentaires

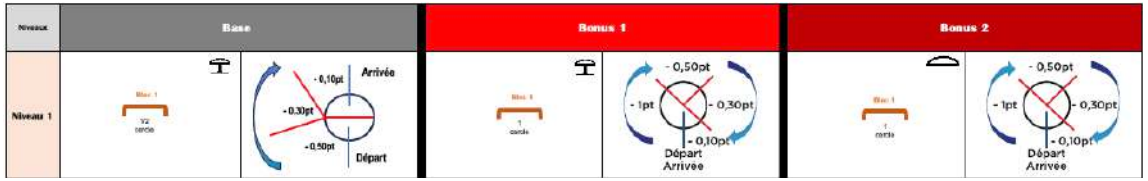




IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1 / 2 / 3**
CHEVAL D'ARÇONS 2/2

» Blocs :

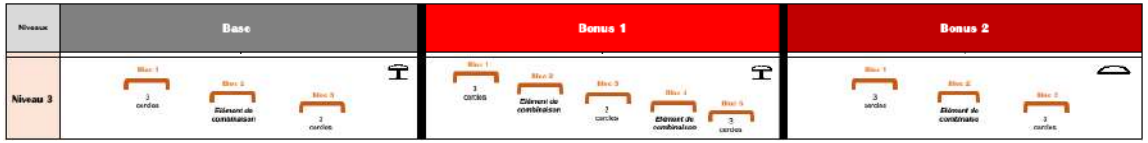
- Les blocs de cercles permettent de délimiter l'évaluation du mouvement.
- Pour chaque niveau, les blocs sont définis :



- Le curseur ci-dessus permet d'établir l'véluation du Jury E du 1/2 cercle et du cercle entier



- Pour reconnaître un bloc : il doit être composé obligatoirement de l'enchainement sans chute des 2 ou 3 cercles. (sauf indication contraire)
- Chacun des blocs à une valeur de 0,50 point.



- Un élement de combinaison comprend un départ à l'appui facial et se termine à l'appui facial
- Chaque élément de combinaison a sa propre valeur technique. Si le gymnaste chute sur l'élément et est non reconnu, alors le gymnaste perd uniquement la valeur technique de l'élément.
- Exemple :
  - 1er essai : 3 cercles + 1/1 pivot et chute dans l'élément + 3 cercles
  - 2ème essai : 3 cercles chute + reprise 2 cercles + 1/1 pivot et chute + 3 cercles

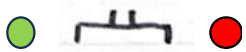
Validation de deux blocs de 2 cercles et non reconnaissance du pivot (- 0,50 point) par le Jury D

ORGANISATION DE L'ÉVALUATION GÉNÉRALE AU CHEVAL D'ARCONS

1 **ÉCHAUFFEMENT** - Libre de 7 min



2 **PASSAGE AUX POIGNÉES**
Note sur exercice 1



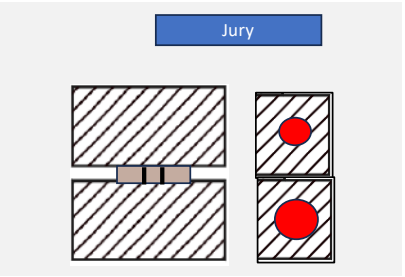
À la fin de l'exercice sur cheval, le Jury pose la note E dans les 30 secondes. Quand le juge arbitre est prêt, il lève le bras pour donner l'autorisation au gymnaste de commencer le 2ème mouvement. (Pas de pénalisation de dépassement de temps)

3 **PASSAGE AU CHAMPIGNON**
Note sur exercice 2



4 **NOTE FINALE**

ORGANISATION SPATIALE JURY



IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1 / 2 / 3**

CHEVAL D'ARÇONS RÉSUMÉ DES MOUVEMENTS SUR LE SECTEUR FORMATION

MOUVEMENT 1 (FORMATION 1) VT = 1,00 points.

Blocs	1		2		3			4	
GO	Une main en croupe bout de cheval et l'autre main sur 1 poignée	Sauter à l'appui et décaler le corps vers les 2 poignées	1 Balancé à droite - 1 balancé à gauche	1 Balancé à droite - 1 balancé à gauche	1 Balancé à droite - 1 balancé à gauche	1 balancé à gauche et arrêt à l'appui	Franchissement avant à l'appui dorsa	Franchissement en arrière à l'appui facial	De l'appui, réception debout

BT 1 + 0,20 — **BT 2** + 0,20 — **BT 3** + 0,20

MOUVEMENT 2 (FORMATION 2) VT = 3,00 points.

Blocs	1			2		3		4	
GO	Sauter à l'appui	1 balancé à droite - 1 balancé à gauche	1 balancé à droite - 1 balancé à gauche	Engagé jambe droite	2 balancés entre les arçons et dégagé jambe droite	Engagé jambe gauche	2 balancés entre les arçons	3ème balancé et Faux ciseau à droite à l'appui passagé et réception debout	STOP

BT 1 + 0,20 — **BT 2** + 0,10 — **BT 3** + 0,10 — **BT 4** + 0,20

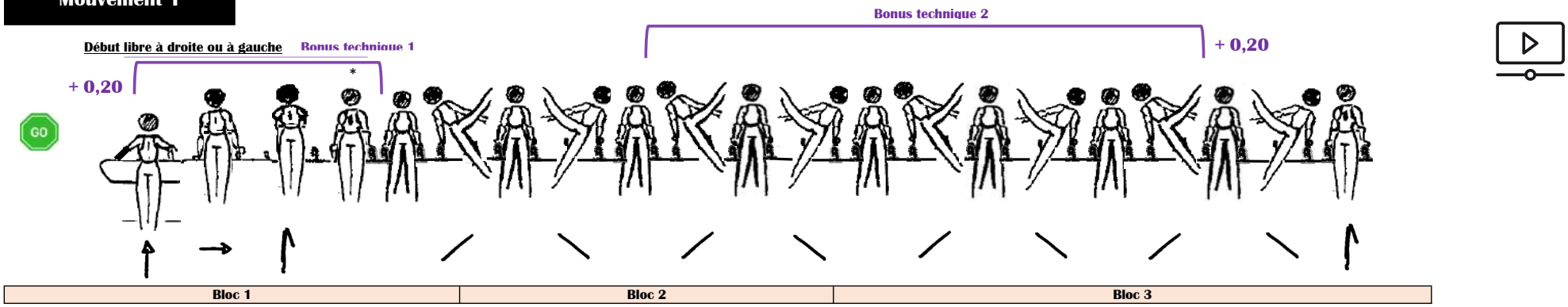
MOUVEMENT 3 (FORMATION 3) VT = 5,00 points.

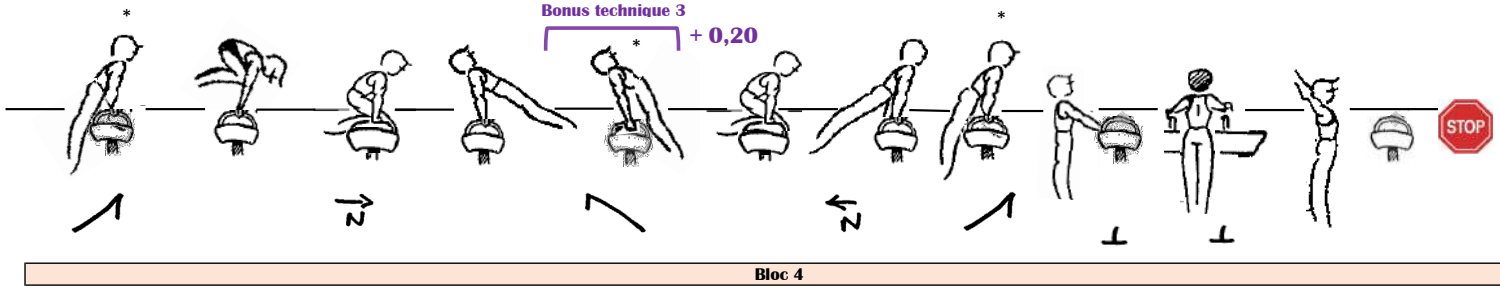
Blocs	1		2			3		4	
GO	Sauter à l'appui	1 balancé à droite - 1 balancé à gauche	Engagé jambe droite	1 balancé entre les arçons et faux ciseau à gauche	1 balancé à droite	Engagé jambe gauche	2 balancés entre les arçons et dégagé jambe gauche	Faux ciseau à droite et réception par 1/4 de tour debout	STOP

BT 1 + 0,60 — **BT 2** + 0,60

Mouvement 1









Mouvement 2


OU



Au choix

Niveau 1	Mouvement	VT
	Base	0,50 pt
	Bonus 1	1,00 pt
	Bonus 2	1,50 pts

OU

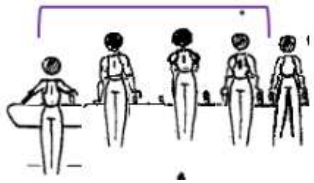
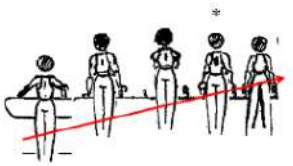
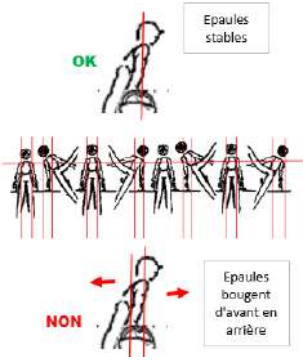
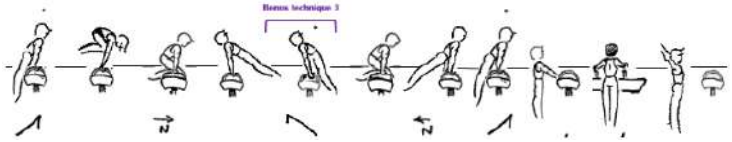
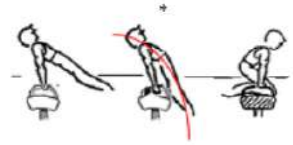
Niveau 2	Mouvement	VT
	Base	2,00 pts
	Bonus 1	2,50 pts
	Bonus 2	3,50 pts

OU

Niveau 3	Mouvement	VT
	Base	4,00 pts
	Bonus 1	4,50 pts
	Bonus 2	5,50 pts

IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1**

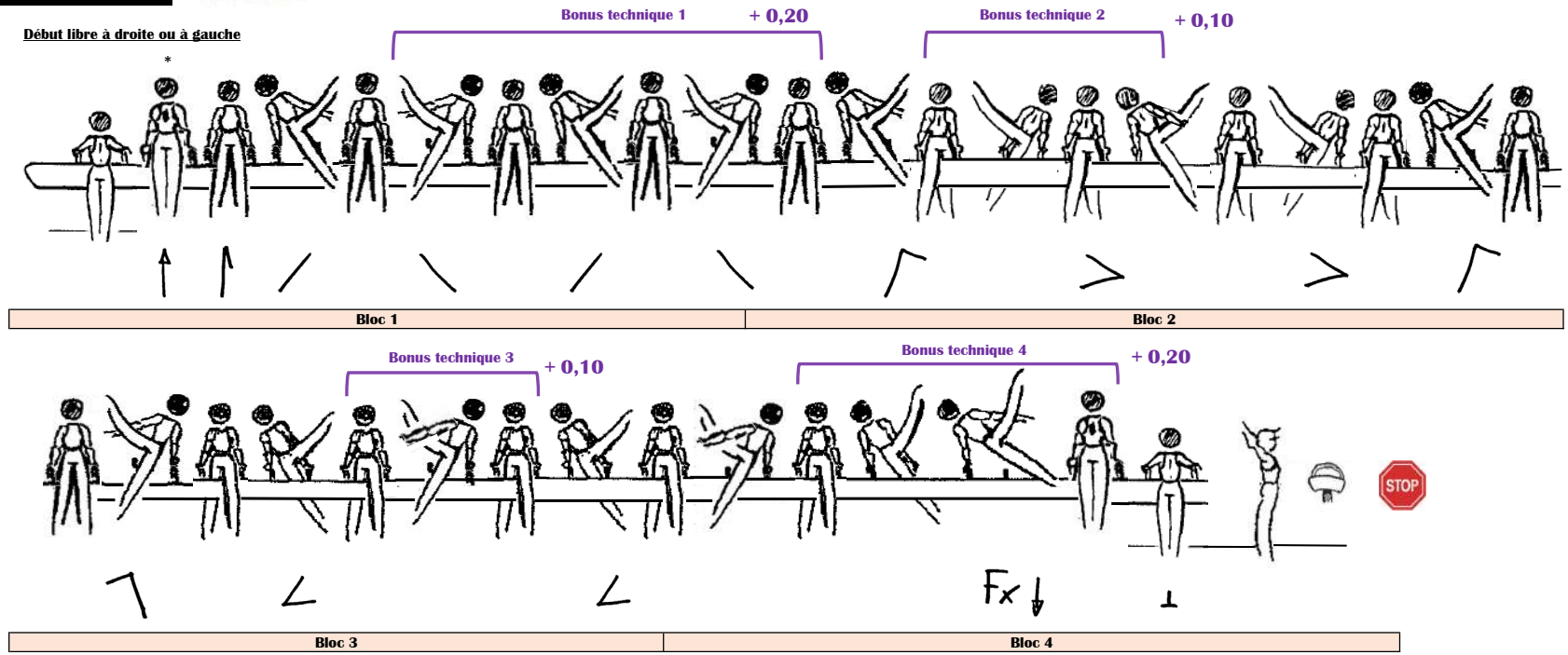
CHEVAL D'ARÇONS > **MOUVEMENT 1** Valeur Technique : 1,00 point

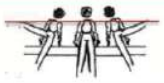
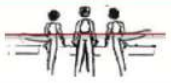
N°	DESCRIPTIF	Exigences Techniques donnant droit à un bonus technique	DESCRIPTIF DESSIN	BONUS TECHNIQUE
1	 De la station faciale latérale, main gauche sur le cuir et la main droite sur arçon gauche, sauter à l'appui , transport latéral à droite, main gauche sur arçon gauche, puis main droite sur arçon droit à l'appui facial latéral*, //	Montée rythmée lors du transport de l'appui facial (main sur la croupe et l'autre main sur une poignée) jusqu'à la position finale en appui facial sur les deux poignées **Bonus technique 1**		+ 0,20
2	 Balancer facial à droite, balancer facial à gauche, // balancer facial à droite, balancer facial à gauche, // (2 balancés)	Garder l'alignement des épaules par rapport aux mains pendant les balancés (pas de balancement des épaules d'avant en arrière pendant les levées de jambes) La partie qui donne la validation ou non du bonus technique se situe dans cette série de 2 balancés : **Bonus technique 2**		+ 0,20
3	 Balancer facial à droite, balancer facial à gauche, // balancer facial à droite, balancer facial à gauche, // (2 balancés)			
4	 Venir à l'appui facial*, engager les deux jambes, fléchies et serrées, en avant entre les bras à l'appui dorsal* jambes tendues et serrées, // dégager les deux jambes, fléchies et serrées, entre les bras à l'appui. Réception à la station faciale latérale. // facial* jambes tendues et serrées, //	Position du corps en extension lors du passage en appui dorsal **Bonus technique 3**		+ 0,20

Blocs	1	2	3	4
Base				

Mouvement 1





PAS DE PÉNALITÉ	PÉNALITÉ DE 0,10 PT	PÉNALITÉ DE 0.30 PT	PÉNALITÉ DE 0.50 PT
PIED AU-DESSUS DE L'ÉPAULE	PIED À LA HAUTEUR DES ÉPAULES	PIED AU NIVEAU DE LA HANCHE	PIED EN DESSOUS DE LA HANCHE
			

Mouvement 2


OU



Au choix

Niveau 1	Mouvement	VT
	Base	0,50 pt
	Bonus 1	1,00 pt
	Bonus 2	1,50 pts

OU

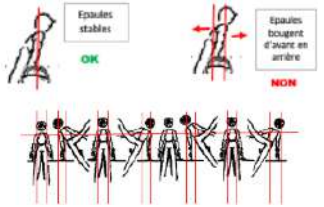
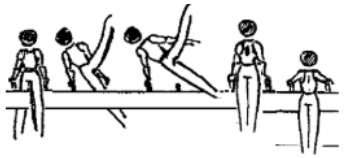
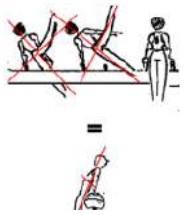
Niveau 2	Mouvement	VT
	Base	2,00 pts
	Bonus 1	2,50 pts
	Bonus 2	3,50 pts

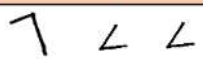
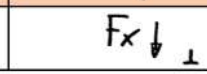
OU

Niveau 3	Mouvement	VT
	Base	4,00 pts
	Bonus 1	4,50 pts
	Bonus 2	5,50 pts

IMPOSÉS FFGym **FORMATION 2**

CHEVAL D'ARÇONS > **MOUVEMENT 2** Valeur Technique : 3,00 points

N°	DESCRIPTIF	Exigences Techniques donnant droit à un bonus technique	DESCRIPTIF DESSIN	BONUS TECHNIQUE
1	 De la station faciale latérale, sauter à l'appui*, // balancer à droite, balancer à gauche, // balancer à droite, balancer à gauche, // (2 balancés)	Garder l'alignement des épaules par rapport aux mains pendant les balancés (pas de balancement des épaules d'avant en arrière pendant les levées de jambes) **Bonus technique 1**		+ 0,20
2	 Balancer à droite en engageant la jambe droite sous main droite, // Balancer à gauche, balancer à droite (1 balancé), // balancer à gauche, balancer à droite en dégageant la jambe droite sous main droite, //	Levée de la main sur le balancé arrière **Bonus technique 2**		+ 0,10
3	 Balancer à gauche en engageant la jambe gauche sous main gauche, // Balancer à droite, balancer à gauche, // balancer à droite, balancer à gauche, // (2 balancés)	Levée de la main sur le balancé arrière **Bonus technique 3**		+ 0,10
4	 Balancer à droite, en passant jambe gauche sous main droite à l'appui passagé, réception à la station faciale debout. // (faux ciseaux avant à droite)	Corps plat et aligné lors de la réalisation du faux ciseau **Bonus technique 4**		+ 0,20

Blocs	1	2	3	4
Base				

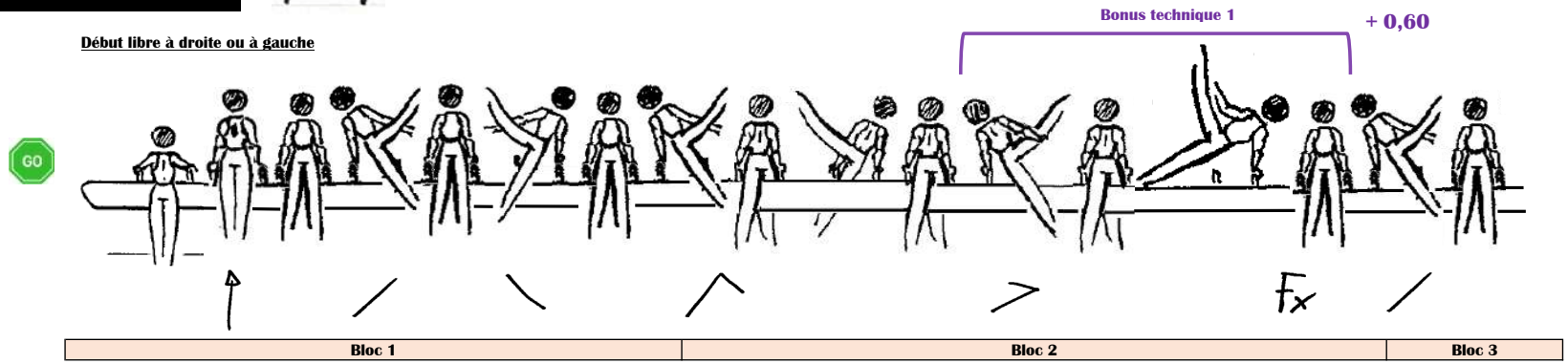
IMPOSÉS FFGym **FORMATION 3**

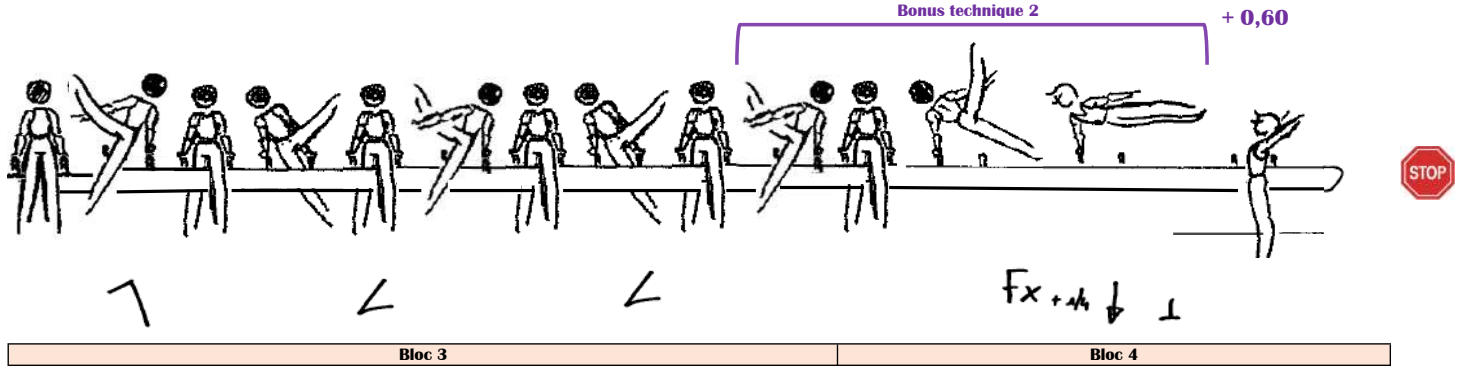
CHEVAL D'ARÇONS > **MOUVEMENT 3** Valeur Technique : 5,00 points

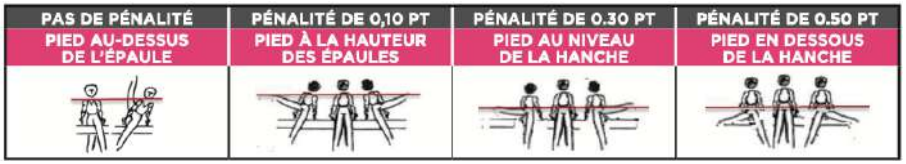
Mouvement 1



Début libre à droite ou à gauche







Mouvement 2



Au choix

Niveau 1	Mouvement	VT
	Base	0,50 pt
	Bonus 1	1,00 pt
	Bonus 2	1,50 pts

OU

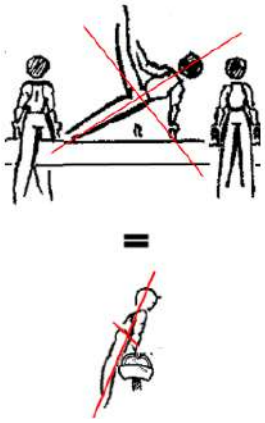
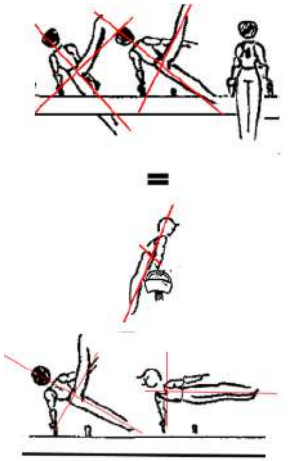
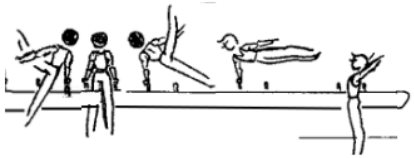
Niveau 2	Mouvement	VT
	Base	2,00 pts
	Bonus 1	2,50 pts
	Bonus 2	3,50 pts

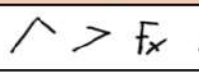
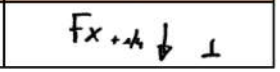
OU

Niveau 3	Mouvement	VT
	Base	4,00 pts
	Bonus 1	4,50 pts
	Bonus 2	5,50 pts

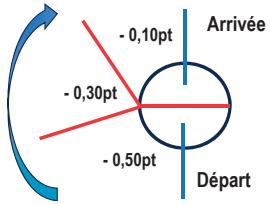
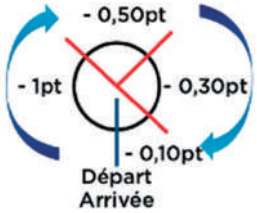
IMPOSÉS FFGym **FORMATION 3**

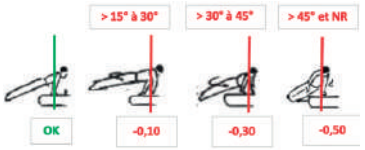
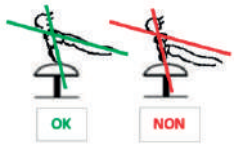
CHEVAL D'ARÇONS > **MOUVEMENT 3** Valeur Technique : 5,00 points

N°	DESCRIPTIF	Exigences Techniques donnant droit à un bonus technique	DESCRIPTIF DESSIN	BONUS TECHNIQUE
1	 De la station faciale latérale, sauter à l'appui*, // balancer à droite, balancer à gauche, // balancer à droite, balancer à gauche, // (2 balancés)	Corps plat et aligné lors de la réalisation du faux ciseau **Bonus technique 1**		**+ 0,60**
2	 Balancer à droite en engageant la jambe droite sous main droite, // Balancer à gauche, balancer à droite (1 balancé), // balancer à gauche, balancer à droite en dégageant la jambe droite sous main droite, //			
3	 Balancer à gauche en engageant la jambe gauche sous main gauche, // Balancer à droite, balancer à gauche, // balancer à droite, balancer à gauche, // (2 balancés)	Corps plat et aligné lors de la réalisation du faux ciseau **Bonus technique 2**		**+ 0,60**
4	 Balancer à droite, en passant jambe gauche sous main droite à l'appui passagé, réception à la station faciale debout. // (faux ciseaux avant à droite)			

Blocs	1	2	3	4
Base				

IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1 / 2 / 3**
CHAMPIGNON **MOUVEMENT 1 - 2 - 3** RÉSUMÉ DES BLOCS

NIVEAUX	BASE	BONUS 1	BONUS
NIVEAU 1	BLOC 1 — 1/2 cercle 	BLOC 1 — 1 cercle 	BLOC 1 — 1 cercle 
NIVEAU 2	BLOC 1 — 2 cercles BLOC 2 — 2 cercles BLOC 3 — 2 cercles	BLOC 1 — 1 cercle BLOC 2 — 2 cercles	BLOC 1 — 2 cercles BLOC 2 — 2 cercles BLOC 3 — 2 cercles
NIVEAU 3	BLOC 1 — 3 cercles BLOC 2 — Elément de combinaison BLOC 3 — 3 cercles	BLOC 1 — 3 cercles BLOC 2 — Elément de combinaison BLOC 3 — 2 cercles BLOC 4 — Elément de combinaison BLOC 5 — 3 cercles	BLOC 1 — 3 cercles BLOC 2 — Elément de combinaison BLOC 3 — 3 cercles

	DÉDUCTIONS		BONUS
NIVEAU 1	ALIGNEMENT CERCLE  Pénalisation 1 x par bloc	DÉVIATION DU CERCLE PAR RAPPORT AU DEPART  Pénalisation 1 x par bloc	AMPLITUDE DU CERCLE  Cercles avec angle bras - tronc ouvert

ELÉMENTS DE COMBINAISON										
1/2 pivot en 3 cercles (0,30 pt)	OU	**1/1 pivot en 3 cercles** (0,50 pt)	OU	**Stockli A** (0,50 pt)	OU	**Double Stockli A** (0,70 pt)	OU	**Tchèque** (0,50 pt)	OU	**Double Tchèque** (0,70 pt)	OU	**Russe 180°** (0,30 pt)	OU	**Russe 360°** (0,50 pt)	OU	**3 x Thomas** (0,30 pt)

IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1 / 2 / 3**
CHAMPIGNON **MOUVEMENTS 1 - 2 - 3**

NIVEAU 1

BASE — VALEUR TECHNIQUE : **0,50 point**

CHAMPIGNON HAUT 45 cm du sol
1/2 cercle



BLOC 1

Départ jambes serrées ou écartées avec élan au choix
De l'appui facial, sous main gauche, arrivé à l'appui dorsal réception à la station debout

OU

BONUS 1 — VALEUR TECHNIQUE : **1,00 point**

CHAMPIGNON HAUT 45 cm du sol
1 cercle



BLOC 1

Départ jambes serrées ou écartées avec élan au choix
De l'appui facial, sous main gauche sous main droite, arrivé à l'appui facial réception à la station debout.

OU

BONUS 2 — VALEUR TECHNIQUE : **1,50 point**

CHAMPIGNON BAS OU GALETTE
1 cercle



BLOC 1

Départ jambes serrées ou écartées avec élan au choix
De l'appui facial, sous main gauche sous main droite, arrivé à l'appui facial réception à la station debout.

NIVEAU 2

BASE — VALEUR TECHNIQUE : **2,00 points**

CHAMPIGNON HAUT 45 cm du sol
6 cercles

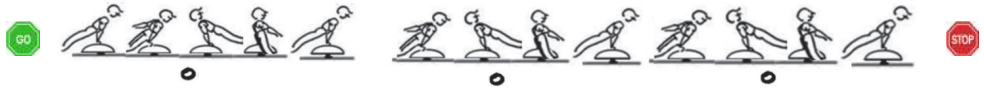


BLOC 1	BLOC 2	BLOC 3
Départ jambes serrées ou écartées avec élan au choix	De l'appui facial, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, (2 cercles) //	Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, (2 cercles) //	Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, arrivé à l'appui facial réception à la station debout. (2 cercles)

OU

BONUS 1 — VALEUR TECHNIQUE : **2,50 points**

CHAMPIGNON BAS OU GALETTE
3 cercles



BLOC 1	BLOC 2
Départ jambes serrées ou écartées avec élan au choix	De l'appui facial, sous main gauche sous main droite, (1 cercle) //	Sous main gauche sous main droite,Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, arrivé à l'appui facial réception à la station debout. (2 cercles)

OU

BONUS 2 — VALEUR TECHNIQUE : **3,50 points**

CHAMPIGNON BAS OU GALETTE
6 cercles



BLOC 1	BLOC 2	BLOC 3
Départ jambes serrées ou écartées avec élan au choix	De l'appui facial, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, (2 cercles) //	Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, (2 cercles) //	Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, arrivé à l'appui facial réception à la station debout. (2 cercles)

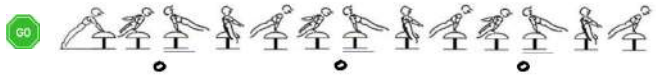
Déductions à réaliser par blocs (Alignement cercle et déviation du cercle par rapport au départ)
et **Bonification à réaliser par blocs** (Amplitude du cercle)

IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1 / 2 / 3**
CHAMPIGNON **MOUVEMENTS 1 - 2 - 3**

NIVEAU 3

BASE — VALEUR TECHNIQUE : **4,00 points**

CHAMPIGNON HAUT 45 cm du sol
3 cercles + 1 élément de combinaison au choix + 3 cercles



1 élément de combinaison

Ec

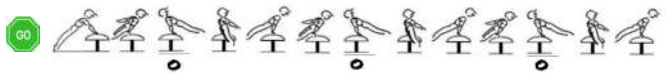


BLOC 1	BLOC 2	BLOC 3
Départ jambes serrées ou écartées avec élan au choix	De l'appui facial, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite (3 cercles) //	1 élément de combinaison du tableau "Ec" //	Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite (3 cercles), réception à la station debout en appui facial.

OU

BONUS 1 — VALEUR TECHNIQUE : **4,50 points + 2 éléments de combinaison**

CHAMPIGNON HAUT 45 cm du sol
3 cercles + 1 élément de combinaison au choix + 2 cercles + 1 élément de combinaison + 3 cercles



1 élément de combinaison

Ec



1 élément de combinaison

Ec

BLOC 1	BLOC 2	BLOC 3	BLOC 4
Départ jambes serrées ou écartées avec élan au choix	De l'appui facial, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite (3 cercles) //	1 élément de combinaison du tableau "Ec" //	Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite (2 cercles) //	1 élément de combinaison du tableau "Ec" //



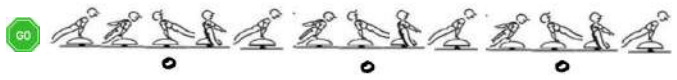
BLOC 5

sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite (3 cercles), réception à la station debout en appui facial.

OU

BONUS 2 — VALEUR TECHNIQUE : **5,50 points + 1 élément de combinaison**

CHAMPIGNON BAS OU GALETTE
3 cercles + 1 élément de combinaison au choix + 3 cercles



1 élément de combinaison

Ec



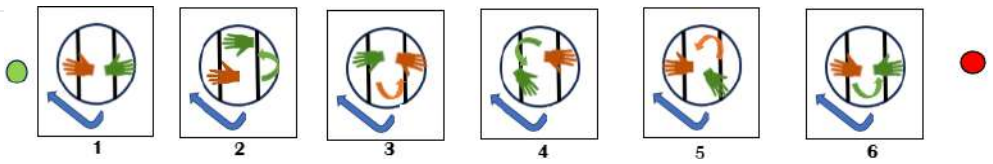
BLOC 1	BLOC 2	BLOC 3
Départ jambes serrées ou écartées avec élan au choix	De l'appui facial, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite (3 cercles) //	1 élément de combinaison du tableau "Ec" //	Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite (3 cercles), réception à la station debout en appui facial.

Déductions à réaliser par blocs (Alignement cercle et déviation du cercle par rapport au départ)
et **Bonification à réaliser par blocs** (Amplitude du cercle)

IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1 / 2 / 3**
CHAMPIGNON **ÉLÉMENTS DE COMBINAISON** (1/5)

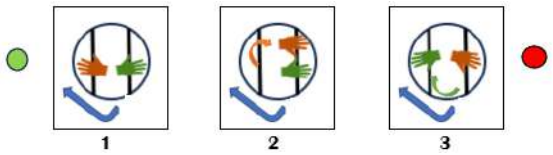
LES ÉLÉMENTS DE COMBINAISON SONT AU CHOIX DU GYMNASTE POUR UNIQUEMENT LE NIVEAU 3

1/2 PIVOT EN 3 CERCLES	SENS DU CELRCLE	VALEUR TECHNIQUE
		+ 0,30
De l'appui facial, à partir d'un cercle, avancée de la main opposée au sens du cercle, transfert d'appui, recule de l'autre main, transfert d'appui, pour finir par avancer la main de départ retour en appui facial.		
Les phases de pose de mains sur le champignon :		
		

PIVOT 1/1 EN 3 CERCLES	SENS DU CELRCLE	VALEUR TECHNIQUE
		+ 0,50
De l'appui facial, à partir d'un cercle, avancée de la main opposée au sens du cercle, transfert d'appui, recule de l'autre main, transfert d'appui, puis de nouveau avancée de la main opposée au sens du cercle, transfert d'appui, recule de l'autre main, transfert d'appui et retour en appui facial.		
Les phases de pose de mains sur le champignon :		
		

IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1 / 2 / 3**
CHAMPIGNON **ÉLÉMENTS DE COMBINAISON** (2/5)

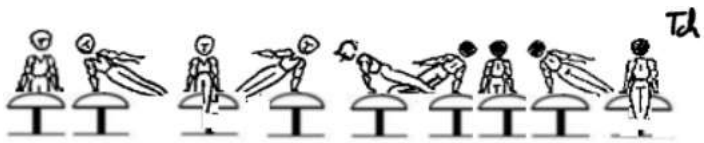
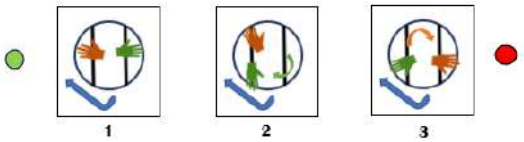
LES ÉLÉMENTS DE COMBINAISON SONT AU CHOIX DU GYMNASTE POUR UNIQUEMENT LE NIVEAU 3

STOCKLI A	SENS DU CELRCLE	VALEUR TECHNIQUE
		+ 0,50
De l'appui facial, passage en appui facial, par transfert d'appui par la face avant du corps dans le sens du cercle par 1/4 de tour, puis transfert d'appui, par le dos vers l'arrière par 1/4 de tour, pour terminer à l'appui facial.		
Les phases de pose de mains sur le champignon :		
		

DOUBLE STOCKLI A	SENS DU CELRCLE	VALEUR TECHNIQUE
		+ 0,70
De l'appui facial, passage en appui facial, par transfert d'appui par la face avant du corps dans le sens du cercle par 1/4 de tour, puis transfert d'appui, par le dos vers l'arrière par 1/4 de tour, et enchainer par un nouveau transfert d'appui par la face avant du corps dans le sens du cercle par 1/4 de tour, puis transfert d'appui, par le dos vers l'arrière par 1/4 de tour pour terminer à l'appui facial.		
Les phases de pose de mains sur le champignon :		
		

IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1 / 2 / 3**
CHAMPIGNON **ÉLÉMENTS DE COMBINAISON** (3/5)

LES ÉLÉMENTS DE COMBINAISON SONT AU CHOIX DU GYMNASTE POUR UNIQUEMENT LE NIVEAU 3

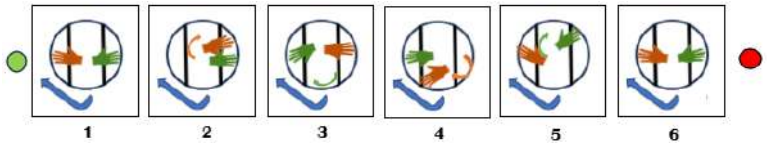
TCHÈQUE	SENS DU CELRCLE	VALEUR TECHNIQUE
		+ 0,50
De l'appui facial, passage par le dos par transfert d'appui en 1/4 de tour dans le sens du cercle, puis transfert d'appui en 1/4 de tour de nouveau par le dos, pour terminer à l'appui facial.		
Les phases de pose de mains sur le champignon :		
		

DOUBLE TCHÈQUE	SENS DU CELRCLE	VALEUR TECHNIQUE
		+ 0,70
De l'appui facial, passage par le dos par transfert d'appui en 1/4 de tour dans le sens du cercle, puis transfert d'appui en 1/4 de tour de nouveau par le dos, puis transfert d'appui par transfert d'appui en 1/4 de tour, pour finir sur le dernier transfert d'appui en 1/4 de tour par le dos pour terminer à l'appui facial.		
Les phases de pose de mains sur le champignon :		
		

IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1 / 2 / 3**
CHAMPIGNON **ÉLÉMENTS DE COMBINAISON** (4/5)

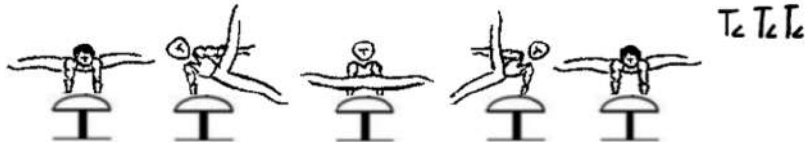
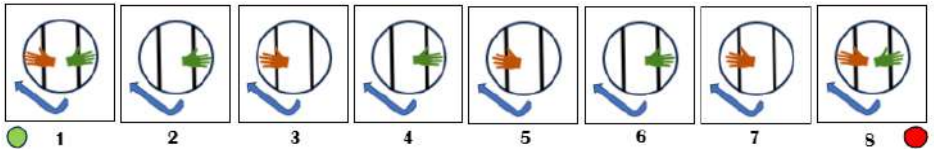
LES ÉLÉMENTS DE COMBINAISON SONT AU CHOIX DU GYMNASTE POUR UNIQUEMENT LE NIVEAU 3

1/2 RUSSE (180°)	SENS DU CELRCLE	VALEUR TECHNIQUE
		+ 0,30
De l'appui facial, transfert d'appui dans le sens du cercle par appui alternatif des mains jusqu'à se trouver de face en appui facial par rapport à la position de départ		
Les phases de pose de mains sur le champignon :		
		

RUSSE 1/1 TOUR (360°)	SENS DU CELRCLE	VALEUR TECHNIQUE
		+ 0,50
De l'appui facial, transfert d'appui alternatif dans le sens du cercle en 360° pour se retouver en appui facial.		
Les phases de pose de mains sur le champignon :		
		

IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1 / 2 / 3**
CHAMPIGNON **ÉLÉMENTS DE COMBINAISON** (5/5)

LES ÉLÉMENTS DE COMBINAISON SONT AU CHOIX DU GYMNASTE POUR UNIQUEMENT LE NIVEAU 3

THOMAS (X 3)	SENS DU CELRCLE	VALEUR TECHNIQUE
		**+ 0,30**
De l'appui facial, jambes écartées, engagé de la jambe vers le haut dans le sens du cercle en levant la main, transfert d'appui pour se trouver en appui dorsal jambes écartées, puis transfert d'appui en levant la jambe opposée vers le haut transfert d'appui pour finir en appui facial jambes écartées.		
<u>Les phases de pose de mains sur le champignon :</u>		
		

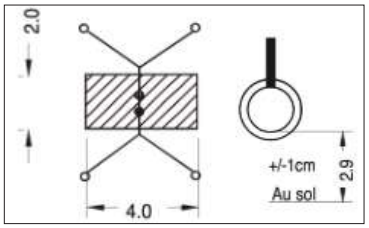
IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1 / 2 / 3**
ANNEAUX

MATÉRIEL

PORTIQUE ANNEAUX



DIMENSIONS



ACCESSOIRES

PLANCHE DE PARADE OU BLOC



SANGLES OBLIGATOIRES



COACH



Aide sur le départ et arrêt du mouvemental

CONTENU ET RÈGLES SPÉCIFIQUES

» **Les éléments en appui :**

Tous les éléments doivent être réalisés bras tendus, sauf mention contraire.

Les éléments marqués d'un * ne sont pas pénalisés s'il y a un arrêt.

L'exécution correcte des éléments d'appuis, d'équerre et d'ATR doivent être réalisés :

- Bras tendus et anneaux parallèles
- Coudes et épaules qui ne touchent pas les câbles

>> Si déduction d'au moins 0,50 point : non reconnaissance de l'élément par le Jury D

» **Les éléments d'élan :**

La hauteur est précisée sur chaque niveau.

Un balancé est considéré comme : un élancé vers l'arrière et l'avant (avec un fouet pour le passage d'une position à l'autre).

Pour tous les mouvements :

- 5 balancés sont demandés.
- Le premier balancé préparatoire faisant suite à la prise d'élan n'est pas pris en compte pour l'évaluation.
- Les 4 balancés suivants sont évalués par rapport aux exigences spécifiques et sont pénalisés si l'amplitude ne correspond pas au degré d'exigences spécifiques du mouvement.
- Les balancés supplémentaires ne peuvent être pénalisés que sur les fautes d'exécution par le Jury E.

BONUS TECHNIQUES

Les bonus techniques sont accordés sur les 3 mouvements Formation.

Le bonus technique est accordé par le Jury D à partir du moment où l'exigence technique est réalisée avec un max de 0,10 point de faute sur l'élément.

Le bonus technique ne sera pas accordé en cas de moyenne faute (0,30 pt) ou de grosse faute (0,50 pt) d'exécution par le Jury E.

IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1 / 2 / 3**
ANNEAUX

FAUTES SPÉCIFIQUES AUX ANNEAUX

Référence Code FIG en vigueur

» **Jury E**

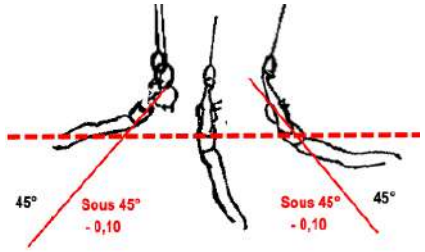
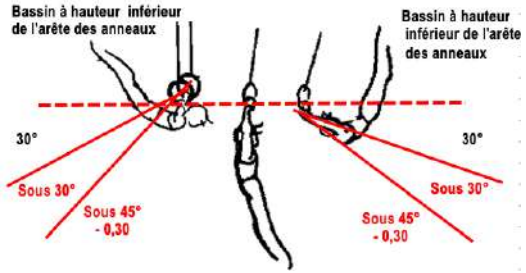
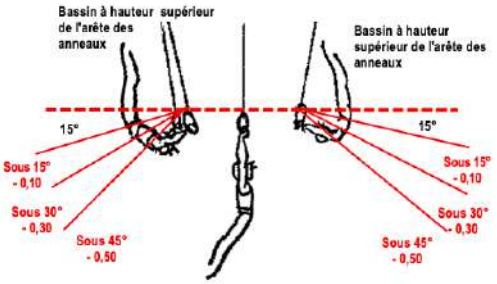
FAUTES	PETITE (- 0,10 PT)	MOYENNE (- 0,30)	GRANDE (- 0,50 PT)
Jambes écartées ou fautes de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		✓	
Pré-élan avant le début de l'exercice		✓	
Le coach donne un élan préliminaire au gymnaste	✓		
Abaissement en arrière		✓	
Elément de maintien non codifié tenu pendant 2 sec ou plus	✓		
Prises incorrectes pendant les maintiens de force (chaque fois)	✓		
Bras fléchis lors des élans menant à un maintien de force ou pour réaliser une position de maintien	✓	✓	✓
Bras fléchis lors des maintiens et élévation à un maintien	✓	✓	✓
Toucher les câbles ou les sangles avec les bras, les pieds ou d'autres parties du corps	✓	✓	✓
S'appuyer ou balancer avec les pieds ou les jambes sur les câbles (quand ce 'est pas spécifié dans le texte de l'imposé)			✓ et NR
Chute depuis l'appui renversé			✓ et NR
Balancement excessif des câbles	chaque élément		
Faute d'angle lors d'un élément de maintien de force venant d'une élévation d'un autre maintien de force (s'applique aussi au 2ème)	✓	✓	
Élément d'élan réalisé avec force	✓	✓	

NOTES MAXIMALES ACCORDÉES AUX ANNEAUX

	FORMATION 1	FORMATION 2	FORMATION 3
Valeur Technique	1,00	3,00	5,00
Valeur Exécution	10,00	10,00	10,00
Bonus de performance (ET / OU)	0	0,60	1,00
Les 3 Bonus Performance réalisés	0	0	0
Bonus Technique	1,50	1,00	0,50
Virtuosité	0,30	0,30	0,30
TOTAL	**12,8**	**14,9**	**16,8**

IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1 / 2 / 3**

ANNEAUX DÉDUCTION DES ÉLÉMENTS D'ÉLAN SUITE AUX EXIGENCES SPÉCIFIQUES DU NIVEAU

NIVEAUX	FORMATION 1			FORMATION 2			FORMATION 3		
POSITION	BALANCÉ ARRIÈRE	FOUET	BALANCÉ AVANT	BALANCÉ ARRIÈRE	FOUET	BALANCÉ AVANT	BALANCÉ ARRIÈRE	FOUET	BALANCÉ AVANT
DÉDUCTIONS ANGLES DES BALANCÉS AVANT ET ARRIÈRE									
EXIGENCES SPÉCIFIQUES	**Bassin à 45° sous l'horizontale**			**Bassin à hauteur inférieure de l'arête des anneaux**			**Bassin à hauteur supérieure de l'arête des anneaux**		
	- Corps gainé en courbe arrière - Epaules basses - Anneaux ouverts		- Corps gainé en courbe avant - Bras tendus, épaules basses, les oreilles en contact des bras	- Corps gainé en courbe arrière - Epaules basses - Anneaux ouverts		- Corps gainé et renversé en courbe avant - Bras tendus, épaules basses, les oreilles en contact des bras	- Epaules à hauteur inférieure de l'arête des anneaux - Corps gainé et renversé en courbe arrière		- Epaules à hauteur inférieure de l'arête des anneaux - Corps gainé et renversé en courbe avant

IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1 / 2 / 3**

ANNEAUX RÉSUMÉ DES MOUVEMENTS SUR LE SECTEUR FORMATION

MOUVEMENT 1 (FORMATION 1) VT = 1,00 point.

Secteurs	1			2			3		4		5	
GO	De la suspension, monter les genoux au ventre marqué	Monter en traction corps groupé marqué	Arrivée en suspension renversée fermée	Descente en suspension renversée	Maintien 2 secondes en suspension renversée	Remonter en fermeture	Corps droit en suspension renversée marqué	Prise d'élan	1 balancé préparatoire	2 balancés	2 balancés	STOP
		BT 1 + 0,50								**BT 2** + 0,50	**BT 3** + 0,50	

MOUVEMENT 2 (FORMATION 2) VT = 3,00 points.

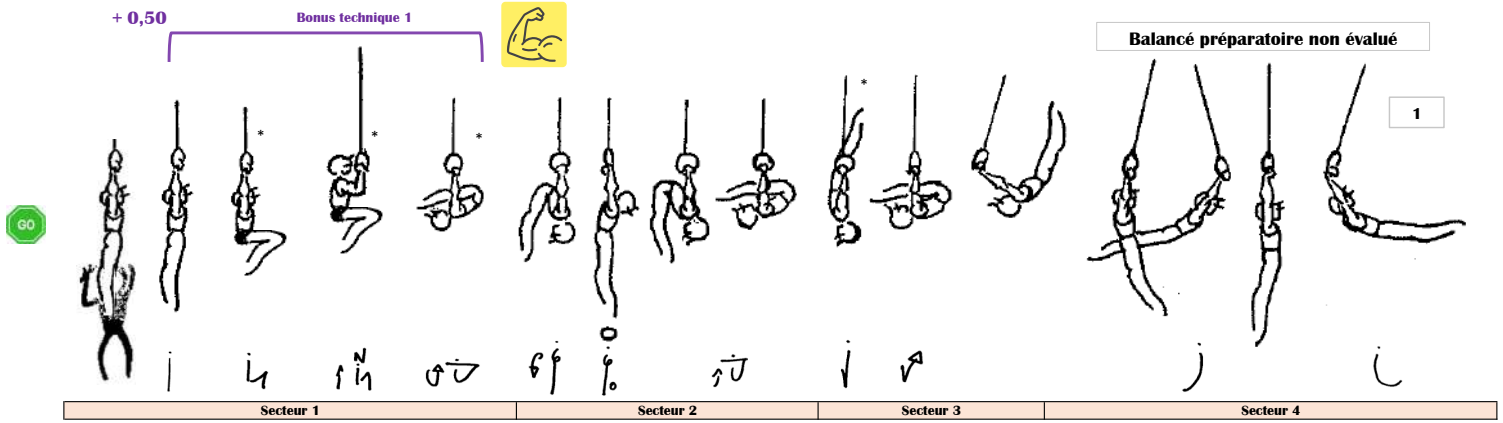
Secteurs	1		2			3				4	
GO	De la suspension, traction marquéee	De la traction, équerre jambes serrées marquée	Renversement à la suspension renversée	Descente en suspension renversée	Maintien 2 secondes en suspension renversée	Remonter en fermeture	Prise d'élan	1 balancé préparatoire	2 balancés	2 balancés	STOP
		BT 1 + 0,50			**OU**		+ 0,60		**BT 2** + 0,20	**BT 3** + 0,20	
				Descente en suspension renversée	Maintien 2 secondes en suspension renversée	Remonter par tirade talons corps tendu en suspension renversée					

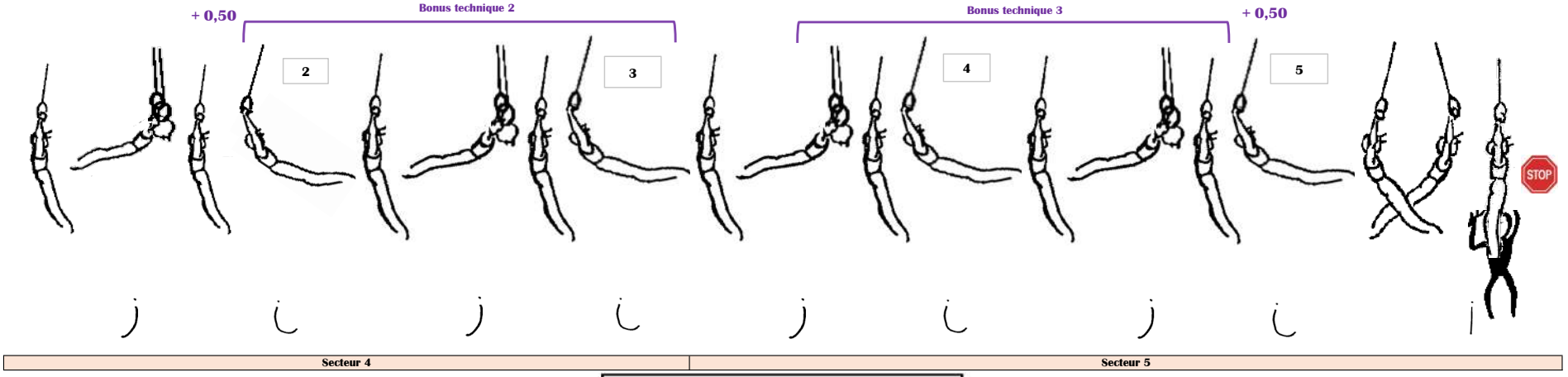
MOUVEMENT 3 (FORMATION 3) VT = 5,00 points.

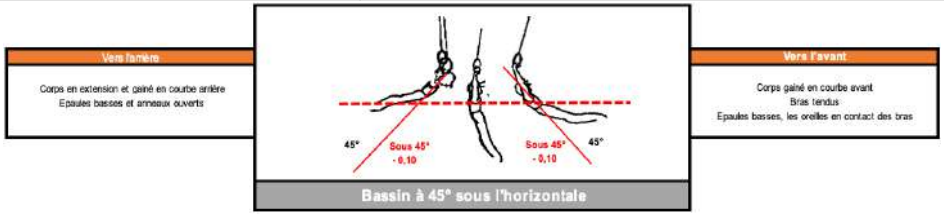
Secteurs	1				2				3		4		5	
GO	Monter à l'appui avec l'aide de l'entraîneur	Maintien 2 secondes en appui		Retour en appui		Maintien 2 secondes en appui	Equerre groupée maintien 2 secondes	Descente contrôlée en suspension	Monter à la suspension renversée corps carpé	Prise d'élan	1 balancé préparatoire	2 balancés	2 balancés	STOP
		BT 1 + 0,10	**ET** Dips	+ 0,40	**ET** Se placer en planche corps groupé maintien 2 secondes	+ 0,60						**BT 2** + 0,20	**BT 3** + 0,20	

TUTO IMAGym
Comment mettre des sangles sur l'agrès ?

MOUVEMENT AVEC SANGLES

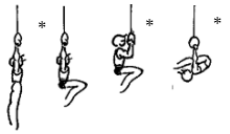
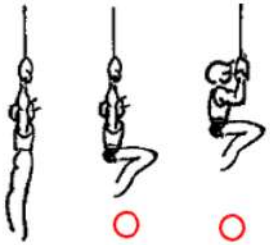
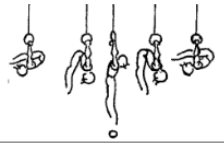
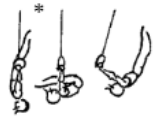
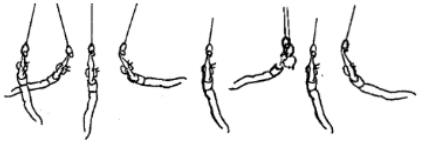
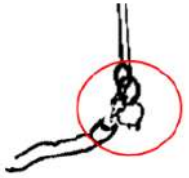






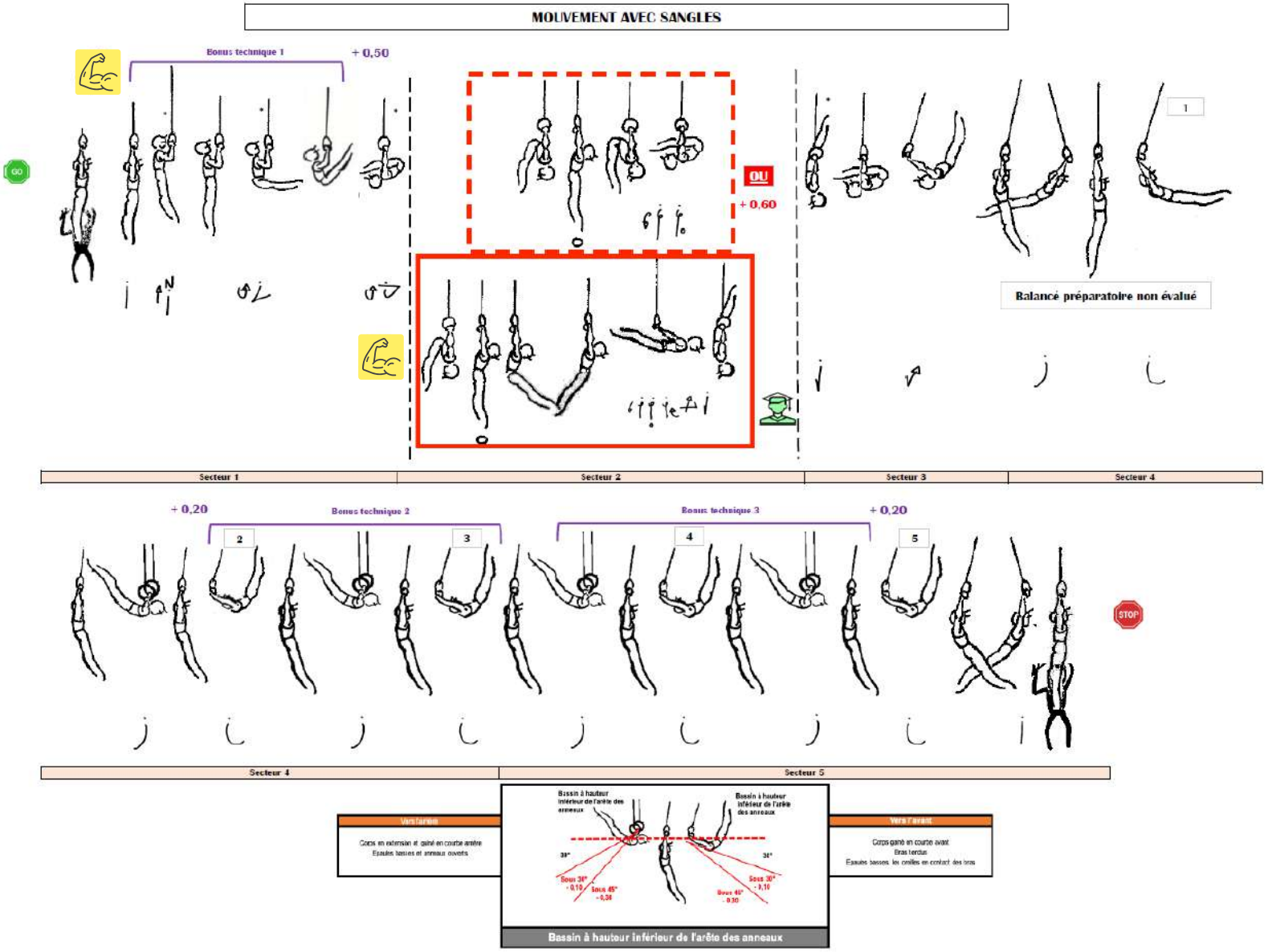
IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1**

ANNEAUX > **MOUVEMENT 1** Valeur Technique : 1,00 point

N°	DESCRIPTIF	Exigences Techniques donnant droit à un bonus technique	DESCRIPTIF DESSIN	BONUS TECHNIQUE
1	 De la suspension tendue, montée les genoux à l'équerre groupé et traction des bras pour élever le corps groupé, les épaules à hauteur des anneaux*, // De la position traction, se renverser, corps carpé à la suspension mi renversée*, //	Tenir 2 secondes l'équerre groupée et la traction groupée **Bonus technique 1**		**+ 0,50**
2	 Descendre lentement en arrière à la suspension dorsale corps tendu 2 secondes, remonter à la suspension mi renversée corps carpé, //			
3	 Venir à la suspension renversée corps tendu* // et prise d'élan vers l'avant, //			
4	 Balancé « préparatoire » en arrière et en avant, // (non évalué pour l'amplitude) // Balancer en arrière et en avant, // Balancer en arrière et en avant, //	**Balancé arrière** en courbe arrière avec épaules basses, tête rentrée et anneaux ouverts **Bonus technique 2**		**+ 0,50**
5	 Balancer en arrière et en avant, // Balancer en arrière et en avant, // et arrêt par l'entraîneur.	**Balancé avant** en courbe avant avec épaules basses et les oreilles en contact des bras **Bonus technique 3**		**+ 0,50**

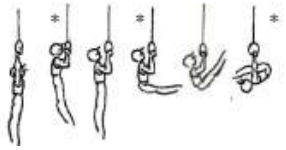
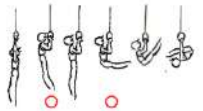
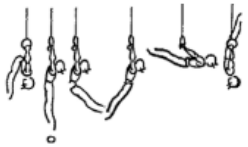
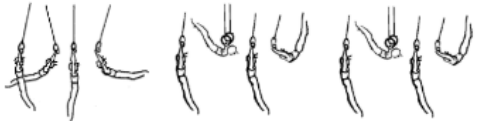
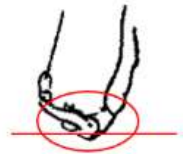
Secteurs	1	2	3	4	4
Base					

TUTO IMAGym
Comment mettre des sangles sur l'agrès ?



IMPOSÉS FFGym **FORMATION 2**

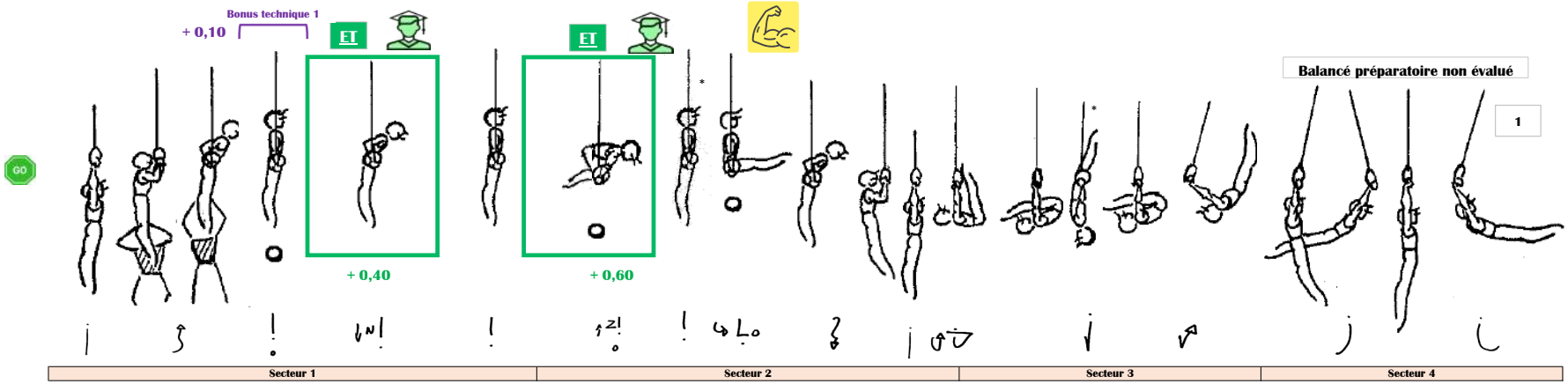
ANNEAUX > **MOUVEMENT 2** Valeur Technique : 3,00 points

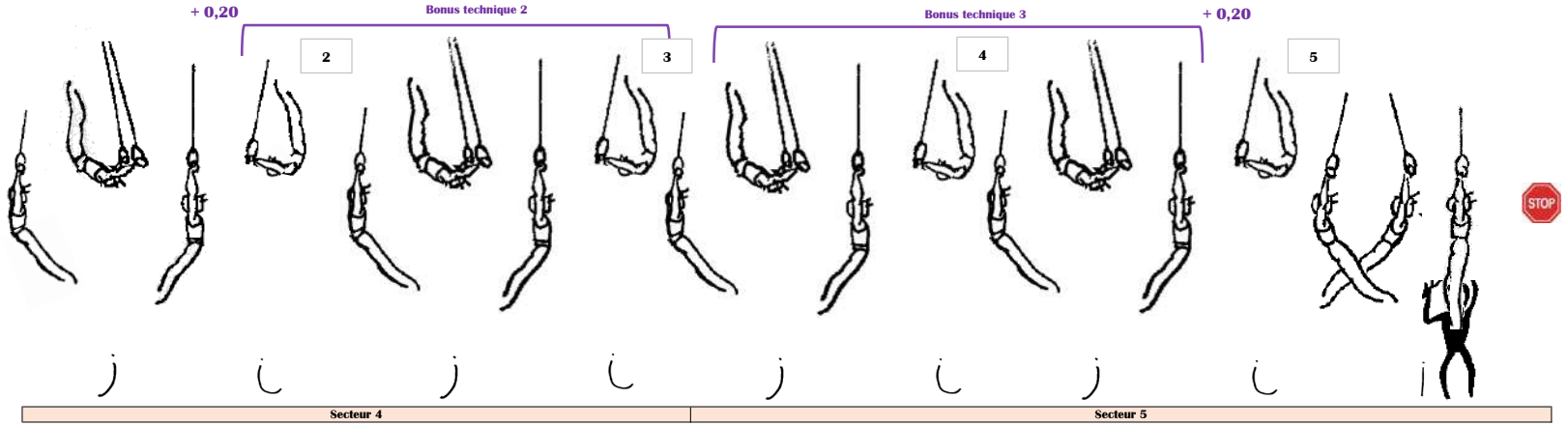
N°	DESCRIPTIF	BONUS PERFORMANCE	Exigences Techniques donnant droit à un bonus technique	DESCRIPTIF DESSIN	BONUS TECHNIQUE
1	 De la suspension tendue, traction des bras pour élever le corps tendu, les épaules à hauteur des anneaux*, // De la position traction, se renverser, corps carpé à la suspension mi renversée*, //		Maintien en traction - 2 secondes - et maintien en traction en position équerre jambes tendues - 2 secondes - **Bonus technique 1**		**+ 0,50**
2	 Descendre lentement en arrière à la suspension dorsale corps tendu 2 secondes, remonter à la suspension mi renversée corps carpé, //	 **OU** **Descente controlée par la planche arrière jusqu'à la suspension dorsale tenue 2 secondes et en élan remonter corps tendu à la suspension renversée.** **+ 0,60**			
3	 Venir à la suspension renversée corps tendu* // et prise d'élan vers l'avant, //				
4	 Balancé « préparatoire » en arrière et en avant, // (non évalué pour l'amplitude) // Balancer en arrière et en avant, // Balancer en arrière et en avant, //		**Balancé arrière** en courbe arrière avec épaules basses sous le bassin, anneaux ouverts **Bonus technique 2**		**+ 0,20**
5	 Balancer en arrière et en avant, // Balancer en arrière et en avant, // et arrêt par l'entraîneur.		**Balancé avant** en courbe avant avec les épaules sous le bassin et les oreilles en contact des bras **Bonus technique 3**		**+ 0,20**

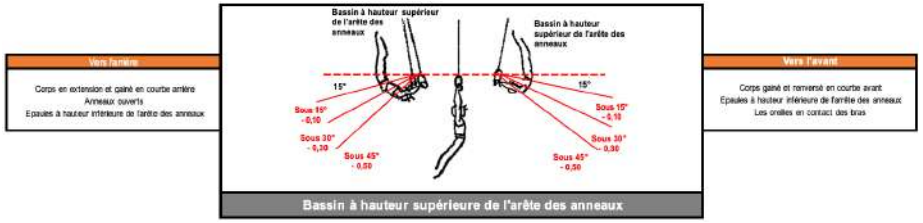
Secteurs	1	2	3	4	5
Base					
Bonus					

TUTO IMAGym
Comment mettre des sangles sur l'agrès ?

MOUVEMENT AVEC SANGLES

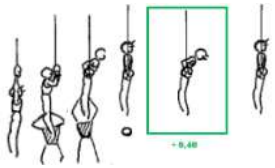
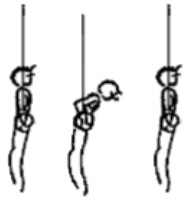
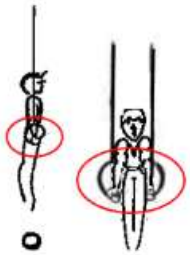
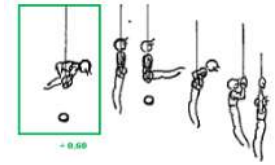
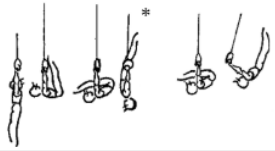
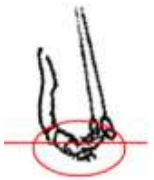
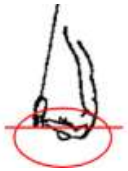






IMPOSÉS FFGym **FORMATION 3**

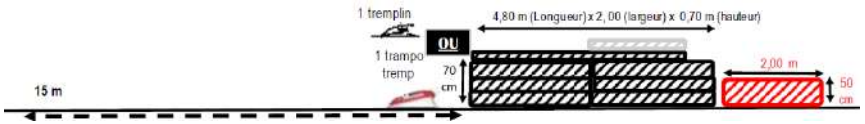
ANNEAUX > **MOUVEMENT 3** Valeur Technique : 5,00 points

N°	DESCRIPTIF	BONUS PERFORMANCE	Exigences Techniques donnant droit à un bonus technique	DESCRIPTIF DESSIN	BONUS TECHNIQUE
1	 De la suspension tendue, s'établir par simultané, avec l'aide de l'entraîneur, à l'appui bras et corps tendu tenu 2 secondes, //	 **ET** **De l'appui, descente bras fléchis les épaules au niveau des coudes et repousser pour revenir en appui (1 dips)** **+ 0,40**	Maintien en appui 2 secondes avec les anneaux ouverts **Bonus technique 1**		**+ 0,10**
2	 De l'appui bras tendus, se placer en équerre tenue 2 secondes, // Revenir à l'appui* bras et corps tendu et descendre lentement bras fléchis à la suspension corps tendu, //	 **ET** **Se placer à la position groupée genoux à hauteur des mains, bras tendus et anneaux ouverts, tenue 2 secondes.** **+ 0,60**			
3	 Sans élan se renverser, corps carpé à la suspension mi renversée* bras et jambes tendues, // Venir à la suspension renversée corps tendu* // et prise d'élan vers l'avant, //				
4	 Balancé « préparatoire » en arrière et en avant, // (non évalué pour l'amplitude) // Balancer en arrière et en avant, // Balancer en arrière et en avant, //		**Balancé arrière** en courbe arrière avec épaules basses sous le bassin, anneaux ouverts **Bonus technique 2**		**+ 0,20**
5	 Balancer en arrière et en avant, // Balancer en arrière et en avant, // et arrêt par l'entraîneur.		**Balancé avant** en courbe avant avec les épaules sous le bassin et les oreilles en contact des bras **Bonus technique 3**		**+ 0,20**

Secteurs	1	2	3	4	5
Base					
Bonus					

MATÉRIEL

AMÉNAGEMENT MATÉRIEL POUR LE SAUT 1 ET LE SAUT 2



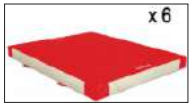
AMÉNAGEMENT MATÉRIEL EN SITUATION



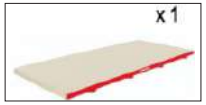
*Niveau 1 et 2 :
> 7 à 9 ans = 1 trampo tremp
> 10 à 12 ans = 1 tremplin

*Niveau 3
> Pour toutes les catégories : 1 tremplin

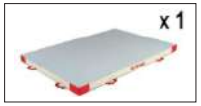
MATÉRIEL



Matelas de chute
2,00 x 2,40 x 0,20
(Lxlxh)



Tapis de réception - Sur tapis
2,00 x 2,40 x 0,20
(Lxlxh)

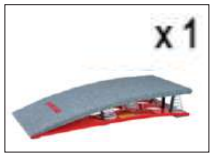


Matelas de chute additionnel
2,00 x 1,40 x 0,10
(Lxlxh)



Bloc de réception
2,00 x 2,40 x 0,20
(Lxlxh)





PRÉCISIONS POUR LES SAUTS

» **ÉVALUATION :**

- Un seul saut autorisé pour le Saut 1 et le Saut 2

» **PRÉCISIONS :**

Si le gymnaste réalise un saut noté à zéro :

- Possibilité de refaire un passage avec une pénalité de - 4,00 point sur la note finale par le Jury D.

Si le gymnaste n'a pas touché le tremplin ou l'appareil (course à vide) :

- Une course d'élan supplémentaire est autorisée avec une pénalité de - 1,00 point par le Jury D (Code FIG).

Double appuis d'une ou des mains sur le module rectangulaire : saut noté à zéro

Touche de l'entraineur : pénalité de - 0,50 point par le Jury D.

Assitance de l'entraineur : Saut nul (non reconnaissance).

» **PILE CHUTE :**

SAUT 1	SAUT 2
- Arrivée stabilisée sans faute de réception = + 0,10 point	- Arrivée stabilisée sans faute de réception = + 0,10 point

» **CHOIX DES SAUTS :**

Panachage des sauts possibles que ce soit pour le 1er saut ou le 2ème saut

CALCUL DE LA NOTE AU SAUT

Le calcul de la note finale =
((Note D et Note E) Saut 1 + (Note D et Note E) Saut 2) divisé par deux.
C'est la moyenne des deux parties qui donnent le résultat final de l'agrès.

FAUTES D'ÉXECUTION SPÉCIFIQUES

SAUT 1

NIVEAU	DESCRIPTIF	FAUTES	- 0,10 PT	- 0,30 PT	- 0,50 PT
Niveau 1, 2, 3 et Sauts progressifs	La course est progressivement accélérée, le pré-appel et l'impulsion sur le tremplin bien coordonnés avec les bras en arrière et le buste droit.	Pieds décalés lors de la percussion	✓	✓	
		Buste fermé en avant sur le tremplin	✓	✓	✓
	Lors de l'impulsion des jambes et au 1er envol, les bras sont lancés du long du corps vers l'horizontale en avant.	Pas de projection de bras pas le bas	✓	✓	
	La 1ère phase d'envol est court	Salto trop bas et trop court	✓	✓	✓
	La 1/2 vrille déclenchée trop tôt	Le corps est désaxé à la réception	de 10° à 30°	de 31° à 60°	de 61° à 90°
	Positions imprécises du saut	Fausse position du corps dans l'envol	✓	✓	

SAUT 2

NIVEAU	DESCRIPTIF	FAUTES	- 0,10 PT	- 0,30 PT	- 0,50 PT
Niveau 1 Saut progressif	La 1ère phase de vol s'effectue par un renversement court au dessus du 1er bloc	Renversement du corps trop en longueur	✓	✓	
	Le corps gainé doit être en légère courbe avant dans la première phase de vol jsuqu'au passage à la verticale	Renversement du corps trop en longueur	✓	✓	✓

SAUT 2					
NIVEAU	**DESCRIPTIF**	**FAUTES**	**- 0,10 PT**	**- 0,30 PT**	**- 0,50 PT**
Niveau 1, 2 et Sauts progressifs	Lors de l'impulsion, projection des bras vers l'avant en passant les bras par le bas	Pas de projection de bras pas le bas	✓	✓	
	Au moment de l'appui, alignement actif du corps avec impulsion bras	Déviations par rapport à la verticale à l'appui renversé	✓	✓	✓
	Les bras sont tendus durant toute la phase d'appui. La poussée est dynamique	Hauteur insuffisante, pas d'élévation nette du corps	✓	✓	✓
	Dans la 2ème phase de vol, le corps est en légère courbe arrière (extension)	Fermeture du corps	✓	✓	✓
	Pose de mains supplémentaire		Non reconnaissance		
	Dans le 2ème envol, le corps est en extension. Cette position est maintenue jusqu'à l'arrivée. Bras tendus maintenus aux oreilles. (*pas de pénalité si arrivée en déséquilibre avant*)	Arrivée en déséquilibre arrière en flip avant	✓	✓	✓
		Réalisation groupée du flip avant	✓	✓	✓
	(pas de pénalité si arrivée en déséquilibre avant)	Abaissement des bras en Flip avant	✓	✓	✓
	La 1ère phase d'envol est court	Renversement du corps trop bas et trop en longueur	✓	✓	✓
	Positions imprécises du saut	Fausse position du corps dans l'envol	✓	✓	
	Durant tout le mouvement, la tête est maintenue dans une position normale	Position incorrecte (baissé ou trop en extension) - Brs aux oreilles	✓	✓	✓

SAUT 2					
NIVEAU	**DESCRIPTIF**	**FAUTES**	**- 0,10 PT**	**- 0,30 PT**	**- 0,50 PT**
Niveau 3 et Saut progressif	Après le sursaut face au trampo-tremp jusqu'à la pose de mains, Alignement de la pose de mains. Passage de la roue à la verticale des mains jambes serrées	Rotation du buste avant la pose de mains	✓	✓	
		Déviation dans l'alignement	✓	✓	✓
	Manque de poussée visible dans la phase d'appui	Arrivée debout en déséquilibre avant	✓	✓	✓
	Pose pieds sur bloc corps droit bras à l'horizontale et par rebond sur le bloc effectuer la rotation en arrière arrivée à la station droite debout	Déviation par rapport à la station droite	✓	✓	✓
		Bras le long du corps ou aux oreilles		✓	
	Hauteur insuffisante, pas d'élévation nette du corps	Salto trop bas et trop court	✓	✓	✓
	Positions imprécises du saut	Fausse position du corps dans l'envol	✓	✓	

IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1 / 2 / 3**
SAUT

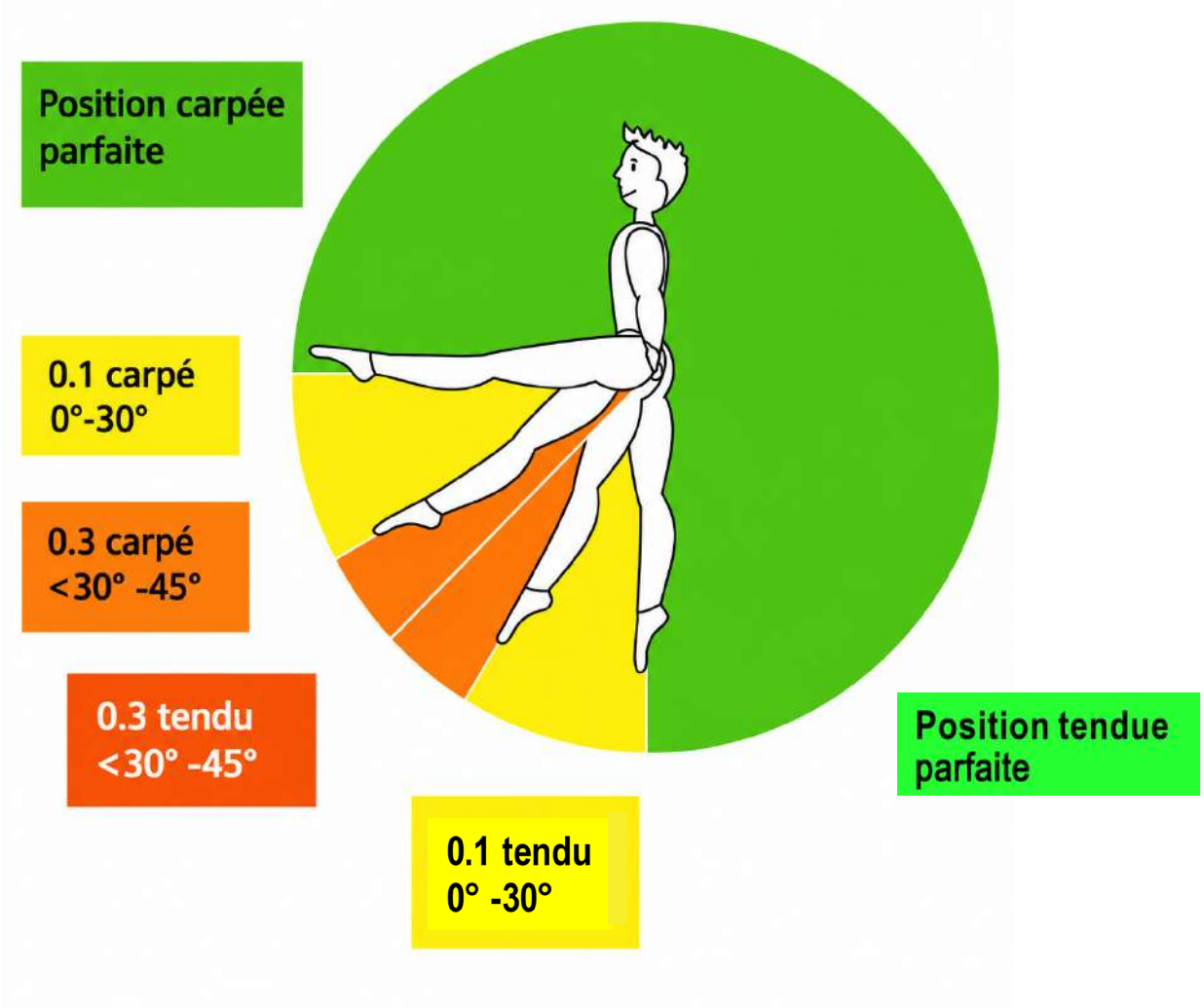
NOTES MAXIMALES ACCORDEES AU SAUT

	SAUT 1					
	NIVEAU 1		NIVEAU 2		NIVEAU 3	
	base	progressif	base	progressif	base	progressif
Valeur Technique	1,00	1,50	3,00	4,00	5,00	5,50
Valeur Exécution	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00
Bonus pile chute	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
Virtuosité	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30
TOTAL	**11,4**	**11,9**	**13,4**	**14,4**	**15,4**	**15,9**

	SAUT 2					
	NIVEAU 1		NIVEAU 2		NIVEAU 3	
	base	progressif	base	progressif	base	progressif
Valeur Technique	1,00	1,50	3,00	4,00	5,00	5,50
Valeur Exécution	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00
Bonus pile chute	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
Virtuosité	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30
TOTAL	**11,4**	**11,9**	**13,4**	**14,4**	**15,4**	**15,9**

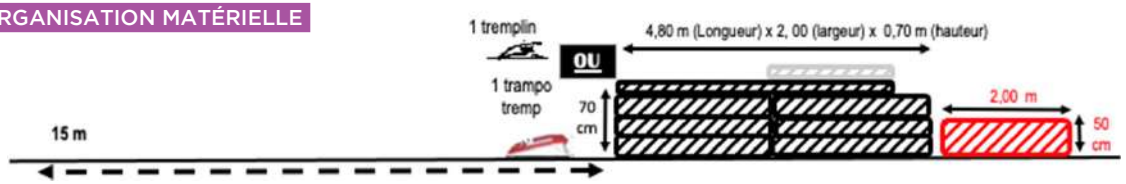
POINT DE VIGILANCE SUR LES POSITIONS DE CORPS IMPRECISES

Référence Code FIG en vigueur



IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1 / 2 / 3**
SAUT 1 **MOUVEMENTS 1 - 2 - 3**

ORGANISATION MATÉRIELLE



SUPPORTS POUR L'IMPULSION JAMBES

Niveaux 1 et 2
- 7 à 9 ans : 1 trampo tremp
- 10 à 12 ans : 1 tremplin



Niveau 3
- Pour toutes les catégories : 1 tremplin

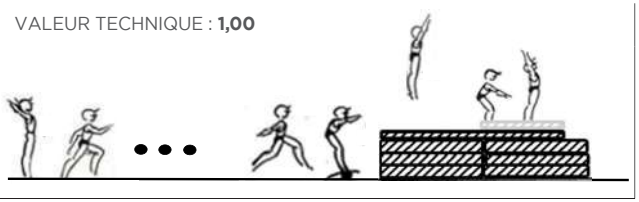


NIVEAU 1

SAUT DE BASE

Course progressive - impulsion sur support (voir autorisation par âges) - saut droit - réception à la station debout

VALEUR TECHNIQUE : **1,00**



OU

SAUT PROGRESSIF

Couse progressive - impulsion sur support (voir autorisation par âges) - salto avant groupé - réception à la station debout

VALEUR TECHNIQUE : **1,50**

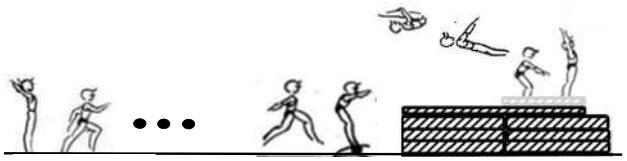


NIVEAU 2

SAUT DE BASE

Course progressive - impulsion sur support (voir autorisation par âges) - salto avant carpé - réception à la station debout

VALEUR TECHNIQUE : **3,00**



OU

SAUT PROGRESSIF

Course progressive - impulsion sur support (voir autorisation par âges) - Salto avant carpé avec demi vrille (barani) - réception à la station debout

VALEUR TECHNIQUE : **4,00**

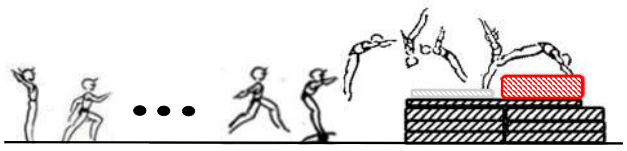


NIVEAU 3

SAUT DE BASE

Course progressive - impulsion sur support (voir autorisation par âges) - salto avant tendu impulsion arrivée en courbe avant bras aux oreilles sur bloc de réception (Pose de mains)

VALEUR TECHNIQUE : **5,00**

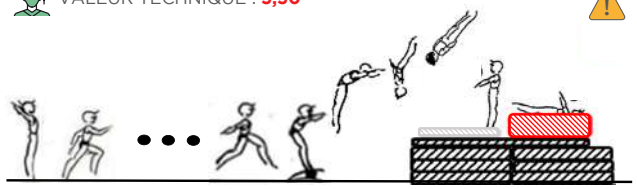


OU

SAUT PROGRESSIF

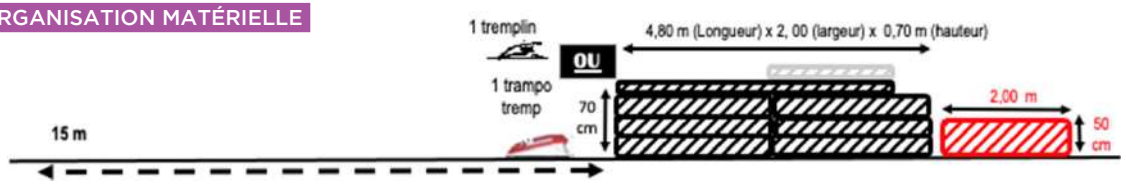
Course progressive - impulsion sur support (voir autorisation par âges) - Salto avant tendu demi vrille (barani tendu) - impulsion tombé dos sur bloc de réception

VALEUR TECHNIQUE : **5,50**



IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1 / 2 / 3**
SAUT 2 **MOUVEMENTS 1 - 2 - 3**

ORGANISATION MATÉRIELLE



SUPPORTS POUR L'IMPULSION JAMBES

Niveaux 1 et 2
- 7 à 9 ans : 1 trampo tremp
- 10 à 12 ans : 1 tremplin



Niveau 3
- Pour toutes les catégories : 1 tremplin

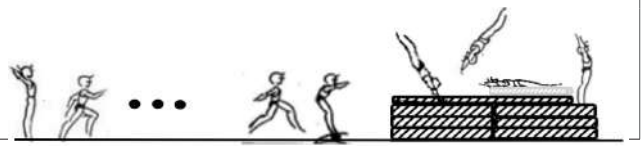


NIVEAU 1

SAUT DE BASE

Course progressive - impulsion sur support (voir autorisation par âges) - renversement avant (lune) tombé dos

VALEUR TECHNIQUE : **1,00**



OU

SAUT PROGRESSIF

Course progressive - impulsion sur support (voir autorisation par âges) - salto avant tendu (rotation avant tendu) tombé dos

VALEUR TECHNIQUE : **1,50**

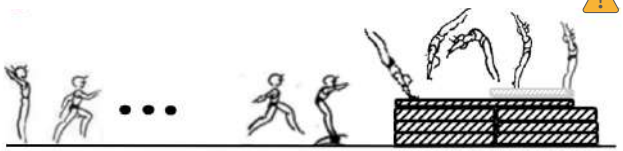


NIVEAU 2

SAUT DE BASE

Course progressive - impulsion sur support (voir autorisation par âges) - renversement avant arriver debout corps en extension (flip avant)

VALEUR TECHNIQUE : **3,00**

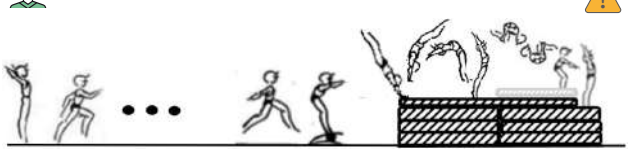


OU

SAUT PROGRESSIF

Course progressive - impulsion sur support (voir autorisation par âges) - renversement avant arrivé debout en extension (Flip avant) - impulsion - salto avant groupé - réception debout

VALEUR TECHNIQUE : **4,00**

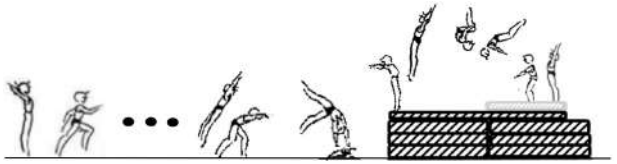


NIVEAU 3

SAUT DE BASE

Course - sursaut rondade avec pose de mains sur support (voir autorisation par âges) - pose de pieds sur bloc en contrehaut - impulsion salto arrière groupé - réception à la station droite debout

VALEUR TECHNIQUE : **5,00**

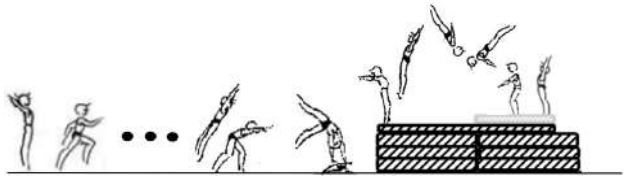


OU

SAUT PROGRESSIF

Course - sursaut rondade avec pose de mains sur support (voir autorisation par âges) - pose de pieds sur bloc en contrehaut - impulsion salto arrière tendu - réception à la station droite debout

VALEUR TECHNIQUE : **5,50**



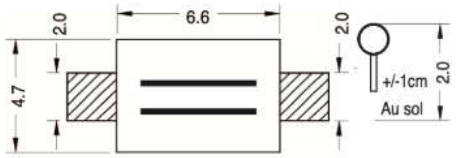
IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1 / 2 / 3**
BARRES PARALLÈLES

MATÉRIEL

BARRES PARALLÈLES



DIMENSION MATÉRIEL



MATÉRIEL SUPPLÉMENTAIRE



1 tremplin pour débuter le mouvement



1 caisson pour monter (M1)



1 tapis de réception d'épaisseur 10 cm

» La hauteur des barres est libre (hauteur maximum à 2,00 m du sol).

» Aide de l'entraineur possible lors des débuts de mouvement sans pénalité.

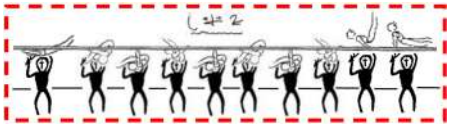
CONTENU ET RÈGLES SPÉCIFIQUES

» **Les maintiens :**

Les ATR(s) et les positions marqués d'un * ne sont pas demandés tenus (si le maintien est réalisé = pas de pénalité)

» **Les éléments avec aide de l'entraineur - Formation 2 - élément de base :**

Lors de l'aide de l'entraineur dans la réalisation d'un élément par le gymnaste, pas de pénalisation. Elément non noté.



» **Les sorties :**

Sur le déplacement latéral en sortie, pas de pénalité si le gymnaste le réalise en sautant.

Sur le déplacement latéral en sortie, il est important de privilégier le bras d'appui fort du gymnaste.

BONUS TECHNIQUES

Les bonus techniques sont accordés sur les 3 mouvements Formation.

Le bonus technique est accordé par le Jury D à partir du moment où l'exigence technique est réalisée avec un max de 0,10 point de faute sur l'élément.

Le bonus technique ne sera pas accordé en cas de moyenne faute (0,30 pt) ou de grosse faute (0,50 pt) d'exécution par le Jury E.

IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1 / 2 / 3**
BARRES PARALLÈLES

FAUTES SPÉCIFIQUES AUX BARRES PARALLÈLES

Référence Code FIG en vigueur

» **Jury E**

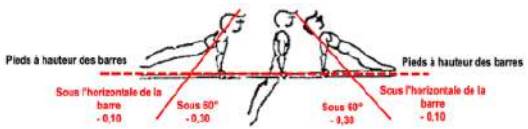
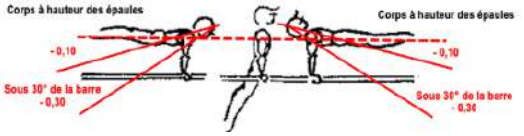
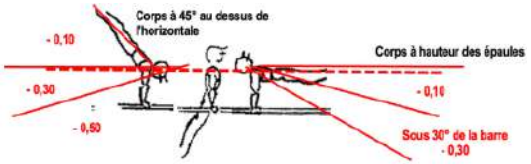
FAUTES	PETITE (- 0,10 PT)	MOYENNE (- 0,30)	GRANDE (- 0,50 PT)
Entrée avec appel d'une jambe		✓	
Abaissement en arrière		✓	
Appui renversé sur 1 ou 2 barres non maitrisé	✓		
Pré-élément			✓
Marcher ou ajustements des prises à l'appui renversé mains en équilibre	x à chaque fois		
Départ de Moy et grands tours avec jambes fléchies avant que le corps ne passe à l'horizontal	✓	✓	

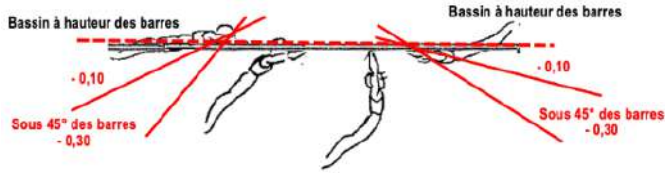
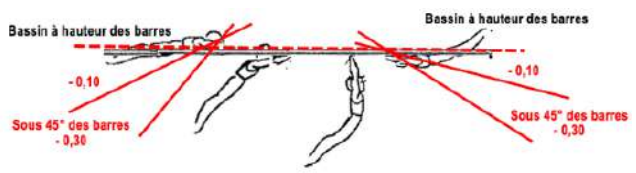
NOTES MAXIMALES ACCORDÉES AUX BARRES PARALLÈLES

	FORMATION 1	FORMATION 2	FORMATION 3
Valeur Technique	1,00	3,00	5,00
Valeur Exécution	10,00	10,00	10,00
Bonus de performance (ET / OU)	1,00	1,00	1,10
Les 3 Bonus Performance réalisés	0	0	0
Bonus Technique	0,50	0,50	0,40
Virtuosité	0,30	0,30	0,30
Pile chute	0,10	0,10	0,10
TOTAL	**12,9**	**14,9**	**16,9**

IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1 / 2 / 3**

BARRES PARALLÈLES DÉDUCTION DES ÉLÉMENTS D'ÉLAN SUITE AUX EXIGENCES SPÉCIFIQUES DU NIVEAU

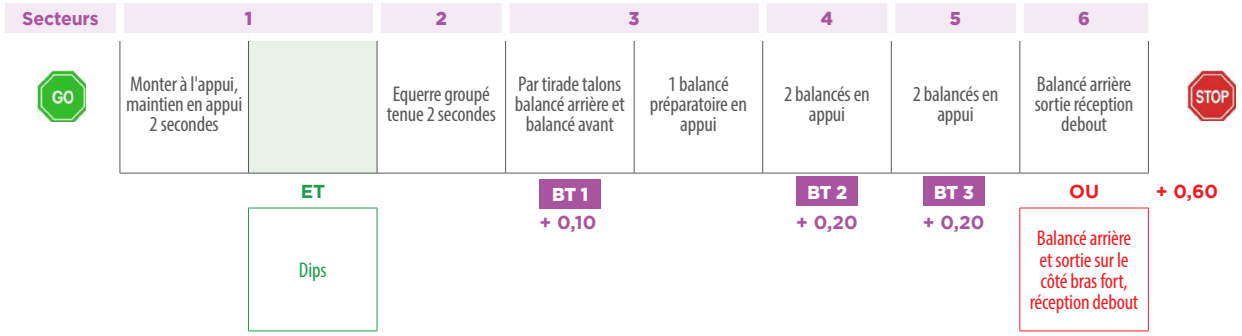
NIVEAUX	FORMATION 1			FORMATION 2			FORMATION 3		
POSITION	BALANCÉ ARRIÈRE	COURBE ARRIÈRE	BALANCÉ AVANT	BALANCÉ ARRIÈRE	COURBE ARRIÈRE	BALANCÉ AVANT	BALANCÉ ARRIÈRE	COURBE ARRIÈRE	BALANCÉ AVANT
DÉDUCTIONS ANGLES DES BALANCÉS AVANT ET ARRIÈRE									
EXIGENCES SPÉCIFIQUES	Pieds à hauteur des barres			Corps à hauteur des épaules			Corps à 45° au dessus de l'horizontale des épaules		
	- Corps en légère extension - Bras tendus		- Corps en légère extension - Bras tendus	- Corps en légère extension - Bras tendus		- Corps en légère extension - Bras tendus	- Corps en légère extension - Bras tendus		- Corps en légère extension - Bras tendus

NIVEAUX	FORMATION 2			FORMATION 3		
POSITION	BALANCÉ ARRIÈRE	FOUET	BALANCÉ AVANT	BALANCÉ ARRIÈRE	COURBE ARRIÈRE	BALANCÉ AVANT
DÉDUCTIONS ANGLES DES BALANCÉS AVANT ET ARRIÈRE						
EXIGENCES SPÉCIFIQUES	Bassin à l'horizontale des barres			Bassin à l'horizontale des barres		
	- Bassin à hauteur des barres - Corps en courbe avant pour préparer le fouetté - Bras collés aux oreilles et tendus		- Bassin à hauteur des barres - Bras collés aux oreilles et tendus - Corps gainé vers l'avant	- Bassin à hauteur des barres - Corps en courbe avant pour préparer le fouetté - Bras collés aux oreilles et tendus		- Bassin à hauteur des barres - Bras collés aux oreilles et tendus - Corps gainé vers l'avant

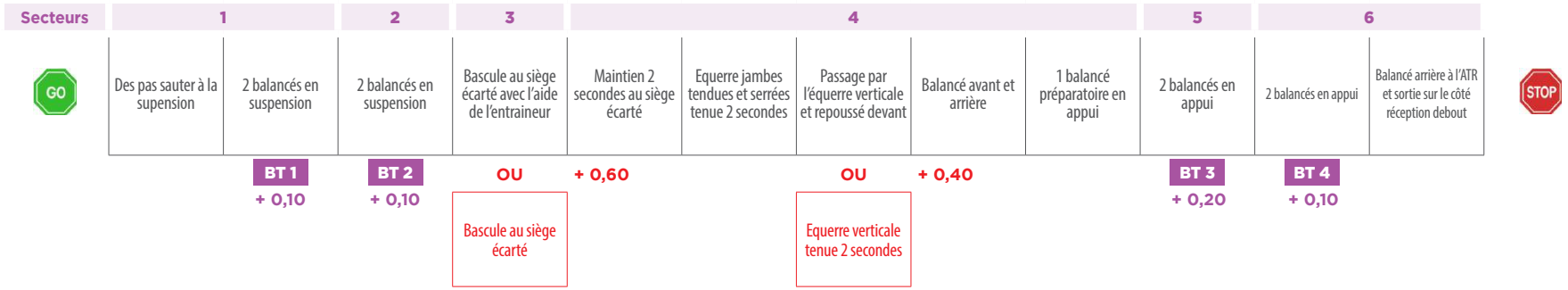
IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1 / 2 / 3**

BARRES PARALLÈLES RÉSUMÉ DES MOUVEMENTS SUR LE SECTEUR FORMATION

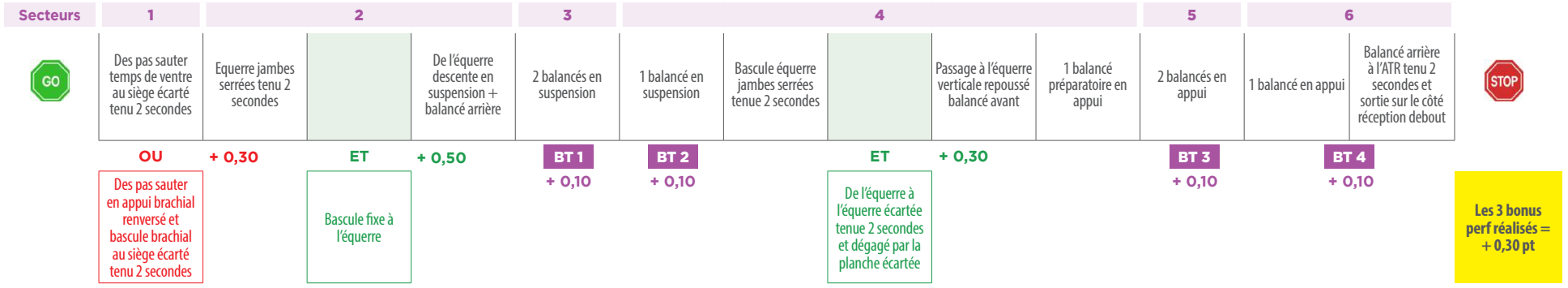
MOUVEMENT 1 (FORMATION 1) VT = 1,00 point.



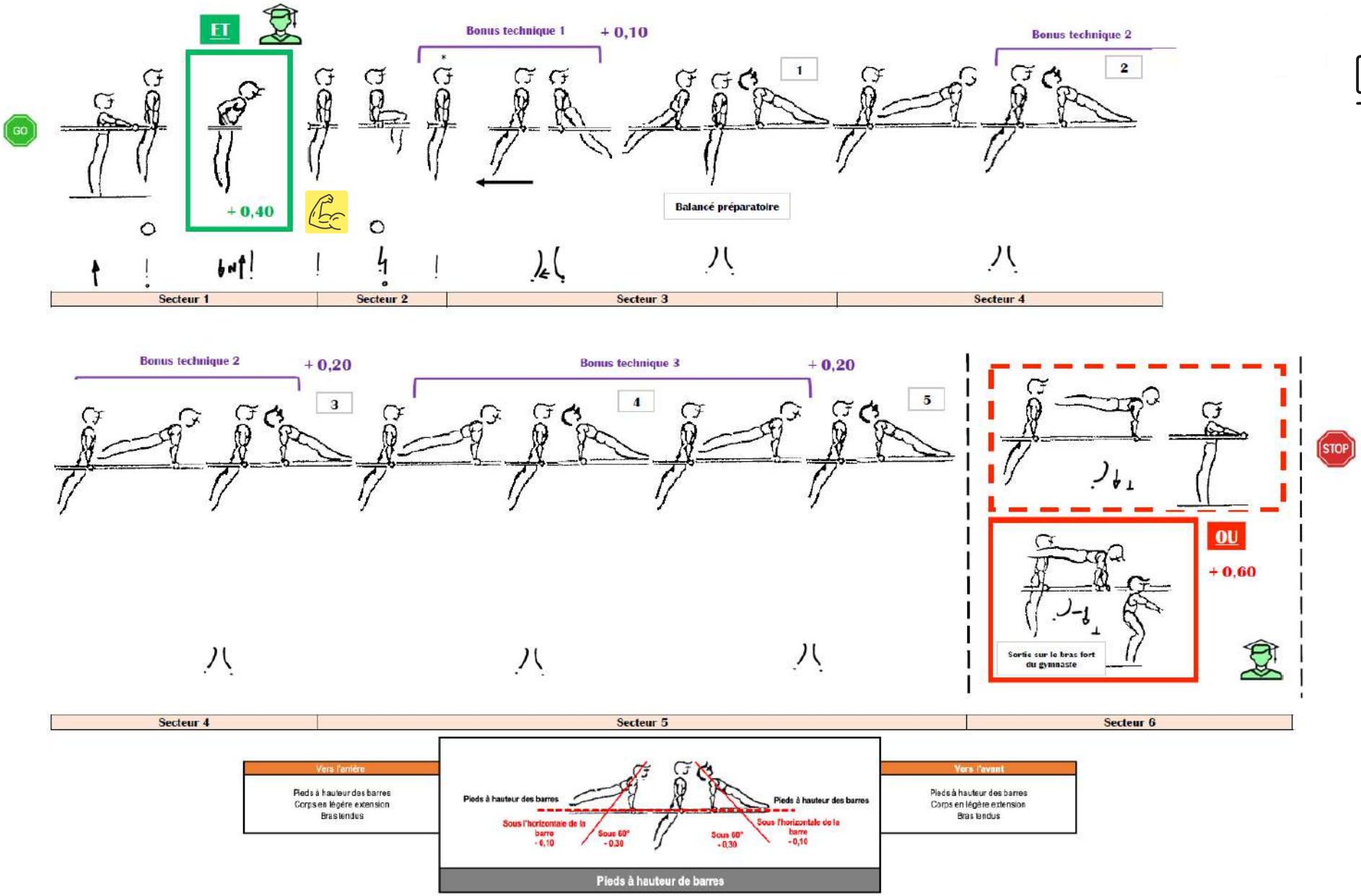
MOUVEMENT 2 (FORMATION 2) VT = 3,00 points.



MOUVEMENT 3 (FORMATION 3) VT = 5,00 points.

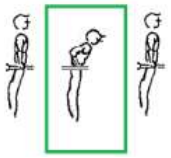
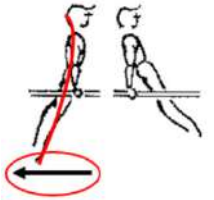
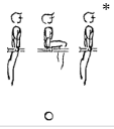
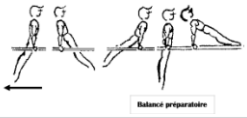
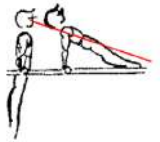
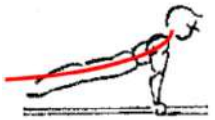
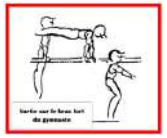


BARRES PARALLÈLES > **MOUVEMENT 1** Valeur Technique : 1,00 point



IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1**

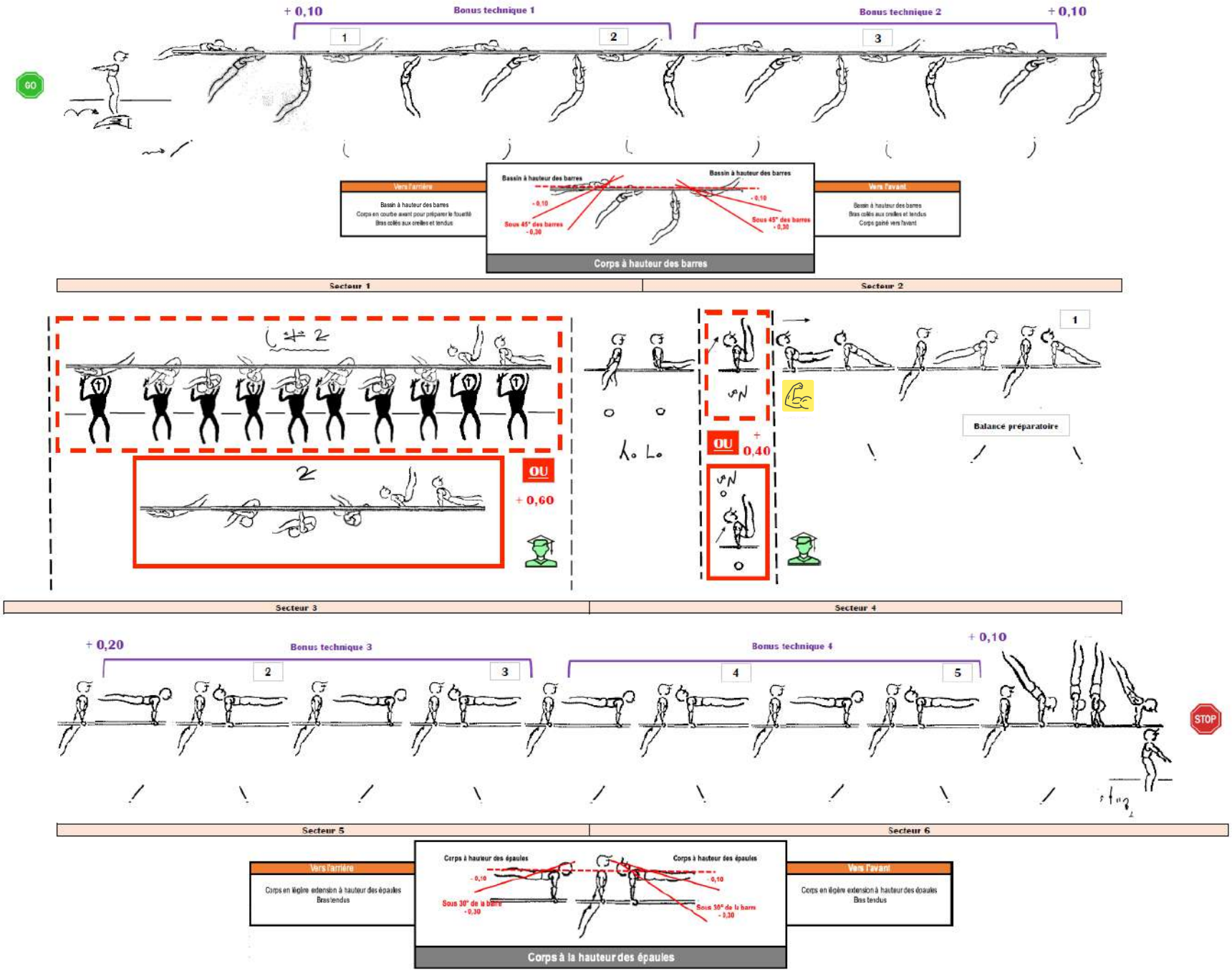
BARRES PARALLÈLES > **MOUVEMENT 1** Valeur Technique : 1,00 point

N°	DESCRIPTIF	BONUS PERFORMANCE	Exigences Techniques donnant droit à un bonus technique	DESCRIPTIF DESSIN	BONUS TECHNIQUE
1	 De la station au milieu des barres, sauter à l'appui (avec ou sans aide de l'entraîneur), position corrigée corps droit tenue 2 secondes. //	 **ET** **Flexion des bras lente et contrôlée à 90° *, puis remonter à la position corrigée corps droit*. //** **+ 0,40**	Départ en extension par tirade talons sans déformation du corps **Bonus technique 1**		**+ 0,10**
2	 Monter les jambes fléchies à 90°, équerre groupée tenue 2 secondes. // Position corps droit*				
3	 Balancé « préparatoire » en arrière et en avant. // (non évalué pour l'amplitude)				
4	 Balancer à l'appui en arrière et en avant. // Balancer à l'appui en arrière et en avant. //		Le corps plat sur le balancé avant **Bonus technique 2**		**+ 0,20**
5	 Balancer à l'appui en arrière et en avant. // Balancer à l'appui en arrière et en avant. //		Le corps en extension sur le balancé arrière **Bonus technique 3**		**+ 0,20**
6	 Balancer en arrière et sortir entre les barres, réception à la station droite. //	 **ou** **Balancer en arrière et sortir latéralement à droite en déplaçant la main gauche sur la barre droite (ou inversement), réception à la station costale. //** **+ 0,60**			

Secteurs	1	2	3	4	5	6
Base						
Bonus						

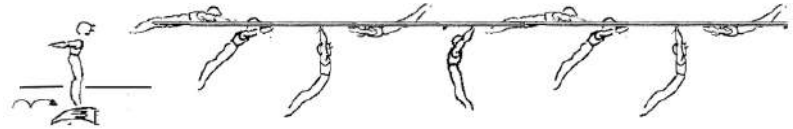
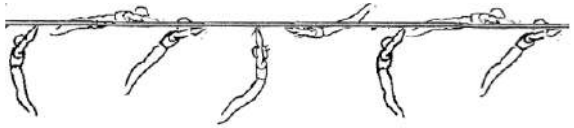
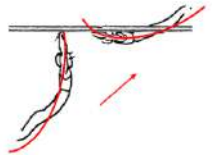
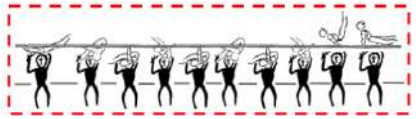
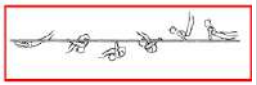
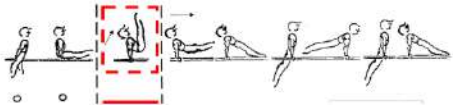
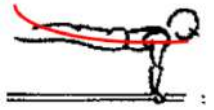
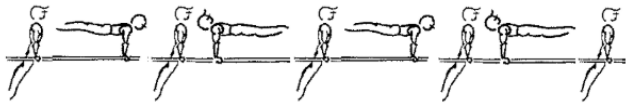
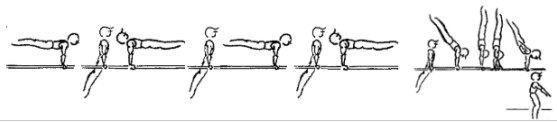
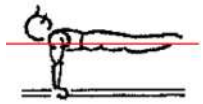
IMPOSÉS FFGym **FORMATION 2**

BARRES PARALLÈLES > **MOUVEMENT 2** Valeur Technique : 3,00 points



IMPOSÉS FFGym **FORMATION 2**

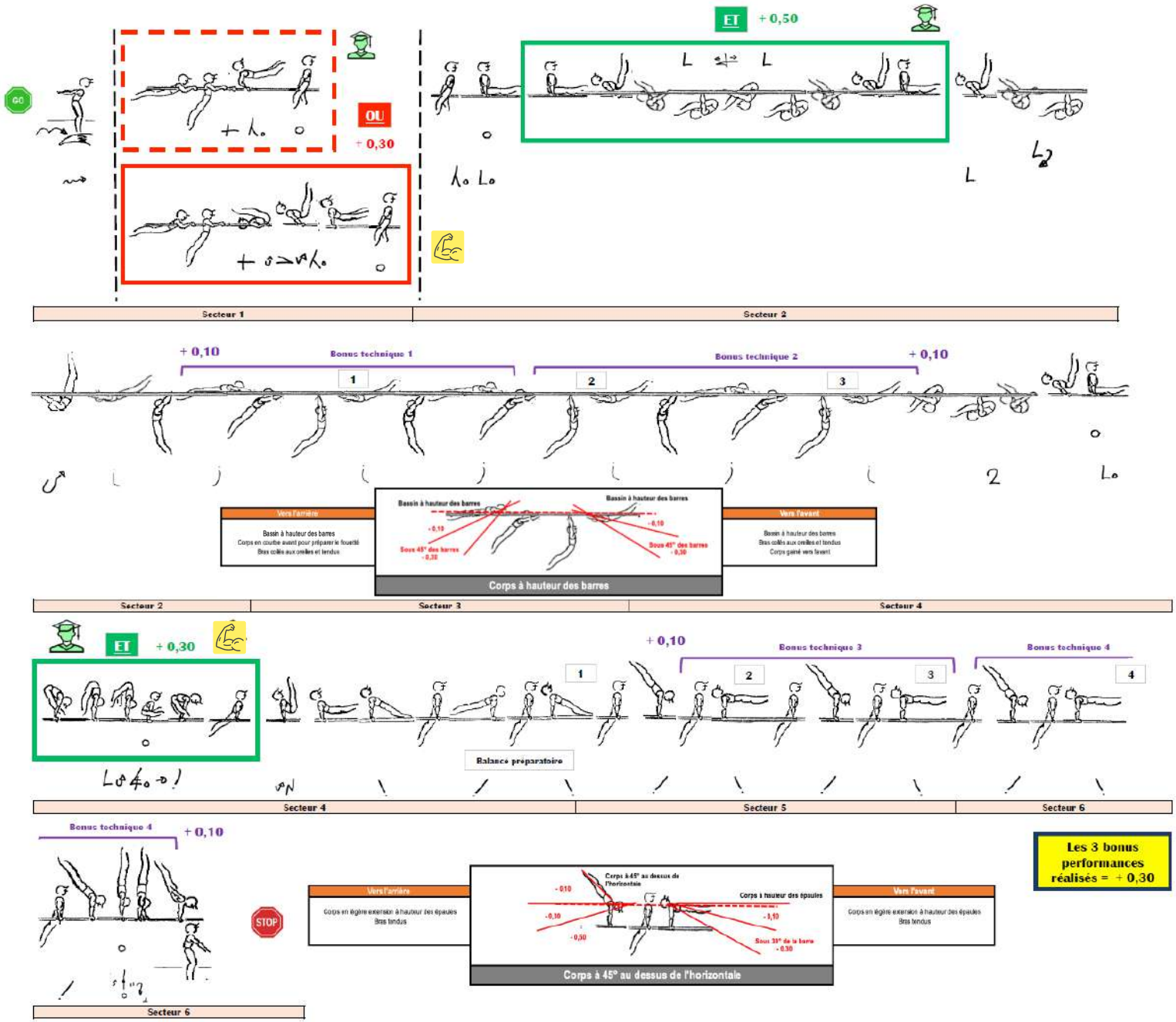
BARRES PARALLÈLES > **MOUVEMENT 2** Valeur Technique : 3,00 points

N°	DESCRIPTIF	BONUS PERFORMANCE	Exigences Techniques donnant droit à un bonus technique	DESCRIPTIF DESSIN	BONUS TECHNIQUE
1	 De la station en bout des barres, prise d'élan, sauter à la suspension, balancer vers l'avant. // Balancer en suspension vers l'arrière et vers l'avant. //		Balancé arrière en position de courbe avant **Bonus technique 1**		**+ 0,10**
2	 Balancer en suspension vers l'arrière et vers l'avant. // Balancer vers l'arrière, //		Passage de la courbe arrière en dessous de la barre à passage en courbe avant à la fin du balancé avant **Bonus technique 2**		**+ 0,10**
3	 Passage en balancé oscillation par aide de l'entraineur (fermeture oscillation en arrière, en avant, en arrière) puis bascule de fond au siège écarté //	 **ou** **Bascule au siège écarté** **+ 0,60**			
4	 Tenir la position au siège écarté 2 secondes, passer en équerre jambes serrées tenue 2 secondes, // s'élever à l'équerre jambes levées à la verticale avant de s'élancer en avant // Balancé « préparatoire » en arrière et en avant. // (non évalué pour l'amplitude)	 **ou** **Equerre italienne tenue 2 secondes** **+ 0,40**	Balancé en arrière position du corps en légère extension **Bonus technique 3**		**+ 0,20**
5	 Balancer à l'appui en arrière et en avant. // Balancer à l'appui en arrière et en avant. //				
6	 Balancer à l'appui en arrière et en avant. // Balancer à l'appui en arrière et en avant. // Balancer en arrière à l'ATR et sortir latéralement à droite en déplaçant la main gauche sur la barre droite (ou inversement), réception à la station costale. //		Balancé avant corps plat avec les épaules, bassin et pieds alignés **Bonus technique 4**		**+ 0,10**

Secteurs	1	2	3	4	5	6
Base						
Bonus			2			

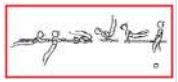
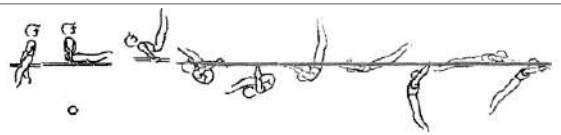
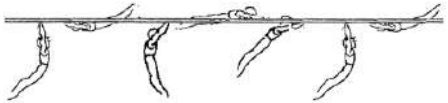
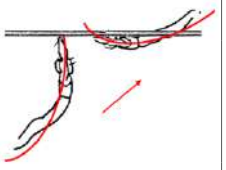
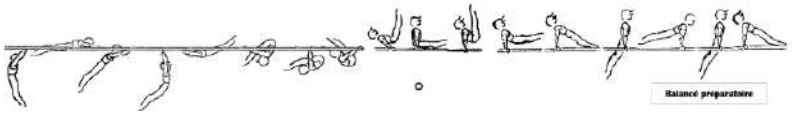
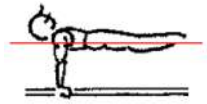
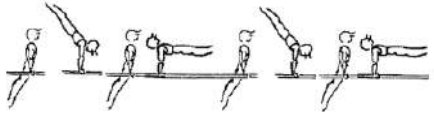
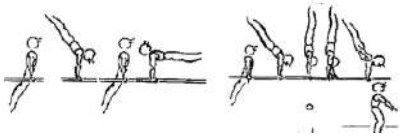
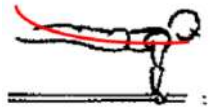
IMPOSÉS FFGym **FORMATION 3**

BARRES PARALLÈLES > **MOUVEMENT 3** Valeur Technique : 5,00 points



IMPOSÉS FFGym **FORMATION 3**

BARRES PARALLÈLES > **MOUVEMENT 3** Valeur Technique : 5,00 points

N°	DESCRIPTIF	BONUS PERFORMANCE	Exigences Techniques donnant droit à un bonus technique	DESCRIPTIF DESSIN	BONUS TECHNIQUE
1	 De la station en bout des barres, sauter à l'appui brachial et établissement en avant au siège écarté tenu 2 secondes, //	 **ou** **De la station en bout de barres, sauter à l'appui brachial, balancer en avant à la position mi- renversée corps carpé et par temps de bascule, s'établir au siège écarté tenu 2 secondes** **+ 0,40**	Balancé arrière en position de courbe avant **Bonus technique 1**		**+ 0,10**
2	 Resserrer les jambes à l'équerre tenu 2 secondes et se renverser vers l'arrière, prise d'élan en suspension vers l'avant, // Balancer en suspension vers l'arrière et l'avant, //	 **ET** **De l'équerre, descente en arrière, oscillation remonter à l'équerre jambes serrées** **+ 0,90**			
3	 Balancer en suspension vers l'arrière et l'avant, // Balancer en suspension vers l'arrière et l'avant, //		Passage de la courbe arrière en dessous de la barre à passage en courbe avant à la fin du balancé avant **Bonus technique 2**		**+ 0,10**
4	 Balancer vers l'arrière et bascule de fond, // à l'équerre jambes serrées, tenue 2 secondes, // Elever les jambes à la verticale* et élancer en avant, // Balancé « préparatoire » en arrière et en avant, // (non évalué pour l'amplitude)	 **ET** **De l'équerre jambes serrées placement dos à l'équerre écartée tenue 2 secondes, remonter en placement du dos et resserer les jambes pour repartir en balancé.** **+ 0,60**	Balancé avant corps plat avec les épaules, bassin et pieds alignés **Bonus technique 3**		**+ 0,10**
5	 Balancer en arrière et en avant, // Balancer en arrière et en avant, //				
6	 Balancer en arrière et en avant, // Balancer en arrière à l'ATR tenu 2 secondes // et sortir latéralement à droite en déplaçant la main gauche sur la barre droite (ou inversement), réception à la station costale. //		Balancé en arrière position du corps en légère extension **Bonus technique 4**		**+ 0,10**

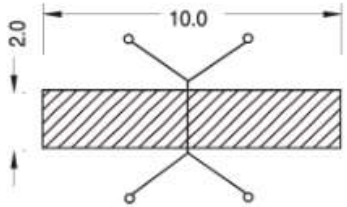
Secteurs	1	2	3	4	5	6
Base						
Bonus						

MATÉRIEL

BARRES PARALLÈLES



DIMENSION MATÉRIEL



ACCESSOIRES

PLANCHE DE PARADE OU BLOC



SANGLES OBLIGATOIRES



COACH



Aide sur le départ et arrêt du mouvemental

CONTENU ET RÈGLES SPÉCIFIQUES

» **Les éléments d'élan :**

La hauteur est précisée sur chaque niveau par la règles des amplitudes des balancés.

Un balancé est considéré comme : un élancé vers l'arrière et l'avant (avec un shoot pour le passage d'une position à l'autre)

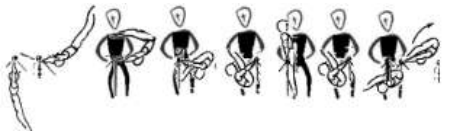
Pour les mouvements 1 et 2 (Formation 1 et 2) :

- 5 Balancés sont demandés
- Le premier balancé préparatoire faisant suite à la prise d'élan n'est pas pris en compte pour l'évaluation
- Les quatre balancés suivants sont évalués par rapport aux exigences spécifiques et sont pénalisés si l'amplitude ne correspond pas au degré d'exigences spécifiques du mouvement.
- Les balancés supplémentaires ne peuvent être pénalisés que sur les fautes d'exécution par le Jury E.

» **Les éléments avec aide de l'entraineur - Formation 2 élément de base et Formation 3 Bonus :**

Lors de l'aide de l'entraineur dans la réalisation d'un élément par le gymnaste, pas de pénalisation. Les éléments ne sont pas notés.





BONUS TECHNIQUES

Les bonus techniques sont accordés sur les 3 mouvements Formation.

Le bonus technique est accordé par le Jury D à partir du moment où l'exigence technique est réalisée avec un max de 0,10 point de faute sur l'élément.

Le bonus technique ne sera pas accordé en cas de moyenne faute (0,30 pt) ou de grosse faute (0,50 pt) d'exécution par le Jury E.

IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1 / 2 / 3**
BARRE FIXE

FAUTES SPECIFIQUES À LA BARRE FIXE

Référence Code FIG en vigueur

» **Jury E**

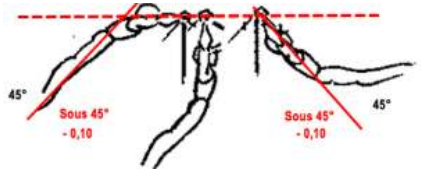
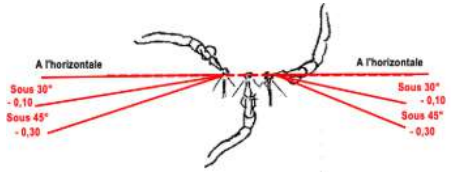
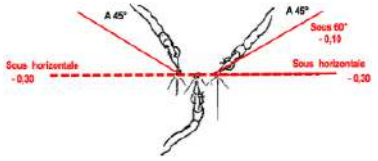
FAUTES	PETITE (- 0,10 PT)	MOYENNE (- 0,30)	GRANDE (- 0,50 PT)
Jambes écartées ou autre faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		✓	
Manque d'élan ou arrêt à l'appui renversé ou dans une autre position	✓	✓	
Déviation par rapport au plan du mouvement	< ou = 15°	> ou = 15°	
Abaissement en arrière		✓	
Genoux fléchis pendant les actions de préparations des élans	x (chaque fois)	x (chaque fois)	
Éléments ne continuant pas dans leur direction prévue		x et non reconnaissance	
Déviation angulaire de l'engagement depuis l'ATR pour les Endos, Stalders et Weilers		✓	
Élans supplémentaires au début d'exercice		✓	

NOTES MAXIMALES ACCORDÉES LA BARRE FIXE

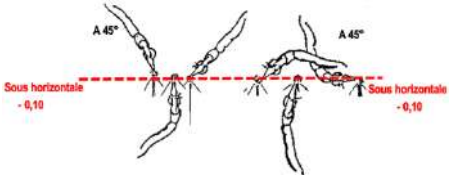
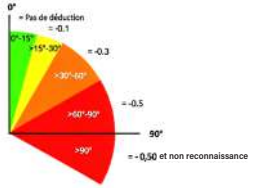
	FORMATION 1	FORMATION 2	FORMATION 3
Valeur Technique	1,00	3,00	5,00
Valeur Exécution	10,00	10,00	10,00
Bonus de performance (ET / OU)	1,00	1,00	1,20
Les 3 Bonus Performance réalisés	0	0	0,30
Bonus Technique	0,50	0,50	0,30
Virtuosité	0,30	0,30	0,30
TOTAL	**12,8**	**14,8**	**17,1**

IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1 / 2 / 3**
BARRE FIXE

DÉDUCTION DES ÉLEMENTS D'ÉLAN SUITE AUX EXIGENCES SPÉCIFIQUES DU NIVEAU

NIVEAUX	FORMATION 1			FORMATION 2			FORMATION 3		
POSITION	BALANCÉ ARRIÈRE	FOUET	BALANCÉ AVANT	BALANCÉ ARRIÈRE	FOUET	BALANCÉ AVANT	BALANCÉ ARRIÈRE	FOUET	BALANCÉ AVANT
DÉDUCTIONS ANGLES DES BALANCÉS AVANT ET ARRIÈRE									
EXIGENCES SPÉCIFIQUES	A 45° sous l'horizontale de la barre			Bassin au dessus de l'horizontale			Bassin à 45° au dessus de l'horizontale		
	- Corps en courbe avant - Les oreilles restent en contact des bras	- Le corps en courbe arrière à la verticale	- Le corps est en courbe avant après la verticale (Fouetté avant) - Les oreilles en contact des bras	- Corps en courbe avant - Les oreilles restent en contact des bras	- Le corps en courbe arrière à la verticale	- Le corps est en courbe avant après la verticale (Fouetté avant) - Les oreilles en contact des bras	- Corps en courbe avant - Les oreilles restent en contact des bras	- Le corps en courbe arrière à la verticale	- Le corps est en courbe avant après la verticale (Fouetté avant) - Les oreilles en contact des bras

DÉDUCTION SUR LES BONUS DU MOUVEMENT FORMATION 3

NIVEAUX	BONUS 2: BALANCÉ AVEC FOUETTÉ AVANT ET ARRIÈRE			BONUS 3 : PIEDS MAINS ATR	
POSITION	BALANCÉ ARRIÈRE	FOUET	BALANCÉ AVANT	RETOUR À LA BARRE	
DÉDUCTIONS ANGLES DES BALANCÉS AVANT ET ARRIÈRE					
EXIGENCES SPÉCIFIQUES	A 45° au dessus de l'horizontale			Les déviations par rapport à la position passant par l'ATR seront évaluées comme suit :	
	--> Les 3 phases du fouetté sont visibles : - Courbe arrière dans la descente avant - Courbe avant à la verticale en dessous - Courbe arrière en remontant sur le balancé arrière	--> Les 3 phases du fouetté sont visibles : - Courbe avant dans la descente avant - Courbe arrière à la verticale en dessous - Courbe avant en remontant sur le balancé avant		Angle après ATR 0° - 15° > 15°- 30° > 30° - 60° > 60° - 90° > 90°	Déductions Pas de déduction - 0,10 - 0,30 - 0,50 - 0,50 + Non reconnaissance

IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1 / 2 / 3**

BARRE FIXE RÉSUMÉ DES MOUVEMENTS SUR LE SECTEUR FORMATION

MOUVEMENT 1 (FORMATION 1) VT = 1,00 point.

Secteurs	1	2		3		4
GO	De la prise d'élan traction renversée	Del'appui marqué, prise d'élan		Sortie filé et élan en arrière	1 balancé préparatoire	2 balancés	2 balancés	STOP

OU + 0,40 — De la suspension, traction menton au dessus de la barre, et renversement

ET BT 1 + 0,10 — Tour d'appui arrière + 0,40

BT 2 + 0,20

BT 3 + 0,20

MOUVEMENT 2 (FORMATION 2) VT = 3,00 points.

Secteurs	1	2	3		4		5
GO	Prise d'élan, élan avant et arrière	Bascule avec l'aide l'entraineur	De l'appui marqué, prise d'élan	Tour d'appui arrière et sortie filé	Elan en arrière	1 balancé préparatoire	2 balancés	2 balancés	STOP

+ 0,40 OU — Double prise d'élan

OU — Bascule à l'appui

+ 0,60 BT 1 + 0,10

BT 2 + 0,20

BT 3 + 0,20

MOUVEMENT 3 (FORMATION 3) VT = 5,00 points.

Secteurs	1	2		3		4	5		6		
GO	Prise d'élan, élan avant et arrière	Bascule, prise d'élan tour d'appui	Sortie filé et élan en arrière	1 balancé préparatoire	2 balancés	3 balancés à 45°		1 soleil	1 soleil	1 soleil	STOP

+ 0,30 OU BT 1 + 0,10 — De l'élan avant, engager les jambes entre les bras et oscillation pour venir assis sur la barre. De la position assise, basculer en arrière et dégager les jambes en avant suivi d'un renversement arrière à l'appui et filé en avant. Toute la partie oscillation se réalise avec l'aide de l'entraineur

+ 0,60 OU — 3 shoots arrière

ET — Pieds mains à l'ATR + 0,30

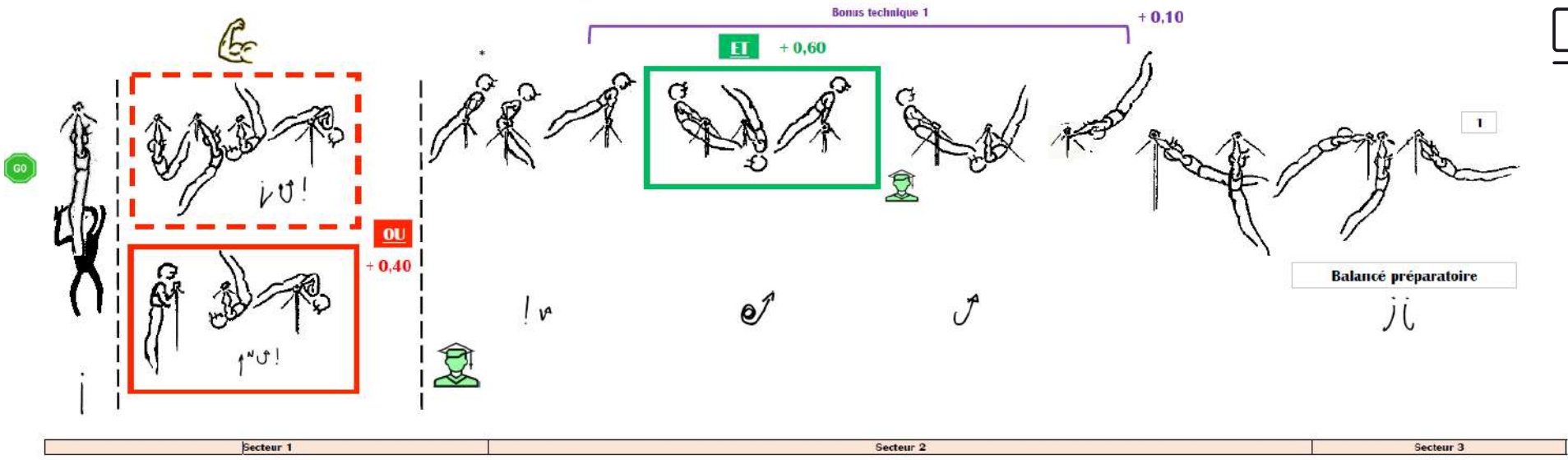
BT 2 + 0,10

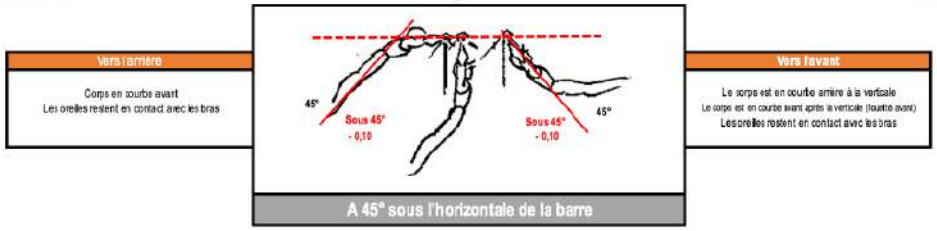
BT 3 + 0,10

Les 3 bonus perf réalisés = + 0,30 pt

TUTO IMAGym
Comment mettre des sangles sur l'agrès ?

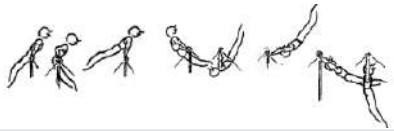
MOUVEMENT AVEC SANGLES

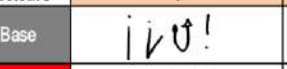
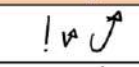
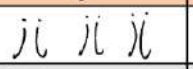
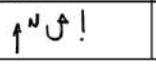




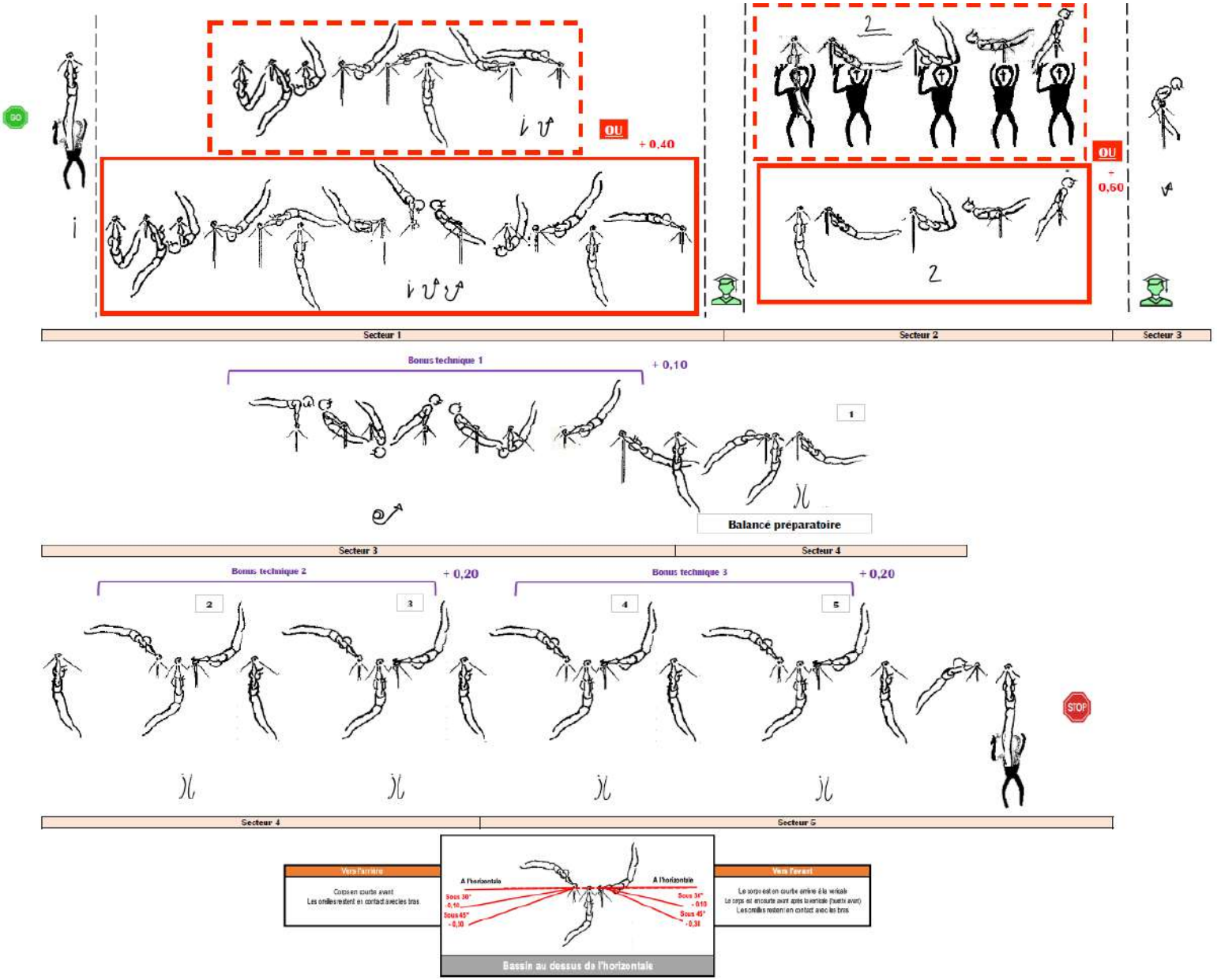
IMPOSÉS FFGym **FORMATION 1**

BARRE FIXE > **MOUVEMENT 1** Valeur Technique : 1,00 point

N°	DESCRIPTIF	BONUS PERFORMANCE	Exigences Techniques donnant droit à un bonus technique	DESCRIPTIF DESSIN	BONUS TECHNIQUE
1	 De la suspension, mains en pronation Elever les jambes en avant, en arrière et par traction des bras, renversement arrière à l'appui tendu*, //	 **ou** **De la suspension, mains en pronation, de l'arrêt traction menton au dessus de la barre, renversement arrière à l'appui** **+ 0,40**	Tête rentrée : menton collé à la poitrine pendant tout le sortie filé avant **Bonus technique 1**		**+ 0,10**
2	 Prise d'élan abdominale corps à 45° sous l'horizontale, // Basculer en arrière et prise d'élan en avant, //	 **ET** **Tour d'appui arrière** **+ 0,60**			
3	 Balancé préparatoire Balancé « préparatoire » en arrière et en avant, // (non évalué pour l'amplitude) // Balancer en arrière, balancer en avant, // Balancer en arrière, balancer en avant, //		Placement en courbe avant sur les balancés arrière **Bonus technique 2**		**+ 0,20**
4	 Balancer en arrière, balancer en avant, // Balancer en arrière, balancer en avant, // et arrêt par l'entraîneur.		Placement en courbe avant sur les balancés avant **Bonus technique 3**		**+ 0,20**

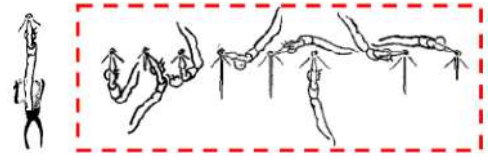
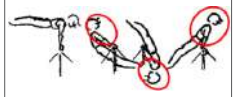
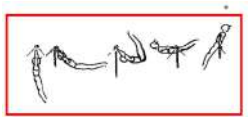
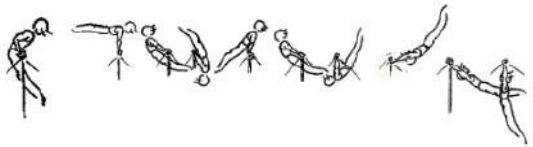
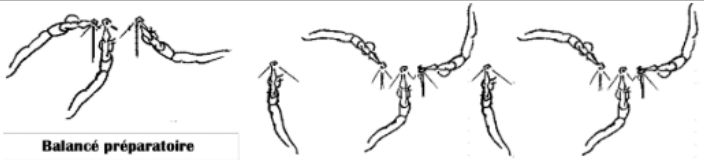
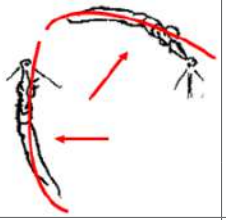
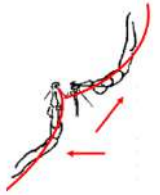
Secteurs	1	2	3	4
Base				
Bonus				

TUTO IMAGym
Comment mettre des sangles sur l'agrès ?



IMPOSÉS FFGym **FORMATION 2**

BARRE FIXE > **MOUVEMENT 2** Valeur Technique : 3,00 points

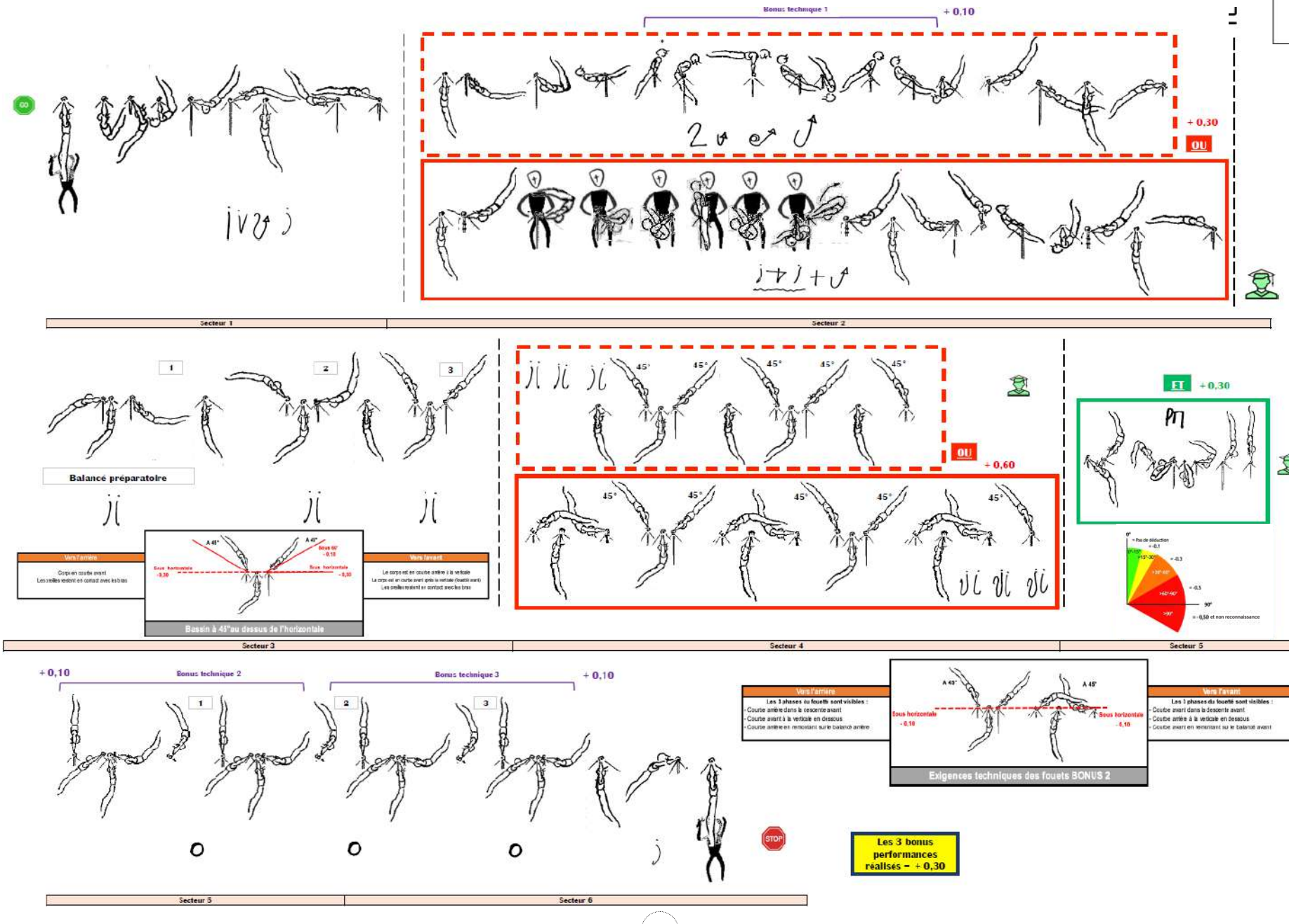
N°	DESCRIPTIF	BONUS PERFORMANCE	Exigences Techniques donnant droit à un bonus technique	DESCRIPTIF DESSIN	BONUS TECHNIQUE
1	 Prise d'élan (ou double prise d'élan), élancer en arrière //	 **ou** **Prise d'élan (ou double prise d'élan), élancer en arrière // retour à la barre, basculer en arrière et prise d'élan en avant** **+ 0,40**	Tête rentrée : menton collé à la poitrine pendant la prise d'élan tour d'appui sortie filé vers l'avant **Bonus technique 1**		**+ 0,10**
2	 Bascule à l'appui avec l'aide de l'entraineur // Tour d'appui arrière, // basculer en arrière et prise d'élan en avant, //	 **ou** **Bascule à l'appui* (arrêt autorisé)** **+ 0,60**			
3	 Prise d'élan abdominale à 45° sous l'horizontale, // Tour d'appui arrière, // basculer en arrière et prise d'élan en avant, //				
4	 Balancé préparatoire Balancé « préparatoire » en arrière et en avant, // (non évalué pour l'amplitude) // Balancer en arrière, balancer en avant, // Balancer en arrière, balancer en avant, //		Maintien de la courbe avant de la position verticale à la position horizontale **Bonus technique 2**		**+ 0,20**
5	 Balancer en arrière, balancer en avant, // Balancer en arrière, balancer en avant, // et arrêt par l'entraîneur.		Passage de la courbe arrière à la verticlae à la position de la courbe avant au dessus de l'horizontale **Bonus technique 3**		**+ 0,20**

Secteurs	1	2	3	4	5
Base					
Bonus					

IMPOSÉS FFGym **FORMATION 3**

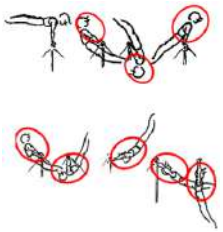
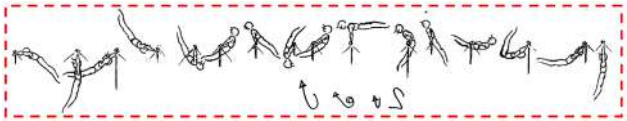
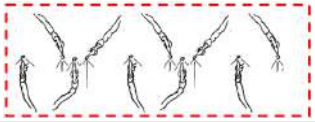
BARRE FIXE > **MOUVEMENT 3** Valeur Technique : 5,00 points

TUTO IMAGym
Comment mettre des sangles sur l'agrès ?



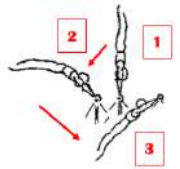
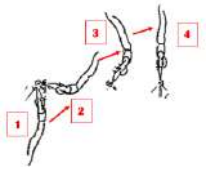
IMPOSÉS FFGym **FORMATION 3**

BARRE FIXE > **MOUVEMENT 3** Valeur Technique : 5,00 points 1/2

N°	DESCRIPTIF	BONUS PERFORMANCE	Exigences Techniques donnant droit à un bonus technique	DESCRIPTIF DESSIN	BONUS TECHNIQUE
1	 Prise d'élan (ou double prise d'élan), élancer en arrière //		Tête rentrée : menton collé à la poitrine pendant tout l'action suivante **Bonus technique 1**		**+ 0,10**
2	 Balancer en avant et bascule à l'appui* (arrêt autorisé), prise d'élan abdominale à l'horizontale, // Tour d'appui arrière, // basculer en arrière et prise d'élan en avant, //	 **ou** **Balancer en avant, engager en fermeture et oscillation jusq'au passage à l'appui avec aide de l'entraineur. De la position assise, basculer en arrière avec l'aide l'entraineur et dégager en avant puis balancer an rrière, retour à la barre en appui et prise d'élan en avant.** **+ 0,50**			
3	 Balancé préparatoire Balancé « préparatoire » en arrière et en avant, // (non évalué pour l'amplitude) // Balancer en arrière, balancer en avant, // Balancer en arrière, balancer en avant, //				
4	 Balancer en arrière, balancer en avant, // Balancer en arrière, balancer en avant, //	 **ou** **Du Balancé avant, fouet arrière puis sev replacer en courbe avant, descente en courbe avant et position en fouet avant x 3.** **+ 0,50**			

IMPOSÉS FFGym **FORMATION 3**

BARRE FIXE > **MOUVEMENT 3** Valeur Technique : 5,00 points 2/2

N°	DESCRIPTIF	BONUS PERFORMANCE	Exigences Techniques donnant droit à un bonus technique	DESCRIPTIF DESSIN	BONUS TECHNIQUE
5	 Grand tour arrière (Soleil) // Grand tour arrière (Soleil) //	 **ET** **Balancer en avant pour amener les pieds sur la barre, jambes tendues et serrées, pieds mains arrière carpé, dégager à l'ATR.** **+ 0,50**	De l'ATR, descente en courbe avant et maintien de la courbe avant jusque sous l'horizontale **Bonus technique 3**		**+ 0,10**
6	 Grand tour arrière (Soleil) // et arrêt par l'entraîneur.		De la courbe arrière à la verticale basse, passer en courbe avant de l'horizontale à la verticale haute **Bonus technique 4**		**+ 0,10**

Secteurs	1	2	3	4	5	6
Base						
Bonus						

PROGRAMMES

IMPOSÉS PERFORMANCE

LÉGENDE DESSINS

	Imposés mouvement 4 et 5 secteur Performance
	Imposés mouvement 5 et 6 secteur Performance et Elite
	Début du mouvement Imposé
	Fin du mouvement Imposé
	Icône vidéo avec lien hypertexte vers la vidéo complète du mouvement
	Bonus performance de remplacement
	Bonus performance évolutif
	Changement de plan pour la visibilité des dessins
	Symbolique des éléments
+0,40	Valeur du bonus performance
	Icône Formation avec lien hypertexte vers le programme des Tests Physiques Nationaux
*	Position demandée marquée

○	Position demandée tenue 2 secondes
	Icône Formation avec lien hypertexte vers le programme évolutif des tests techniques nationaux
	Icône vidéo avec lien hypertexte vers la vidéo d'une partie du mouvement
	Icône ATTENTION avec lien hypertexte vers la page vigilance et conseil de la brochure
	Sauts interdits à l'agrès du saut pour le secteur Performance
	Utilisation du trampo-tremp pour le saut
	Utilisation du tremplin pour le saut
	Utilisation du trampo-tremp pour le saut
	Blocs pour les sauts en rondade salto sur le secteur Performance
	Document sur la préconisation du nombre d'entrainement en adéquation à la filière compétitive dont le gymnaste souhaite s'engager
	Document sur l'accessibilité des mouvements Imposés (les autorisations et les interdictions)

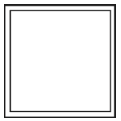
IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1 / 2**
SOL

MATÉRIEL

PRATICABLE



DIMENSIONS



Dimensions : 14 x 14 m
Aire d'évolution : 12 x 12 m

CONTENU ET RÈGLES SPÉCIFIQUES

» **Les ATR et grands écarts ou autres positions de maintien**

Les éléments marqués d'un * sont des éléments passagers = pas de pénalité s'ils sont tenus.

» **Prises d'élan**

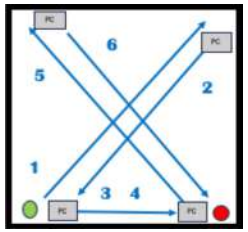
Le nombre de pas est libre. Si la prise d'élément est démarré avec un sursaut = pas de pénalisation.

Si une série acrobatique est demandée du sursaut mais est effectuée avec un ou plusieurs pas d'élan = pénalité de 0,30 pt par le Jury D.

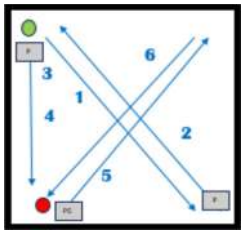
» **Changements de direction**

Les changements de directions sont indiqués sur les 2 mouvements :

PERFORMANCE 1



PERFORMANCE 2



Le début du mouvement est signalé par un point vert et la fin du mouvement par un point rouge.

Non respect des directions = pénalité de 0,50 pt par le Jury D.

Les changements de direction peuvent être éxécutés avec des éléments de liaison (saut, pas ou chorégraphie) en respectant les directions et la réglementation du code FIG concernant "les pas ou les transitions pour arriver au coin" (cf. Code FIG en vigueur)

» **Les passages chorégraphiques**

Ce sont des compositions personnelles simples de transition pour se replacer dans les coins. Si pas de passage chorégraphique, pas de déduction ni pénalisation.

» **Les séries acrobatiques**

Les séries acrobatiques ne peuvent pas être recommencées.

Une série acrobatique réalisée avec arrêt est reconnue dès l'instant que tous les éléments sont présentés = déduction de 0,50 pt est appliquée par le Jury E pour arrêt.

» **Travail au sol (Cercles ou Thomas)**

Les cercles / Thomas supplémentaires = pas de pénalité.

Pour le Perf 2 : 3 cercles jambes écartées (3 Thomas) ou 3 cercles jambes serrées, la pénalité pour élément manquant s'applique si moins de 2,5 cercles sont réalisés.

» **Mouvement sans sortie**

La pénalité de 1,00 point pour mouvement sans sortie ne s'applique pas au sol.

» **Bonification pour la réception stabilisée en fin de mouvement**

La bonification pour le "pile chute" s'applique seulement sur le dernier élément du mouvement s'il n'y a pas de fautes de réception (cf. code FIG 2025-2028 en vigueur). Cette bonification ne peut être accordée que pour la sortie du mouvement. La bonification est accordée par valeur de 0,10 pt par le Jury D.

IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1 / 2**
SOL

FAUTES SPECIFIQUES DU SOL

Référence Code FIG en vigueur

» **Jury D**

FAUTES	PETITE (- 0,10 PT)	MOYENNE (- 0,30)	GRANDE (- 0,50 PT)
Réception ou contact avec un pied ou une main en dehors des lignes de démarcation.	✓		
Contact avec les pieds, les mains, un pied et une main, ou toute autre partie du corps en dehors des lignes de démarcation.		✓	
Réception directement en dehors des lignes de démarcation.		✓	
Éléments initiés en dehors des lignes de démarcation	Pas de valeur		

» **Jury E**

FAUTES	PETITE (- 0,10 PT)	MOYENNE (- 0,30)	GRANDE (- 0,50 PT)
Hauteur insuffisante dans les éléments acrobatiques.	✓	✓	
Souplesse insuffisante pendant les éléments statiques.	✓	✓	
Éléments avec roulés en avant sans réception sur les mains.		Contact avec l'arrière des mains	Sans réception sur les mains
Station de plus 2 sec. avant un élément ou une série acrobatique.	✓		
Réception passagère non maitrisé (également dans les transitions).	✓	✓	✓
Déviation par rapport au plan de mouvement.	✓	✓	

NOTES MAXIMALES ACCORDEES AU SOL

	PERFORMANCE 1	PERFORMANCE 2
Valeur Technique	7,00	10,00
Valeur Exécution	10,00	10,00
Bonus de performance (ET / OU)	1,80	1,80
Les 3 Bonus Performance réalisés	0,30	0,30
Virtuosité	0,30	0,30
Pile chute	0,10	0,10
TOTAL	**19,5**	**22,5**

IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1 / 2**

SOL RÉSUMÉ DES MOUVEMENTS SUR LE SECTEUR PERFORMANCE

MOUVEMENT 4 (PERFORMANCE 1) VT = 7,00 points.

Secteurs	1			2		3	4		5		6		
GO	Sursaut rondade	Flip arrière + flip arrière saut droit réception	*Passage chorégraphique libre*	Des pas, sursaut saut de mains Ange	*Passage chorégraphique libre*	Roulade arrière à l'ATR roulade avant. 1/2 tour + plat ventre	Grand écart facial tenu 2 secondes		Des pas, impulsion salto avant groupé réception, sursaut roue arrivée latérale	*Passage chorégraphique libre*	Des pas, sursaut rondade flip	Salto arrière groupé	STOP
	OU	**+ 0,50**						**ET**	**+ 0,50**			**OU**	**+ 0,80**
	Sursaut rondade saut 1/2 tour rondade							Du grand écart facial, ATR en force tenu 2 secondes et 1/2 valse				Salto arrière tendu	**Les 3 bonus perf réalisés = + 0,30 pt**

MOUVEMENT 5 (PERFORMANCE 2 / ELITE 1) VT = 10,00 points.

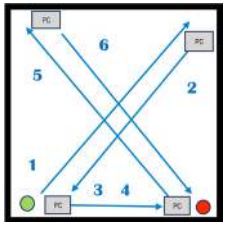
Secteurs	1				2			3	4		5		6		
GO	Sursaut Rondade	3 flips arrière	Salto arrière groupé	*Passage chorégraphique libre*	Des pas, sursaut saut de mains 1 pied 2 pieds	Ange	*Passage chorégraphique libre*	3 thomas	Grand écart antéro-postérieur ou Grand écart facial tenu 2 secondes	ATR en force tenu (2 sec.)	Des pas, salto avant groupé percuté salto avant carpé	*Passage chorégraphique libre*	Des pas, sursaut rondade flip	Salto arrière tendu	STOP
		OU	**+ 0,50**			**OU**	**+ 0,50**	**OU**						**OU**	**+ 0,80**
		Flip arrière + tempo + flip arrière				Salto avant groupé		3 cercles						Vrille arrière tendu	**Les 3 bonus perf réalisés = + 0,30 pt**

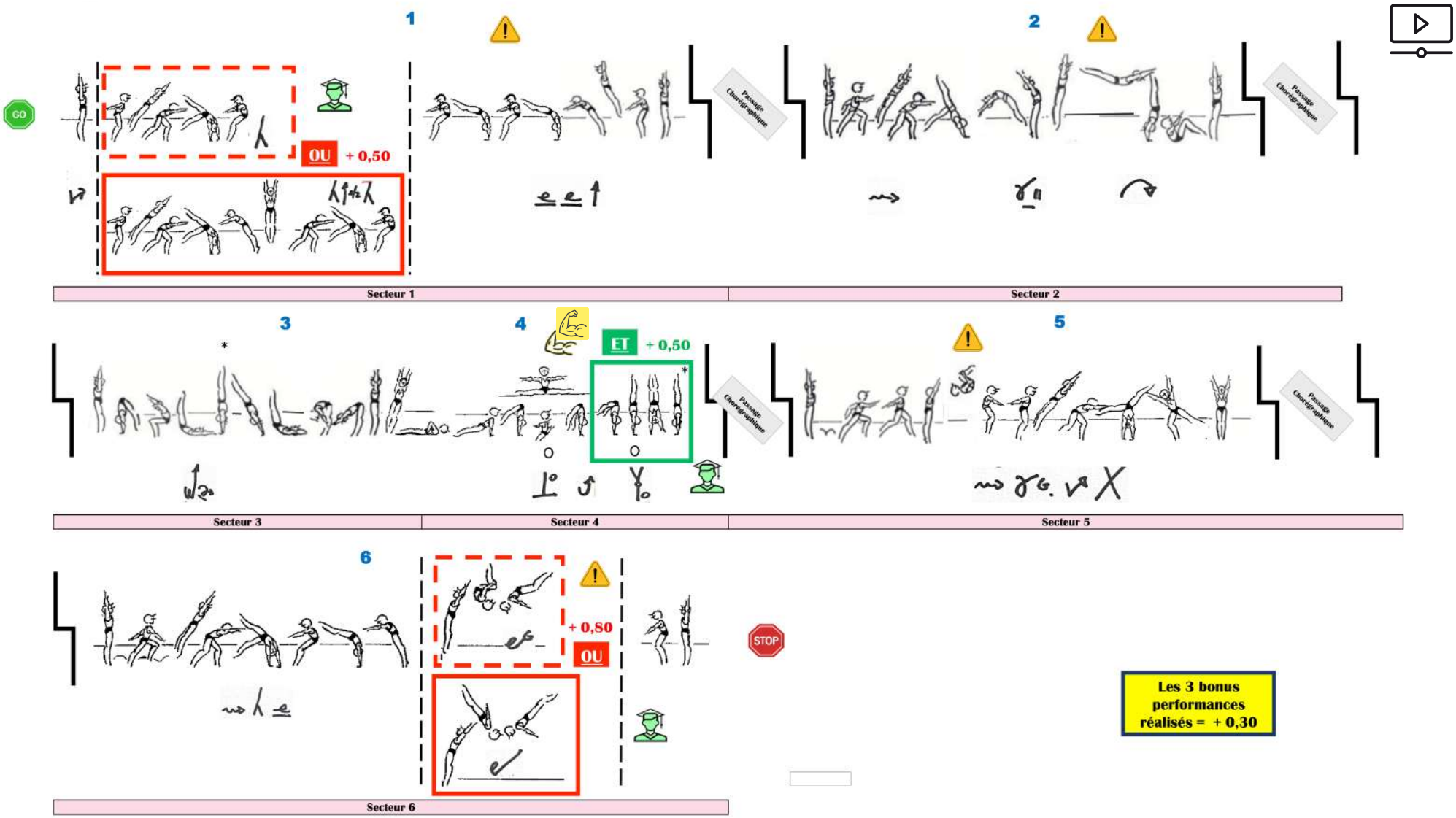
MOUVEMENT 6 (ELITE 2) VT = 13,00 points.

Secteurs	1			2				3	4		5			6		
GO	Des pas, salto avant tendu	Percuté salto avant carpé	*Passage chorégraphique libre*	Des pas, sursaut rondade	Vrille 1/2 arrière	percuté salto avant carpé	*Passage chorégraphique libre*	Elément cercle au sol à minimum B du code FIG en vigueur	Grand écart antéro-postérieur ou Grand écart facial	Elément au sol (hors cercle) minimum B du groupe I du Code FIG en vigueur	Des pas, sursaut, sauts de mains	Flip avant + Ange	*Passage chorégraphique libre*	Des pas, sursaut rondade flip	Vrille arrière tendu	STOP
	OU	**+ 0,60**						**OU**	**+ 0,60**						**OU**	**+ 0,60**
	Flip arrière + tempo + flip arrière							Elément cercle au sol à minimum C du Code FIG en vigueur							Double vrille arrière tendu	**Les 3 bonus perf réalisés = + 0,30 pt**

IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1**

SOL > **MOUVEMENT 4** Valeur Technique : 7,00 points

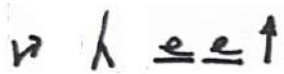
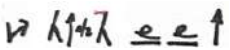
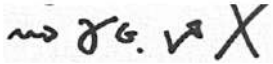




Les 3 bonus performances réalisés = + 0,30

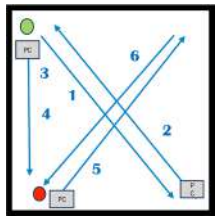
IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1**

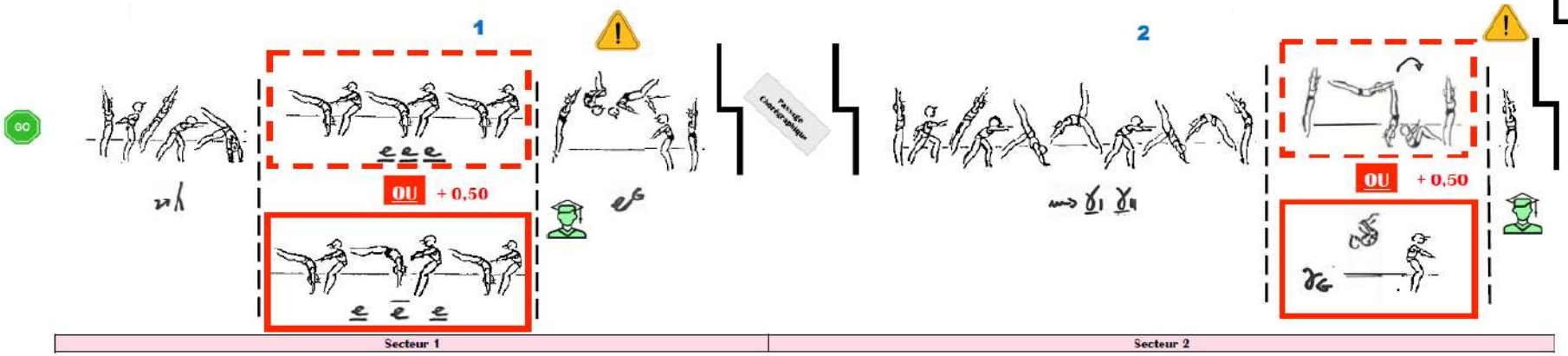
SOL > **MOUVEMENT 4** Valeur Technique : 7,00 points

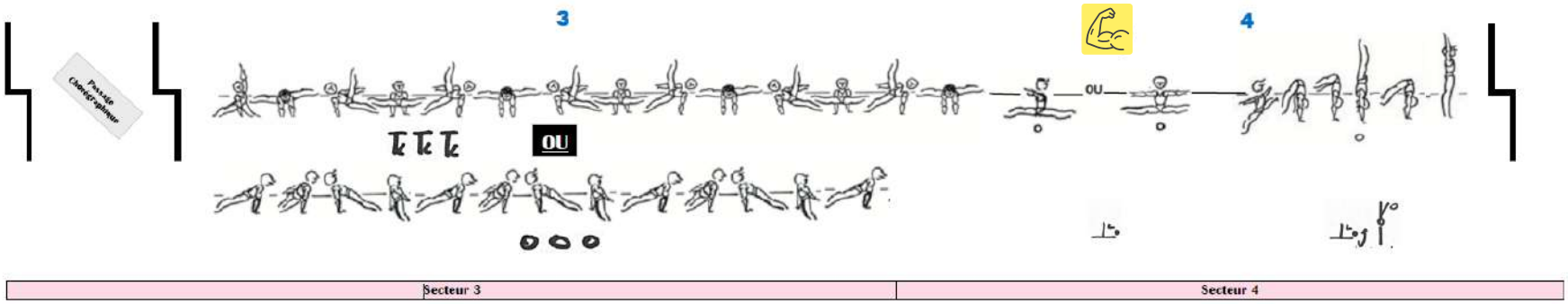
N°	DESCRIPTIF	BONUS PERFORMANCE		Passage chorégraphique libre
1	 Sursaut, rondade, // flip, // flip, // saut extension bras à la verticale, réception à la station droite. //		**OU** Sursaut, rondade saut 1/2 tour enchainé rondade // flip, // flip, // saut extension bras à la verticale, réception à la station droite. // **+ 0,50**	✓
2	 Prise d'élan, saut de mains deux pieds, // roulade avant élevée (saut de poisson). Se redresser à la station droite //			✓
3	 Abaisser le buste sur les jambes et renversement arrière corps et bras tendus vers l'ATR*, rouler en avant jambes tendues, se redresser à la station droite // 1/2 tour, plat ventre, //			
4	 Se redresser en appui facial et sauter jambes écartées pour se placer en grand écart facial tenu 2 secondes. // Assis jambes écartées resserer les jambes d'avant vers l'arrière pour venir se placer sur le ventre. Se redresser en appui facial et laisser glisser les pieds proches des mains et saut extension en 1/8ème de tour. //		**ET** Du grand écart écart facial, ATR en force tenu 2 secondes // Valse avant ATR* (12 tour), abaisser les jambes tendues, et se redresser à la station droite. // **+ 0,50**	
5	 *Prise d'élan, salto avant groupé réception,// Sursaut, roue à la station latérale jambes écartées, puis serrées à la station droite. //*		**OU** Prise d'élan, rondade, // flip, // salto arrière tendu, réception à la station droite. // **+ 0,80**	✓
6	 Prise d'élan, rondade, // flip, // salto arrière groupé, réception à la station droite. //			

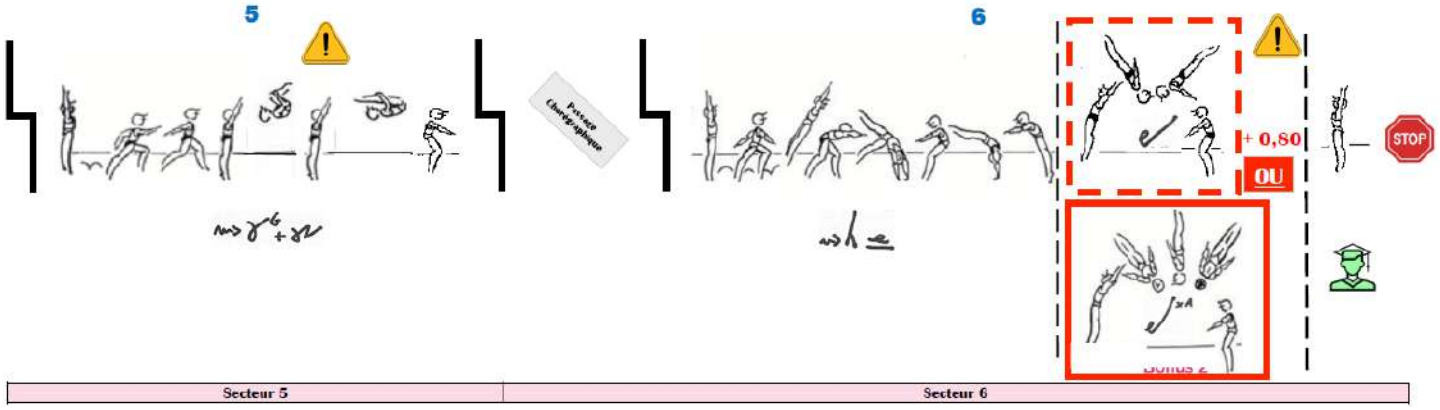
IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 2 / ELITE 1**

SOL > **MOUVEMENT 5** Valeur Technique : 10,00 points





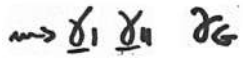
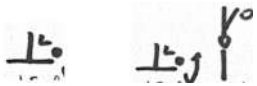
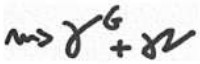




Les 3 bonus performances réalisés = + 0,30

IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 2 / ELITE 1**

SOL > **MOUVEMENT 5** Valeur Technique : 10,00 points

N°	DESCRIPTIF	BONUS PERFORMANCE		Passage chorégraphique libre
1	 *Sursaut, rondade, // flip, // flip, // flip, // salto arrière groupé, réception à la station droite. //*		**OU** Sursaut, rondade, // flip, // Tempo, // flip, // salto arrière groupé, réception à la station droite. // **+ 0,50**	✓
2	 De la station droite, prise d'élan, saut de mains d'un pied, // saut de mains deux pieds, // *roulade avant élevée (saut de poisson). Se redresser à la station droite, //*		**OU** De la station droite, prise d'élan, saut de mains d'un pied, // saut de mains deux pieds, // salto avant groupé la station droite.// **+ 0,50**	✓
3	 3 cercles des jambes écartées. // (3 Cercles Thomas) **OU** 3 cercles des jambes serrées //			
4	 Venir en grand écart facial ou en grand écart antéro-postérieur (tenu 2 secondes), // poser les mains pour s'élever en force à l'ATR (tenu 2 secondes). // S'abaisser jambes tendues à la station droite. //			
5	 *Prise d'élan, salto avant groupé, // salto avant carpé à la station droite, //*			✓
6	 *Prise d'élan, rondade, // flip, // salto arrière tendu, réception à la station droite. //*		**OU** Prise d'élan, rondade, // flip, // salto arrière tendu, réception à la station droite. // **+ 0,80**	

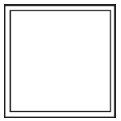
IMPOSÉS FFGym **ELITE 2**
SOL

MATÉRIEL

PRATICABLE



DIMENSIONS



Dimensions : 14 x 14 m
Aire d'évolution : 12 x 12 m

CONTENU ET RÈGLES SPÉCIFIQUES

» **Les ATR et grands écarts ou autres positions de maintien :**

Les éléments marqués d'un * sont des éléments passagers = pas de pénalité s'ils sont tenus.

» **Prises d'élan :**

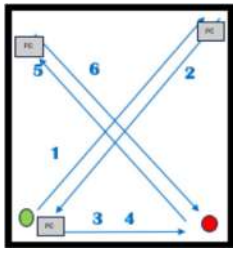
Le nombre de pas est libre. Si la prise d'élément est démarré avec un sursaut = pas de pénalisation.

Si une série acrobatique est demandée du sursaut mais est effectuée avec un ou plusieurs pas d'élan = pénalité de 0,30 pt par le Jury D.

» **Changements de direction :**

Les changements de directions sont indiqués :

ELITE 2



Le début du mouvement est signalé par un point vert et la fin du mouvement par un point rouge.

Non respect des directions = pénalité de 0,50 pt par le Jury D.

Les changements de direction peuvent être éxécutés avec des éléments de liaison (saut, pas ou chorégraphie) en respectant les directions et la réglementation du code FIG concernant "les pas ou les transitions pour arriver au coin" (cf. Code FIG en vigueur)

» **Les passages chorégraphiques :**

Ce sont des compositions personnelles simples de transition pour se replacer dans les coins. Une déduction de 0,10 pt peut être appliquée par le Jury E en fonction des critères du code FIG.

» **Les séries acrobatiques :**

Les séries acrobatiques ne peuvent pas être recommencées.

Une série acrobatique réalisée avec arrêt est reconnue dès l'instant que tous les éléments sont présentés = déduction de 0,50 pt est appliquée par le Jury E pour arrêt.

» **Travail au sol (Cercles ou Thomas) :**

Les cercles / Thomas supplémentaires = pas de pénalité.

Les éléments B et C qui sont spécifiés sur le mouvement sont à choisir sur le groupe I du sol du Code FIG en vigueur.

Pour le mouvement 06 (Elite 2) : 3 cercles jambes écartées (3 Thomas) ou 3 cercles jambes serrées, la pénalité pour élément manquant s'applique si moins de 2,5 cercles sont réalisés.

» **Mouvement sans sortie :**

La pénalité de 1,00 point pour mouvement sans sortie ne s'applique pas au sol.

» **Bonification pour la réception stabilisée en fin de mouvement :**

La bonification pour le "pile chute" s'applique seulement sur le dernier élément du mouvement s'il n'y a pas de fautes de réception (cf. code FIG en vigueur). Cette bonification ne peut être accordée que pour la sortie du mouvement. La bonification est accordée par valeur de 0,10 pt par le Jury D.

IMPOSÉS FFGym **ELITE 2**
SOL

FAUTES SPECIFIQUES DU SOL

Référence Code FIG en vigueur

» **Jury D**

FAUTES	PETITE (- 0,10 PT)	MOYENNE (- 0,30)	GRANDE (- 0,50 PT)
Réception ou contact avec un pied ou une main en dehors des lignes de démarcation.	✓		
Contact avec les pieds, les mains, un pied et une main, ou toute autre partie du corps en dehors des lignes de démarcation.		✓	
Réception directement en dehors des lignes de démarcation.		✓	
Éléments initiés en dehors des lignes de démarcation	Pas de valeur		

» **Jury E**

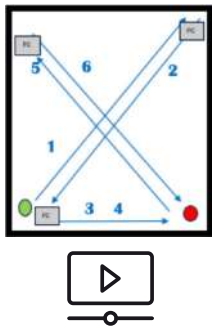
FAUTES	PETITE (- 0,10 PT)	MOYENNE (- 0,30)	GRANDE (- 0,50 PT)
Hauteur insuffisante dans les éléments acrobatiques.	✓	✓	
Souplesse insuffisante pendant les éléments statiques.	✓	✓	
Éléments avec roulés en avant sans réception sur les mains.		Contact avec l'arrière des mains	Sans réception sur les mains
Station de plus 2 sec. avant un élément ou une série acrobatique.	✓		
Réception passagère non maitrisé (également dans les transitions).	✓	✓	✓
Déviation par rapport au plan de mouvement.	✓	✓	

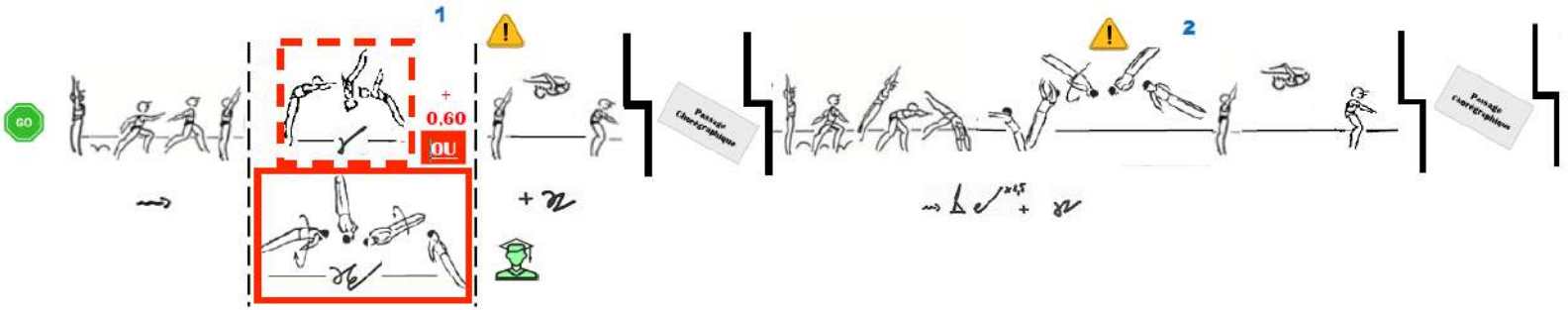
NOTES MAXIMALES ACCORDEES AU SOL

	ELITE 2
Valeur Technique	13,00
Valeur Exécution	10,00
Bonus de performance (ET / OU)	1,80
Les 3 Bonus Performance réalisés	0,30
Virtuosité	0,30
Pile chute	0,10
TOTAL	**25,5**

IMPOSÉS FFGym **ELITE 2**

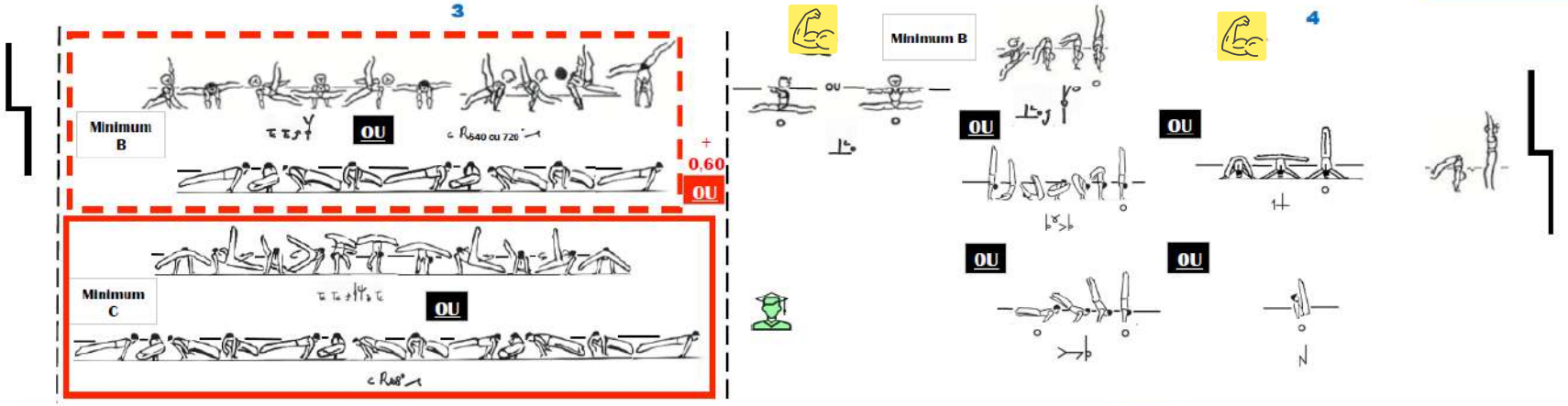
SOL > **MOUVEMENT 6** Valeur Technique : 13,00 points



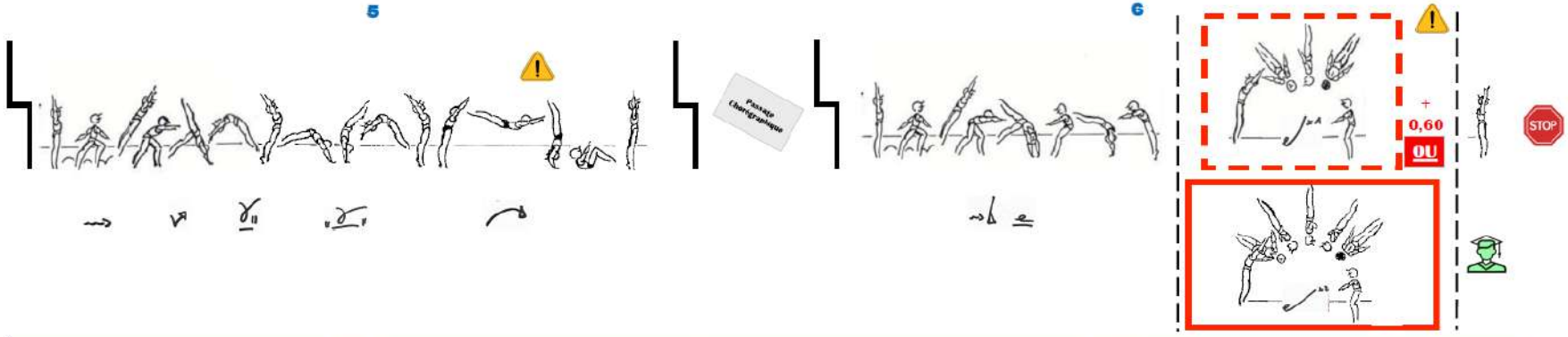


Secteur 1 | Secteur 2

Les 3 bonus performances réalisés = + 0,30



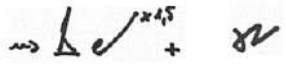
Secteur 3 | Secteur 4



Secteur 5 | Secteur 6

IMPOSÉS FFGym **ELITE 2**

SOL > **MOUVEMENT 6** Valeur Technique : 13,00 points

N°	DESCRIPTIF	BONUS PERFORMANCE		Passage chorégraphique libre
1	 *Prise d'élan, salto avant tendu, // salto avant carpé à la station droite, //*		**OU** Prise d'élan, vrille avant tendu, // salto avant carpé à la station droite, // **+ 0,60**	✓
2	 *Prise d'élan, rondade // vrille 1/2 arrière tendu // salto avant carpé à la station droite. //*			✓
3	 *3 cercles jambes écartées (3 Thomas) montée à l'ATR // **OU** : Cercle(s) + Russe 540° / 720° // (minimum B du groupe I du code FIG en vigueur)*		**OU** Gogoladzé // ou : Cercle(s) + Russe 1080° // (minimum C du groupe I du code FIG en vigueur) **+ 0,60**	
4	 **Groupe I Minimum B** Grand écart facial ou Grand écart longitudinal, // ATR en force tenu 2 secondes OU ATR roulade avant jambes écartées ATR en force tenu 2 secondes **OU** croix renversé en montée en force tenue 2 secondes OU de la planche faciale écartée 2 secondes montée en force à l'ATR tenu 2 secondes **OU** Equerre renversée tenue 2 secondes (1 élément de minimum B du code FIG en vigueur) // Temps de ressort revenir à la station debout //				
5	 Prise d'élan, sauts de mains, // flip avant, // roulade avant élevée (saut de poisson). Se redresser à la station droite, //			✓
6	 *Prise d'élan, rondade, // flip, // vrille arrière tendu, réception à la station droite.//*		**OU** Prise d'élan, rondade, // flip, // Double vrille arrière tendu, réception à la station droite. // **+ 0,60**	

IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1 / 2**
CHEVAL D'ARÇONS

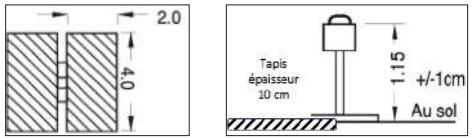
MATÉRIEL

» **Le mouvement sur cheval :**

CHEVAL D'ARÇONS NORMES FIG



DIMENSIONS



» **Aménagement matériel pour le mouvement :**

1 TREMPLIN



1 tremplin est autorisé pour aider à commencer l'exercice et à prendre l'exercice en cas de chute

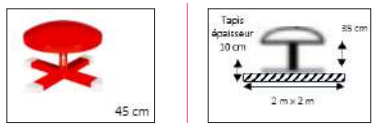
PAIRE DE POIGNÉES JEUNESSE



Une paire de poignées Jeunesse à diposition pour les gymnastes pour faciliter l'appui du jeune gymnastes sur toutes les phases du mouvement. **Autorisé sur tous les Imposés.**

» **Le mouvement au champignon :**

CHAMPIGNON NORME FFGYM

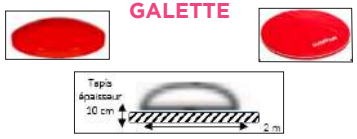


HOUSSE



Housse adaptable champignon avec tracés de 2 lignes parallèles symbolisant les poignées de cheval

CHAMPIGNON AU SOL OU GALETTE



CONTENU ET RÈGLES SPÉCIFIQUES

» **Chaque niveau est présenté par un mouvement en deux parties, à présenter sans pause et au signal du juge :**

> 1 Mouvement sur le cheval d'arçons en 1ère partie

> 1 Mouvement sur le champignon ou champignon bas ou galette en fonction du niveau choisi.

» Le mouvement doit être présenté comme le texte le décrit. Cependant on peut intervertir en totalité les indications gauches par droites et inversement droites par gauches pour convenir aux particularités du gymnaste et/ ou au sens de rotation de ses cercles.

» Les éléments marqués d'un * ne sont pas pénalisés s'il y a un arrêt.

» Les secteurs au cheval d'arçons et au champignon sont définis en blocs.

» **Le mouvement au Champignon :**

Le mouvement au champignon se définit en 3 niveaux distincts. Le gymnaste peut faire le choix de prendre le niveau de mouvement qui correspond à son niveau du moment : **le panachage est possible.**

Un passage maximum est autorisé.

Pour les niveaux 3 / 4 et 5, le gymnaste a la possibilité d'ajouter un / plusieurs éléments de combinaison (Ec) au choix parmi la grille des éléments de combinaison.

Dans le cas où le niveau / bonus demandé annonce deux éléments de combinaison (EC), ceux-ci doivent être différents. En cas de répétition, pas d'Ec, pénalité de 0,50 par le Jury D.

En cas de chute, sur un élement de combinaison. Celui-ci peut être recommencé seulement une seule fois.

En cas de non reconnaissance de l'élement, le gymnaste obtient une pénalité à la hauteur de la valeur de l'élément de combinaison par le Jury D.

Le départ en mouvement au champignon est libre (jambes écartées ou serrées).

» **Reconnaissance des éléments : Application de la règle du Code FIG en vigueur :**

Un cercle débute en appui facial et se termine à l'appui facial.

Un élément des groupes II et III ne peut être reconnu s'il n'est pas suivi d'un élément codifié.

En exemple pour les imposés : si le gymnaste réalise le transport latéral et le termine à l'appui facial mais chute sans engager le cercle du secteur suivant : le transport n'est pas reconnu.

Pour compter le transport, il faut que la chute soit après l'élément suivant.

» **Bonification pour la réception stabilisée en fin de mouvement :** pas de bonus

FAUTES SPÉCIFIQUES AU CHEVAL D'ARÇONS

Référence Code FIG en vigueur

» **Jury E**

FAUTES	PETITE (- 0,10 PT)	MOYENNE (- 0,30)	GRANDE (- 0,50 PT)
Manque d'amplitude dans les ciseaux et les élans d'une jambe.	✓	✓	
Hanches cassées lors de l'exécution des cercles	✓	✓	
Manque d'extension du corps dans les cercles jb serrées ou écartées. Chaque élément.	✓		
Ecarts de jambes non autorisés	0° - 30°	>30° - 60°	>60° - 90°
Déviations angulaires dans les cercles et les transports en appui transversal. Chaque élément	> 15° - 30°	> 30° - 45°	> 45° NR.
Réception oblique ou non alignée par rapport à l'axe du cheval	Déviation > 45°	Déviation 90°	
12 balancement supplémentaire sans changement de jambe		✓	
Pour les sorties autres qu'en ATR, position du corps sous 30° au- dessus de la ligne horizontale de l'épaule		✓	
Déséquilibre dans la sortie à l'ATR, problèmes de rotation	✓	✓	
Abaissement des jambes lors des éléments à l'ATR (depuis la position originale)	0° - 15°	> 15° - 30°	>30° - 45° > 45° NR
ATR avec force visible	✓	✓	✓ et NR
Interruption ou arrêt dans les ATR	✓	✓	✓ et NR

CALCUL DE LA NOTE AU CHEVAL D'ARÇONS

L'évaluation est réalisé de la façon suivante aux arçons :

Le calcul de la note finale = ((Note D et Note E) Cheval + (Note D et Note E) Champignon) divisé par deux.

C'est la moyenne des deux parties qui donnent le résultat final de l'agrès.

PAR ÉLÉMENTS	PAR BLOCS D'ÉLÉMENTS	PAR BLOCS D'ÉLÉMENTS
		

IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1 / 2**
CHEVAL D'ARÇONS

NOTES MAXIMALES ACCORDEES AU CHEVAL D'ARCONS

Cheval d'arçons

	PERF 1	PERF 2
Valeur Technique	7,00	10,00
Valeur Exécution	10,00	10,00
Bonus de performance (ET / OU)	1,80	1,80
Les 3 Bonus Performance réalisés	0	0,30
Virtuosité	0,30	0,30
TOTAL	**19,1**	**22,4**

Champignon

	NIVEAU 3	NIVEAU 4	NIVEAU 5
Valeur Technique	4,00	5,50	8,00
Exécution	10,00	10,00	10,00
Ec	0,70	1,40	1,40
TOTAL	**14,70**	**16,90**	**19,40**
Bonus 1	0,50	0,50	0,50
EC	1,40	1,90	1,40
TOTAL	**15,90**	**17,90**	**19,90**
Bonus 2	1,00	1,00	1,00
EC	1,40	1,40	1,40
TOTAL	**15,7**	**17,9**	**20,40**
TOTAL	**15,7**	**17,9**	**20,40**

IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1 / 2**
CHEVAL D'ARÇONS 1/2

EXIGENCES TECHNIQUES DES BALANCES ET FAUX CISEAUX

» Lors de l'exécution des balancés et des faux ciseaux, le gymnaste doit présenter une ouverture marquée des jambes et une nette élévation des hanches.

» **Pour le mouvement 04 (Perf 1)**, les élans, balancés et faux ciseaux sont bonifiés sur l'amplitude pour l'ensemble des élans :

Bonus + 0,60	Bonus + 0,40	Bonus + 0,20
PIED AU-DESSUS DE L'ÉPAULE BASSIN À HAUTEUR DU COUDE	PIED AU-DESSUS DE L'ÉPAULE BASSIN EN DESSOUS DU COUDE	PIED AU-DESSUS DE L'ÉPAULE
		

» **Pour le mouvement 5 (Perf 2),** les déductions (Jury E) appliquées lors des balancés et faux ciseaux pour chaque élan :

PAS DE DÉDUCTION	DÉDUCTION DE 0,10 PT	DÉDUCTION DE 0.30 PT	DÉDUCTION DE 0.50 PT
PIED AU-DESSUS DE L'ÉPAULE BASSIN À HAUTEUR DU COUDE	PIED AU-DESSUS DE L'ÉPAULE BASSIN EN DESSOUS DU COUDE	PIED AU NIVEAU DE LA HANCHE BASSIN EN DESSOUS DU COUDE	PIED EN DESSOUS DE LA HANCHE BASSIN EN DESSOUS DU COUDE
			

ÉXIGENCES TECHNIQUES DES CERCLES AU CHAMPIGNON

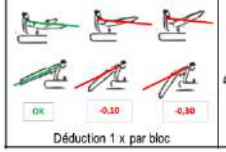
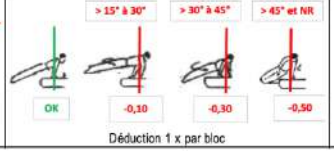
» L'exécution des cercles serrés ou écartés, doit être effectuée avec une extension complète sans fermeture des hanches.

» Afin d'adapter le programme pour encourager les gymnastes à s'exprimer sur les cercles au champignon, les règles de pénalisation et de bonification seront adaptées de cette façon par le Jury E :

 OU 

ALIGNEMENT Cercles sans flexion des hanches corps aligné	Fermeture du corps (pour chaque bloc)		
	- 0,10	- 0,30	
AMPLITUDE Cercles avec angle bras tronc ouvert	Ouverture bras tronc (pour chaque bloc)		
	+ 0,10		
DÉVIATION PAR RAPPORT A LA DIRECTION DE DÉPART La direction de l'appui est gardée durant le(s) cercle(s) sans rotation ou contre rotation	Changement de direction (sur la globalité du bloc)		
	- 0,10 Jusqu'à 15°	- 0,30 16° à 30°	- 0,50 31° à 45°

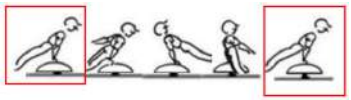
» **L'évaluation des cercles se réalise par bloc et non par cercles** : c'est l'évaluation globale du bloc qui servira de déduction pour le Jury E et de bonification par le Jury D.

Déductions		Bonus
ALIGNEMENT CERCLE	DEVIATION DU CERCLE PAR RAPPORT AU DEPART	AMPLITUDE DU CERCLE
 Déduction 1 x par bloc	 Déduction 1 x par bloc	

» Le tableau ci-dessus est applicable pour les 3 niveaux proposés au champignon

» **Précisions** :

- Un cercle débute en appui facial et se termine à l'appui facial :
- Pas de pénalisation (Jury D) pour cercles supplémentaires



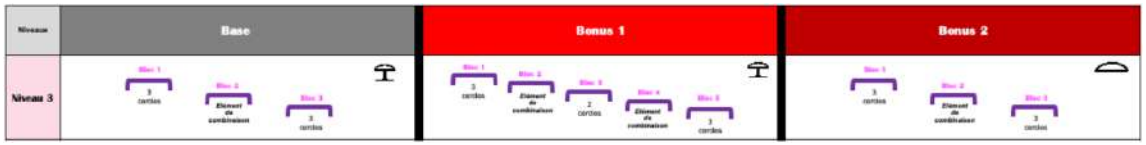
» **Blocs de CERCLES** :

Les blocs de cercles permettent de délimiter l'évaluation du mouvement.

Un bloc est égal à 2 cercles ou 3 cercles ou un élément combinaison ou 3 thomas

IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1 / 2**
CHEVAL D'ARÇONS 2/2

Pour chaque niveau, les blocs sont définis :



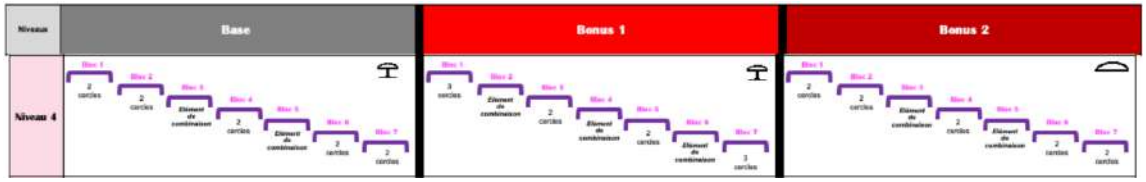
Un élément de combinaison comprend un départ à l'appui facial et se termine à l'appui facial

Chaque élément de combinaison a sa propre valeur technique. Si le gymnaste chute sur l'élément et est non reconnu, alors le gymnaste perd uniquement la valeur technique de l'élément.

Exemple :

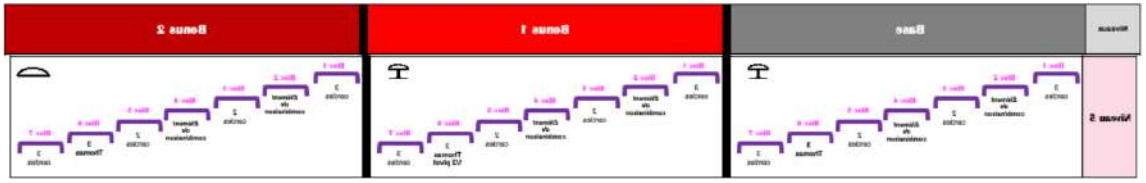
- 3 cercles "chute" + reprise 2 cercles + 1/1 pivot et "chute" + 3 cercles

Validation de deux blocs de 2 cercles et non reconnaissance du pivot (- 0,50 point) par le Jury D



Pour reconnaître un bloc : il doit être composé obligatoirement de l'enchainement sans chute des 2 ou 3 cercles. (sauf indication contraire)

Chacun des blocs à une valeur de 0,50 point.



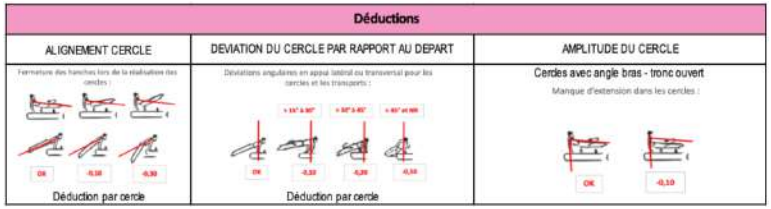
La partie 3 x Thomas est obligatoire sur le mouvement de base et sur le mouvement Bonus 2

La Partie 3 x Thomas avec 1/2 pivot est également obligatoire dans l'enchainement

Si les 3 Thomas ne sont pas réalisés, alors pénalité de 1,50 point pour non présentation par le Jury D.

EXIGENCES TECHNIQUES DES CERCLES AU CHEVAL

» Les exigences techniques des cercles sur le cheval d'arçons restent les mêmes que ceux du code de pointage FIG en vigueur : les déductions se font par cercle.



ORGANISATION DE L'EVALUATION GENERALEAU CHEVAL D'ARCONS

1 **ÉCHAUFFEMENT** - Libre de 5 min



2 **PASSAGE AUX POIGNÉES**
Note sur exercice 1 poignées



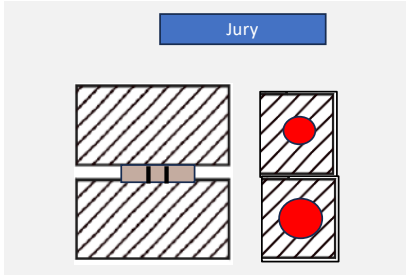
À la fin de l'exercice sur cheval, le Jury pose la note E dans les 30 secondes. Quand le juge arbitre est prêt, il lève le bras pour donner l'autorisation au gymnaste de commencer le 2ème mouvement. (Pas de pénalisation de dépassement de temps)

3 **PASSAGE AU CHAMPIGNON**
Note sur exercice 2 champignon



4 **NOTE FINALE**

ORGANISATION SPATIALE JURY



IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1 / 2**

CHEVAL D'ARÇONS RÉSUMÉ DES MOUVEMENTS SUR LE SECTEUR PERFORMANCE 1/2

MOUVEMENT 4 (PERFORMANCE 1) VT = 7,00 points.

Blocs	1		2			3	4
GO	Sauter engagé jambe gauche	Faux ciseau à droite	Balancé à gauche	Engagé jambe droite	Faux ciseau à gauche	Engagé jambe droite en appui cavalier	2 cercles sur poignées réception debout face au cheval

STOP

BONUS

Amplitude des balancés

OU **+ 1,20**

2 cercles sur poignées réception debout face au cheval

MOUVEMENT 5 (PERFORMANCE 2 / ELITE 1) VT = 10,00 points.

Blocs	1					2	3	4		5	6	7	8
GO	Sauter engagé jambe gauche	Faux ciseau à droite	Balancé à gauche	Engagé jambe droite	Faux ciseau à gauche	Engagé jambe droite en appui cavalier	3 cercles	Transport	1 cercle latéral		1/4 de cercle latéral pour se mettre en cercle facial	2 cercles faciaux	Sortie costal allemand réception debout

STOP

OU **+ 0,60**

Engagé jambe droite et départ en demi cercle

ET **+0,50**

1 cercle latéral

OU **+ 0,70**

Stockli A + 2 cercles dorsaux et sortie costal latéral réception debout

Les 3 bonus perf réalisés = + 0,30 pt

MOUVEMENT 6 (ELITE 2) - PARTIE 1 VT = 13,00 points. (Mouvement 1) - Cheval avec poignées

Blocs	1	2		3	4	5	6			7		8	9	10
GO	Engagé jambe gauche + ciseau avant	1/2 cercle	2 cercles sur poignées	Tchèque	Cercle + Stockli A + cercle	1/4 de tchèque + cercle sur une poignée	Transport	2 cercles latéraux + 1/4 de cercle arrivé en cercle facial	3 cercles faciaux	Monté sur 1 arçon		1/4 de stockli A	2 cercles sur poignées	2 thomas sur poignées	Sortie costale à l'horizontale

STOP

ET **+0,30**

1 cercle sur 1 poignée

OU **+ 0,90**

Sortie stockli inversé à 45° au dessus de l'horizontale

CHEVAL D'ARÇONS RÉSUMÉ DES MOUVEMENTS SUR LE SECTEUR PERFORMANCE 2/2

MOUVEMENT 6 (ELITE 2) - PARTIE 2 VT = 13,00 points. (Mouvement 2) - Cheval sans poignées

Blocs	1	2		3		4		5	6	
GO	2 cercles faciaux	1/2 magyar en 3 cercles max	3 cercles milieu cheval	1/2 magyar en 3 cercles max	2 cercles dorsaux	1/2 Sivado en 3 cercles max	3 cercles milieu cheval	1/2 Sivado en 3 cercles max	1 cercle facial	1 cercle facial+ sortie costal allemand réception debout

STOP

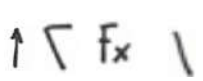
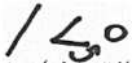
OU **+ 0,40**

Russe 360° + 1 cercle dorsal + sortie costale latérale réception debout

Les 3 bonus perf réalisés = + 0,30 pt

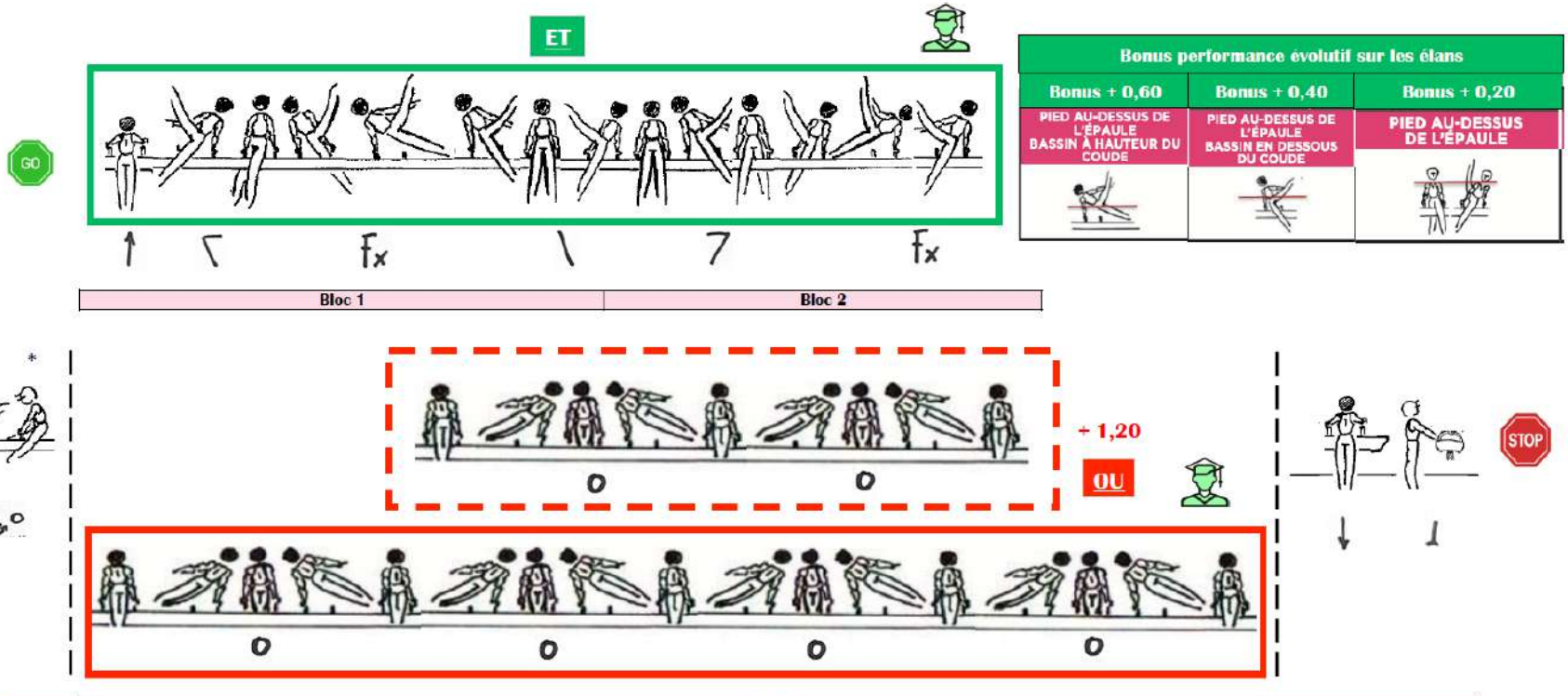
IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1**

CHEVAL D'ARÇONS > **MOUVEMENT 4** Valeur Technique : 7,00 points

N°	DESCRIPTIF	BONUS PERFORMANCE	
1	 De la station faciale latérale sauter à l'appui et sans arrêt balancer à gauche en engageant la jambe gauche sous main gauche, // balancer à droite, en passant jambe gauche sous main droite // (Faux ciseau) // balancer à gauche, //		
2	 Balancer à droite en engageant la droite sous main droite, // balancer à gauche, en passant sous main gauche // (Faux ciseau)	**ET** Amplitude des balancés (Voir tableau de bonification des élans et des faux ciseaux) **+ 0,20 ou + 0,40 ou + 0,60**	
3	 S'établir à l'appui cavalier* sur arçon droit, //		
4	 Prise d'élan, passer les deux jambes « sous main gauche, sous main droite », (1 cercle) // « sous main gauche, sous main droite (1 cercle) jusqu'à l'appui facial et sortie réception à la station debout face au cheval.//		**OU** Sous main gauche, sous main droite", "sous main gauche, sous main droite", "sous main gauche, sous main droite", "sous main gauche, sous main droite" (4 cercles) jusqu'à l'appui facial et sortie réception à la station debout face au cheval. // **+ 1,20**

Mouvement 1





Mouvement 2



Au choix

Niveau 3	Mouvement	VT
	Base	4,00 + 1 Ec
	Bonus 1	4,50 + 2 Ec
	Bonus 2	5,50 + 1 Ec

OU

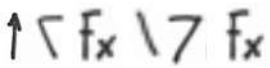
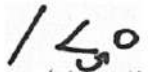
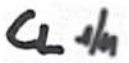
Niveau 4	Mouvement	VT
	Base	5,50 + 2 Ec
	Bonus 1	6,00 + 3 Ec
	Bonus 2	7,00 + 2 Ec

OU

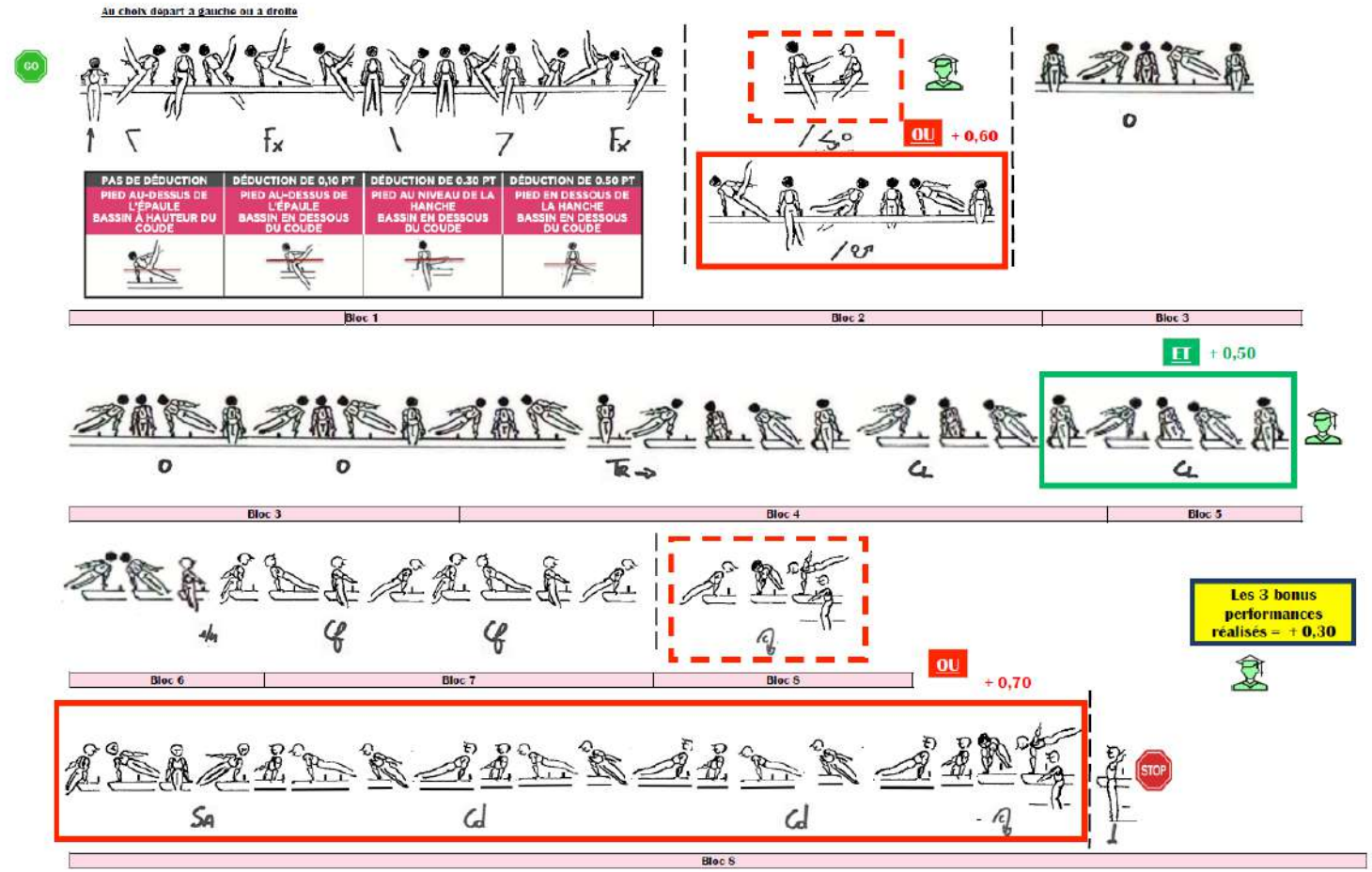
Niveau 5	Mouvement	VT
	Base	8,00 + 2 Ec
	Bonus 1	8,50 + 2 Ec
	Bonus 2	9,50 + 2 Ec

IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 2 / ELITE 1**

CHEVAL D'ARÇONS > **MOUVEMENT 5** Valeur Technique : 10,00 points

N°	DESCRIPTIF	BONUS PERFORMANCE	
1	 De la station faciale latérale sauter à l'appui et sans arrêt balancer à gauche en engageant la jambe gauche sous main gauche, balancer à droite, faux ciseaux avant à droite, // Balancer à gauche, // balancer à droite en engageant la jambe droite sous main droite, balancer à gauche, faux ciseaux avant à gauche, //		
2	 *S'établir à l'appui cavalier sur arçon droit, prise d'élan //*		**OU** Balancer à droite en engageant la jambe droite sous main droite, et engager la jambe gauche sous main gauche pour partir en cercle en passant les deux jambes "sous main droite" // **+ 0,60**
3	 « sous main gauche, sous main droite », « sous main gauche, sous mains droite », « sous main gauche, sous main droite », // (3 cercles)		
4	 Passer les 2 jambes « sous main gauche, sous main droite » avec transport avant à l'appui latéral à gauche (main gauche et main droite sur arçon gauche) passer les 2 jambes au-dessus du cheval à l'appui dorsal latéral, main droite sur arçon gauche, main gauche sur le cuir, passer les 2 jambes sous main droite, // (Transport latéral avant à gauche à l'appui latéral) // Passer les 2 jambes « sous main gauche, sous main droite », // (1 cercle latéral)		**5 ET** Passer les 2 jambes « sous main gauche, sous main droite », // (1 cercle latéral) **+ 0,50**
6	 « sous main gauche , sous main droite avec 1/4 de tour en costal arrière pour venir à l'appui facial transversal», // (Cercle avec 1/4 de tour en costal arrière)		
7	 "Passer les 2 jambes « sous main gauche, sous main droite », // « sous main gauche, sous main droite », // (2 cercles en appui transversal facial)		
8	 *Passer les 2 jambes « sous main gauche, sous main droite » et sortie avec costal allemand à la station costale latérale. // (1 cercle en appui transversal facial et costal allemand)*		**OU** De l'appui facial transversal, passer les 2 jambes « sous main gauche, sous main droite », // passer les 2 jambes sous main gauche et stöckli A à la position transversale dorsale, passer les jambes « sous main gauche, sous main droite », « sous main gauche, sous main droite » (2 cercles en appui transversal dorsal), réception à la station costale latérale. // **+ 0,70**

Mouvement 1



Mouvement 2



Au choix

Niveau 3	Mouvement	VT
	Base	4,00 + 1 Ec
	Bonus 1	4,50 + 2 Ec
	Bonus 2	5,50 + 1 Ec

OU

Niveau 4	Mouvement	VT
	Base	5,50 + 2 Ec
	Bonus 1	6,00 + 3 Ec
	Bonus 2	7,00 + 2 Ec

OU

Niveau 5	Mouvement	VT
	Base	8,00 + 2 Ec
	Bonus 1	8,50 + 2 Ec
	Bonus 2	9,50 + 2 Ec

IMPOSÉS FFGym **ELITE 2**
CHEVAL D'ARÇONS

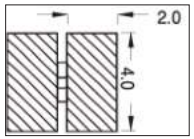
MATÉRIEL

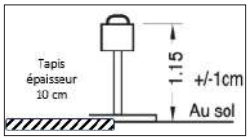
» **Le mouvement 1 sur cheval :**

CHEVAL D'ARÇONS NORMES FIG



DIMENSIONS





» **Aménagement matériel pour le mouvement :**

1 TREMPLIN



1 tremplin est autorisé pour aider à commencer l'exercice et à prendre l'exercice en cas de chute

PAIRE DE POIGNÉES JEUNESSE



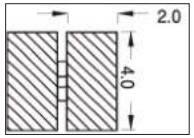
Une paire de poignées Jeunesse à diposition pour les gymnastes pour faciliter l'appui du jeune gymnastes sur toutes les phases du mouvement. **Autorisé sur tous les Imposés.**

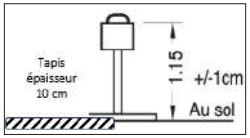
» **Le mouvement 2 sur cheval pour le mouvement 6 (Elite 2) :**

CHEVAL D'ARÇONS NORMES FIG



DIMENSIONS





CONTENU ET RÈGLES SPÉCIFIQUES

» **Chaque niveau est présenté par un mouvement en deux parties, à présenter sans pause et au signal du juge :**

Elite 2
> 1 Mouvement sur le cheval d'arçons en 1ère partie
> 1 Mouvement sur le cheval d'arçons sans poignées en 2ème partie

» Le mouvement doit être présenté comme le texte le décrit. Cependant on peut intervertir en totalité les indications gauches par droites et inversement droites par gauches pour convenir aux particularités du gymnaste et/ ou aux sens de rotation de ses cercles.

» Les éléments marqués d'un * ne sont pas pénalisés s'il y a un arrêt.

» Les secteurs au cheval d'arçons sont définis en blocs.

» Le panachage du mouvement sur poignées et des mouvements champignon / cheval n'est pas possible. Le gymnaste doit présenter le mouvemen 1 sur poignée et le 2ème mouvement sur cheval sans poignée

» **Reconnaissance des éléments : Application de la règle du Code FIG en vigueur.**

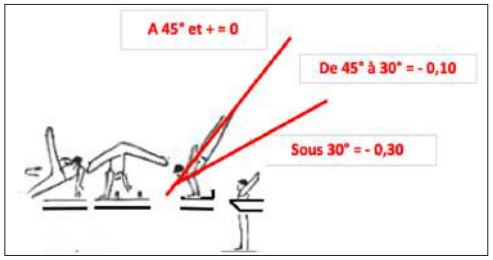
Un élément des groupes II et III ne peut être reconnu s'il n'est pas suivi d'un élément codifié.

En exemple pour les imposés : si le gymnaste réalise le transport latéral et le termine à l'appui facial mais chute sans engager le cercle du secteur suivant : le transport n'est pas reconnu.

Pour compter le transport, il faut que la chute soit après l'élément suivant.

Bonification pour la réception stabilisée en fin de mouvement : pas de bonus

» **Sur le M6 (Elite 2) sur le 1er mouvement sur poignées (Bloc 10)** :



La sortie est demandée à 45°. Sous cet angle, des déductions sont réalisées par le Jury E

à 45° et + = pas de déduction

de 45° à 30° = - 0,10 point

sous 30° = - 0,30 point

IMPOSÉS FFGym **ELITE 2**
CHEVAL D'ARÇONS

» **Règles sur les sorties (Code FIG en vigueur) :**

Le Cheval d'Arçons est le seul appareil où une sortie peut être répétée (une seule fois) si le gymnaste détermine qu'il n'a peut-être pas reçu de reconnaissance en raison d'une chute ou d'une faute.

En cas de répétition d'une sortie, le gymnaste dispose de 30 secondes pour remonter sur le cheval et effectuer la sortie.

Exemples de situation accessibles sur le code FIG en vigueur sur l'article 11.2.2.2 f)

FAUTES SPÉCIFIQUES DU CHEVAL D'ARÇONS

Référence Code FIG en vigueur

» **Jury E**

FAUTES	PETITE (- 0,10 PT)	MOYENNE (- 0,30)	GRANDE (- 0,50 PT)
Manque d'amplitude dans les ciseaux et les élans d'une jambe.	✓	✓	
Hanches cassées lors de l'exécution des cercles	✓	✓	
Manque d'extension du corps dans les cercles jb serrées ou écartées. Chaque élément.	✓		
Ecarts de jambes non autorisés	0° - 30°	>30° - 60°	>60° - 90°
Déviations angulaires dans les cercles et les transports en appui transversal. Chaque élément	> 15° - 30°	> 30° - 45°	> 45° NR.
Réception oblique ou non alignée par rapport à l'axe du cheval	Déviation > 45°	Déviation 90°	
12 balancement supplémentaire sans changement de jambe		✓	
Pour les sorties autres qu'en ATR, position du corps sous 30° au- dessus de la ligne horizontale de l'épaule		✓	
Déséquilibre dans la sortie à l'ATR, problèmes de rotation	✓	✓	
Abaissement des jambes lors des éléments à l'ATR (depuis la position originale)	0° - 15°	> 15° - 30°	>30° - 45° > 45° NR
ATR avec force visible	✓	✓	✓ et NR
Interruption ou arrêt dans les ATR	✓	✓	✓ et NR

CALCUL DE LA NOTE AU CHEVAL D'ARÇONS

L'évaluation est réalisé de la façon suivante aux arçons :

Le calcul de la note finale = ((Note D et Note E) Cheval poignées + (Note D et Note E) Cheval) divisé par deux.

PAR ÉLÉMENTS	PAR BLOCS D'ÉLÉMENTS
	

C'est la moyenne des deux parties qui donnent le résultat final de l'agrès.

IMPOSÉS FFGym **ELITE 2**
CHEVAL D'ARÇONS

NOTES MAXIMALES ACCORDEES AU CHEVAL D'ARCONS

Cheval d'arçons

	ELITE 2 M1	ELITE 2 M2
Valeur Technique	13,00	13,00
Valeur Exécution	10,00	10,00
Bonus de performance (ET / OU)	1,20	0,60
Les 3 Bonus Performance réalisés	0,30	0,30
Virtuosité	0,30	0,30
TOTAL	**24,8**	**24,2**

IMPOSÉS FFGym **ELITE 1 / 2**
CHEVAL D'ARÇONS 1/2

EXIGENCES TECHNIQUES DES BALANCES ET FAUX CISEAUX

» Lors de l'exécution des balancés et des faux ciseaux, le gymnaste doit présenter une ouverture marquée des jambes et une nette élévation des hanches.

» Les déductions (Jury E) appliquées lors des balancés et faux ciseaux :

PAS DE DÉDUCTION	DÉDUCTION DE 0,10 PT	DÉDUCTION DE 0.30 PT	DÉDUCTION DE 0.50 PT
PIED AU-DESSUS DE L'ÉPAULE BASSIN À HAUTEUR DU COUDE	PIED AU-DESSUS DE L'ÉPAULE BASSIN EN DESSOUS DU COUDE	PIED AU NIVEAU DE LA HANCHE BASSIN EN DESSOUS DU COUDE	PIED EN DESSOUS DE LA HANCHE BASSIN EN DESSOUS DU COUDE
			

EXIGENCES TECHNIQUES DES CERCLES AU CHEVAL SANS POIGNÉES

» L'exécution des cercles serrés ou écartés, doit être effectuée avec une extension complète sans fermeture des hanches.

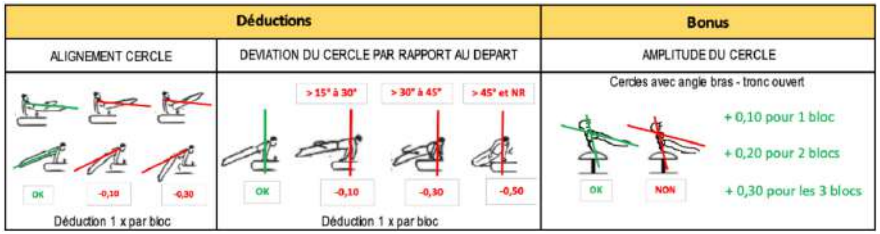
» Afin d'adapter le programme pour encourager les gymnastes à s'exprimer sur les cercles au champignon, les règles de pénalisation et de bonification seront adaptées de cette façon par le Jury E :



ALIGNEMENT Cercles sans flexion des hanches corps aligné	Fermeture du corps (pour chaque bloc)		
	- 0,10	- 0,30	
AMPLITUDE Cercles avec angle bras tronc ouvert	Ouverture bras tronc (pour chaque bloc)		
	+ 0,10		

DÉVIATION PAR RAPPORT A LA DIRECTION DE DÉPART La direction de l'appui est gardée durant le(s) cercle(s) sans rotation ou contre rotation	Changement de direction (sur la globalité du bloc)		
	- 0,10 Jusqu'à 15°	- 0,30 16° à 30°	- 0,50 31° à 45°

» **L'évaluation des cercles se réalise par bloc et non par cercles** : c'est l'évaluation globale du bloc qui servira de déduction pour le Jury E et de bonification par le Jury D.



» Le tableau ci dessus est applicable pour le 2ème mouvement sur le M6 (Elite 2)



» **Précisions** :

- Un cercle débute en appui facial et se termine à l'appui facial :
- Pas de pénalisation (Jury D) pour cercles supplémentaires

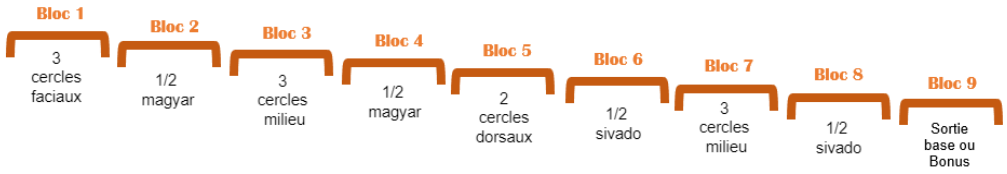
» **Blocs** :

Les blocs de cercles permettent de délimiter l'évaluation du mouvement.

Pour reconnaître un bloc : il doit être composé obligatoirement de l'enchainement sans chute des 2 ou 3 cercles. (sauf indication contraire)

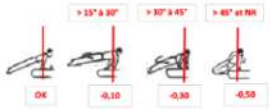
Chacun des blocs à une valeur de 0,50 point.

IMPOSÉS FFGym **ELITE 1 / 2**
CHEVAL D'ARÇONS 2/2



EXIGENCES TECHNIQUES DES CERCLES AU CHEVAL

» Les exigences techniques des cercles sur le cheval d'arçons restent les mêmes que ceux du code de pointage FIG en vigueur : les déductions se font **par cercle**.

Déductions		
ALIGNEMENT CERCLE	DEVIATION DU CERCLE PAR RAPPORT AU DEPART	AMPLITUDE DU CERCLE
Fermeture des hanches lors de la réalisation des cercles :  Déduction par cercle	Déviations angulaires en appui latéral ou transversal pour les cercles et les transports :  Déduction par cercle	Cercles avec angle bras - tronc ouvert Manque d'extension dans les cercles : 

ORGANISATION DE L'EVALUATION GENERALE AU CHEVAL D'ARCONS

1 **ÉCHAUFFEMENT** - Libre de 7 min

5 min. 2 min.



2 **PASSAGE AUX POIGNÉES**
Note sur exercice 1 poignées



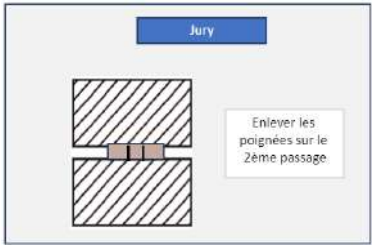
À la fin de l'exercice sur cheval, le Jury pose la note E dans les 30 secondes. Quand le juge arbitre est prêt, il lève le bras pour donner l'autorisation au gymnaste de commencer le 2ème mouvement. (Pas de pénalisation de dépassement de temps)

3 **PASSAGE AU CHEVAL**
Note sur exercice 2 cheval



4 **NOTE FINALE**

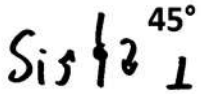
ORGANISATION SPATIALE JURY

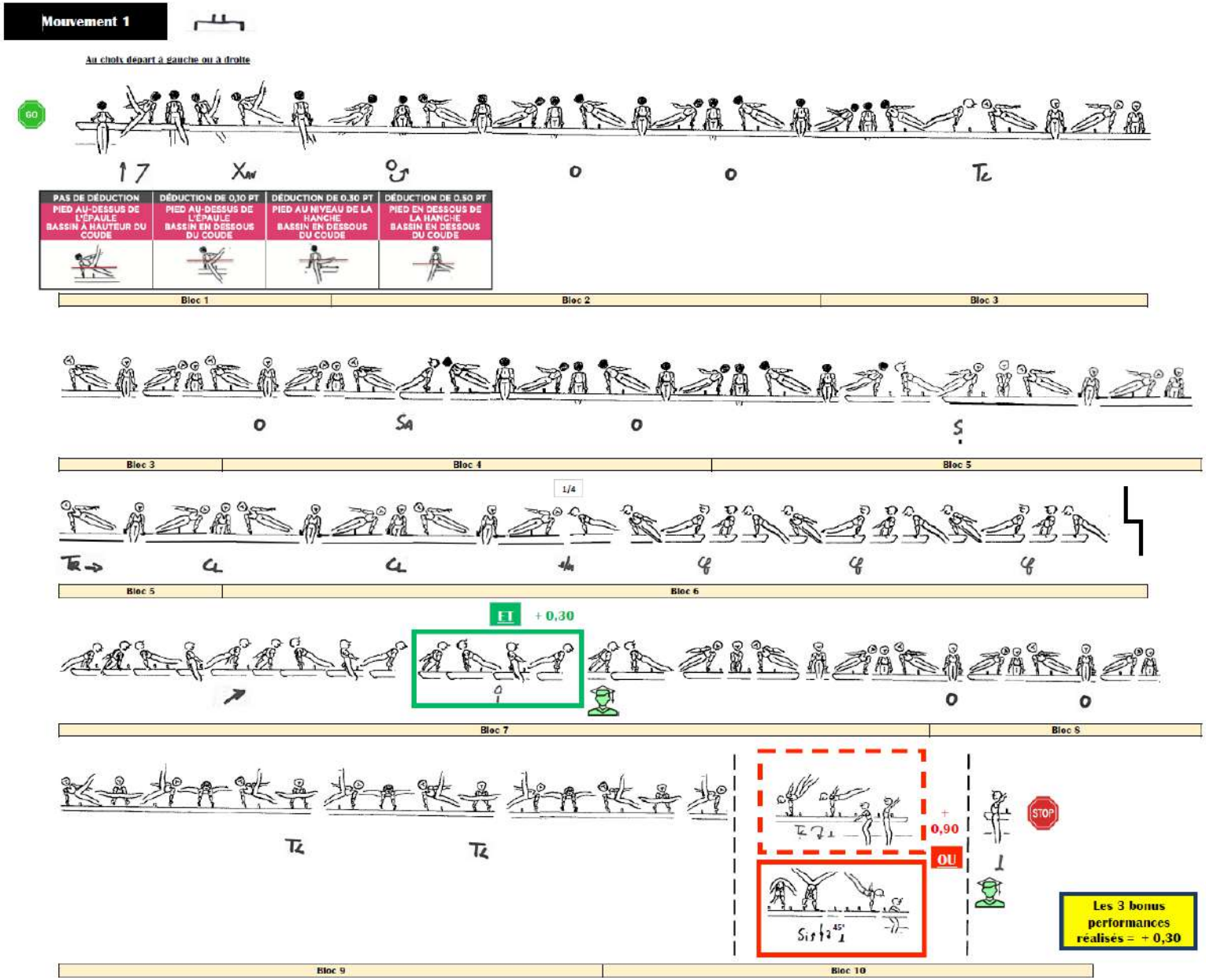


MOUVEMENT 1

N°	DESCRIPTIF	BONUS PERFORMANCE
1	 De la station faciale latérale sauter à l'appui et sans arrêt balancer à gauche en engageant la jambe gauche sous main gauche, balancer à droite, ciseau à droite //	
2	 *Engager la jambe gauche sous main gauche pour partir en cercle en passant les deux jambes "sous main droite" // « sous main gauche, sous main droite », « sous main gauche, sous mains droite », // (2 cercles)*	
3	 Tchèque dorsal, //	
4	 Passer les deux jambes serrées « sous main gauche, sous main droite », // (1 cercle) // Stockli A // Passer les deux jambes serrées « sous main gauche, sous main droite », // (1 cercle)	
5	 1/4 de cercle pour passer en stockli B sur un arçon descente pour se retrouver à l'extrémité du cheval // Transport //	
6	 Passer les 2 jambes « sous main gauche, sous main droite », // « sous main gauche, sous main droite », // (2 Cercles latéraux) // 1/4 de cercle latéral, et Passer les 2 jambes « sous main gauche, sous main droite », // « sous main gauche, sous main droite », // « sous main gauche, sous main droite » (3 cercles en appui transversal facial)	

MOUVEMENT 1

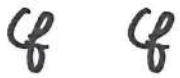
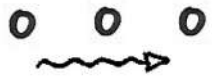
N°	DESCRIPTIF	BONUS PERFORMANCE	
7	 Passer les 2 jambes « sous main gauche, sous main droite » et monter sur une poignée en cercle tranversal et 1/4 de cercle pour terminer en appui cercle transversal sur les deux poignées //		**ET** Passer les 2 jambes « sous main gauche, sous main droite », // « sous main gauche, sous main droite », // (1 cercle sur 1 poignée) **+ 0,30**
8	 *Passer les deux jambes serrées « sous main gauche, sous main droite », « sous main gauche, sous main droite » // (2 cercles) //*		
9	 Passer les deux jambes écartées « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite » // (2 cercles Thomas)		
10	 *Passer les deux jambes écartées « sous main gauche, sous-main droite », et poser la main droite entre les arçons et sortie faciale jambes écartées puis serrées à l'horizontale au-dessus de l'arçon en effectuant un 1/4 de tour à droite réception à la station costale latérale. // (Cercles Thomas, sortie costale à l'horizontale) (Au 3ème cercle Thomas, sortie costale à l'horizontale)*		**OU** Passer les deux jambes écartées « sous main gauche, sous-main droite », sortie par l'appui renversé jambes écartées puis serrées par-dessus le cheval d'arçons en effectuant un 12de tour à droite à 45° au dessus de l'horizontale réception à la station costale latérale. // (Cercles Thomas, sortie stockli inversé à 45° au dessus de l'horizontale) **+ 0,90**


Mouvement 1
Au choix départ à gauche ou à droite
GO
PAS DE DÉDUCTION
PIED AU-DESSUS DE L'ÉPAULE
BASSIN À HAUTEUR DU COUDE
DÉDUCTION DE 0,10 PT
PIED AU-DESSUS DE L'ÉPAULE
BASSIN EN DESSOUS DU COUDE
DÉDUCTION DE 0,30 PT
PIED AU NIVEAU DE LA HANCHE
BASSIN EN DESSOUS DU COUDE
DÉDUCTION DE 0,50 PT
PIED EN DESSOUS DE LA HANCHE
BASSIN EN DESSOUS DU COUDE
Bloc 1
Bloc 2
Bloc 3
Bloc 3
Bloc 4
Bloc 5
1/4
Bloc 5
Bloc 6
ET
+ 0,30
Bloc 7
Bloc 8
+ 0,90
OU
STOP
Les 3 bonus performances réalisés = + 0,30
Bloc 9
Bloc 10

IMPOSÉS FFGym **ELITE 2**

CHEVAL D'ARÇONS > **MOUVEMENT 6** Valeur Technique : 13,00 points 1/2

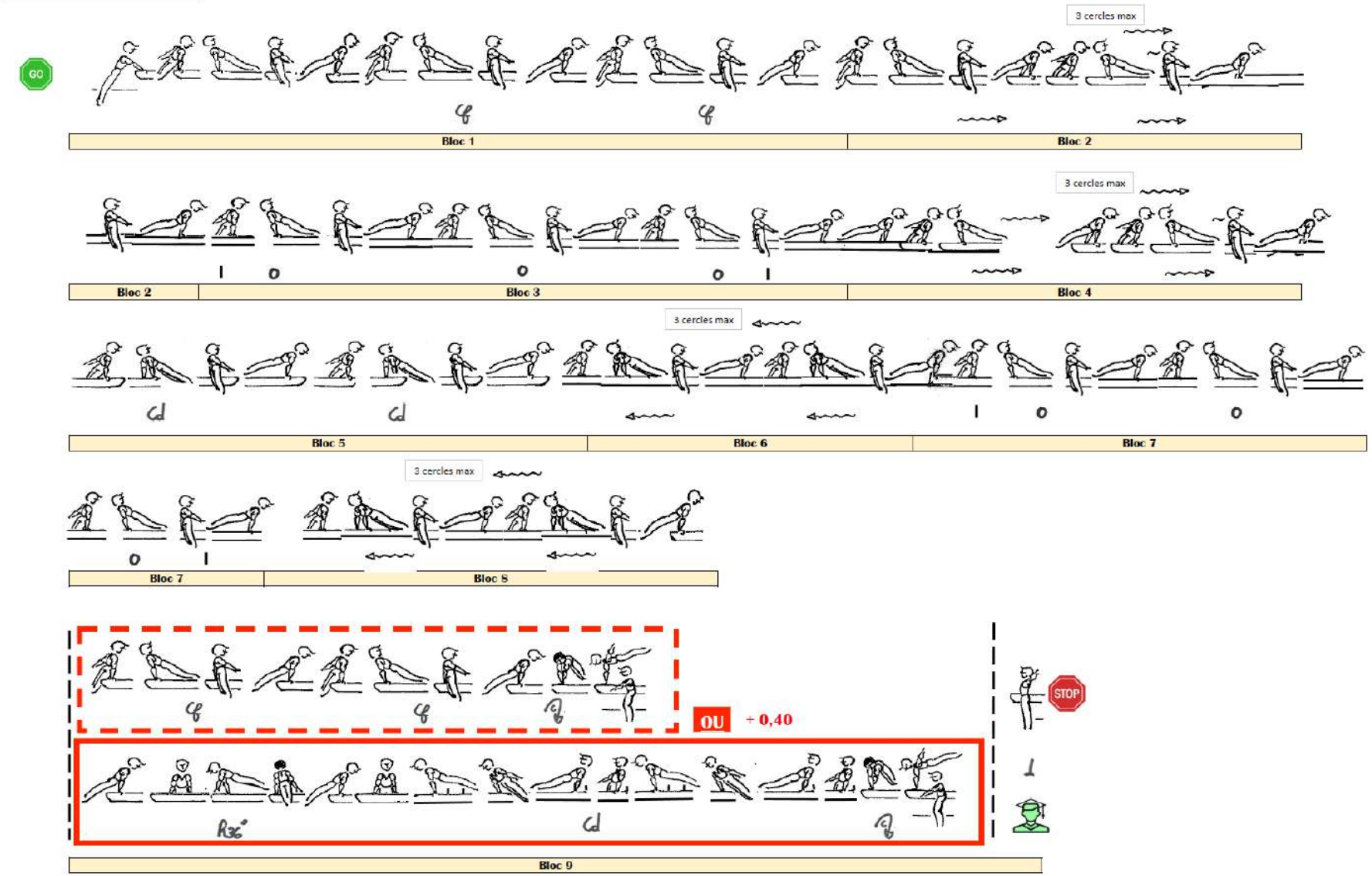
MOUVEMENT 2

N°	DESCRIPTIF	BONUS PERFORMANCE
1	 De la station faciale tranversale sauter à l'appui et engager les deux jambes serrées « sous main gauche, sous main droite », « sous main gauche, sous main droite », // (2 cercles transversaux faciaux) //	
2	 Du cercle facial, 1/2 de magyar en 3 cercles maximum	
3	 « sous main gauche, sous main droite », « sous main gauche, sous main droite », « sous main gauche, sous main droite » // (3 cercles tranversaux milieu de cheval) //	
4	 Du cercle milieu, 1/2 magyar en 3 cercles maximum, puis « sous main gauche, sous main droite », « sous main gauche, sous main droite », // (2 cercles tranversaux dorsaux) //	
5	 « sous main gauche, sous main droite », « sous main gauche, sous main droite », // (2 cercles tranversaux dorsaux) //	
6	 Du cercle tranversal dorsal, 1/2 sivado en 3 cercles max, puis « sous main gauche, sous main droite », « sous main gauche, sous main droite », « sous main gauche, sous main droite » // (3 cercles tranversaux milieu de cheval) //	

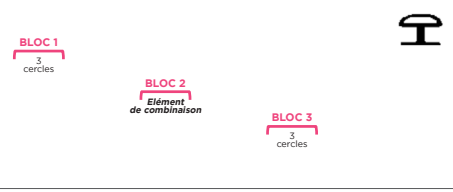
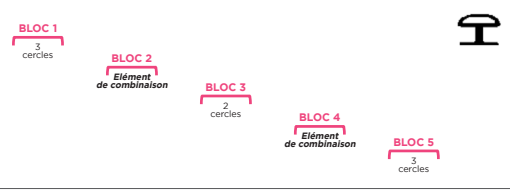
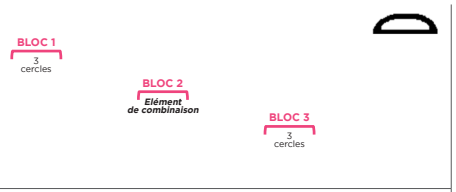
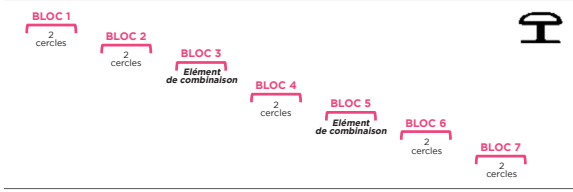
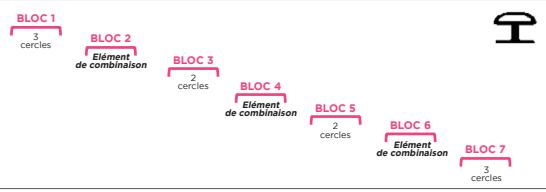
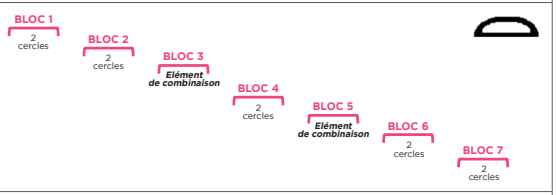
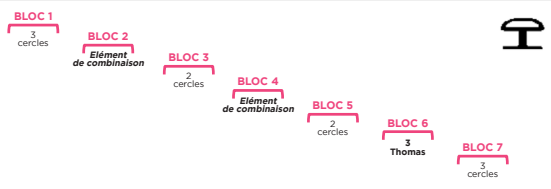
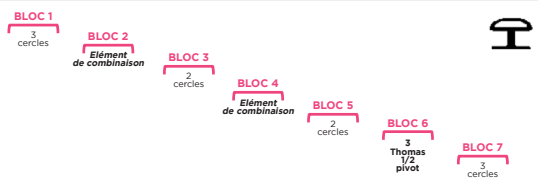
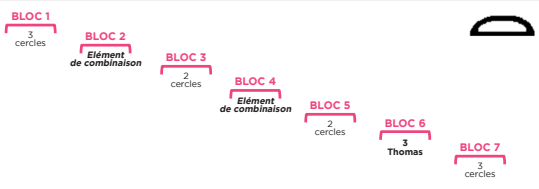
MOUVEMENT 2

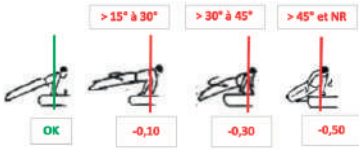
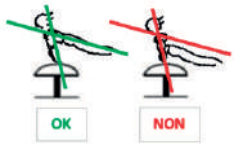
N°	DESCRIPTIF	BONUS PERFORMANCE	
7	 « sous main gauche, sous main droite », « sous main gauche, sous main droite », « sous main gauche, sous main droite » // (3 cercles tranversaux milieu de cheval) //		
8	 Du cercle milieu, 1/2 sivado en 3 cercles maximum		
9	 *Passer les deux jambes serrées « sous main gauche, sous-main droite », « sous main gauche, sous-main droite », et sortie avec costal allemand à la station costale latérale. // (2 cercles en appui transversal facial et costal allemand)*		**OU** De l'appui transversal facial, russe avec 360°,// cercle dorsal // et sortie avec costal allemand à la station costale latérale. // **+ 0,60**

Mouvement 2


3 cercles max
GO
Bloc 1
Bloc 2
3 cercles max
Bloc 2
Bloc 3
Bloc 4
3 cercles max
Bloc 5
Bloc 6
Bloc 7
3 cercles max
Bloc 7
Bloc 8
OU
+ 0,40
STOP
Bloc 9

IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1 - 2 / ELITE 1**
CHAMPIGNON **MOUVEMENT 4 - 5** RÉSUMÉ DES BLOCS

NIVEAUX	BASE	BONUS 1	BONUS 2
NIVEAU 3			
NIVEAU 4			
NIVEAU 5			

	DÉDUCTIONS		BONUS
ÉVALUATION	ALIGNEMENT CERCLE  Pénalisation 1 x par bloc	DÉVIATION DU CERCLE PAR RAPPORT AU DÉPART  Pénalisation 1 x par bloc	AMPLITUDE DU CERCLE  Cercles avec angle bras - tronc ouvert

ELÉMENTS DE COMBINAISON

1/2 pivot en 3 cercles (0,30 pt) OU **1/1 pivot en 3 cercles** (0,50 pt) OU **Stockli A** (0,50 pt) OU **Double Stockli A** (0,70 pt) OU **Tchèque** (0,50 pt) OU **Double Tchèque** (0,70 pt) OU **Russe 180°** (0,30 pt) OU **Russe 360°** (0,50 pt) OU **3 x Thomas** (0,30 pt)

IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE**
CHAMPIGNON **MOUVEMENTS**

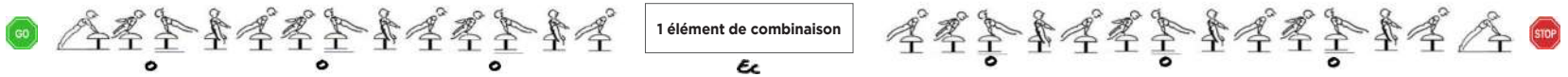
NIVEAU 3

BASE

VALEUR TECHNIQUE : **4,00 points + 1 élément de combinaison**

CHAMPIGNON HAUT 45 cm du sol

3 cercles + 1 élément de combinaison au choix + 3 cercles



BLOC 1	BLOC 2	BLOC 3
Départ jambes serrées ou écartées avec élan au choix	De l'appui facial, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite (3 cercles) //	1 élément de combinaison du tableau "Ec" //	Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite (3 cercles), réception à la station debout en appui facial.

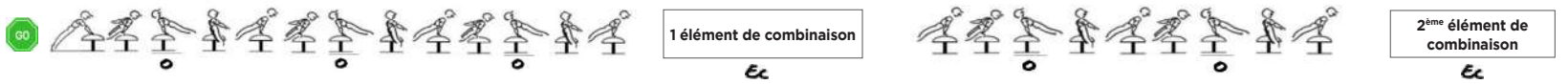
OU

BONUS 1

VALEUR TECHNIQUE : **4,50 points + 2 éléments de combinaison**

CHAMPIGNON HAUT 45 cm du sol

3 cercles + 1 élément de combinaison au choix + 2 cercles + 1 élément de combinaison + 3 cercles



BLOC 1	BLOC 2	BLOC 3	BLOC 4
Départ jambes serrées ou écartées avec élan au choix	De l'appui facial, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite (3 cercles) //	1 élément de combinaison du tableau "Ec" //	Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite (2 cercles) //	1 élément de combinaison du tableau "Ec" //



BLOC 5
Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite (3 cercles), réception à la station debout en appui facial.

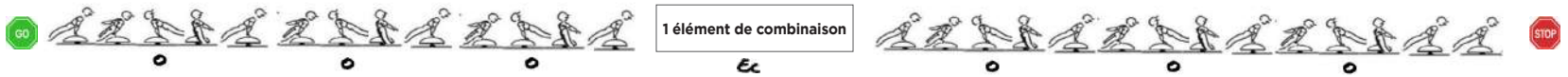
OU

BONUS 2

VALEUR TECHNIQUE : **5,50 points + 1 élément de combinaison**

CHAMPIGNON BAS OU GALETTE

3 cercles + 1 élément de combinaison au choix + 3 cercles



BLOC 1	BLOC 2	BLOC 3
Départ jambes serrées ou écartées avec élan au choix	De l'appui facial, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite (3 cercles) //	1 élément de combinaison du tableau "Ec" //	Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite (3 cercles), réception à la station debout en appui facial.

Déductions à réaliser par blocs (Alignement cercle et déviation du cercle par rapport au départ)
et **Bonification à réaliser par blocs** (Amplitude du cercle)

IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE**
CHAMPIGNON **MOUVEMENTS**

NIVEAU 4

BASE — VALEUR TECHNIQUE : **5,50 points + 2 éléments de combinaison**

CHAMPIGNON HAUT 45 cm du sol

4 cercles + 1 élément de combinaison + 2 cercles + 1 élément de combinaison + 4 cercles





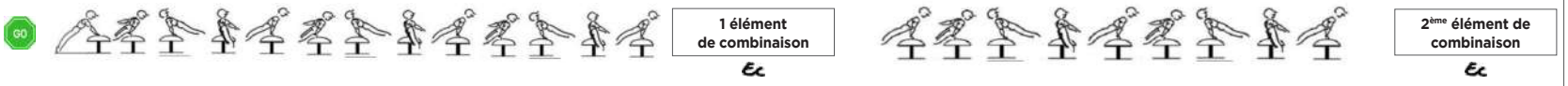
Départ jambes serrées ou écartées avec élan au choix	BLOC 1	BLOC 2	BLOC 3	BLOC 4	BLOC 5	BLOC 6	BLOC 7
	De l'appui facial, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, (2 cercles) //	Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, (2 cercles) //	1 élément de combinaison du tableau "Ec" //	Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, (2 cercles) //	1 élément de combinaison du tableau "Ec" //	Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, (2 cercles) //	Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, (2 cercles), réception à la station debout en appui facial.

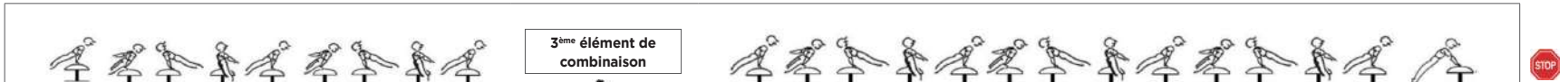
OU

BONUS 1 — VALEUR TECHNIQUE : **6,00 points + 3 éléments de combinaison**

CHAMPIGNON HAUT 45 cm du sol

3 cercles + 1 élément de combinaison + 2 cercles + 1 élément de combinaison + 2 cercles + 1 élément de combinaison + 3 cercles





Départ jambes serrées ou écartées avec élan au choix	BLOC 1	BLOC 2	BLOC 3	BLOC 4	BLOC 5	BLOC 6	BLOC 7
	De l'appui facial, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite (3 cercles) //	1 élément de combinaison du tableau "Ec" //	Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite (2 cercles) //	1 élément de combinaison du tableau "Ec" //	Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite (2 cercles) //	1 élément de combinaison du tableau "Ec" //	Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite (2 cercles), réception à la station debout en appui facial.

NIVEAU 4

OU

BONUS 2	VALEUR TECHNIQUE : **7,00 points + 2 éléments de combinaison**		
CHAMPIGNON BAS OU GALETTE **4 cercles + 1 élément de combinaison + 2 cercles + 1 élément de combinaison + 4 cercles**			**1 élément de combinaison** Ec
	BLOC 1	BLOC 2	BLOC 3
Départ jambes serrées ou écartées avec élan au choix	De l'appui facial, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, (2 cercles) //	Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, (2 cercles) //	1 élément de combinaison du tableau "Ec" //

	2ème élément de combinaison Ec		
			
BLOC 4	BLOC 5	BLOC 6	BLOC 7
Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, (2 cercles) //	1 élément de combinaison du tableau "Ec" //	Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, (2 cercles) //	Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite,(2 cercles), réception à la station debout en appui facial.

Déductions à réaliser par blocs (Alignement cercle et déviation du cercle par rapport au départ)
et **Bonification à réaliser par blocs** (Amplitude du cercle)

IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE**
CHAMPIGNON **MOUVEMENTS**

NIVEAU 5

BASE — VALEUR TECHNIQUE : **8,00 points + 2 éléments de combinaison**

CHAMPIGNON HAUT 45 cm du sol

3 cercles + 1 élément de combinaison + 2 cercles + 1 élément de combinaison + passage 3 Thomas obligatoire + 3 cercles



1 élément de combinaison

Ec

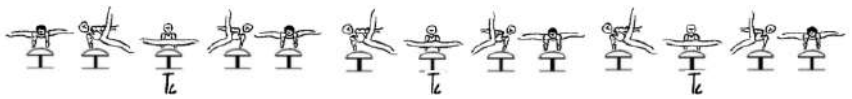


BLOC 1	BLOC 2	BLOC 3
Départ jambes serrées ou écartées avec élan au choix De l'appui facial, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, (3 cercles) //	1 élément de combinaison du tableau "Ec" //	Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, (2 cercles) //

2ème élément de combinaison

Ec





BLOC 4	BLOC 5	BLOC 6
1 élément de combinaison du tableau "Ec" //	Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, (2 cercles) //	Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite,(2 cercles), réception à la station debout en appui facial.



BLOC 7

Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, (3 cercles), réception à la station debout en appui facial.

OU

BONUS 1 — VALEUR TECHNIQUE : **8,50 points + 2 éléments de combinaison**

CHAMPIGNON HAUT 45 cm du sol

3 cercles + 1 élément de combinaison + 2 cercles + 1 élément de combinaison + 2 cercles + Thomas 1/2 pivot obligatoire + 3 cercles



1 élément de combinaison

Ec



2ème élément de combinaison

Ec

BLOC 1	BLOC 2	BLOC 3	BLOC 4
Départ jambes serrées ou écartées avec élan au choix De l'appui facial, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite (3 cercles) //	1 élément de combinaison du tableau "Ec" //	Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite (2 cercles) //	1 élément de combinaison du tableau "Ec" //

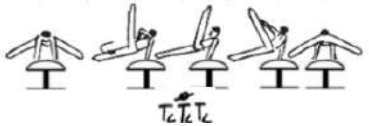
IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE**
CHAMPIGNON **MOUVEMENTS**

NIVEAU 5



BLOC 5

Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, (2 cercles) //



BLOC 6

1/2 pivot en 3 cercles jambes écartées (1/2 pivot en 3 thomas),//



BLOC 7

Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, (3 cercles), réception à la station debout en appui facial.

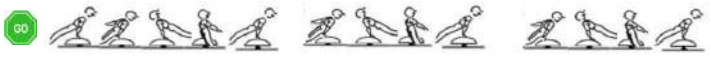
OU

BONUS 2

VALEUR TECHNIQUE : **9,50 points + 2 éléments de combinaison**

CHAMPIGNON BAS OU GALETTE

3 cercles + 1 élément de combinaison + 2 cercles + 1 élément de combinaison + 2 cercles + 3 Thomas obligatoire + 3 cercles



1 élément de combinaison

Ec



2ème élément de combinaison

Ec

BLOC 1	BLOC 2	BLOC 3	BLOC 4
Départ jambes serrées ou écartées avec élan au choix	De l'appui facial, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, (3 cercles) //	1 élément de combinaison du tableau "Ec" //	Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, (2 cercles) //	1 élément de combinaison du tableau "Ec" //



BLOC 5

Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, (2 cercles) //



BLOC 6

Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite en cercles jambes écartées (3 Thomas),//



BLOC 7

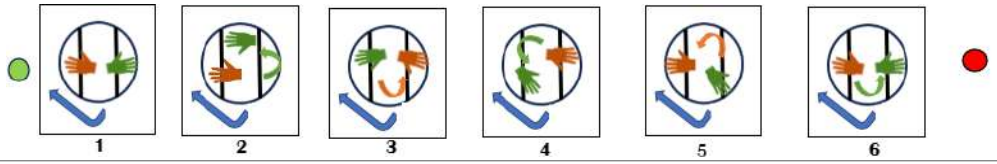
Sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, sous main gauche sous main droite, (3 cercles), réception à la station debout en appui facial.

Déductions à réaliser par blocs (Alignement cercle et déviation du cercle par rapport au départ) et **Bonification à réaliser par blocs** (Amplitude du cercle)

IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE**
CHAMPIGNON **ÉLÉMENTS DE COMBINAISON** (1/5)

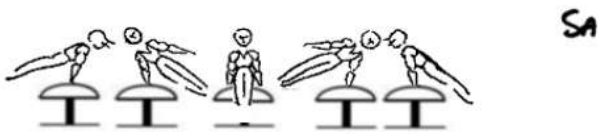
LES ÉLÉMENTS DE COMBINAISON SONT AU CHOIX DU GYMNASTE SELON LE NIVEAU DEMANDÉ (NIVEAU 3 / 4 OU 5)

1/2 PIVOT EN 3 CERCLES	SENS DU CELRCLE	VALEUR TECHNIQUE
		+ 0,30
De l'appui facial, à partir d'un cercle, avancée de la main opposée au sens du cercle, transfert d'appui, recule de l'autre main, transfert d'appui, pour finir par avancer la main de départ retour en appui facial.		
Les phases de pose de mains sur le champignon :		
		

PIVOT 1/1 EN 3 CERCLES	SENS DU CELRCLE	VALEUR TECHNIQUE
		+ 0,50
De l'appui facial, à partir d'un cercle, avancée de la main opposée au sens du cercle, transfert d'appui, recule de l'autre main, transfert d'appui, puis de nouveau avancée de la main opposée au sens du cercle, transfert d'appui, recule de l'autre main, transfert d'appui et retour en appui facial.		
Les phases de pose de mains sur le champignon :		
		

IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE**
CHAMPIGNON **ÉLÉMENTS DE COMBINAISON** (2/5)

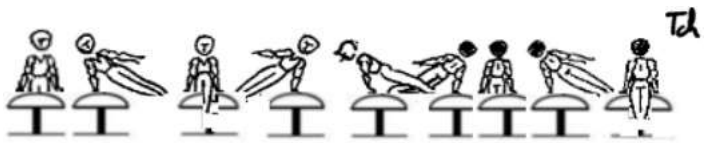
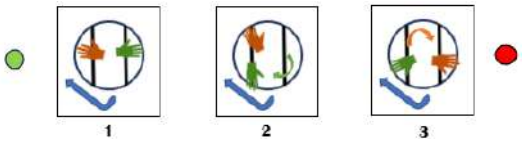
LES ÉLÉMENTS DE COMBINAISON SONT AU CHOIX DU GYMNASTE SELON LE NIVEAU DEMANDÉ (NIVEAU 3 / 4 OU 5)

STOCKLI A	SENS DU CELRCLE	VALEUR TECHNIQUE
		+ 0,50
De l'appui facial, passage en appui facial, par transfert d'appui par la face avant du corps dans le sens du cercle par 1/4 de tour, puis transfert d'appui, par le dos vers l'arrière par 1/4 de tour, pour terminer à l'appui facial.		
Les phases de pose de mains sur le champignon :		
		

DOUBLE STOCKLI A	SENS DU CELRCLE	VALEUR TECHNIQUE
		+ 0,70
De l'appui facial, passage en appui facial, par transfert d'appui par la face avant du corps dans le sens du cercle par 1/4 de tour, puis transfert d'appui, par le dos vers l'arrière par 1/4 de tour, et enchainer par un nouveau transfert d'appui par la face avant du corps dans le sens du cercle par 1/4 de tour, puis transfert d'appui, par le dos vers l'arrière par 1/4 de tour pour terminer à l'appui facial.		
Les phases de pose de mains sur le champignon :		
		

IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE**
CHAMPIGNON **ÉLÉMENTS DE COMBINAISON** (3/5)

LES ÉLÉMENTS DE COMBINAISON SONT AU CHOIX DU GYMNASTE SELON LE NIVEAU DEMANDÉ (NIVEAU 3 / 4 OU 5)

TCHÈQUE	SENS DU CELRCLE	VALEUR TECHNIQUE
		+ 0,50
De l'appui facial, passage par le dos par transfert d'appui en 1/4 de tour dans le sens du cercle, puis transfert d'appui en 1/4 de tour de nouveau par le dos, pour terminer à l'appui facial.		
Les phases de pose de mains sur le champignon :		
		

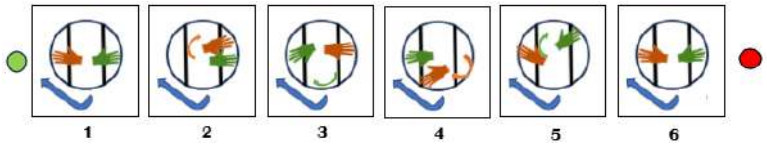
DOUBLE TCHÈQUE	SENS DU CELRCLE	VALEUR TECHNIQUE
		+ 0,70
De l'appui facial, passage par le dos par transfert d'appui en 1/4 de tour dans le sens du cercle, puis transfert d'appui en 1/4 de tour de nouveau par le dos, puis transfert d'appui par transfert d'appui en 1/4 de tour, pour finir sur le dernier transfert d'appui en 1/4 de tour par le dos pour terminer à l'appui facial.		
Les phases de pose de mains sur le champignon :		
		

IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE**
CHAMPIGNON **ÉLÉMENTS DE COMBINAISON** (4/5)

LES ÉLÉMENTS DE COMBINAISON SONT AU CHOIX DU GYMNASTE SELON LE NIVEAU DEMANDÉ (NIVEAU 3 / 4 OU 5)

1/2 RUSSE (180°)	SENS DU CELRCLE	VALEUR TECHNIQUE
		+ 0,30
De l'appui facial, transfert d'appui dans le sens du cercle par appui alternatif des mains jusqu'à se trouver de face en appui facial par rapport à la position de départ		
Les phases de pose de mains sur le champignon :		
		

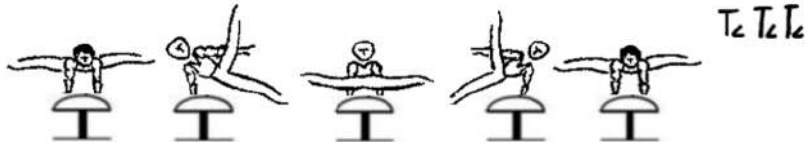
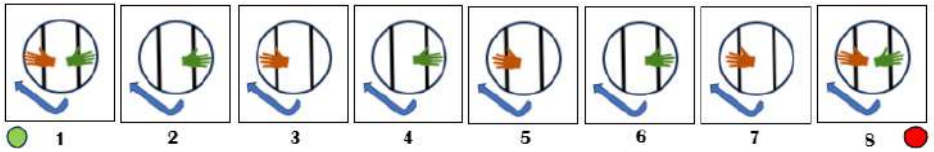


RUSSE 1/1 TOUR (360°)	SENS DU CELRCLE	VALEUR TECHNIQUE
		+ 0,50
De l'appui facial, transfert d'appui alternatif dans le sens du cercle en 360° pour se retouver en appui facial.		
Les phases de pose de mains sur le champignon :		
		



IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE**
CHAMPIGNON **ÉLÉMENTS DE COMBINAISON** (5/5)

LES ÉLÉMENTS DE COMBINAISON SONT AU CHOIX DU GYMNASTE SELON LE NIVEAU DEMANDÉ (NIVEAU 3 / 4 OU 5)

THOMAS (X 3)	SENS DU CELRCLE	VALEUR TECHNIQUE
		+ 0,30
De l'appui facial, jambes écartées, engagé de la jambe vers le haut dans le sens du cercle en levant la main, transfert d'appui pour se trouver en appui dorsal jambes écartées, puis transfert d'appui en levant la jambe opposée vers le haut transfert d'appui pour finir en appui facial jambes écartées.		
Les phases de pose de mains sur le champignon :		
		

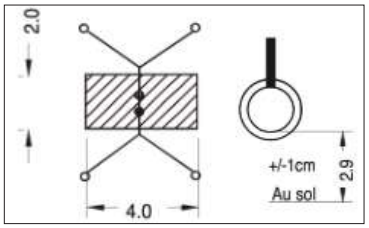
IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1 / 2**
ANNEAUX

MATÉRIEL

PORTIQUE ANNEAUX



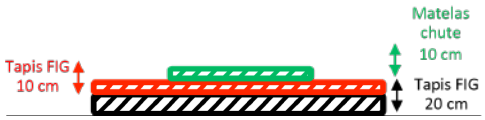
DIMENSIONS



ACCESSOIRES

TAPIS SUPPLÉMENTAIRES DE RÉCEPTION

Tapis supplémentaires avec réception à 40 cm pour tous



COACH

Présence de l'entraineur autorisé pendant tout le mouvement

CONTENU ET RÈGLES SPÉCIFIQUES

» **Les éléments en appui :**

Tous les éléments doivent être réalisés bras tendus, sauf mention contraire.

Les éléments marqués d'un * ne sont pas pénalisés s'il y a un arrêt.

L'exécution correcte des éléments d'appuis, d'équerre et d'ATR doivent être réalisés :

- Bras tendus et anneaux parallèles
- Coudes et épaules qui ne touchent pas les câbles

>> Si déduction d'au moins 0,50 point : non reconnaissance de l'élément par le Jury D

» **Les éléments en Appui Tendu Renversé (ATR) :**

Mouvement 5 (Perf 2) : dans le mouvement de référence, l'appui des pieds dans les câbles est obligatoirement à l'intérieur. Si l'appui des pieds est à l'extérieur des câbles : non reconnaissance de l'élément par le Jury D.

Mouvement 5 (Perf 2) Bonus 1 : S'élever corps carpé bras fléchis jambes serrées à l'ATR, bras tendus, 2 secondes //

- Si l'ATR en force est réalisé jambes écartées dans la montée : déduction de 0,30 point pour écart atypique par le Jury E. Le bonus est bien accordé.

Flexion des bras jusqu'à 15° : déduction de 0,10 point par le Jury E et reconnaissance de l'élément.

Au delà : non reconnaissance de l'élément avec pénalité du code FIG.

» **Le simultanée du mouvement 04 (Perf 1) - Bonus 1 :**

Le bonus est accordé qu'à partir du moment où aucune grosse faute n'apparaît (0,50 point)

Le gymnaste tente le simultané puis l'entraineur le monte à l'appui : pas de bonus et 0,50 point de pénalité par le Jury D pour aide de l'entraineur.

» **Le double arrière groupé du mouvement 05 (Perf 2) - Bonus 3 :**

Le bonus est accordé s'il n'y a pas de faute moyenne pour extension insuffisante avant la réception (Code FIG en vigueur).

» **Les éléments d'élan :**

La hauteur est précisée sur chaque niveau par des "exigences spécifiques" :

Un balancé est considéré comme : un élancé vers l'arrière et l'avant (avec un shoot pour le passage d'une position à l'autre)

Pour tous les mouvements :

- 3 balancés sont demandés.
- Les balancés sont évalués par rapport aux exigences spécifiques : ils sont soit bonifiés soit pénalisés si l'amplitude ne correspond pas au degré d'exigences spécifiques du mouvement.
- Les balancés supplémentaires sont pénalisés de 0,50 pour éléments supplémentaires par le Jury D et les fautes sont déduites par le Jury E.

» **Bonification pour la réception stabilisée en fin de mouvement :**

La bonification pour le "pile chute" s'applique sur la sortie du mouvement (cf. code FIG 2025-2028 en vigueur). La bonification est accordée par valeur de 0,10 pt par le Jury D.

IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1 / 2**
ANNEAUX

FAUTES SPÉCIFIQUES AUX ANNEAUX

Référence Code FIG en vigueur

» **Jury E**

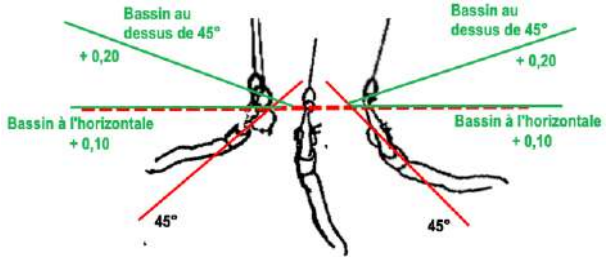
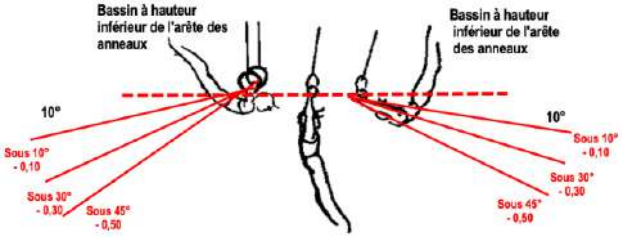
FAUTES	PETITE (- 0,10 PT)	MOYENNE (- 0,30)	GRANDE (- 0,50 PT)
Jambes écartées ou fautes de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		✓	
Pré-élan avant le début de l'exercice		✓	
Le coach donne un élan préliminaire au gymnaste	✓		
Abaissement en arrière		✓	
Elément de maintien non codifié tenu pendant 2 sec ou plus	✓		
Prises incorrectes pendant les maintiens de force (chaque fois)	✓		
Bras fléchis lors des élans menant à un maintien de force ou pour réaliser une position de maintien	✓	✓	✓
Bras fléchis lors des maintiens et élévation à un maintien	✓	✓	✓
Toucher les câbles ou les sangles avec les bras, les pieds ou d'autres parties du corps	✓	✓	✓
S'appuyer ou balancer avec les pieds ou les jambes sur les câbles (quand ce 'est pas spécifié dans le texte de l'imposé)			✓ et NR
Chute depuis l'appui renversé			✓ et NR
Balancement excessif des câbles	chaque élément		
Faute d'angle lors d'un élément de maintien de force venant d'une élévation d'un autre maintien de force (s'applique aussi au 2ème)	✓	✓	
Élément d'élan réalisé avec force	✓	✓	

NOTES MAXIMALES ACCORDÉES AUX ANNEAUX

	PERFORMANCE 1	PERFORMANCE 2
Valeur Technique	7,00	10,00
Valeur Exécution	10,00	10,00
Bonus de performance (ET / OU)	1,80	1,80
Les 3 Bonus Performance réalisés	0,30	0,30
Virtuosité	0,30	0,30
Pile chute	0,10	0,10
TOTAL	**19,5**	**22,5**

IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1 / 2**

ANNEAUX DÉDUCTION DES ÉLÉMENTS D'ÉLAN SUITE AUX ÉXIGENCES SPÉCIFIQUES DU NIVEAU

NIVEAUX	PERFORMANCE 1			PERFORMANCE 3		
POSITION	BALANCÉ ARRIÈRE	FOUET	BALANCÉ AVANT	BALANCÉ ARRIÈRE	FOUET	BALANCÉ AVANT
DÉDUCTIONS ANGLES DES BALANCÉS AVANT ET ARRIÈRE						
	Bonifications par balancés (avant et arrière)			Déductions par balancés (avant et arrière)		
EXIGENCES SPÉCIFIQUES	Bassin à 45° sous l'horizontale			Bassin à hauteur inférieure de l'arête des anneaux		
	- Corps gainé en courbe arrière - Epaules basses et anneaux ouverts		- Corps gainé en courbe avant - Bras tendus - Épaules basses, les oreilles en contact des bras	- Corps gainé en courbe arrière - Epaules basses et anneaux ouverts		- Corps gainé en courbe avant - Bras tendus - Epaules basses, les oreilles en contact des bras

IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1 / 2**

ANNEAUX RÉSUMÉ DES MOUVEMENTS SUR LE SECTEUR PERFORMANCE

MOUVEMENT 4 (PERFORMANCE 1) VT = 7,00 points.

Secteurs	1	2			3	4	5		
GO		Traction et tenir bras fléchis 2 secondes + descente controlée	Monter les jambes en équerre 2 secondes	De l'équerre, remonter les jamnbes en suspension renversée		Prise d'élan		Balancé arrière	Sortie salto arrière tendu réception debout
	ET	+ 0,50			ET	+ 0,50	ET	de + 0,50 à	+ 0,80
	Simultanée + maintien à l'appui 2 secondes et descente contrôlée				Descente en planche arrière controlée et remonter en suspension renversée		3 balancés avec max amplitude au dessus de 45° sous l'horizontale		

STOP

Les 3 bonus perf réalisés = + 0,30 pt

MOUVEMENT 5 (PERFORMANCE 2 / ELITE 1) VT = 10,00 points.

Secteurs	1			2	3	4	5		
GO	Prise d'élan Disloc arrière + balancé avant	Disloc avant	Etablissement arrière à l'appui + équerre jambes serrées tenu 2 secondes	ATR en force bras pliés et jambes tendues les pieds le long des cables tenu 2 secondes	De l'ATR, descente controlée en suspension corps tendu	3 balancés	Balancé arrière	Sortie salto arrière tendu réception debout	
			+ 0,60	OU	OU	+ 0,60		OU	+ 0,60
				ATR en force bras pliés et jambes tendues tenu 2 secondes	Descente de lune			Sortie double arrière groupé réception debout	

STOP

Les 3 bonus perf réalisés = + 0,30 pt

MOUVEMENT 6 (ELITE 2) VT = 13,00 points.

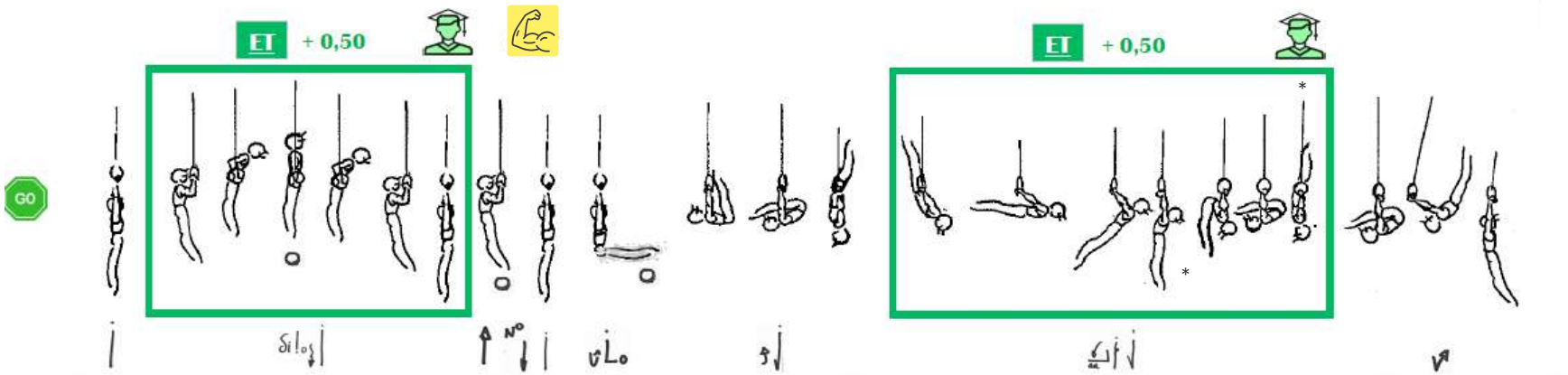
Secteurs	1			2	3	4		5	6	
GO	De la suspension, montée corps tendu en suspension renversée	Prise d'élan disloc avant	Etablissement arrière à l'équerre écartée tenue 2 secondes	Resserer les jambes en passant par la planche pour venir à l'appui	Equerre tenue 2 secondes et ATR en force bras tendus tenu 2 secondes	Soleil tenu 2 secondes	Lune tenue 2 secondes	Soleil passagé	Sortie double arrière groupé en puck réception debout	
				OU	+ 0,40	OU		+ 1,00	OU	+ 0,40
				Passer en planche écartée tenue 2 secondes et venir à l'appui		Soleil tenu 2 secondes + Lune tenue 2 secondes	Lune tenue 2 secondes + soleil tenu 2 secondes		Sortie préparation double tendu réception debout	

STOP

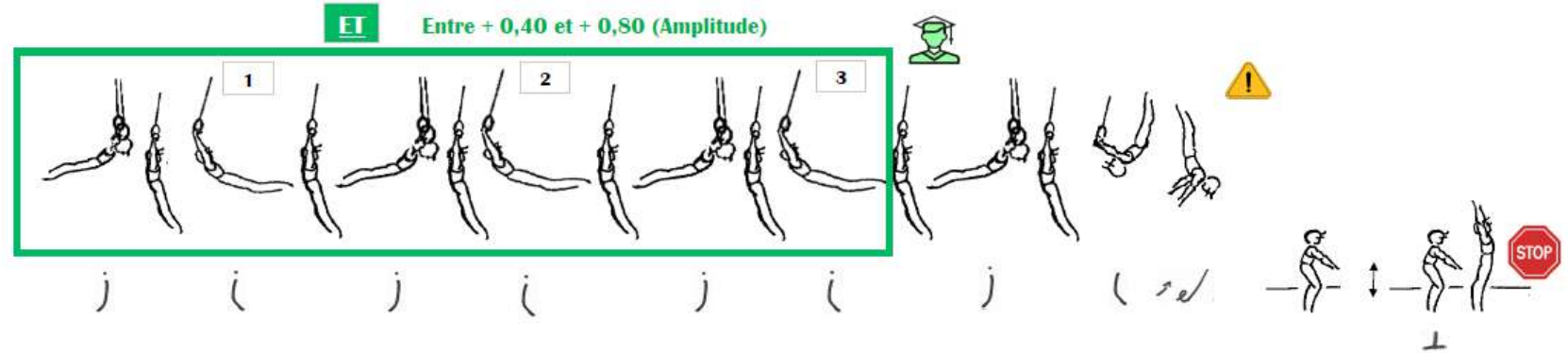
Les 3 bonus perf réalisés = + 0,30 pt

ANNEAUX > **MOUVEMENT 4** Valeur Technique : 7,00 points

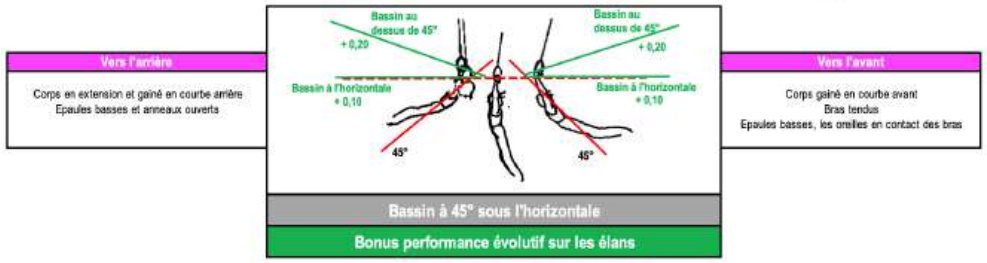
Entraîneur autorisé pendant le mouvement



Secteur 1	Secteur 2	Secteur 3	Secteur 4



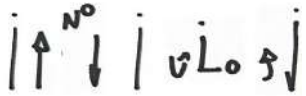
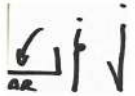
Secteur 4	Secteur 5



Les 3 bonus performances réalisés = + 0,30

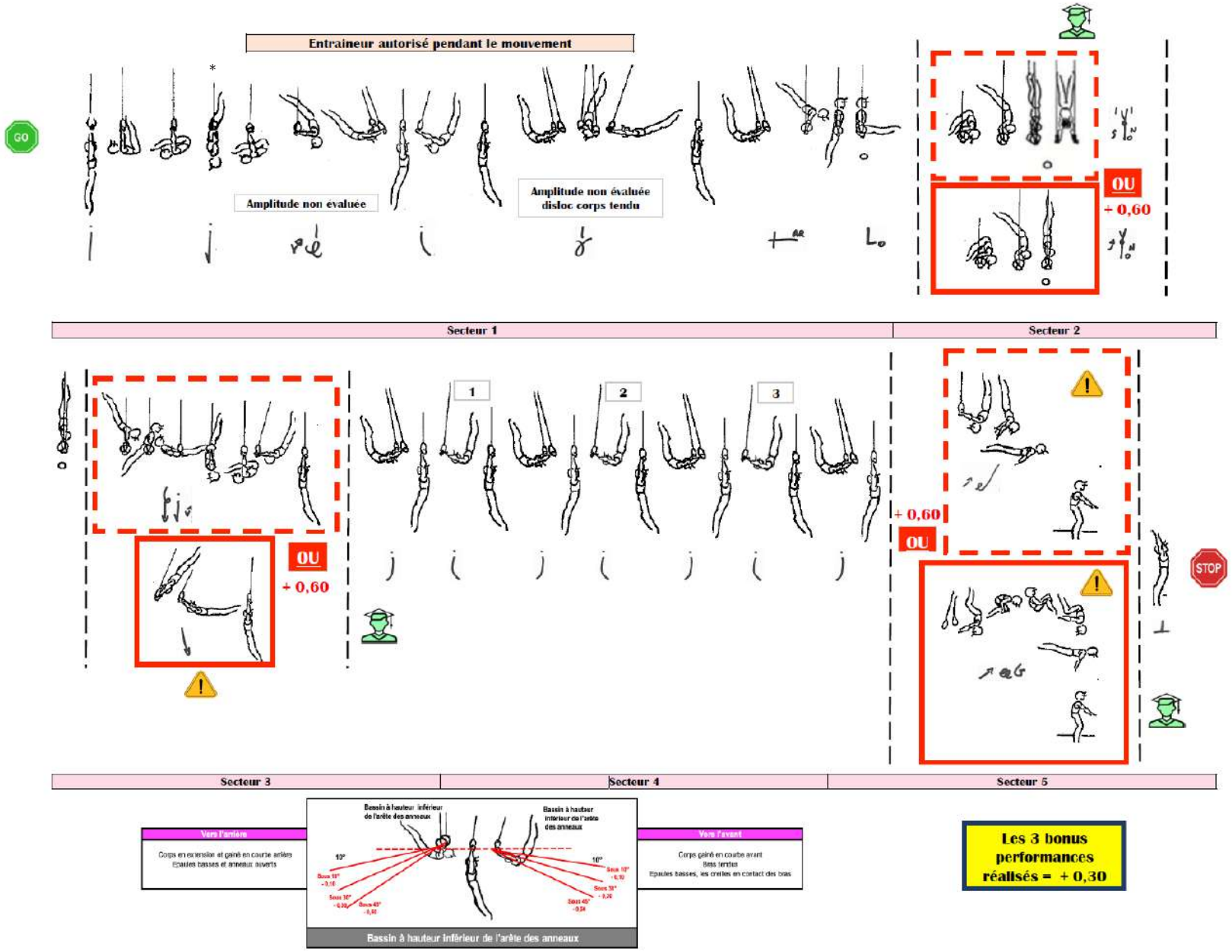
IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1**

ANNEAUX > **MOUVEMENT 4** Valeur Technique : 7,00 points

N°	DESCRIPTIF	BONUS PERFORMANCE	
1			**1 ET** De la suspension tendue, s'établir par simultané, // à l'appui bras et corps tendu tenu 2 secondes, // De l'appui, descente contrôlée en suspension **+ 0,50**
2	 De la suspension, traction et maintien bras fléchis tenue 2 secondes // Descente contrôlée en suspension // Elever les jambes tendus et serrés à l'horizontale pour tenir en équerre 2 secondes // et monter les jambes jusqu'à la suspension renversée // et s'établir corps droit en suspension renversée //		
3			**3 ET** Descente contrôlée corps tendu, par la planche arrière, jusqu'à la suspension dorsale*, remonter à la suspension mi renversée* corps carpé puis tendu, // **+ 0,50**
4	 Prise d'élan vers l'avant, //		**ET** Balancer en arrière et balancer en avant, // Balancer en arrière et balancer en avant, // Balancer en arrière et balancer en avant, // **+ 0,40 à + 0,80**
5	 Balancer en arrière et balancer en avant, // sortie salto arrière corps tendu, réception à la station droite. //		

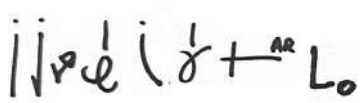
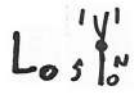
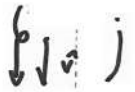
IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 2**

ANNEAUX > **MOUVEMENT 5** Valeur Technique : 10,00 points



IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 2 / ELITE 1**

ANNEAUX > **MOUVEMENT 5** Valeur Technique : 19,00 points

N°	DESCRIPTIF	BONUS PERFORMANCE	
1	 De la suspension tendue, s'élever corps carpé puis tendu à la suspension renversée*, // Prise d'élan vers l'arrière et dislocation arrière, Balancer en avant, // balancer en arrière et dislocation en avant corps tendu, // (**pas d'amplitude exigée, corps tendu pour la dislocation**) // Balancer en arrière pour venir en établissement arrière à l'appui tendu, // équerre jambes serrées 2 secondes, //		
2	 *S'élever corps carpé, bras fléchis, jambes serrées à l'ATR bras tendus tenu 2 secondes avec appui des pieds à l'intérieur des câbles, //*		**OU** S'élever corps carpé, bras fléchis, jambes serrées à l'ATR, bras tendus 2 secondes, // **+ 0,60 si tenu 2 secondes minimum avec les bras tendus et anneaux ouverts**
3	 *Descendre lentement, corps tendu, à l'appui tendu et renversement en arrière, corps carpé ou tendu, à la suspension renversée*, // Prise d'élan, Balancer en arrière //*		**OU** Descente de lune + Balancer en arrière (Bonus performance de remplacement// **+ 0,60**
4	 Balancer en avant, // Balancer en arrière et balancer en avant, // Balancer en arrière et balancer en avant, //		
5	 *Balancer en arrière et balancer en avant, // Sortie salto arrière corps tendu, réception à la station droite. //*		**OU** Balancer en arrière et balancer en avant, // Sortie double salto arrière corps groupé, réception à la station droite. // **+ 0,60 s'il n'y a pas de faute moyenne pour extension insuffisante avant la réception**

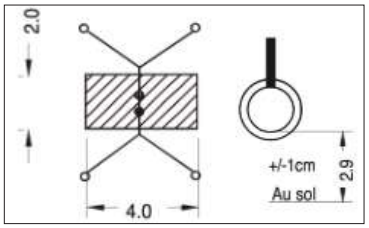
IMPOSÉS FFGym **ELITE 2**
ANNEAUX

MATÉRIEL

PORTIQUE ANNEAUX



DIMENSIONS



ACCESSOIRES

TAPIS SUPPLÉMENTAIRES DE RÉCEPTION



COACH

Présence de l'entraineur autorisé pendant tout le mouvement

CONTENU ET RÈGLES SPÉCIFIQUES

» **Les éléments en appui :**

Tous les éléments doivent être réalisés bras tendus, sauf mention contraire.

Les éléments marqués d'un * ne sont pas pénalisés s'il y a un arrêt.

L'exécution correcte des éléments d'appuis, d'équerre et d'ATR doivent être réalisés :

- Bras tendus et anneaux parallèles
- Coudes et épaules qui ne touchent pas les câbles

>> Si déduction d'au moins 0,30 Point : non reconnaissance de l'élément par le Jury D

» **Les éléments en Appui Tendu Renversé (ATR) :**

Mouvement 6 (Elite 2) : S'élever corps carpé bras tendus jambes serrées à l'ATR, bras tendus, 2 secondes //

Si l'ATR en force est réalisé jambes écartées dans la montée : déduction de 0,30 point pour écart atypique par le Jury E.

» **Les éléments d'élan :**

La hauteur est précisée sur chaque niveau par des "exigences spécifiques" :

Un balancé est considéré comme : un élancé vers l'arrière et l'avant (avec un shoot pour le passage d'une position à l'autre)

Pour tous les mouvements :

- Les balancés sont évalués par rapport aux exigences spécifiques : ils sont soit bonifiés soit pénalisés si l'amplitude ne correspond pas au degré d'exigences spécifiques du mouvement.
- Les balancés supplémentaires sont pénalisés de 0,50 pour éléments supplémentaires par le Jury D et les fautes sont déduites par le Jury E.

Mouvement 6 (Elite 2) Secteur 1 : La Disloc avant est demandé les épaules à l'hauteur de l'arête inférieure des anneaux :

- Si la disloc est sous l'horizontale alors déduction de 0,30 point par le Jury E.
- Si la disloc est corps carpé et sous l'horizontale alors déduction de 0,50 point par le Jury E et non reconnaissance de l'élément par le Jury D.

Mouvement 6 (Elite 2) Secteur 3: Ce secteur fait partie du mouvement de référence

- Si non présentation au minimum d'un soleil ou d'une lune dans ce secteur, pénalité de 1,00 points pour élément non présenté sur la note finale par le Jury D.

IMPOSÉS FFGym **ELITE 2**
ANNEAUX

FAUTES SPÉCIFIQUES AUX ANNEAUX

Référence Code FIG en vigueur

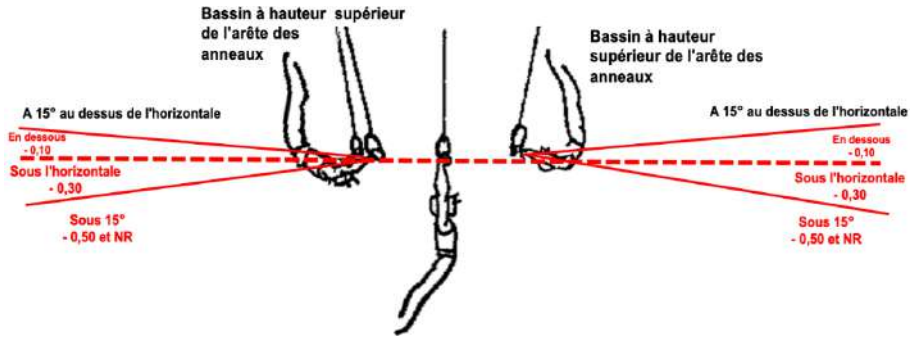
» **Jury E**

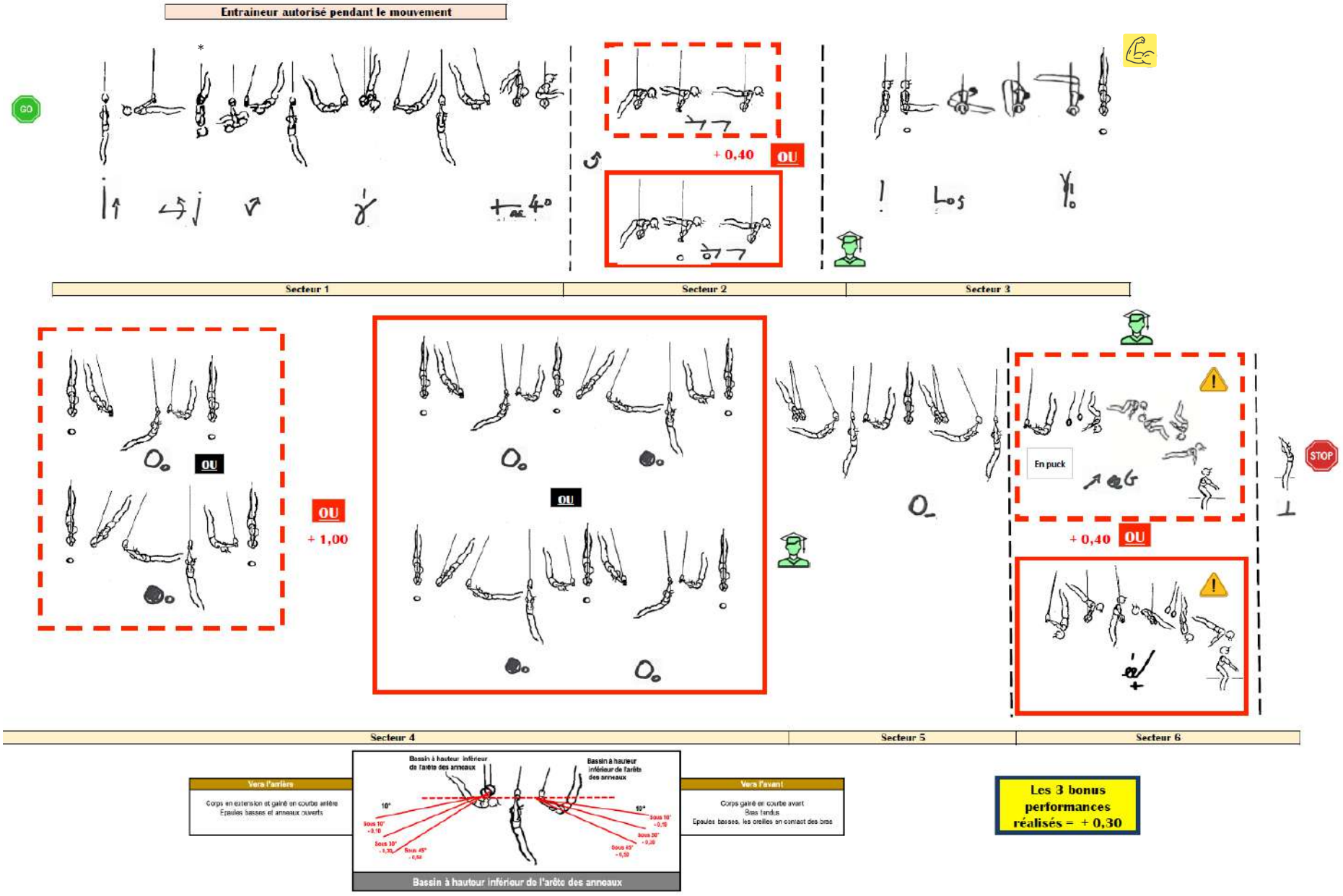
FAUTES	PETITE (- 0,10 PT)	MOYENNE (- 0,30)	GRANDE (- 0,50 PT)
Jambes écartées ou fautes de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		✓	
Pré-élan avant le début de l'exercice		✓	
Le coach donne un élan préliminaire au gymnaste	✓		
Abaissement en arrière		✓	
Elément de maintien non codifié tenu pendant 2 sec ou plus	✓		
Prises incorrectes pendant les maintiens de force (chaque fois)	✓		
Bras fléchis lors des élans menant à un maintien de force ou pour réaliser une position de maintien	✓	✓	✓
Bras fléchis lors des maintiens et élévation à un maintien	✓	✓	✓
Toucher les câbles ou les sangles avec les bras, les pieds ou d'autres parties du corps	✓	✓	✓
S'appuyer ou balancer avec les pieds ou les jambes sur les câbles (quand ce 'est pas spécifié dans le texte de l'imposé)			✓ et NR
Chute depuis l'appui renversé			✓ et NR
Balancement excessif des câbles	chaque élément		
Faute d'angle lors d'un élément de maintien de force venant d'une élévation d'un autre maintien de force (s'applique aussi au 2ème)	✓	✓	
Élément d'élan réalisé avec force	✓	✓	

NOTES MAXIMALES ACCORDÉES AUX ANNEAUX

	ELITE 2
Valeur Technique	13,00
Valeur Exécution	10,00
Bonus de performance (ET / OU)	1,80
Les 3 Bonus Performance réalisés	0,30
Virtuosité	0,30
Pile chute	0,10
TOTAL	**25,5**

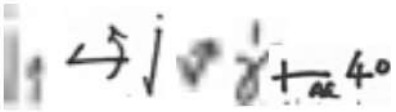
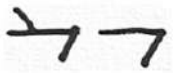
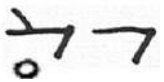
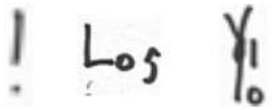
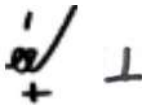
ANNEAUX DÉDUCTION DES ÉLÉMENTS D'ÉLAN SUITE AUX ÉXIGENCES SPÉCIFIQUES DU NIVEAU

POSITION	BALANCÉ ARRIÈRE	FOUET	BALANCÉ AVANT
DÉDUCTIONS ANGLES DES BALANCÉS AVANT ET ARRIÈRE			
EXIGENCES SPÉCIFIQUES	**Bassin à hauteur supérieure de l'arête des anneaux**		
	- Corps gainé en courbe arrière - Epaules à hauteur inférieure de l'arête des anneaux - Anneaux ouverts		- Corps gainé en courbe avant - Epaules à hauteur inférieure de l'arête des anneaux - Les oreilles en contact des bras


Entraineur autorisé pendant le mouvement
GO
+ 0,40
OU
Secteur 1
Secteur 2
Secteur 3
OU
+ 1,00
OU
OU
En puck
+ 0,40
OU
STOP
Secteur 4
Secteur 5
Secteur 6
Vers l'arrière
Corps en extension et gainé en courbe arrière
Epaules basses et anneaux ouverts
Bassin à hauteur inférieur de l'arête des anneaux
Bassin à hauteur inférieur de l'arête des anneaux
Vers l'avant
Corps gainé en courbe avant
Bras tendus
Epaules basses, les oreilles en contact des bras
Bassin à hauteur inférieur de l'arête des anneaux
Les 3 bonus performances réalisés = + 0,30

IMPOSÉS FFGym **ELITE 2**

ANNEAUX > **MOUVEMENT 6** Valeur Technique : 13,00 points

N°	DESCRIPTIF	SYMBOLIQUES	
1	 De la suspension tendue, s'élever bras et corps tendus à la suspension renversée*, // Prise d'élan vers l'avant, // Balancer en arrière et dislocation avant, // (**les épaules à hauteur de l'arrête inférieure des anneaux**) // Balancer en arrière et établissement arrière à l'équerre jambes écartées tenue 2 secondes, //		
2	 *S'élever bras tendus à la planche faciale passagère jambes écartées puis jambes serrées, //*		**OU** S'élever bras tendus à la planche faciale jambes écartées tenue 2 secondes, // **+ 0,40**
3	 S'abaisser lentement, jambes serrées et corps tendu, à l'appui tendu //, équerre jambes serrées tenue 2 secondes, // S'élever corps carpé, bras tendus, jambes serrées à l'ATR tenu 2 secondes, //		
4	 1 soleil ATR tenu 2 secondes **OU** 1 lune ATR tenu 2 secondes, // **(Secteur obligatoire du mouvement de référence)**		**OU** 1 lune ATR tenu 2 secondes et 1 soleil ATR tenu 2 secondes,// **OU** 1 soleil ATR tenu 2 secondes et 1 lune ATR tenu 2 secondes, // **+ 1,00 point s'il n'y a pas de flexion des bras de plus de 45°**
5	 Soleil ATR passagé, //		
6	 *Balancer en avant et sortie salto double salto arrière groupé, réception à la station droite. //*		**OU** Balancé en avant et renversement arrière corps et bras tendus à l'appui suivi de salto arrière corps tendu (éducatif double salto arrière corps tendu), réception à la station droite // **+ 0,40**

IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1 / 2**
SAUT

MATÉRIEL

TABLE DE SAUT



SUPPORT D'IMPULSION



Tremplin



Trampo-tremp

TAPIS

Tapis supplémentaire de 10 cm autorisé



Tapis 10 cm

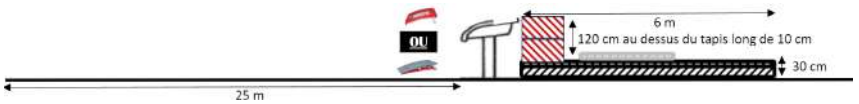
COACH

Présence de l'entraineur autorisé pendant le saut

INSTALLATION MATÉRIELLE POUR TOUS LES SAUTS, SAUF LES SAUTS À ADAPTATION MATÉRIELLE



ADAPTATION MATÉRIELLE POUR LES SAUTS N° 5 - 7 - 8 - 9



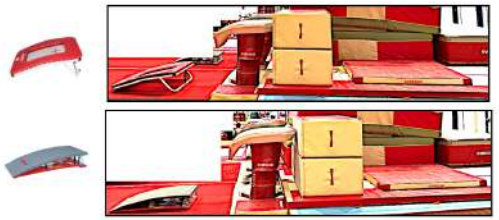
* Le mini trampoline et le double tremplin sont interdits

Disposition matérielle possible pour les blocs après le saut pour les Rondades :

- Avec 2 grands modules mousses parallépipèdes :

160 X 58 x 100 cm (Lxlxh)





HAUTEUR DE LA TABLE DE SAUT

	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans et +
1,25 m						
1,35 m					*	

* Pour obtenir l'autorisation de placer la table de saut à 1,35 m :

- Une demande écrite est à faire la veille de la compétition (identique au changement de hauteur de la barre fixe)
- Le réglage de la table de saut est effectué par les entraineurs
- L'ordre de passage est déterminé suivant les directives du directeur de compétition ou du responsable d'agrès.

PRÉCISIONS POUR LES SAUTS

» **ÉVALUATION :**

- Un seul saut autorisé.

» **PÉNALITÉS :**

- **Si le gymnaste réalise un saut noté à zéro** :
- Possibilité de refaire un passage avec une pénalité de 4,00 points sur la note finale par le Jury D.

Si le gymnaste n'a pas touché le tremplin ou l'appareil (course à vide) :

- Une course d'élan supplémentaire est autorisée avec une pénalité de 1,00 point par le Jury D (cf. code FIG en vigueur).

Double appuis d'une ou des mains sur la table de saut : saut noté à zéro.

Touche de l'entraineur : pénalité de 0,50 point par le Jury D.

Assitance de l'entraineur : Saut nul (non reconnaissance).

IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1 / 2**
SAUT

Sauts marqués par ce rond rouge sont interdits aux gymnastes 10 et 11 ans sur le secteur Performance

Les gymnastes de 10 - 11 ans qui sont en Avenir dans la saison en cours peuvent faire une demande de dérogation au DTN pour présenter ces sauts.
Demande d'autorisation :

- Une demande écrite est à faire la veille de la compétition.
- Une vidéo du saut doit être transmise à la DTN, 10 jours avant la compétition, dans des conditions de réalisation compétitive.

Sauts marqués par ce rond rouge sont interdits aux gymnastes 10 et 11 ans sur le secteur Performance

» **BONUS :**

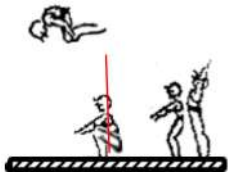
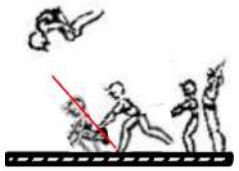
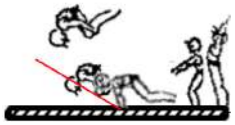
Jusqu'à 0,40 point pour :

- Arrivée stabilisée sans faute de réception = + 0,30 point pour le Jury D.
- Amplitude importante du deuxième envol = + 0,10 point pour le Jury D.

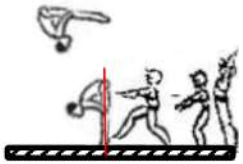
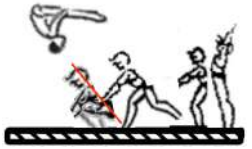
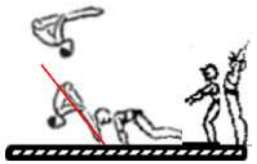
FAUTES D'EXECUTION SPECIFIQUES POUR LES SAUTS EN RONDADE SALTO

NIVEAU	DESCRIPTIF	FAUTES	- 0,10 PT	- 0,30 PT	- 0,50 PT
Sauts avec bloc (N°5/7/8/9)	Après l'impulsion jusqu'à la pose de mains, Alignement de la pose de mains. Passage de la roue à la verticale des mains jambes serrées	Rotation du buste avant la pose de mains	✓	✓	
		Déviation dans l'alignement	✓	✓	✓
	Manque de poussée visible dans la phase d'appui	Arrivée debout en déséquilibre avant	✓	✓	✓
	Pose de pieds sur bloc corps droit bras à l'horizontale et par rebond sur le bloc effectuer la rotation en arrière arrivée à la station droite debout	Déviation par rapport à la station droite	✓	✓	✓
		Bras le long du corps ou aux oreilles		✓	
	Hauteur insuffisante, pas d'élévation nette du corps	Salto trop bas et trop court	✓	✓	✓
	Positions imprécises du saut	Fausse position du corps dans l'envol	✓	✓	

SPÉCIFICITÉS RÈGLES POUR LE TSUKAHARA AU SAUT

RÉCEPTION TSUKAHARA CORPS GROUPÉ			
CAS 1	Avec une grosse flexion des jambes bassin sous les genoux (accroupi) et redressé du corps droit à la verticale		**- 0,50 pt par le Jury E** (+ fautes spécifiques JE)
CAS 2	Avec une grosse flexion des jambes bassin sous les genoux (accroupi) et en sous rotation. Avec ou sans chute		**- 2,00 pts par le Jury D** (+ fautes spécifiques JE) (sans compter la chute, si chute)
CAS 3	Arrivée pieds mains simultanément, proche du 4 pattes et en sous rotation (chute)		**Saut noté 0 par le Jury D**

SPÉCIFICITÉS RÈGLES POUR LE TSUKAHARA AU SAUT

RÉCEPTION TSUKAHARA CORPS CARPÉ			
CAS 1	Avec une grosse flexion du buste et en surotation		**- 0,50 pt par le Jury E** (+ fautes spécifiques JE) (sans compter la chute, si chute)
CAS 2	Avec une grosse flexion des jambes bassin sous les genoux (accroupi) et en sous rotation. Sans chute		**- 2,00 pts par le Jury D** (+ fautes spécifiques JE) (sans compter la chute, si chute)
CAS 3	Arrivée pieds mains simultanément, proche du 4 pattes et en sous rotation		**Saut noté 0 par le Jury D**

FAUTES SPECIFIQUES DU SAUT

» **Jury D**

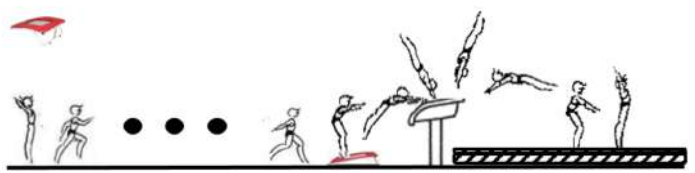
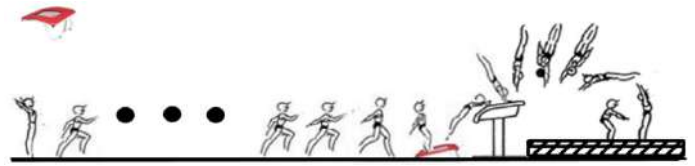
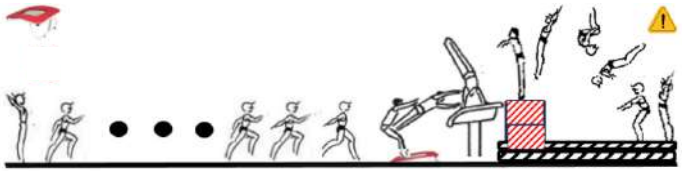
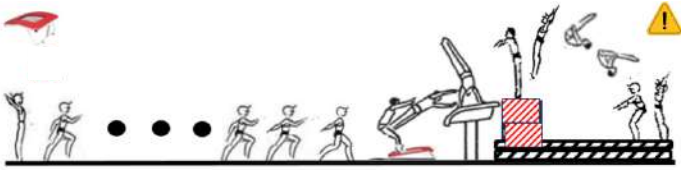
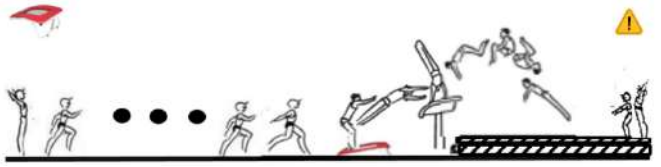
FAUTES	PETITE (- 0,10 PT)	MOYENNE (- 0,30)	GRANDE (- 0,50 PT)
Réception ou touche d'un pied ou une main en dehors de la zone de réception.	✓		
Touche des pieds, des mains, d'un pied et d'une main ou toute autre partie du corps en dehors de la zone de réception.		✓	
Réception directement en dehors de la zone réception.		✓	
Plus de 25 mètres de course d'élan pour le saut.			✓
Sauts non réglementaire.	Note à zéro		
Non utilisation du tapis de protection du tremplin pour les sauts à partir de la rondade.	Note à zéro		



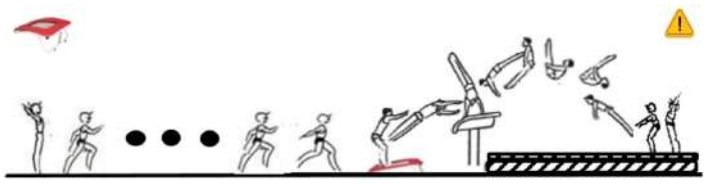
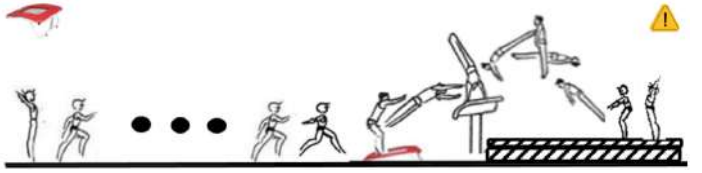
» **Jury E**

FAUTES	PETITE (- 0,10 PT)	MOYENNE (- 0,30)	GRANDE (- 0,50 PT)
Passer la position de l'appui sur les mains sans passer par la verticale.	✓	✓	✓
Déviation angulaire pendant la phase d'appui à l'ATR (lune vs Tsukahara)	≤ 30°	> 30° - 60°	
Fautes d'exécution dans la 2ème phase de vol.	✓	✓	✓
Fautes techniques dans la 2ème phase de vol.	✓	✓	✓
Hauteur insuffisante, absence d'élévation nette du corps.	✓	✓	✓
Extension insuffisante avant la réception.	✓	✓	✓
Position basse à la réception avec le bassin en dessous des genoux.	✓	✓	✓

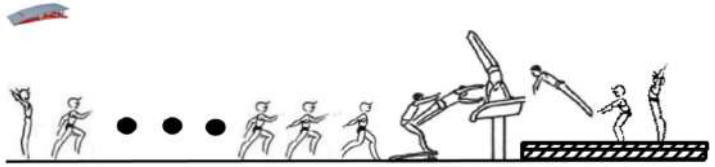
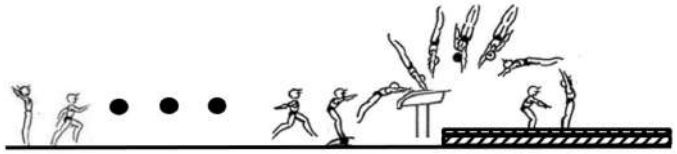
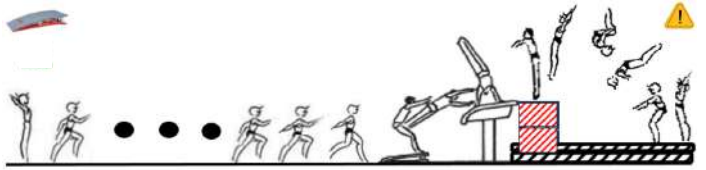
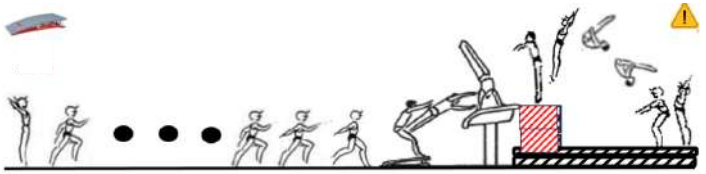
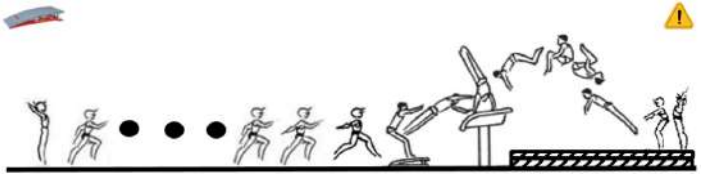
IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1 / 2**
SAUT

VT	GROUPE I		GROUPE II	
1,00	SAUT 1	 Course progressive - impulsion sur trampo trempo tremp - lune arriver debout réception station debout		
2,00	SAUT 4	 Course progressive - impulsion sur trampo-tremp - lune vrille arriver debout réception station debout	SAUT 5	 Course progressive - impulsion trampo tremp - rondade arriver debout sur bloc en contre haut - impulsion salto arrière groupé - réception à la station debout
3,00			SAUT 8	 Course progressive - impulsion trampo-tremp - rondade arriver debout sur bloc en contre haut - impulsion salto arrière tendu - réception à la station debout
3,50			SAUT 10	 Course progressive - impulsion trampo-tremp - tsukahara groupé - réception à la station debout

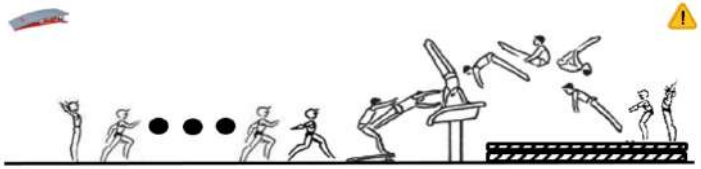
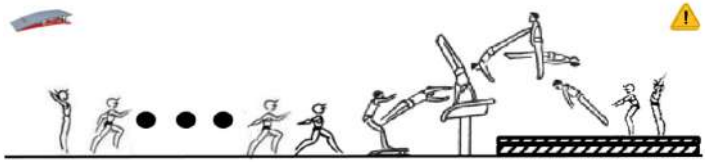
IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1 / 2**
SAUT

VT	GROUPE I	GROUPE II
5,50		SAUT 12  Course progressive - impulsion trampo-tremp - tsukahara carpé - réception à la station debout
7,00		SAUT 14  Course progressive - impulsion trampo-tremp - tsukahara tendu - réception à la station debout

IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1 / 2**
SAUT

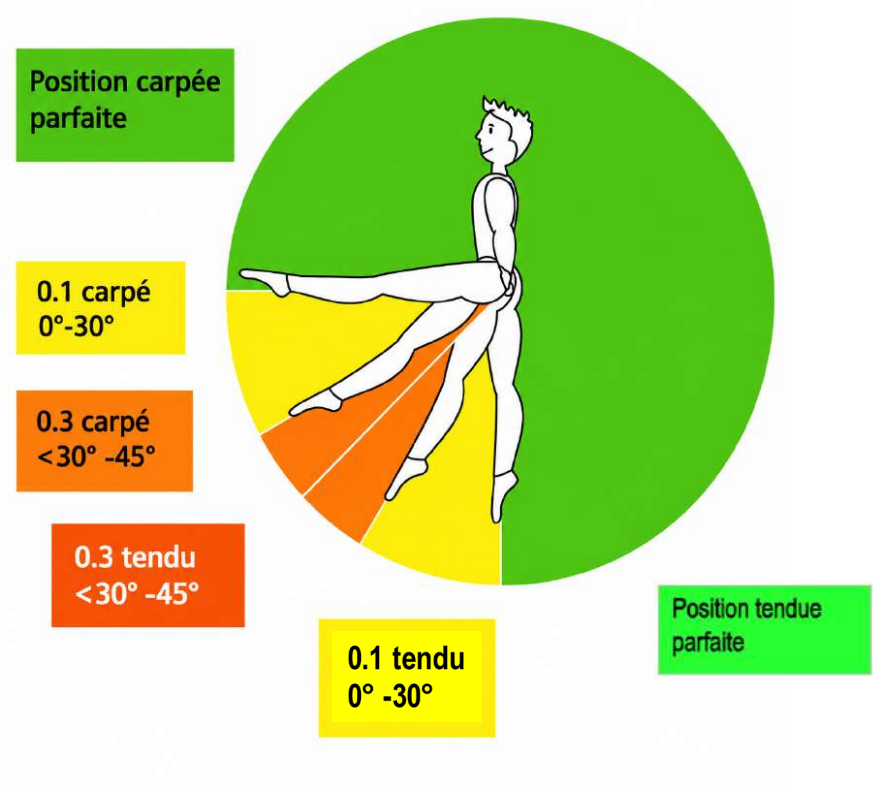
VT	GROUPE I		GROUPE II	
2,00	SAUT 2	 Course progressive - impulsion sur tremplin - lune - arriver debout réception station debout	SAUT 3	 Course progressive - impulsion sur tremplin - rondade arriver debout réception station debout
3,00	SAUT 6	 Course progressive - impulsion sur tremplin - lune vrille - arriver debout réception station debout	SAUT 7	 Course progressive - impulsion tremplin - rondade arriver debout sur bloc en contre haut - impulsion salto arrière groupé - réception à la station debout
3,50			SAUT 9	 Course progressive - impulsion tremplin - rondade arriver debout sur bloc en contre haut - impulsion salto arrière tendu - réception à la station debout
4,00			SAUT 11	 Course progressive - impulsion trampo-tremp - tsukahara groupé - réception à la station debout

IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1 / 2**
SAUT

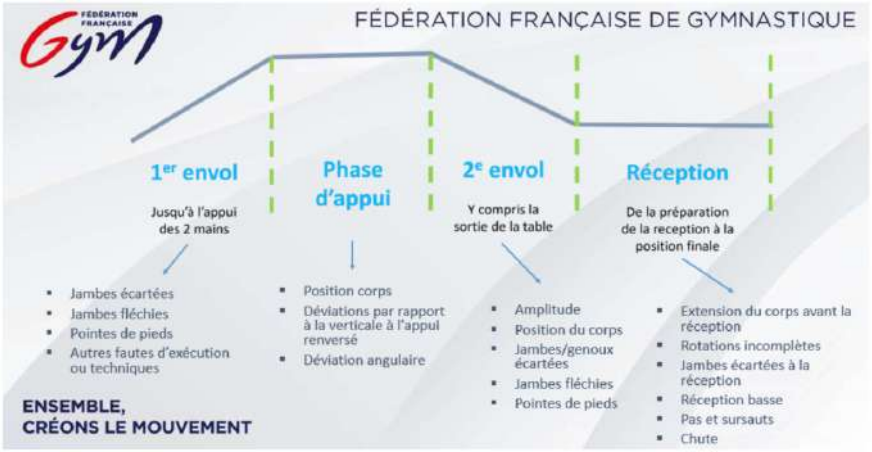
VT	GROUPE I			GROUPE II		
5,50				SAUT 13	 Course progressive - impulsion trampo-tremp - tsukahara carpé - réception à la station debout	
7,00				SAUT 15	 Course progressive - impulsion trampo-tremp - tsukahara carpé - réception à la station debout	

POSITIONS IMPRECISES DU CORPS

Référence Code FIG en vigueur



FAUTES SPECIFIQUES AU SAUT - NOTATION



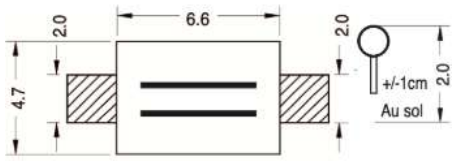
IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1 / 2**
BARRES PARALLÈLES

MATÉRIEL

BARRES PARALLÈLES



DIMENSION MATÉRIEL



MATÉRIEL SUPPLÉMENTAIRE



1 tremplin pour débuter le mouvement



1 tapis de réception d'épaisseur 10 cm

» La hauteur des barres est libre (hauteur maximum à 2,00 m du sol).

» Aide de l'entraineur possible lors des débuts de mouvement sans pénalité.

CONTENU ET RÈGLES SPÉCIFIQUES

» **Les maintiens :**

Les ATR(s) et les positions marqués d'un * ne sont pas demandés tenus (si le maintien est réalisé = pas de pénalité)

» **Les balancés en appui des mouvements 04 et 05 (Perfs 1 et 2) :**

La hauteur est précisée pour chaque niveau dans les textes et dessins.

Les balancés supplémentaires sont pénalisés : - 0,50 de déductions par le Jury E (Code FIG en vigueur).

» **Les valses à l'appui (avant ou arrière) :**

Les valses demandées sont des éléments de référence dans les mouvements :

- Si non présentation de la valse, alors pénalité de 0,50 point pour élément non présenté par le Jury D

Les valses demandées en élan dans les bonus, si arrêt à l'ATR :

- Pas de bonus accordé par le Jury D
- Déduction par le Jury E sur les fautes d'exécution

Les valses demandées en élan dans le mouvement de référence, si arrêt à l'ATR :

- Pénalité de 0,50 point pour élément non présenté par le Jury D

» **Précisions pour les Moy :**

M4 (Perf 1) = Secteur 2

- Si non présentation du Moy, alors pénalité de 0,50 point pour élément non présenté par le Jury D

M5 (Perf 2) = Secteur 2

- Si non présentation du Moy, alors pénalité de 1,00 point pour élément non présenté par le Jury D

» **Bonification pour la réception stabilisée en fin de mouvement :**

La bonification pour le "pile chute" s'applique sur la sortie du mouvement (cf. code FIG en vigueur). La bonification est accordée par valeur de 0,10 pt par le Jury D.

IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1 / 2**
BARRES PARALLÈLES

FAUTES SPÉCIFIQUES AUX BARRES PARALLÈLES

Référence Code FIG en vigueur

» **Jury E**

FAUTES	PETITE (- 0,10 PT)	MOYENNE (- 0,30)	GRANDE (- 0,50 PT)
Entrée avec appel d'une jambe		✓	
Abaissement en arrière		✓	
Appui renversé sur 1 ou 2 barres non maitrisé	✓		
Pré-élément			✓
Marcher ou ajustements des prises à l'appui renversé mains en équilibre	✓ à chaque fois		
Départ de Moy et grands tours avec jambes fléchies avant que le corps ne passe à l'horizontal	✓	✓	

NOTES MAXIMALES ACCORDÉES AUX BARRES PARALLÈLES

	PERFORMANCE 1	PERFORMANCE 2
Valeur Technique	7,00	10,00
Valeur Exécution	10,00	10,00
Bonus de performance (ET / OU)	1,80	1,80
Les 3 Bonus Performance réalisés	0,30	0,30
Virtuosité	0,30	0,30
Pile chute	0,10	0,10
TOTAL	**19,5**	**22,5**

IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1 / 2**

BARRES PARALLÈLES RÉSUMÉ DES MOUVEMENTS SUR LE SECTEUR PERFORMANCE

MOUVEMENT 4 (PERFORMANCE 1)

VT = 7,00 points.

Secteurs	1		2		3		4	5	
GO	Bascule arrivé au siège écarté	Prise d'élan balancé ATR tenu 2 secondes	Balancé à 45° au dessus de l'horizontale	Moy (jambes fléchies ou tendues) au siège écarté	Prise d'élan balancé ATR	Balancé ATR marqué et valse avant	Balancé ATR tenu 2 secondes	Balancé ATR sortie latérale réception debout	STOP
	OU		**+ 0,40**			**OU**	**+ 0,70**	**OU**	**+ 0,70**
	Bascule à l'équerre tenue 2 secondes	ATR en force tenu 2 secondes				Balancé ATR valse avant au temps		Sortie salto arrière tendu réception debout	**Les 3 bonus perf réalisés = + 0,30 pt**

MOUVEMENT 5 (PERFORMANCE 2 / ELITE 1)

VT = 10,00 points.

Secteurs	1	2		3	4	5		6	
GO	Bascule à l'équerre tenue 2 secondes ATR en force tenu 2 secondes	Moy (jambes fléchies ou tendues) à l'appui	Balancé à l'ATR tenu 2 secondes	Balancé et valse avant en élan	Balancé ATR (marqué) + venir sur une barre et retour sur les 2 barres	Balancé sauté à l'ATR	Balancé ATR tenu 2 secondes	Sortie salto arrière tendu réception debout	STOP
		OU	**+ 1,00**		**OU**	**+ 0,30**			
		Soleil + Moy (jambes fléchies ou tendues) arrivé au siège écarté			Valse arrière en élan				**Les 3 bonus perf réalisés = + 0,30 pt**
		OU	**+ 1,50**						
		Soleil + Moy (jambes fléchies ou tendues) arrivé à l'appui							

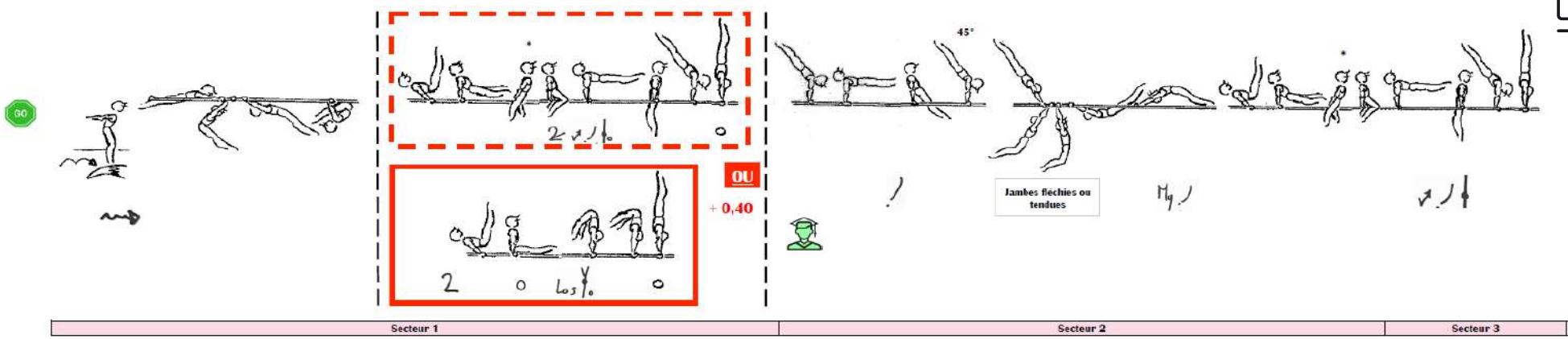
IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1 / 2**

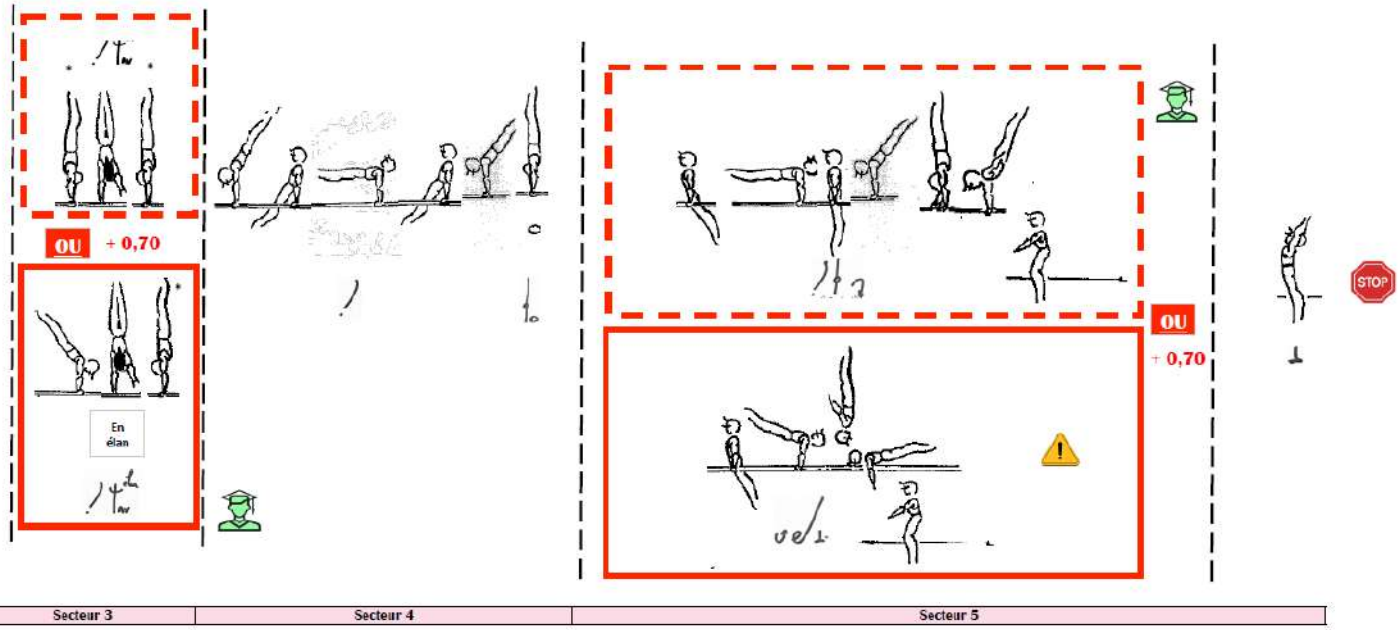
BARRES PARALLÈLES RÉSUMÉ DES MOUVEMENTS SUR LE SECTEUR PERFORMANCE

MOUVEMENT 6 (ELITE 2) VT = 13,00 points.

Secteurs	1		2			3	4		5	6	7		8	
GO	A l'appui brachial renversé, prise d'élan établissement avant à l'appui à l'ATR marqué	Valse avant ou valse arrière	Soleil	Moy (jambes fléchies ou tendues) à l'appui	Balancé ATR marqué	Valse avant ou valse arrière	Salto en dessous à l'appui	Equerre tenue 2 secondes + ATR en force jambes serrées tenue 2 secondes	1 élément en appui du groupe II minimum C du code de pointage FIG en vigueur		Temps de ventre	Valse avant en élan	Sortie double arrière groupé réception debout	STOP
	OU	**+ 0,50**		**OU**	**+ 0,50**					**ET**	**+0,80**			
	A l'appui brachial renversé, prise d'élan établissement arrière à l'ATR marqué			Tippelt						1 élément en appui du groupe II minimum C du code de pointage FIG en vigueur				**Les 3 bonus perf réalisés = + 0,30 pt**

BARRES PARALLÈLES > **MOUVEMENT 4** Valeur Technique : 7,00 points

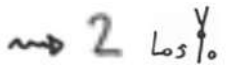
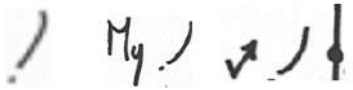
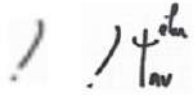




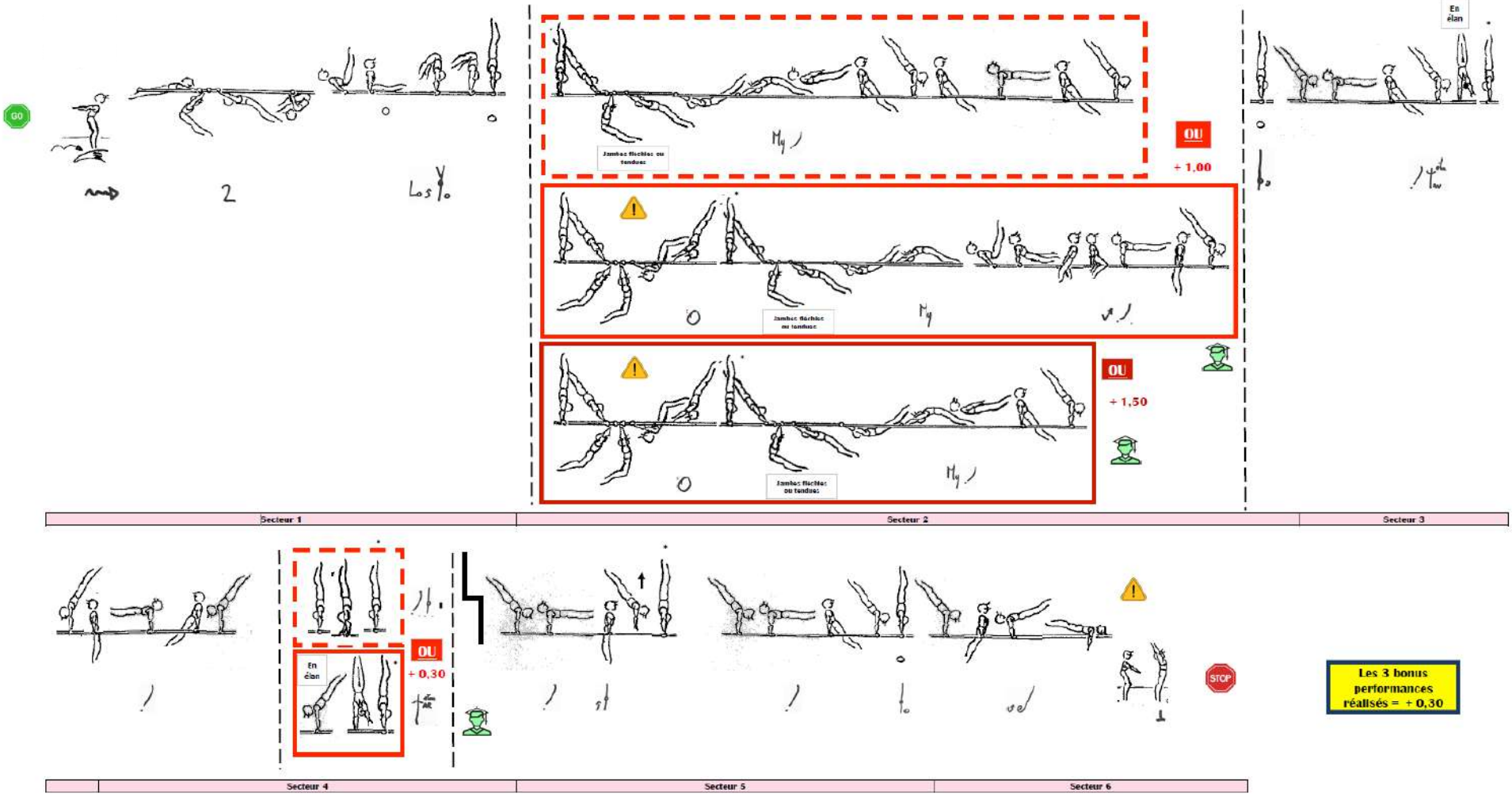
Les 3 bonus performances réalisés = + 0,30

IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1**

BARRES PARALLÈLES > **MOUVEMENT 4** Valeur Technique : 7,00 points

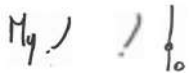
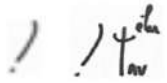
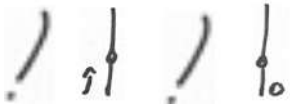
N°	DESCRIPTIF	BONUS PERFORMANCE	
1	 *De la station en bout des barres, prise d'élan, sauter à la suspension, bascule de fond au siège écarté*, flexion et extension de jambes pour élancer en avant, // Balancer en arrière à l'ATR tenu 2 secondes//*		**OU** De la station en bout des barres, prise d'élan, sauter à la suspension, bascule de fond à l'équerre, // Equerre, jambes serrées, tenue 2 secondes, // S'élever en force à l'ATR tenu 2 secondes,// **+ 0,40**
2	 Balancer en avant à l'horizontale, Balancer en arrière à 45°, Moy (fléchi ou tendu) à l'appui au siège écarté passagé*, flexion et extension de jambes pour élancer en avant, //		
3	 *Balancer en avant à l'horizontale, Balancer en arrière à l'ATR* et valse avant*, //*		**OU** Balancer en arrière à l'ATR et valse avant en élan*, balancer en avant à l'horizontale, // **Secteur obligatoire du mouvement de référence apportant en plus un Bonus 2 performance de remplacment + 0,70 point ; si arrêt avant la valse : pas de bonus**
4	 Balancer en avant à l'horizontale, Balancer en arrière à l'ATR tenu 2 secondes//		
5	 *Balancer en avant à l'horizontale, // Balancer en arrière à l'ATR et sortir latéralement à droite en déplaçant la main gauche sur la barre droite (ou inversement), réception à la station droite. //*		**OU** Balancer en avant à l'horizontale, // Balancer en arrière à l'ATR, // balancer en avant et sortie en salto arrière corps tendu, réception à la station droite. // **+ 0,70**

BARRES PARALLÈLES > **MOUVEMENT 5** Valeur Technique : 10,00 points



IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 2 / ELITE 1**

BARRES PARALLÈLES > **MOUVEMENT 5** Valeur Technique : 10,00 points

N°	DESCRIPTIF	BONUS PERFORMANCE
1	 De la station en bout des barres, prise d'élan, sauter à la suspension, bascule de fond à l'équerre, // Equerre, jambes serrées, tenue 2 secondes, // S'élever en force à l'ATR tenu 2 secondes,//	
2	 *De l'ATR, Moy (fléchi ou tendu) à l'appui tendu, // Balancer en avant à l'horizontale, Balancer en arrière à 45°,// balancer en avant à l'horizontale // balancer en arrière à l'ATR tenu 2 secondes //*	 **OU** De l'ATR, Soleil ATR*, Moy (fléchi ou tendu) à l'appui au siège écarté passagé*, flexion et extension de jambes pour balancer en avant, // balancer en arrière à l'ATR tenu 2 secondes // **+ 1,20** **OU** De l'ATR, Soleil ATR*, Moy (fléchi ou tendu) à l'appui tendu,// balancer en avant à l'horizontale, balancer en arrière à l'ATR tenu 2 secondes,// **+ 1,50**
3	 Balancer en arrière à l'ATR et valse avant en élan*, balancer en avant à l'horizontale, //	
4	 *Balancer en arrière à l'ATR et latéralement à droite déplacer la main gauche sur la barre droite (ou inversement)*,revenir sur les 2 barre,s // balancer en avant à l'horizontale, //*	 **OU** Balancer en arrière à l'ATR et valse avant en élan*, balancer en avant à l'horizontale, // **Secteur obligatoire du mouvement de référence apportant en plus un Bonus 2 performance de remplacment + 0,70 point ; si arrêt avant la valse : pas de bonus**
5	 Balancer en arrière sauter à l'ATR*, balancer en avant à l'horizontale, // Balancer en arrière à l'ATR tenu 2 secondes, //	
6	 Balancer en avant et sortie en salto arrière corps tendu, réception à la station droite. //	

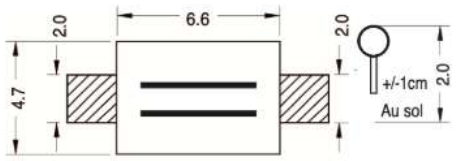
IMPOSÉS FFGym **ELITE 1 / 2**
BARRES PARALLÈLES

MATÉRIEL

BARRES PARALLÈLES



DIMENSION MATÉRIEL



MATÉRIEL SUPPLÉMENTAIRE



1 tremplin pour débuter le mouvement



1 tapis de réception d'épaisseur 10 cm

» La hauteur des barres est libre (hauteur maximum à 2,00 m du sol).

» Tremplin autorisé pour tous les mouvements.

CONTENU ET RÈGLES SPÉCIFIQUES

» **Les maintiens :**

Les ATR(s) et les positions marqués d'un * ne sont pas demandés tenus (si le maintien est réalisé = pas de pénalité)

» **Les balancés en appui :**

La hauteur est précisée pour chaque niveau dans les textes et dessins.

Les balancés supplémentaires sont pénalisés : - 0,50 de déductions par le Jury E (Code FIG en vigueur).

» **Les valses à l'appui (avant ou arrière) :**

Les valses demandées sont des éléments de référence dans les mouvements :

- Si non présentation de la valse, alors pénalité de 0,50 point pour élément non présenté par le Jury D

Les valses demandées en élan dans les bonus, si arrêt à l'ATR :

- Pas de bonus accordé par le Jury D
- Déduction par le Jury E sur les fautes d'exécution

Les valses demandées en élan dans le mouvement de référence, si arrêt à l'ATR :

- Pénalité de 0,50 point pour élément non présenté par le Jury D

» **Précisions pour les Moy :**

M6 (Elite 1) = Secteur 2

- Si non présentation du Moy, alors pénalité de 1,00 point pour élément non présenté par le Jury D

» **Elite 2 - Secteur 5 et 6 :**

Des éléments bonus de valeur minimum C sont autorisés sur les bonus : se référer aux éléments du groupe I du Code de pointage en vigueur.

» **Bonification pour la réception stabilisée en fin de mouvement :**

La bonification pour le "pile chute" s'applique sur la sortie du mouvement (cf. code FIG en vigueur). La bonification est accordée par valeur de 0,10 pt par le Jury D.

IMPOSÉS FFGym **ELITE 1 / 2**
BARRES PARALLÈLES

FAUTES SPÉCIFIQUES AUX BARRES PARALLÈLES

Référence Code FIG en vigueur

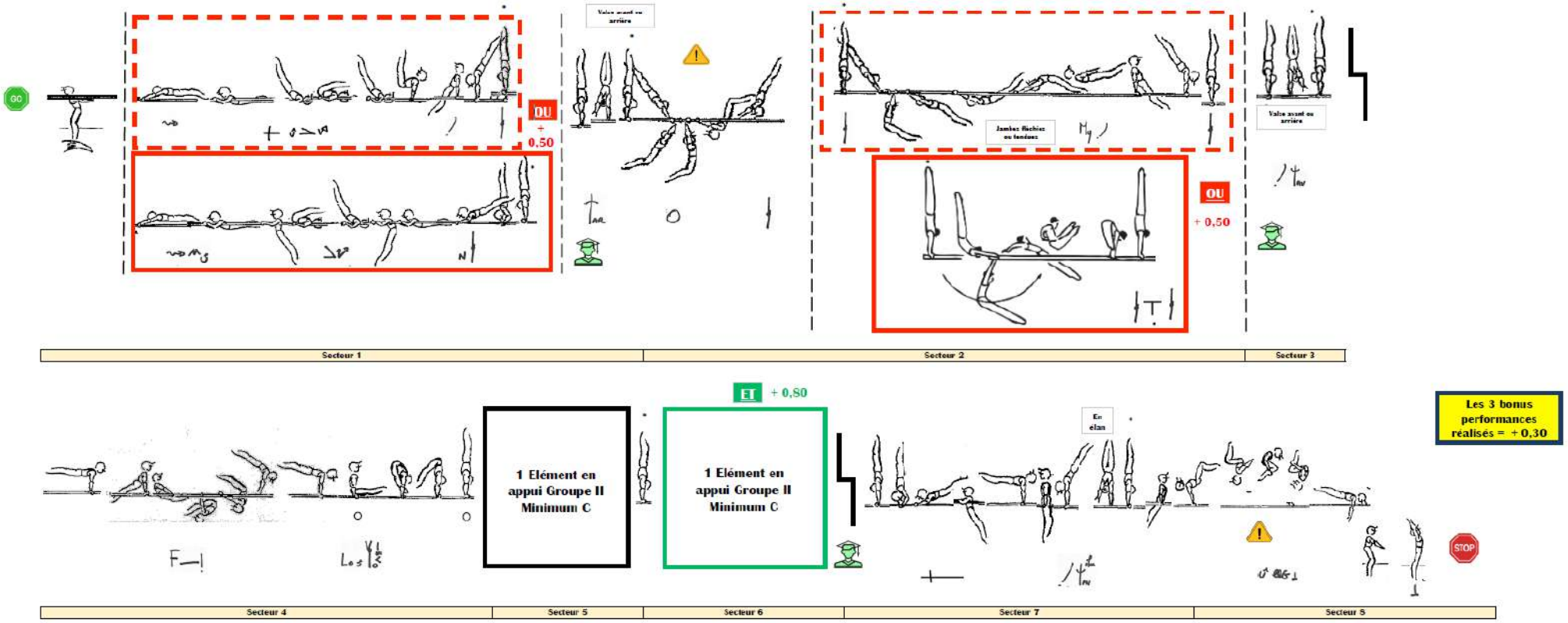
» **Jury E**

FAUTES	PETITE (- 0,10 PT)	MOYENNE (- 0,30)	GRANDE (- 0,50 PT)
Entrée avec appel d'une jambe		✓	
Abaissement en arrière		✓	
Appui renversé sur 1 ou 2 barres non maitrisé	✓		
Marcher ou ajustements des prises à l'appui renversé mains en équilibre	✓ à chaque fois		
Départ de Moy et grands tours avec jambes fléchies avant que le corps ne passe à l'horizontal	✓	✓	

NOTES MAXIMALES ACCORDÉES AUX BARRES PARALLÈLES

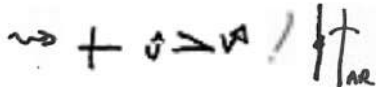
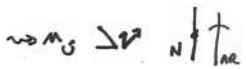
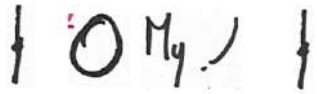
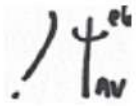
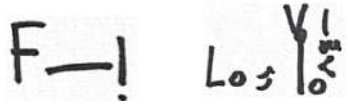
	ELITE 2
Valeur Technique	13,00
Valeur Exécution	10,00
Bonus de performance (ET / OU)	1,80
Les 3 Bonus Performance réalisés	0,30
Virtuosité	0,30
Pile chute	0,10
TOTAL	**25,5**

BARRES PARALLÈLES > **MOUVEMENT 6** Valeur Technique : 13,00 points



IMPOSÉS FFGym **ELITE 2**

BARRES PARALLÈLES > **MOUVEMENT 6** Valeur Technique : 13,00 points

N°	DESCRIPTIF	BONUS PERFORMANCE
1	 *De la station en bout des barres, sauter à l'appui brachiale à la position mi- renversée corps carpé // établissement avant à l'appui, Balancer en arrière à l'ATR* // Valse avant ou arrière* //*	 **OU** De la station en bout des barres, prise d'élan, sauter à l'appui brachial, balancer en avant à la position mi- renversée corps carpé, élancer en avant, // balancer en arrière, établissement arrière à l'ATR*, // Valse avant ou arrière* **+ 0,50**
2	 *De l'ATR, Soleil ATR*, Moy (fléchi ou tendu) à l'appui tendu,// Balancer en avant à l'horizontale, Balancer en arrière à l'ATR,//*	 **OU** De l'ATR, Soleil ATR*, Typpelt ATR* **+ 0,50**
3	 Valse avant* ou arrière*	
4	 Etablissement en avant en tournant en arrière à l'horizontale, (salto en dessous à l'horizontale), // équerre tenue 2 secondes, // ATR en force tenu 2 secondes, // (jambes serrées ou écartées)	
5	Elément d'élan du groupe II du Code de Pointage F**IG MINIMUM C**	**6 ET** Elément d'élan du groupe II du Code de Pointage FIG **MINIMUM C** **+ 0,80**
7	 Flexion des bras à l'appui brachial, établissement avant à l'appui tendu, (temps de ventre), // balancer en arrière à l'ATR valse avant en élan*, //	
8	 Balancer en avant et sortie en double salto arrière corps groupé, réception à la station droite. //	

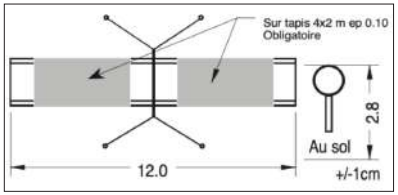
IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1 / 2**
BARRE FIXE

MATÉRIEL

BARRE FIXE



DIMENSIONS



ACCESSOIRES

TAPIS SUPPLÉMENTAIRES DE RÉCEPTION



COACH

Présence de l'entraineur autorisé pendant tout le mouvement

CONTENU ET RÈGLES SPÉCIFIQUES

» **Les éléments d'élan :**

La hauteur est précisée sur chaque niveau par des "exigences spécifiques"

Un balancé est considéré comme : un élancé vers l'arrière et l'avant (avec un shoot pour le passage d'une position à l'autre)

Pour le mouvement Performance 1 :

- 2 balancés sont demandés.
- Les balancés sont évalués si l'amplitude ne correspond pas au degré d'exigences spécifiques du mouvement.
- Les balancés supplémentaires ne peuvent être pénalisés que sur les fautes d'exécution par le Jury E.
- Sur le secteur 1: l'élancé arrière n'est pas considéré comme un balancé arrière : pas de pénalité pour l'amplitude.

Pour le Mouvement Perf 2 :

- Le nombre de grands tours est libre si dans le texte un grand tour est indiqué. Si le texte ne précise pas de grand tour, celui-ci est considéré comme élan supplémentaire = pénalité de - 0,50 point sur le Jury D pour élément supplémentaire
- Secteur 1 : L'établissement arrière est demandé à 15° au dessus de l'horizontale. En dessous de 15° : une déduction unique de - 0,30 point est appliquée par le Jury E.

» **Amplitude dans les élans :**

Pour les éléments d'élans demandés un référentiel est donné au niveau de l'exercice (à l'ATR, à 45°, au dessus de l'horizontal, à l'horizontal ou à 45° en dessous de l'horizontal), les écarts par rapport à la position correcte seront sanctionnés par le Jury E.

IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1 / 2**
BARRE FIXE

FAUTES SPECIFIQUES À LA BARRE FIXE

Référence Code FIG en vigueur

» **Jury E**

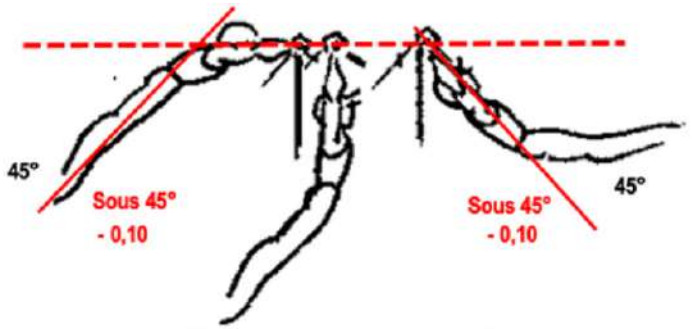
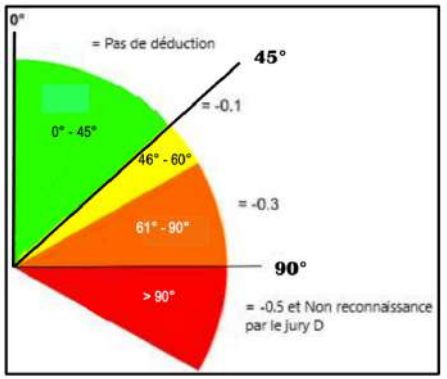
FAUTES	PETITE (- 0,10 PT)	MOYENNE (- 0,30)	GRANDE (- 0,50 PT)
Jambes écartées ou autre faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		✓	
Manque d'élan ou arrêt à l'appui renversé ou dans une autre position	✓	✓	
Déviation par rapport au plan du mouvement	< ou = 15°	> ou = 15°	
Abaissement en arrière		✓	
Genoux fléchis pendant les actions de préparations des élans	✓ (chaque fois)	✓ (chaque fois)	
Éléments ne continuant pas dans leur direction prévue		✓ et non reconnaissance	
Déviation angulaire de l'engagement depuis l'ATR pour les Endos, Stalders et Weilers		✓	

NOTES MAXIMALES ACCORDÉES LA BARRE FIXE

	FORMATION 1	FORMATION 2
Valeur Technique	7,00	10,00
Valeur Exécution	10,00	10,00
Bonus de performance (ET / OU)	1,80	1,80
Les 3 Bonus Performance réalisés	0,30	0,30
Virtuosité	0,30	0,30
Pile chute	0,10	0,10
TOTAL	**19,5**	**22,5**

IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1 / 2**
BARRE FIXE

DÉDUCTION DES ÉLEMENTS D'ÉLAN SUITE AUX EXIGENCES SPÉCIFIQUES DU NIVEAU

NIVEAUX	PERFORMANCE 1			PERFORMANCE 2	
POSITION	BALANCÉ ARRIÈRE	FOUET	BALANCÉ AVANT	CONTREVOLÉES	RETOUR À LA BARRE
DÉDUCTIONS ANGLES DES BALANCÉS AVANT ET ARRIÈRE	 Déduction par balancés (avant et arrière)				
EXIGENCES SPÉCIFIQUES	**Bassin à 45° sous l'horizontale**			**Les déviations par rapport à la position passant par l'ATR seront évaluées comme suit :**	
	- Corps en courbe avant - Les oreilles restent en contact avec les bras	- Le corps est en courbe arrière à la verticale - Le corps est en courbe avant la verticale (fouetté avant) - Les oreilles restent en contact avec les bras		Angle après ATR	Déductions
				0° - 45°	Pas de déduction
				> 45°- 60°	- 0,10
				> 60° - 90°	- 0,30
				> 90°	- 0,50 + Non reconnaissance

IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1 / 2**

BARRE FIXE RÉSUMÉ DES MOUVEMENTS SUR LE SECTEUR PERFORMANCE

MOUVEMENT 4 (PERFORMANCE 1) VT = 7,00 points.

Secteurs	1	2		3		4	5	6	
GO		Balancé avant	Bascule à l'appui	Prise d'élan à 45° au dessus de l'horizontale		Tour d'appui et sortie filé avant	2 balancés	Sortie salto arrière tendu réception debout	STOP
	ET	+ 0,50			ET	+ 0,80		OU	+ 0,50
	Double prise d'élan				2 soleils + retour en appui à la barre			Sortie échappe corps tendu réception debout	

Les 3 bonus perf réalisés = + 0,30 pt

MOUVEMENT 5 (PERFORMANCE 2 / ELITE 1) VT = 10,00 points.

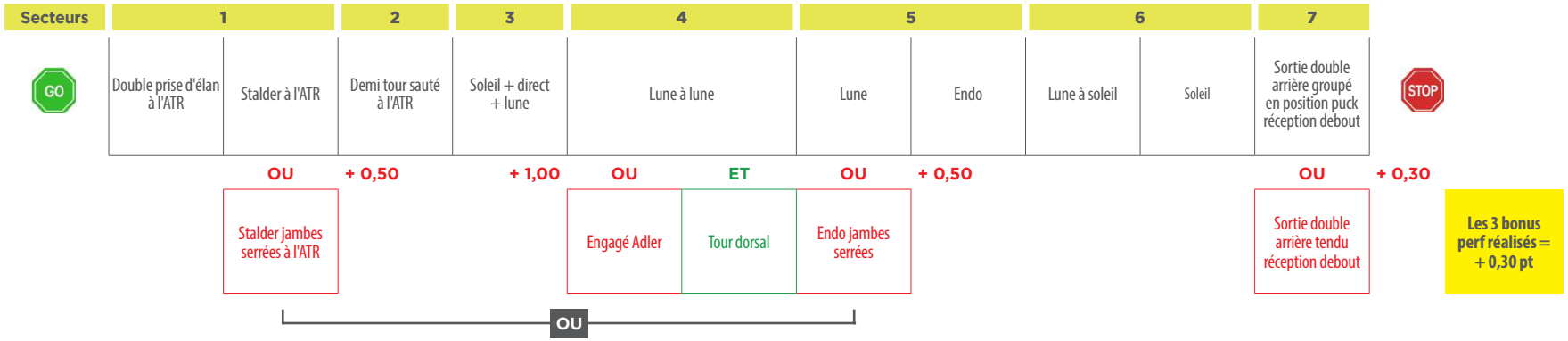
Secteurs	1	2	3		4	5		6	
GO	Double prise à 15° au dessus de l'horizontale	Passement filé à 45°	Soleil	Demi tour au dessus de 45° de l'horizontale	Demi tour au dessus de 45° de l'horizontale	Soleil	Pieds mains au dessus de 45° de l'horizontale	Sortie échappe corps tendu réception debout	STOP
+ 0,40	OU	OU	+ 0,80		OU	+ 0,60			
	Double prise d'élan à 45° au dessus de l'horizontale	Stalder à 45°			Direct + lune + lune à soleil				

Les 3 bonus perf réalisés = + 0,30 pt

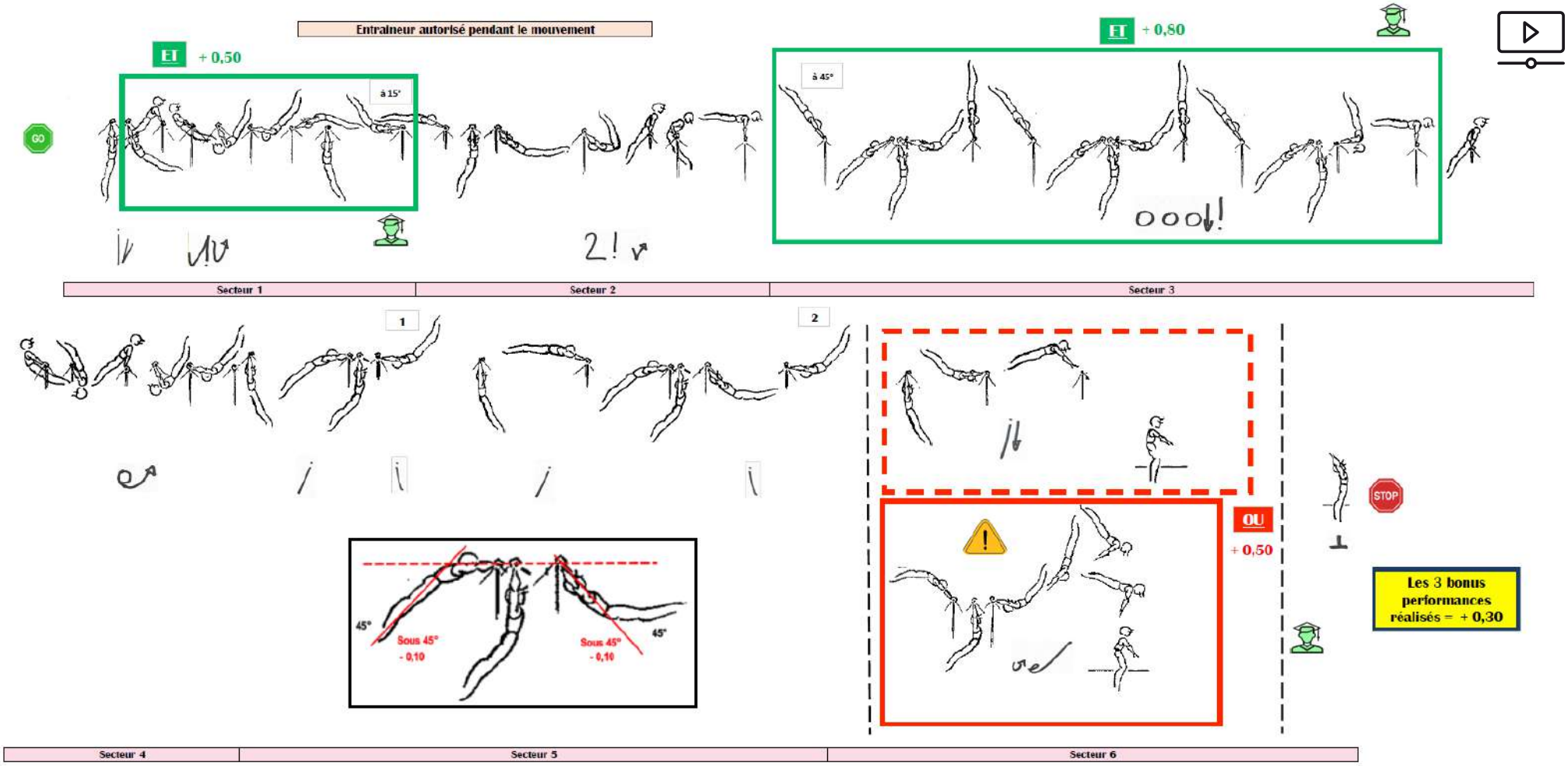
IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1 / 2**

BARRE FIXE RÉSUMÉ DES MOUVEMENTS SUR LE SECTEUR PERFORMANCE

MOUVEMENT 6 (ELITE 2) VT = 13,00 points.

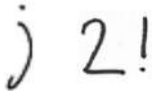
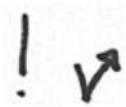
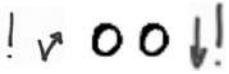
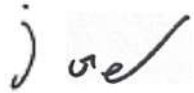


BARRE FIXE > **MOUVEMENT 4** Valeur Technique : 7,00 points



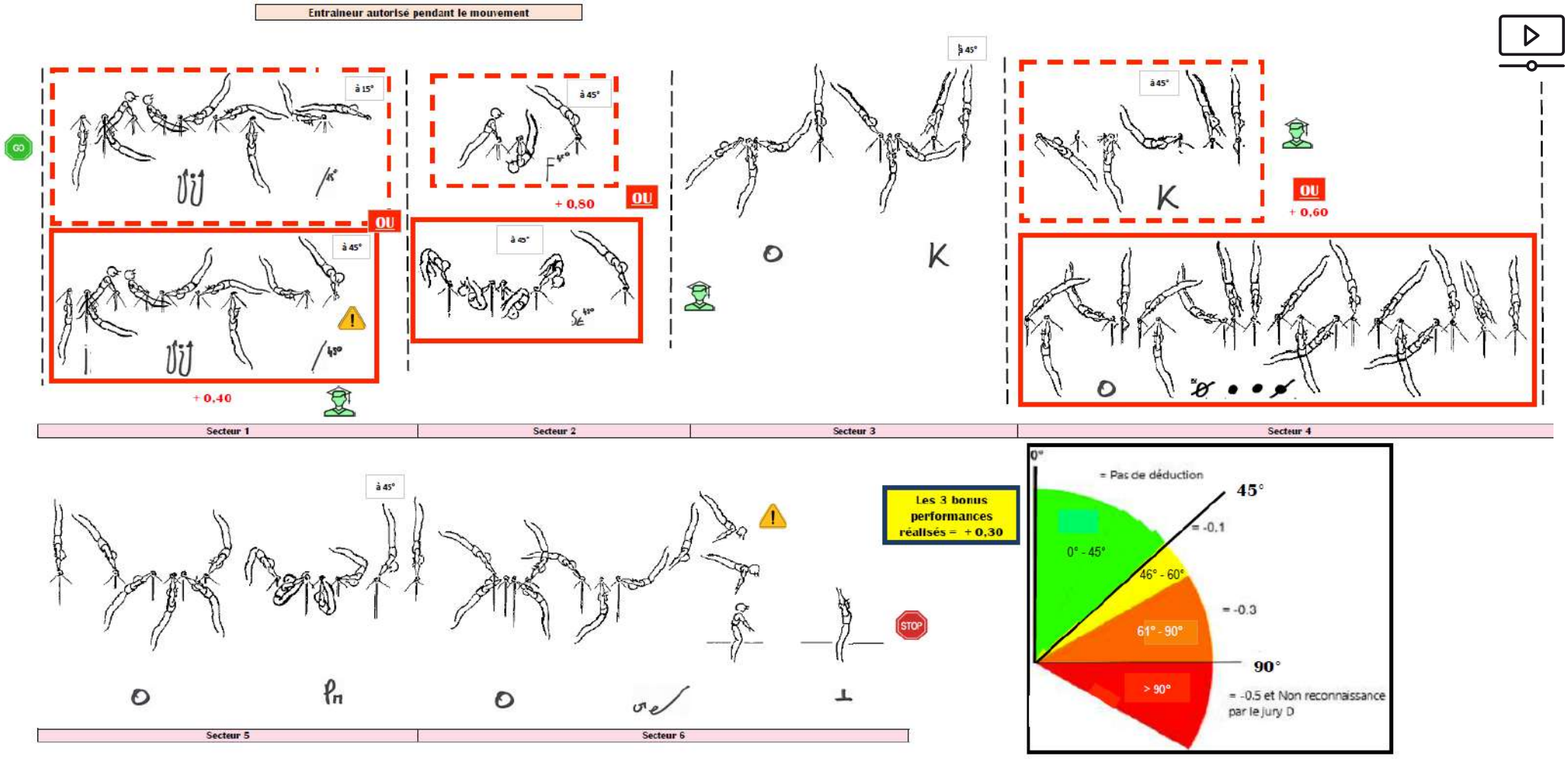
IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1**

BARRE FIXE > **MOUVEMENT 4** Valeur Technique : 7,00 points

N°	DESCRIPTIF	BONUS PERFORMANCE	
1	 Prise d'élan, //		**ET** Double prise d'élan, **+ 0,50**
2	 Elancer en arrière, balancer en avant et bascule à l'appui, (arrêt autorisé), // (balancés non évalués pour l'amplitude) //		
3	 Prise d'élan abdominale à 45° sous l'horizontale, //		**ET** Prise d'élan abdominale à 45° au dessus de l'horizontale, Grand tour arrière (Soleil), Grand tour arrière (Soleil), abaisser le corps en suspension et revenir à l'appui grande culbute // **+ 0,80**
4	 Tour d'appui arrière, // basculer en arrière et prise d'élan en avant, // Balancer en arrière, //		
5	 Balancer en avant, balancer en arrière // Balancer en arrière, balancer en avant, //		
6	 Balancer en arrière et sortie arrière corps à l'horizontale, réception à la station droite, //		**OU** Balancer en arrière, balancer en avant avec sortie salto arrière tendu (échappement tendu) réception à la station droite. // **+ 0,50**

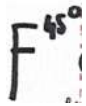
IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 2 / ELITE 1**

BARRE FIXE > **MOUVEMENT 5** Valeur Technique : 10,00 points



IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 2 / ELITE 1**

BARRE FIXE > **MOUVEMENT 5** Valeur Technique : 10,00 points

N°	DESCRIPTIF	BONUS PERFORMANCE	
1	 *Prise d'élan (ou double prise d'élan), établissement arrière à 15°*		**OU** Prise d'élan (ou double prise d'élan), établissement arrière à 45° **+ 0,40**
2	 Passement filé à 45° au-dessus de l'horizontale, //		**OU** Stalder jambes écartées à 45° au-dessus de l'horizontale // **+ 0,80**
3	 Grand tour arrière (soleil) , // Balancer vers l'avant et contre volée alternative des mains au dessus de 45° de l'horizontale, //		
4	 *Balancer vers l'avant et contre volée alternative des mains au dessus de 45° de l'horizontale //*		**OU** Grand tour arrière, grand tour en arrière avec 1/2 tour (Direct), grand tour avant (Lune), grand tour en avant avec 1/2 tour à l'ATR mains en pronation, (lune à soleil), // **+ 0,60**
5	 Grand tour en arrière (Soleil), // De l'ATR ou du soleil, amener les pieds sur la barre, jambes tendues et serrées (pieds mains arrière carpé), dégager à 45° au-dessus de l'horizontale, //		
6	 Grand tour en arrière (Soleil), // Sortie salto arrière tendu (échappement tendu) réception à la station droite. //		

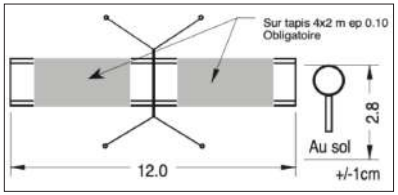
IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1 / 2**
BARRE FIXE

MATÉRIEL

BARRE FIXE



DIMENSIONS



ACCESSOIRES

TAPIS SUPPLÉMENTAIRES DE RÉCEPTION



COACH

Présence de l'entraineur autorisé pendant tout le mouvement

CONTENU ET RÈGLES SPÉCIFIQUES

» **<u>Les éléments d'élan</u> :**

La hauteur est précisée sur chaque niveau par des "exigences spécifiques"

Un balancé est considéré comme : un élancé vers l'arrière et l'avant (avec un shoot pour le passage d'une position à l'autre)

» **Amplitude dans les élans :**

*Pour les éléments d'élans demandés un référentiel est donné au niveau de l'exercice (à l'ATR, à 45°, au dessus de l'horizontal, à l'horizontal ou à 45° en dessous de l'horizontal), les écarts par rapport à la position correcte seront sanctionnés par le Jury E.

» **Engagé Adler + Tour Dorsal :**

*Si le gymnaste ne réalise ni Adler ni le bonus Tour dorsal, alors pénalité de - 2,00 points par le Jury D (Adler non réalisé : -1,00 pt et Tour dorsal non réalisé -1,00 pt).

PRÉCISIONS SUR LA SORTIE

» **Sortie double salto arrière en puck, réception à la station droite (Elite 2 - Secteur 7) :**

- Autres positions du corps possibles dans la double rotation :

En position groupée	En position carpée	En position tendue dans le 1er salto ou puck dans le 2ème salto

IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1 / 2**
BARRE FIXE

FAUTES SPECIFIQUES À LA BARRE FIXE

Référence Code FIG en vigueur

» **Jury E**

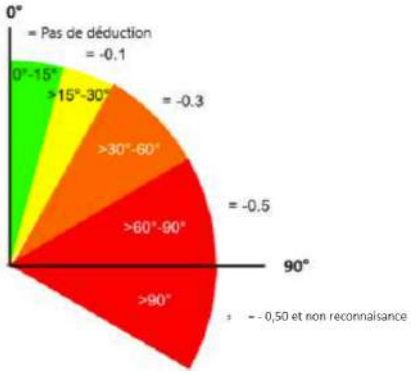
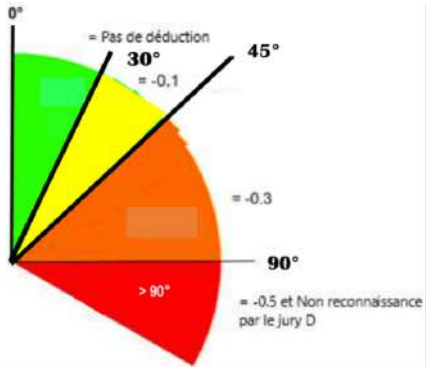
FAUTES	PETITE (- 0,10 PT)	MOYENNE (- 0,30)	GRANDE (- 0,50 PT)
Jambes écartées ou autre faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		✓	
Manque d'élan ou arrêt à l'appui renversé ou dans une autre position	✓	✓	
Déviation par rapport au plan du mouvement	< ou = 15°	> ou = 15°	
Abaissement en arrière		✓	
Genoux fléchis pendant les actions de préparations des élans	✓ (chaque fois)	✓ (chaque fois)	
Éléments ne continuant pas dans leur direction prévue		✓ et non reconnaissance	
Déviation angulaire de l'engagement depuis l'ATR pour les Endos, Stalders et Weilers		✓	
Élans supplémentaires au début d'exercice.		✓	

NOTES MAXIMALES ACCORDÉES LA BARRE FIXE

	ELITE 2
Valeur Technique	13,00
Valeur Exécution	10,00
Bonus de performance (ET / OU)	1,80
Les 3 Bonus Performance réalisés	0,30
Virtuosité	0,30
Pile chute	0,10
TOTAL	**25,5**

IMPOSÉS FFGym **PERFORMANCE 1 / 2**
BARRE FIXE

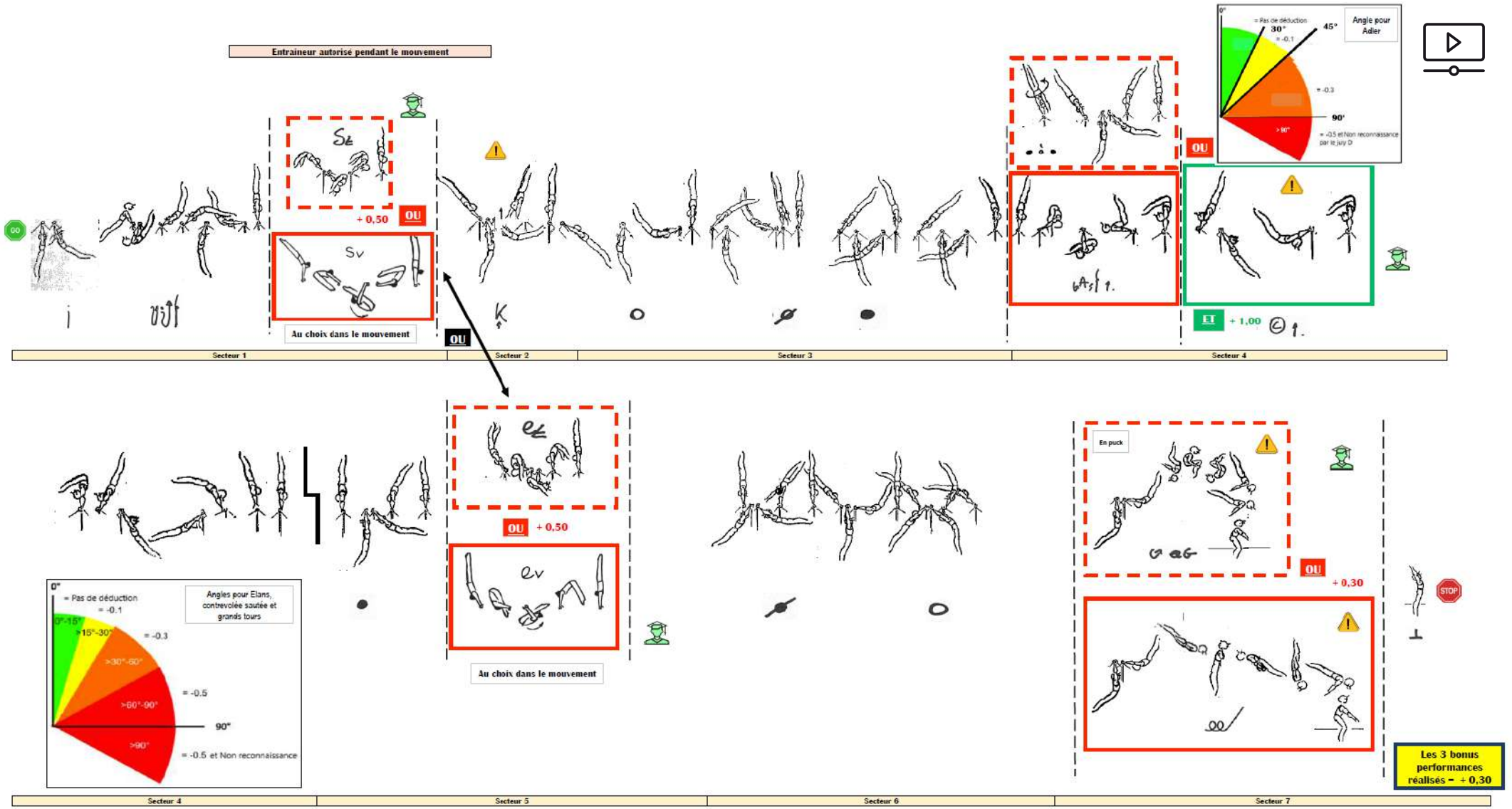
DÉDUCTION DES ÉLEMENTS D'ÉLAN SUITE AUX EXIGENCES SPÉCIFIQUES DU NIVEAU

POSITION	ELANS, CONTREVOLÉE SAUTÉE ET GRANDS TOURS	ADLER
DÉDUCTIONS ANGLES DES BALANCÉS AVANT ET ARRIÈRE		
EXIGENCES SPÉCIFIQUES	**Les déviations par rapport à la position passant par l'ATR seront évaluées comme suit :**	**Exigence d'éxécution spécifique FFGYM pour le Adler de l'Elite sur le secteur 4**

Angle après ATR	Déductions	Angle après ATR	Déductions
0° - 15°	Pas de déduction	0° - 15°	Pas de déduction
> 15° - 30°	- 0,10	> 15°- 30°	- 0,10
> 30° - 60°	- 0,30	> 30° - 60°	- 0,30
> 60° - 90°	- 0,50	> 60° - 90°	- 0,50
> 90°	- 0,50 + Non reconnaissance	> 90°	- 0,50 + Non reconnaissance

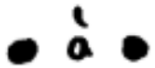
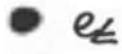
IMPOSÉS FFGym **ELITE 2**

BARRE FIXE > **MOUVEMENT 6** Valeur Technique : 13,00 points



IMPOSÉS FFGym **ELITE 2**

BARRE FIXE > **MOUVEMENT 6** Valeur Technique : 13,00 points

N°	DESCRIPTIF	BONUS PERFORMANCE	
1	 Prise d'élan (ou double prise d'élan), établissement arrière à l'ATR, // Stadler à l'ATR, //		**OU** Stadler jambes serrées à l'ATR, // **bonus performance de remplacement au choix entre le Stalder et l'Endo + 0,50 point**
2	 Balancer vers l'avant et contre volée sautée mains en pronation à l'ATR, //		
3	 Grand tour en arrière, // (Soleil) // Grand tour en arrière avec 1⁄2 tour (Direct), // Grand tour en avant, // (Lune)		
4	 Grand tour avant avec 1/2 tour changement de main en prise supination et Grand tour avant, // (Lune à lune)	 	**OU** Engager Adler à l'ATR, établissement arrière en prises cubitales et sauter à l'ATR mains en prises palmaires, // **ET** Grand tour en prises cubitales corps carpé (avec prises d'appuis), établissement arrière en prises cubitales et sauter à l'ATR mains en prises palmaires, // **+ 1,00**
5	 Grand tour en avant, // (Lune) // *Endo jambes écartées à l'ATR, //*		**OU** Endo jambes serrées à l'ATR, // **bonus performance de remplacement au choix entre le Stalder et l'Endo + 0,50 point**
6	 Grand tour avant avec 1⁄2 tour à l'ATR mains en pronation, (lune à soleil), // Grand tour en arrière, // (Soleil)		
7	 *Sortie double salto arrière en puck, réception à la station droite. //*		**OU** Sortie double salto arrière tendu, réception à la station droite. // **+ 0,30**

GAM



FÉDÉRATION FRANÇAISE Gym

FÉDÉRER,
POUR CONSTRUIRE L'AVENIR