GAM



PROGRAMME FÉDÉRAL

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 CODE FIG
	14-17 ans		PROGRAMME IMPOSÉ FORMATION 1 à 3 7 - 12 ans		PROGRAMME ÉVALUATION TECHNIQUE ET PHYSIQUE 12 - 15 ans	PROGRAMME IMPOSÉ ÉLITE 1 & 2	
	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		PERFORMANCE 1 & 2 10 ans et +			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						

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 Elite, 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 fédéral :

- 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 ELITE	Les Imposés Elite s'adressent aux jeunes gymnastes engagés dans le niveau de pratique Elite en filière Nationale dès les plus jeunes à partir de 10 ans sur les mouvements Elite 1 et 2. Des imposés Elite Base U 16, U18 et Senior sont également mises en places comme base de travail et de qualification pour les Championnats de France Elite 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 FÉDÉRAL A
NIVEAU DE PRATIQUE FÉDÉRAL

NIVEAU DE PRATIQUE FÉDÉRAL

» Ce programme propose une grille d'éléments par agrès pour constituer un mouvement avec une quantité limitée d'élements. Ce programme "libre" se veut accessible pour les garçons de 10 ans et + avec la possiblité de mouvements personnalisés aux agrès.

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

EN ÉQUIPE

FÉDÉRAL A	10 ans et +	5/4/3	Grille FFGym (8 éléments max, 6 éléments minimum)
	10-14 ans		
	10-12 ans		

EN INDIVIDUEL

FÉDÉRAL A	16 ans et +	Grille FFGym (8 éléments max, 6 éléments minimum)
	14-15 ans	
	12-13 ans	
	10-12 ans	

» Compétition par équipes au format 5/4/3 : 5 gymnastes maximum dans l'équipe, 3 au minimum - 4 gymnastes maximum passent à chaque agrès, 3 au minimum – les 3 meilleures notes à chaque agrès sont comptabilisées.

» Compétition en individuel avec classement par catégorie.

TESTS TECHNIQUES

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

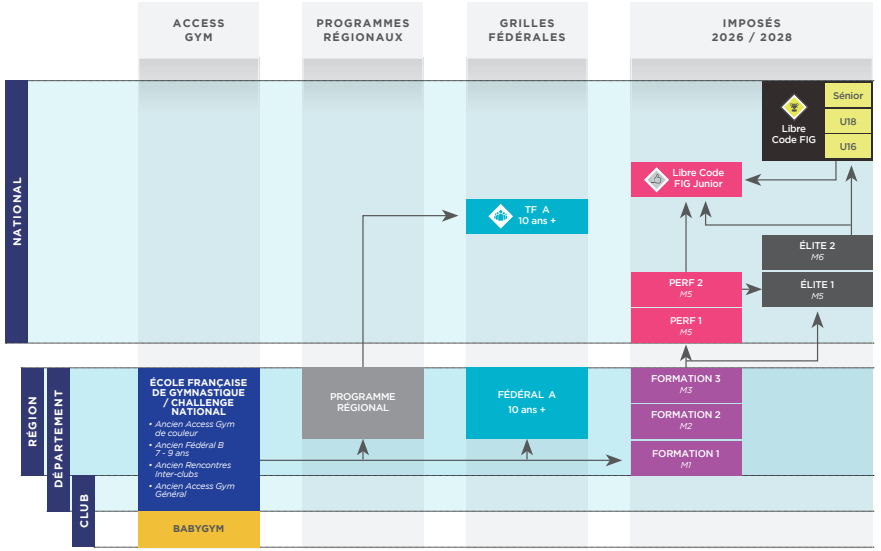
» Cette icône accessible sur les dessins des Imposés (à côté des bonus) propose aux entraineurs de se tourner vers la progressivité sans passer à travers les éléments indispensables de formation technique du jeune gymnaste.

» 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.

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.

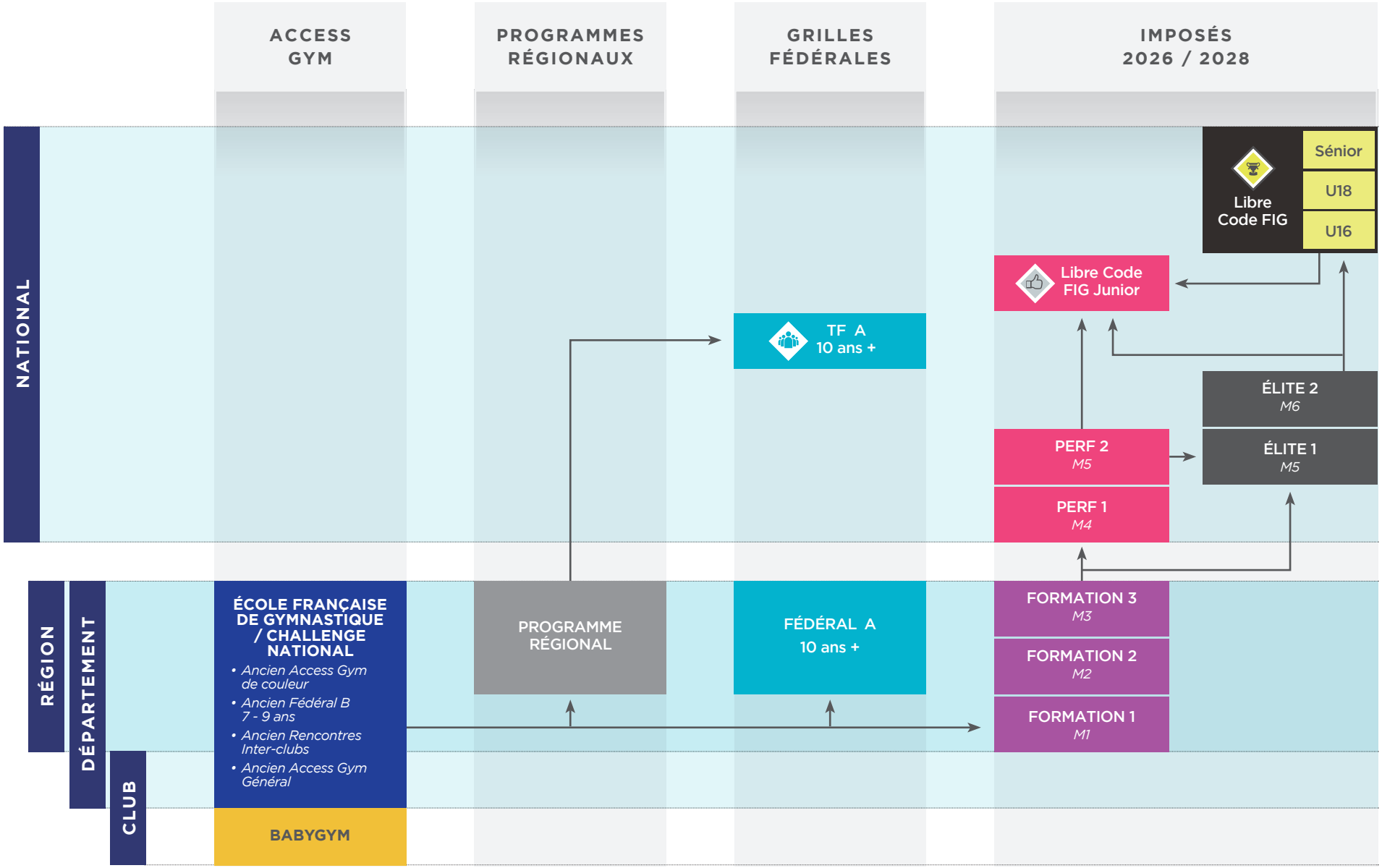
Ce document est à titre préventif mais en aucun un support de pénalisation.

» 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).

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**
	Imposés 03 (Formation 3)		3 à 5 entrainements semaine	4 à 5 entrainements semaine
			6H00 à 12H00	**8H00 à 15H00**
	Imposés 02 (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**
	Imposés 01 (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*
Imposés 05 et 06 (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**
Imposés 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**				
Imposés 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**

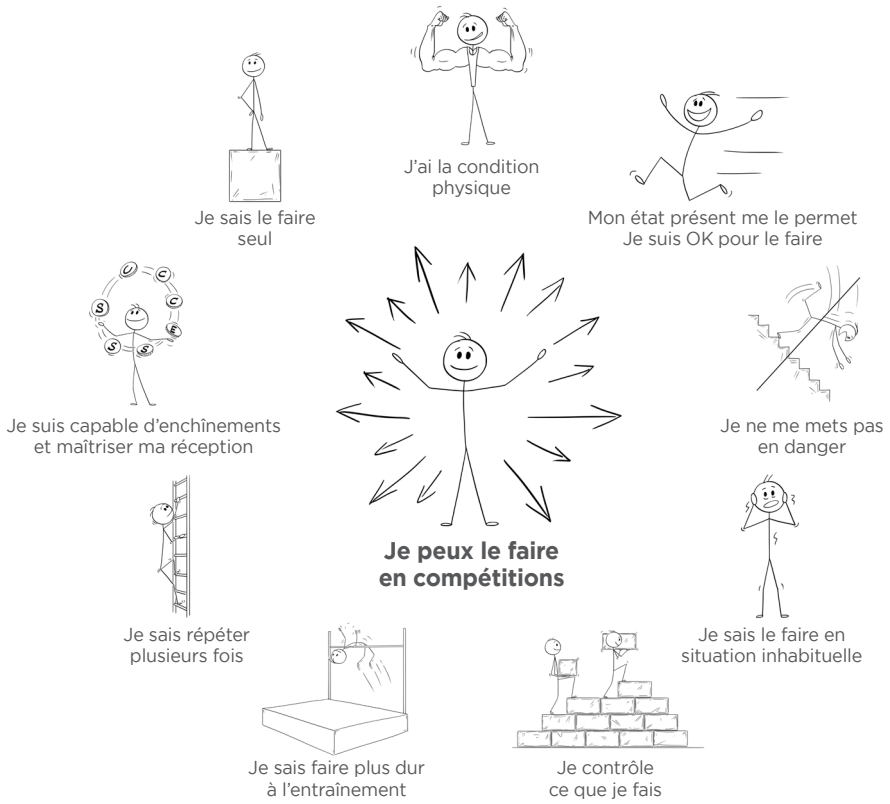
* Entrainements semaine

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





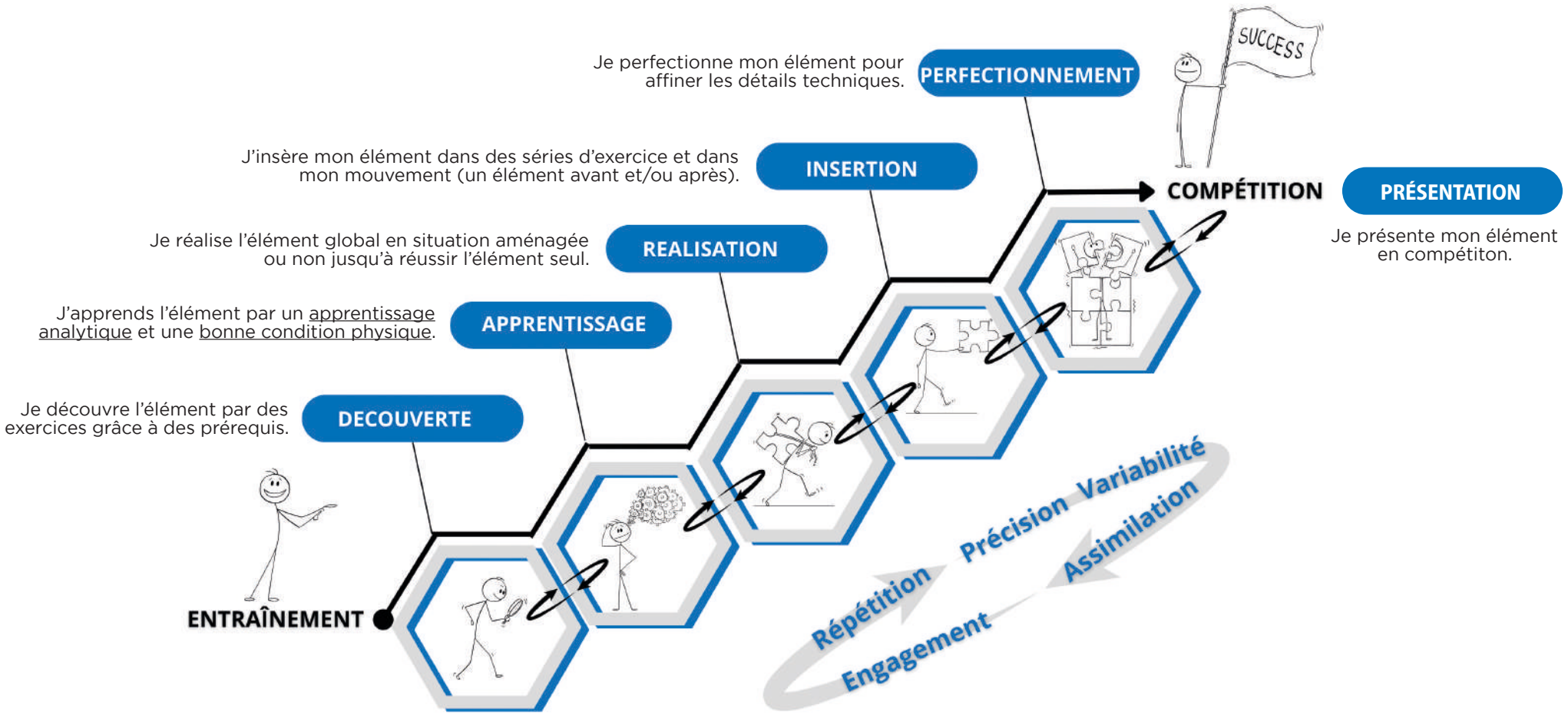
« Un élément (ou un mouvement) acquis est une compétence stable ; sa maîtrise est une performance éphémère soumise à l'état actuel du gymnaste. »

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 ?

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.

L'ÉVALUATION DES MOUVEMENTS

COMPOSITION D'UN MOUVEMENT LIBRE SUR LES 6 AGRÈS

» La réglementation générale reprend la version du code de pointage en cours.

» À chaque agrès, deux notes séparées sont données pour chaque exercice.

» La note finale est obtenue par l'addition de la note D et de la note E.

Chaque mouvement est évalué selon deux secteurs :

LE SECTEUR TECHNIQUE

» Au sol, au cheval d'arçons, aux anneaux, aux barres parallèles et à la barre fixe, la note D pour le contenu de l'exercice inclura par addition la valeur des 8 meilleurs éléments de la grille FFGym, soit la valeur de la sortie plus les 7 meilleurs éléments du mouvement.

» Note D = valeur de la sortie + valeur des 7 meilleurs éléments du mouvement. (Minimum 6 - maximum 8)

» Il n'y a pas de groupe d'éléments, de valorisation et de connexion.

» Seuls les éléments de la grille FFG reconnus sont comptabilisés.

» La note D est multipliée par deux.

» Au saut :

- Les valeurs de la note D sont précisées dans la grille FFG.
- 1 seul saut autorisé
- Les sauts qui ont l'icône suivantes sont interdits pour les gymnastes 10 et 11 ans :
- Les sauts qui ont l'icône suivantes sont autorisés uniquement pour les gymnastes 10 et 12 ans :

» Si un élément est dans deux cases différentes, il peut être répété. Cette disposition est également valable dans le cas où un élément est présent dans une série d'éléments :

Ex : Saut de mains (0,20) et saut de mains Flip avant (0,30)

» La valeur des éléments sur les 5 agrès (Sol, Arçons, Anneaux, Parallèles et Fixe) :

VALEUR
0,10
0,20
0,30

Pour aider dans la lecture des grilles, les éléments identifiés par le carré vert sont des éléments du code de pointage FIG en vigueur

LE SECTEUR EXÉCUTION

» L'évaluation de l'exercice porte uniquement sur les fautes techniques, fautes d'esthétique et d'exécution suivant la version en cours du code de pointage en vigueur

» Aucune déduction n'est appliquée sur les fautes de composition du mouvement.

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

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

» **Les déductions sont réalisées par le Jury E.**

LE SECTEUR PÉNALISATION

» Une pénalité de 1 point est appliquée par élément manquant.

Exemples :

» Une sortie FFG et 5 éléments FFG dans le mouvement : pas de pénalité.

» Pas de sortie FFG et 5 éléments FFG dans le mouvement : pénalité de 1 point.

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

LE SECTEUR BONIFICATION

» **Sorties stabilisées :** Les sorties (et l'arrivée au saut de cheval), sans faute de position de pieds (référence code FIG en vigueur), seront valorisées d'un bonus de 0,1 par le jury D, sauf aux arçons.

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.

LÉGENDE DESSINS

	Programme Fédéral A
	Icône Formation avec lien hypertexte vers le programme évolutif des tests techniques nationaux
	Icône Formation en lien hypertexte vers le programme des tests physiques nationaux
*	Position demandée marquée
	Position demandée tenue 2 secondes
	Icône ATTENTION avec lien hypertexte vers la page vigilance et conseil de la brochure

	Sauts interdits à l'agrès du saut pour les 10 - 11 ans
	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
	Eléments identifiés dans le code de pointage FIG
	Sauts autorisés uniquement pour les 10 - 12 ans

FÉDÉRAL A **GRILLE D'ÉLÉMENTS**
SOL

MATÉRIEL

PRATICABLE



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

CONTENU ET RÈGLES SPÉCIFIQUES

» L'exercice peut être réalisé sur une longueur de praticable (côté de praticable),une piste d'acrobatie ou une piste gonflable. (Si l'exercice est réalisé sur le praticable, les directions sont libres).

» Rappel du code FIG : les sorties doivent être du groupe II, III ou IV,les sorties enrouler ne sont pas autorisées (ex : saut de l'ange).

» En sortie : reconnaissance de l'élément acrobatique même s'il est suivi d'un rebond. Le pile chute sur le dernier élément acrobatique n'est uniquement octroyé qu'après une rotation (avant ou arrière).

» **Les 4 groupes du sol sont :**

- Groupe 1 : Eléments non acrobatiques
- Groupe 2 :Parties acrobatiques en avant
- Groupe 3 :Parties acrobatiques en arrière
- Groupe 4 : Eléments acrobatiques avec rotation longitudinale

Les éléments sont classifiés en groupe à l'image du Code de Pointage pour une lecture simplifiée. Les groupes n'octroient aucune valeur supplémentaire (pas de bonification ni de pénalisation pour groupe réalisé ou non).

FAUTES SPECIFIQUES DU SOL

» **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
Déviation par rapport au plan de mouvement.	✓	✓	

LES CRITERES DE JUGEMENT A NE PAS PRENDRE EN COMPTE SUR CE NIVEAU DE PRATIQUE

» **Jury D :**

- La limite de temps pour réaliser son mouvement
- Le passage obligatoire par chaque coin du praticable
- Plus de deux fois la même diagonale
- La non exécution d'un double salto
- Pas de pénalités pour les transitions
- Absence de maintien sur 1 jambe (Planche, Y ...)
- Commencer le mouvement par une série acrobatique

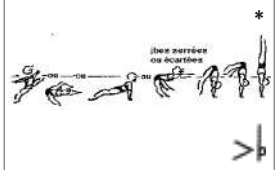
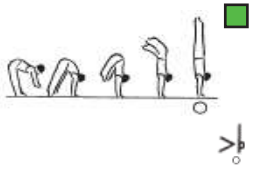
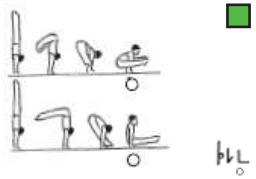
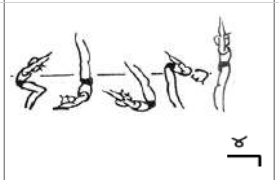
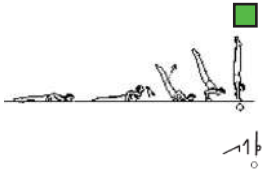
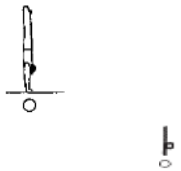
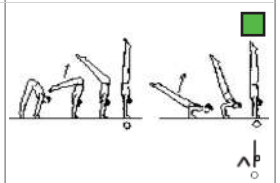
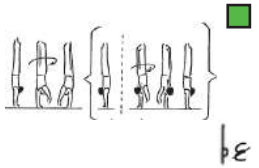
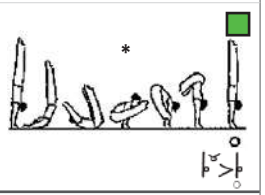
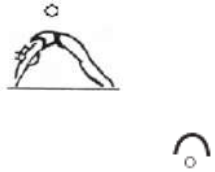
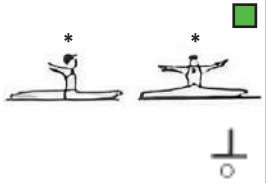
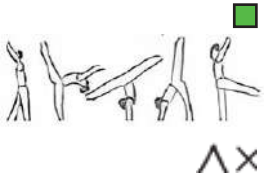
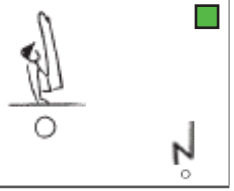
» **Jury E :**

- La limite de temps pour réaliser son mouvement
- Le passage obligatoire par chaque coin du praticable

GRILLES FFGym **CATEGORIE FÉDÉRAL A**

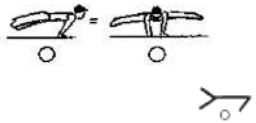
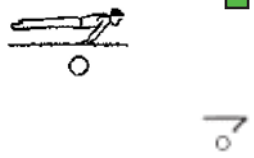
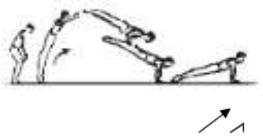
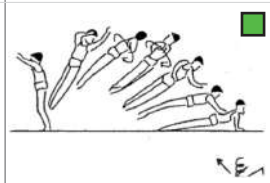
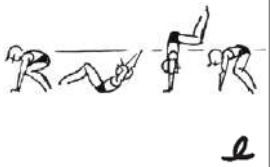
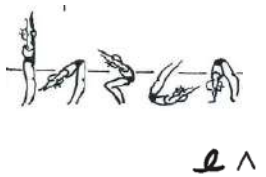
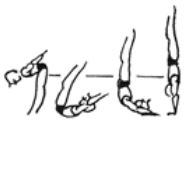
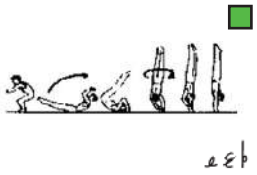
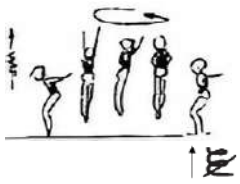
SOL

1 GROUPE D'ÉLÉMENTS
ÉLÉMENTS NON ACROBATIQUES

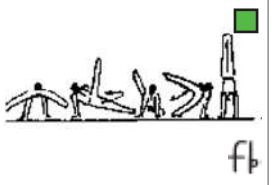
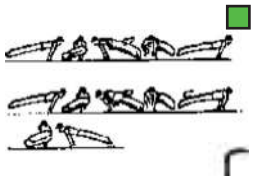
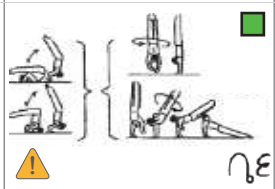
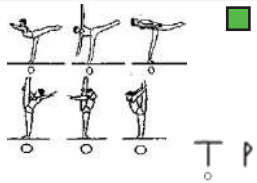
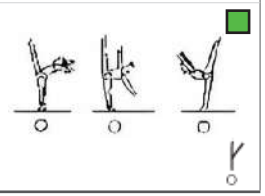
0,10	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30
1.	2. Tous placement du dos à l'ATR	3. ATR en force non tenu	4.	5. De la station, ATR en force (2 s.)	6. De l'ATR, s'abaisser à l'équerre serrée ou écartée (2 s.)	7. ATR force du grand écart, de l'équerre serrée ou écartée, de l'appui facial (2s)
						
8.	9. Roulade avant par la chandelle (Départ et arrivée en appui pédestre)	10. Roulade avant jambes serrées et tendues (départ et arrivée en appui pédestre)	11.	12. De la position couchée faciale, avec élan s'élever à l'ATR (2 s.)	13. Appui Tendu Renversé (2 s.)	14. S'élever corps fléchis bras tendus, ou corps tendu bras fléchis à l'ATR (2s)
						
15.	16.	17.	18. ½ tour ou + en ATR (ausi tenu 2 s, avant ou après l'ATR)	19. Souplesse avant	20.	21. Rouler jambes écartées à l'appui renversé (2 s)
						
22. Ecrasement facial (2 sec)	23. Fermeture jbes serrées (2 sec)	24. Pont (2 sec)	25. Tous grands écarts (2 s)	26. Souplesse arrière	27.	28. Equerre jambes levées à la verticale (2 s.)
						

SOL

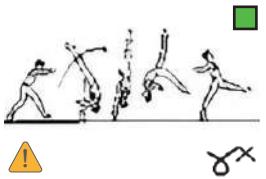
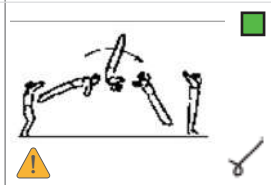
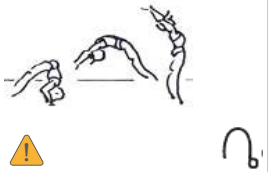
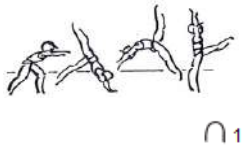
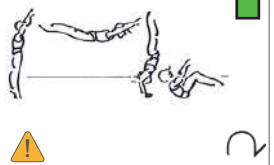
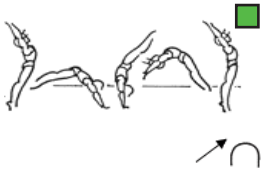
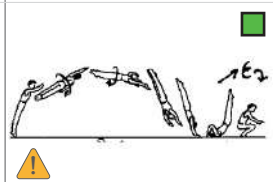
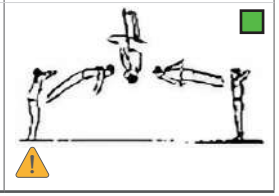
1 GROUPE D'ÉLÉMENTS
ÉLÉMENTS NON ACROBATIQUES

0,10	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30
29. Equerre écartée (2 sec)	**30.** Equerre serrée (2 sec)	**31.**	**32.**	**33.** Appui facial horizontal écarté (2 s)	**34.**	**35.** Appui facial horizontal serré (2 s)
						
36. Appui dorsal, ½ t à l'appui facial (ou inversément)	**37.** Saut en avant à l'appui facial	**38.** Saut ½ tour à l'appui facial	**39.** Saut 1 tour à l'appui facial	**40.** Saut en arrière à l'appui couché facial	**41.** Saut en arrière corps carpé ou avec une vrille arrière couché à l'appui facial	**42.** Saut 1 tour ½ à l'appui facial
						
43. Roulade arrière bras tendus corps groupé	**44.** Roulade arrière bras tendus corps carpé	**45** Roulade arrière bras tendu à l'ATR passagé	**46.**	**47.** Rouler en arrière à l'appui renversé avec ½ tour	**48.**	**49.**
						
50. Saut ¼ tour	**51.** Saut ¾ tour et +	**52.**	**53.** Papillon	**54.** Saut de biche 1 tour	**55.**	**56.**
						

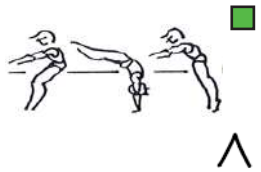
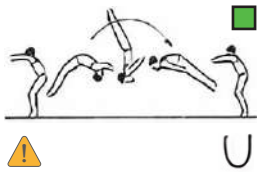
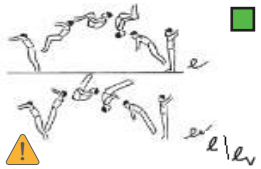
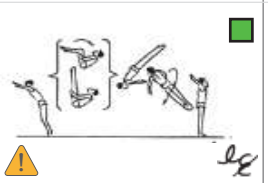
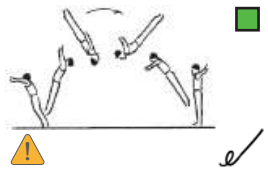
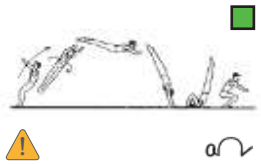
1 GROUPE D'ÉLÉMENTS
ÉLÉMENTS NON ACROBATIQUES

0,10	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30
57.	**58.**	**59.**	**60.** 1 cercle des jambes (serrées ou écartées)	**61.** Cercles des jambes écartées avec ½ pivot	**62.**	**63.** Cercles des jambes serrées ou écartées à l'ATR
						
64.	**65.**	**66.**	**67.** Variantes de breakdance	**68.** Facial russe avec 360° ou 540°	**69.**	**70.**
						
71.	**72.**	**73.**	**74.** Bascule de nuque ou de tête avec ½ tour à l'ATR ou Healy	**75.**	**76.**	**77.**
						
78.	**79.**	**80.**	**81.**	**82.** Toutes planches (2 sec)	**83.**	**84.** Toutes planches écartées à 180° sans appui des mains (2 s)
						

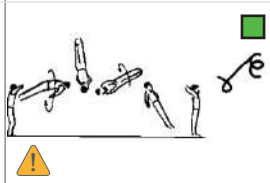
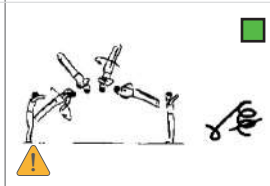
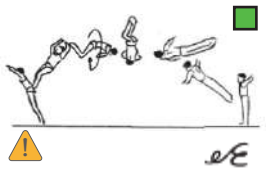
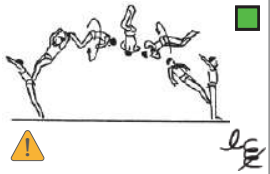
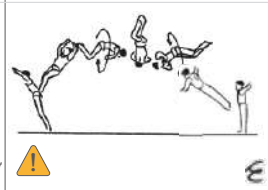
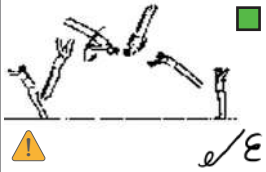
2 GROUPE D'ÉLÉMENTS
PARTIES ACROBATIQUES EN AVANT (SALTO ET RENVERSEMENT) ET ÉLÉMENTS AVEC ROULÉS SANS SALTO

0,10	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30
1.	2.	3.	4.	5. Salto facial	6.	7. Salto avant tendu
						
8.	9.	10. Saut de tête	11. Saut de mains un pied	12. Saut de mains 2 pieds	13.	14. Saut de mains 2 pieds Flip avant
						
15.	16.	17.	18. Ange	19. Flip avant	20.	21. Ange avec ¼ tour (Loyd)
						
22.	23.	24.	25. Salto avant groupé ou carpé	26. Salto avant groupé ou carpé avec ½ tour	27.	28. Salto avant tendu avec ½ tour
						

3 GROUPE D'ÉLÉMENTS
PARTIES ACROBATIQUES EN ARRIÈRE (SALTO ET RENVERSEMENT ARRIÈRE) ET SALTO EN ARRIÈRE AVEC DEMI TOUR

0,10	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30
1.	2.	3.	4. Flip arrière	5.	6. Série de 2 flips et plus en arrière	7. Salto tempo arrière
						
8.	9.	10.	11. Salto arrière groupé ou carpé	12. Salto arrière groupé ou carpé avec ½ tour	13. Salto arrière tendu	14. Salto arrière tendu avec ½ tour
						
15.	16 Rondade.	17.	18.	19.	20.	21.
						
22.	23.	24.	25. Saut en arrière avec ½ t et saut de poisson	26.	27.	28.
						

4 GROUPE D'ÉLÉMENTS
PARTIES ACROBATIQUES EN AVANT ET EN ARRIÈRE EN ROTATION LONGITUDINALE (À PARTIR DE 1/1 TOUR)

0,10	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30
1.	2.	3.	4.	5.	6. Salto avant groupé avec ½ tour	7. Salto avant carrpé ou tendu avec ½ tour
						
8.	9.	10.	11.	12.	13. Salto avant groupé avec ⅜ tour	14. Salto avant carpé ou tendu avec ⅜ tour
						
15.	16.	17.	18.	19. Salto arrière groupé avec ½ t	20. Salto arrière groupé avec ⅜ tour	21. Salto arrière groupé avec ⅜ t
						
22.	23.	24.	25.	26.	27. Salto arrière tendu avec ½ tour	28.
						

FÉDÉRAL A **GRILLE D'ÉLÉMENTS**
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



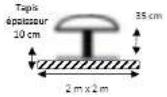
Une paire de poignées Jeunesse à diposition pour les gymnastes pour faciliter l'appui du jeune gymnastes sur toutes les phases du mouvement. **Autorisé sur tous les Imposés.**

» **Le mouvement au champignon :**

CHAMPIGNON NORME FFGYM



35 cm à l'arête supérieur du tapis



HOUSSE



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

CONTENU ET RÈGLES SPÉCIFIQUES

» L'exercice peut être réalisé soit en totalité sur le cheval d'arçons soit eu deux parties (Cheval d'arçons et Champignon) pour compléter le total d'éléments demandé sur l'agrès.

» **Les 4 groupes du cheval d'arçons sont :**

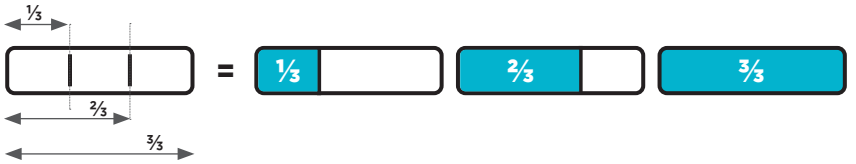
- Groupe 1 : Elans d'une jambe et ciseaux
- Groupe 2 : Cercles
- Groupe 3 : Transports
- Groupe 4 : Sorties

Les éléments sont classifiés en groupe à l'image du Code de Pointage pour une lecture simplifiée. Les groupes n'octroient aucune valeur supplémentaire (pas de bonification ni de pénalisation pour groupe réalisé ou non).

» Précisions : Sur les poignées et au Champignon, la séquence de cercles présentée doit être séparée par un élément pour obtenir une autre séquence de cercles validées..

Ex : 1 à 2 cercles - Tchèque - 3 cercles et + = 3 éléments
1 à 2 cercles - Tchèque - 1 à 2 cercles = 2 éléments

» Parties des arçons :



» Si passage au champignon, celui-ci se fait directement à la suite du passage au cheval d'arçons : les éléments présentés au champignon sont comptabilisés dans les 8 éléments.

» Remarque : si l'exercice est entièrement réalisé au champignon : Pénalité de 1 point pour exercice sans sortie (jury D).

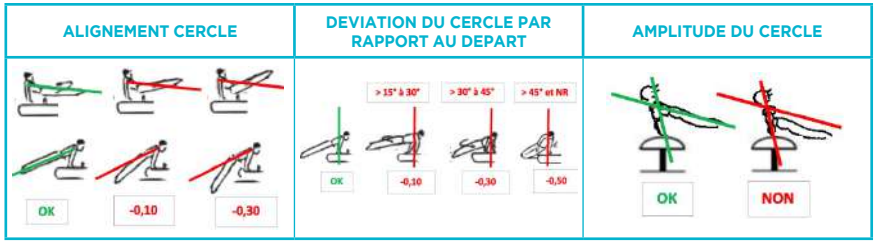
» L'amplitude insuffisante dans les ciseaux et les élans d'une jambe :

FÉDÉRAL A **GRILLE D'ÉLÉMENTS**
CHEVAL D'ARÇONS



» L'évaluation des cercles : Déductions par cercles

DÉDUCTIONS



FAUTES SPECIFIQUES DU CHEVAL D'ARCONS

Référence Code FIG en vigueur

» **Jury E**

FAUTES	PETITE (- 0,10 PT)	MOYENNE (- 0,30)	GRANDE (- 0,50 PT)
Hanches cassées lors de l'exécution des cercles	✓	✓	
Manque d'extension du corps dans les cercles jambes serrées ou écartées	✓		
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°	

LES CRITERES DE JUGEMENT A NE PAS PRENDRE EN COMPTE SUR CE NIVEAU DE PRATIQUE

» **Jury D**

- La règle concernant la reconnaissance des éléments des Groupes II et III qui doivent être enchaînés sans chute par un élément répertorié dans le code de pointage. » Article du Code pointage en vigueur : 11.2.2.4.a.4.

» **Jury E**

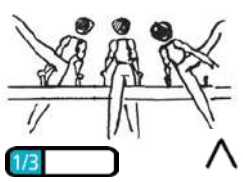
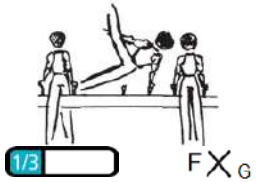
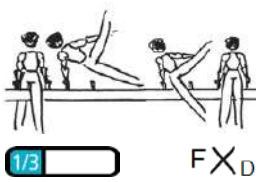
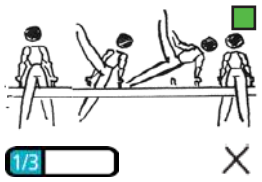
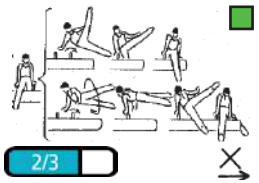
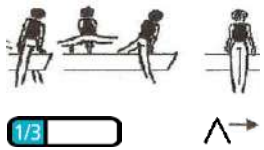
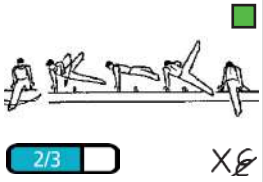
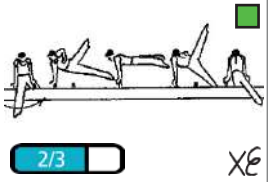
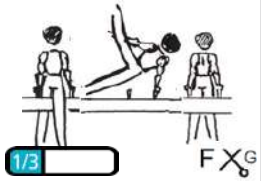
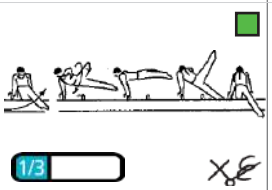
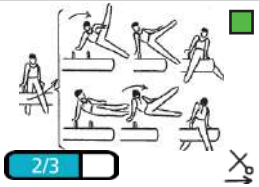
- Les élans intermédiaires (ou les demis élans intermédiaires) : Le jugement est uniquement sur le rythme, les arrêts, les fautes de tenue.

- La règle concernant l'amplitude des sorties autres que par l'appui renversé avec le corps renversé d'au moins 30° au-dessus de l'horizontal des épaules.

GRILLES FFGym **CATEGORIE FÉDÉRAL A**

CHEVAL D'ARÇONS

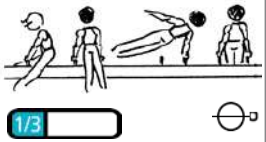
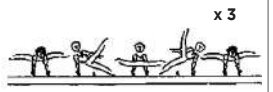
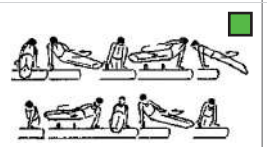
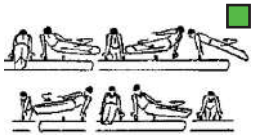
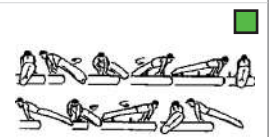
1 GROUPE D'ÉLÉMENTS
ÉLANS D'UNE JAMBE ET CISEAUX

0,10	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30
1. Balancé complet en appui cavalier	2. Faux ciseau avant à gauche	3. Faux ciseau avant à droit	4. Ciseau avant	5.	6. Ciseau avant avec saut latéral (aussi avec ½ t)	7.
						
8.	9. Casse-noisette : Simple déplacement ⅓ jambes écartées	10.	11. Ciseau avant avec ½ tour	12.	13. Double ciseau avant	14.
						
15.	16. Faux ciseau arrière à Gauche	17. Faux ciseau arrière à Droite	18. Ciseau arrière	19. Ciseau arrière avec ½ tour	20. Ciseau arrière avec saut latéral(aussi avec ½ t)	21.
						
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.

GRILLES FFGym **CATEGORIE FÉDÉRAL A**

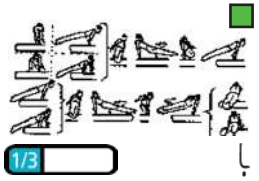
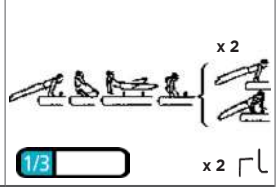
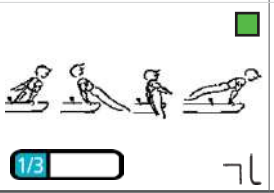
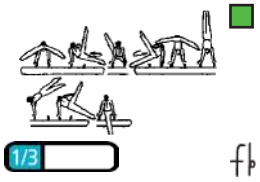
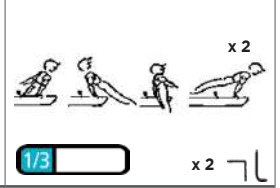
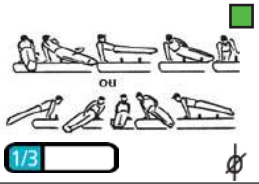
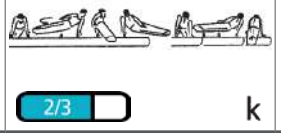
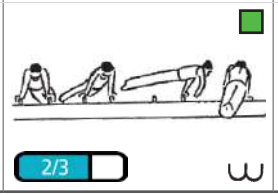
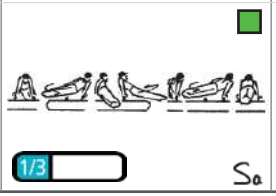
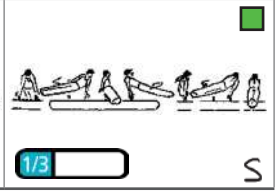
CHEVAL D'ARÇONS

2 GROUPE D'ÉLÉMENTS
CERCLES

0,10	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30
1.	2. Demi cercle à l'appui dorsal	3. Demi cercle à l'appui facial	4.	5. 1 (ou 2) cercle jambes serrées au cheval	6. 1 (ou 2) cercle jambes serrées à l'extérieur des poignées au cheval	7. 3 cercles et plus, jambes serrées au cheval
						
8.	9.	10. Cercle d'une jambe	11.	12. 1 (ou 2) cercle jambes écartées	13.	14. 3 cercles et plus, jambes écartées au cheval
						
15.	16.	17. 1 cercle jambes serrées au Champignon	18. 2 à 4 cercles jambes serrées au Champignon	19. Costal allemand	20. Tchèque	21. Stöckli inversé
						
22.	23.	24. 1 cercle jambes écartées au Champignon	25. 2 à 4 cercles jambes écartées au Champignon	26. Sur le cheval, Facial Russe 180° ou 270°	27.	28. Sur le cheval, Facial Russe 360° ou 540°
						

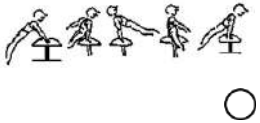
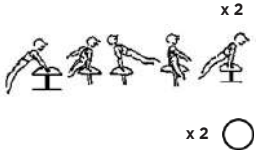
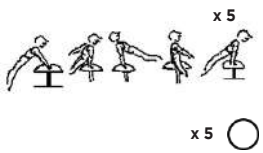
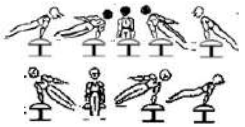
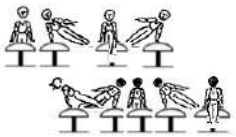
CHEVAL D'ARÇONS

2 GROUPE D'ÉLÉMENTS
CERCLES

0,10	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30
29.	30.	31.	32.	33. Cercle en transversal facial	34. Cercle en appui transversal sur 1 arçon (de ou avec ¼ tour avant)	35. 2 cercles et plus en Tranversal facial (aussi du départ du sol)
				 1/3	 1/3	 x 2 1/3 x 2
36.	37.	38.	39.	40. Cercle en transversal dorsal	41. Cercle à l'appui renversé et retour à l'appui cavalier	42. 2 cercles et plus en transversal dorsal
				 1/3	 1/3	 x 2 1/3 x 2
43.	44.	45.	46.	47. Appui latéral ou transversal, ¼ de pivot	48. Appui latéral ou transversal, ½ pivot	49
				 1/3	 1/3	
50.	51.	52.	53. Passé dorsal avant avec ½ t	54. Passé facial avec ½ tour à l'appui facial latéral	55. Stöckli A	56. Stöckli B
			 2/3	 2/3	 1/3	 1/3

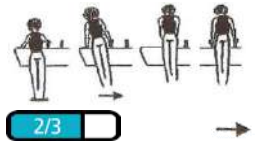
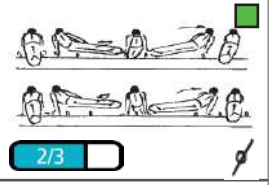
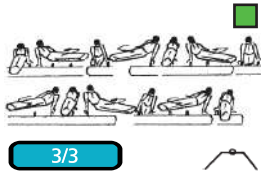
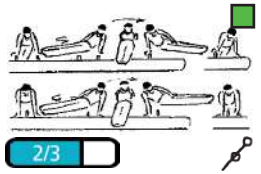
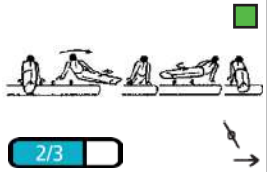
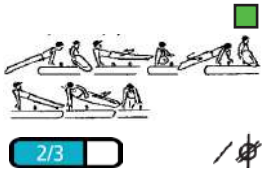
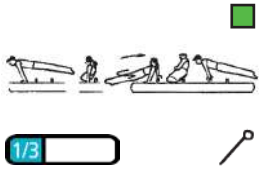
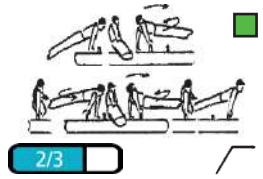
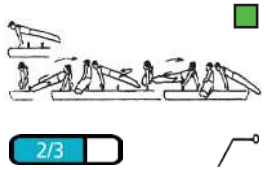
CHEVAL D'ARÇONS

2 GROUPE D'ÉLÉMENTS
CERCLES

0,10	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30
57.	**58.**	**59.** 1 Cercle jambes serrées au Champignon	**60.** 2 à 4 cercles jambes serrées au Champignon	**61.** Russe 180° et + suivi d'au moins un cercle (au Champignon)	**62.** 5 cercles et + jambes serrées au Champignon	**63.**
						
64.	**65.**	**66.** 1 cercle jambes écartées au Champignon	**67.** 2 à 4 cercles jambes écartées au Champignon	**68.**	**69.** 5 cercles et + jambes écartées au Champignon	**70.** ½ pivot en 3 cercles de jambes écartées au Champignon
						
71.	**72.**	**73.** ½ pivot en 2 cercles max (Champignon) suivi d'au moins un cercle	**74.** 1 pivot et plus en 4 cercles max (au Champignon) suivi d'au moins un cercle	**75.**	**76.**	**77**
						
78.	**79.** Tchèque (au champignon)	**80.** Stöckli A suivi d'au moins un cercle (au champignon)	**81.**	**82.**	**83.**	**84.**
						

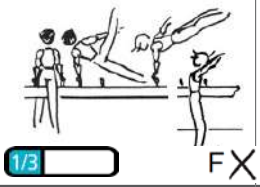
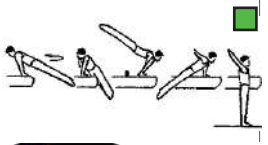
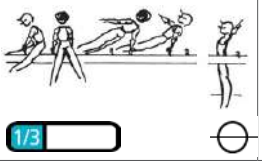
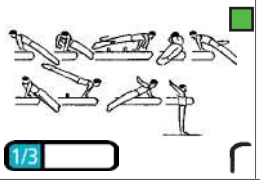
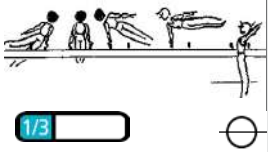
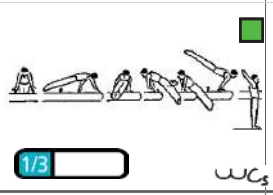
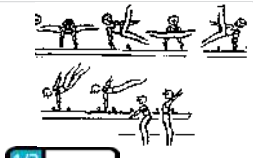
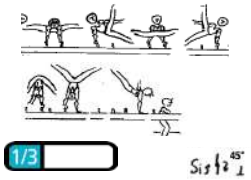
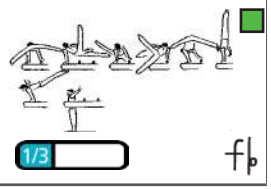
CHEVAL D'ARÇONS

3 GROUPE D'ÉLÉMENTS
TRANSPORTS

0,10	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30
1. Déplacement latéral	2.	3.	4. Transport avant à l'appui latéral	5.	6. Transport avant à l'appui latéral ⅔	7. .Transport arrière à l'appui latéral ⅔
						
8.	9.	10.	11. Transport arrière à l'appui latéral	12.	13. Transport latéral sauté	14. Transport ⅓ avant ou arrière, avec ¼ de tour
						
15.	16	17.	18. Transport en arrière en appui transversal ⅓	19.	20. Transport avant en appui transversal (½ ou ⅔)	21. Transport en arrière en appui transversal ½ ou ⅔
						
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.

CHEVAL D'ARÇONS

4 GROUPE D'ÉLÉMENTS
SORTIES

0,10	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30
1.	2. Sortie par faux ciseau à la station costale ou faciale	3. Sortie cercle à la station costale	4.	5. Sortie facial allemand	6. Chaguinian suivi de facial allemand	7.
						
8.	9. Sortie devant par ½ cercle à la station costale	10.	11.	12.	13. Double facial russe avec 360° ou 540°	14.
						
15.	16. Sortie derrière par ½ cercle à la station costale par ¼ de tour intérieur	17.	18.	19.	20. .De l'appui latéral, passé facial avant et sortie facial allemand	21.
						
22.	23.	24. Du cercle jambes écartées, sortie à la station costale	25.	26. Du cercle jambes écartées, stockli inversé à 45° arrivé à la station costale	27.	28. Des cercles jambes écartées, monté à l'ATR pour arriver à la station costale
						

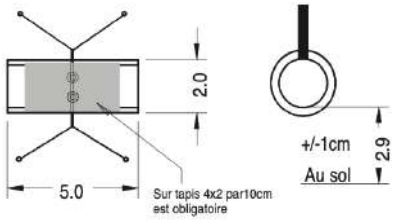
FÉDÉRAL A **GRILLE D'ÉLÉMENTS**
ANNEAUX

MATÉRIEL

PORTIQUE ANNEAUX



DIMENSIONS



ACCESSOIRES

Tapis supplémentaires de réception

Tapis de chute supplémentaire avec réception à 40 cm pour les gymnastes de 10 à 13 ans



Coach

Présence de l'entraineur autorisé pendant tout le mouvement

CONTENU ET RÈGLES SPÉCIFIQUES

» Possibilité de commencer son mouvement directement à l'appui avec l'aide de l'entraîneur.

» Les sangles ne sont pas autorisées.

» **Les 4 groupes aux anneaux sont :**

- Groupe 1 : Bascules et éléments d'élan, élans pour ou à l'appui renversé 2"
- Groupe 2 : Eléments de force et de maintien
- Groupe 3 : Elan menant à un élément de maintien en force
- Groupe 4 : Sorties

Les éléments sont classifiés en groupe à l'image du Code de Pointage pour une lecture simplifiée. Les groupes n'octroient aucune valeur supplémentaire (pas de bonification ni de pénalisation pour groupe réalisé ou non).

LES CRITERES DE JUGEMENT A NE PAS PRENDRE EN COMPTE SUR CE NIVEAU DE PRATIQUE

» **Jury D :**

- La limitation de l'enchaînement des forces.
- L'élan à l'appui renversé non présenté.

» **Jury E :**

- L'abaissement en arrière.
- L'élément de maintien non codifié tenu pendant 2 secondes ou plus.
- Les élans intermédiaires (ou les demis élans intermédiaires) : Le jugement est uniquement sur les fautes de tenue.

FAUTES SPECIFIQUES AUX ANNEAUX

Référence Code FIG en vigueur

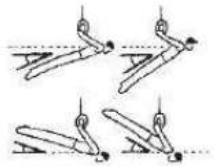
» **Jury E :**

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	✓		
Élément d'élan réalisé avec force	✓	✓	
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)	✓	✓	

» Evaluation des forces aux Anneaux

Petite faute	Faute moyenne	Faute grossière
>5° -20°	>20° -45°	>45° NR

Cas 1 :



Cas 2 :



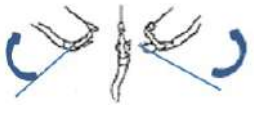
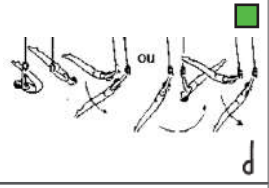
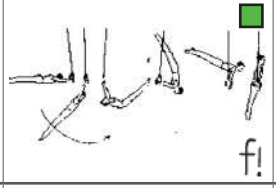
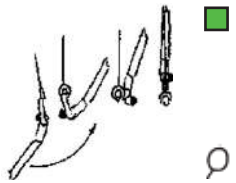
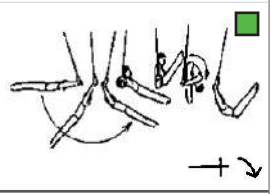
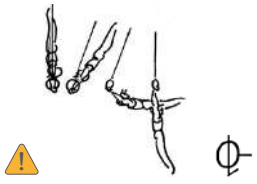
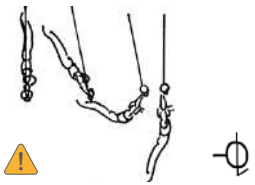
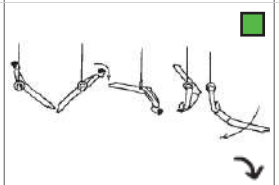
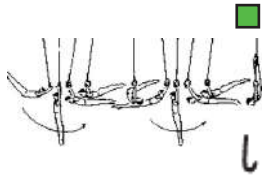
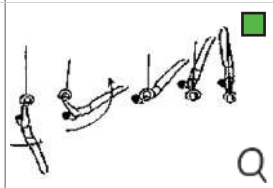
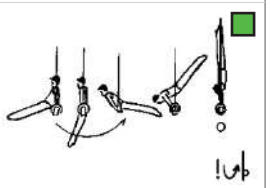
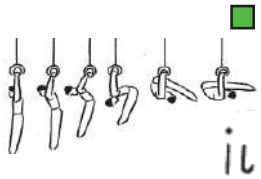
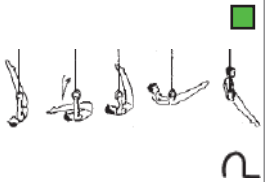
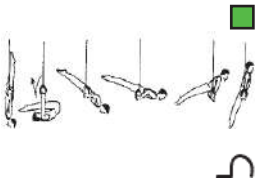
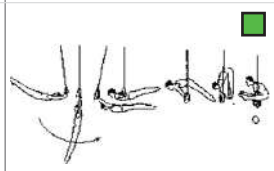
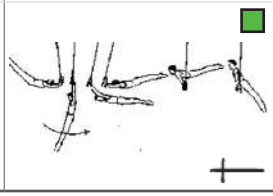
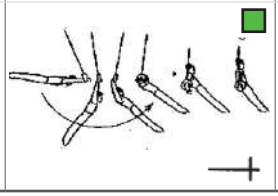
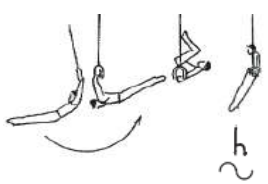
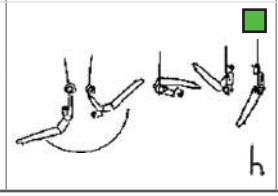
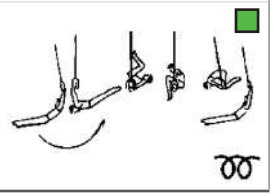
Cas 3 :



ANNEAUX

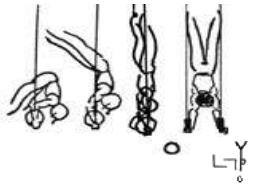
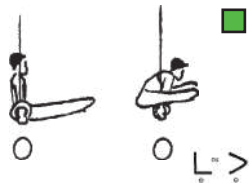
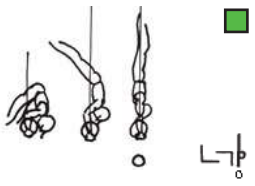
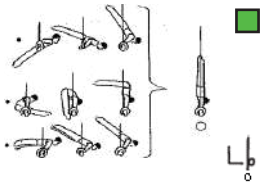
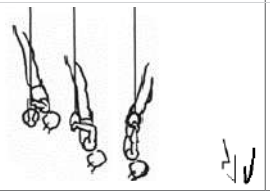
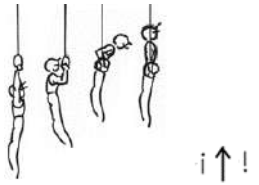
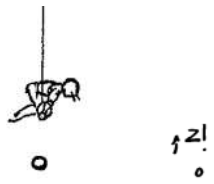
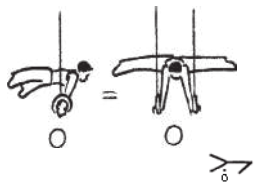
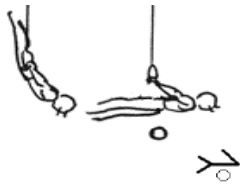
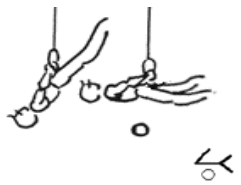
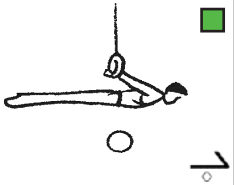
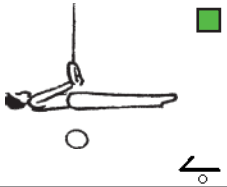
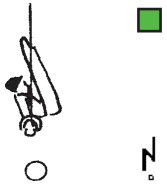
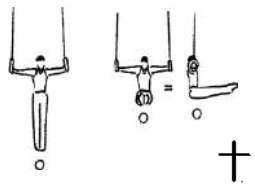
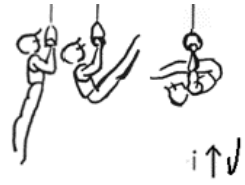
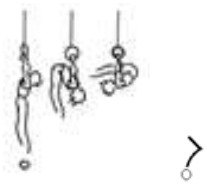
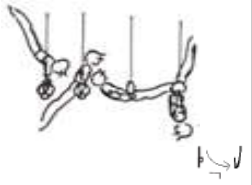
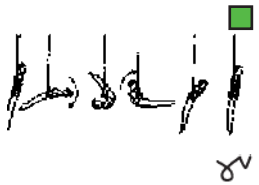
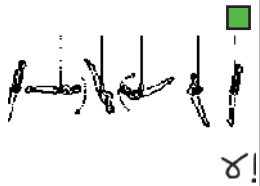
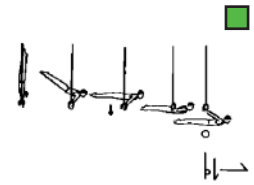
1 GROUPE D'ÉLÉMENTS

BASCULES ET ÉLÉMENTS D'ÉLAN, ÉLAN POUR OU À L'APPUI RENVERSÉ 2 SEC.

0,10	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30
1. Balancé complet au dessus de l'oblique basse (bassin par rapport à l'horizontale)	**2.**	**3.** Etablissement bras fléchis à l'ATR	**4.** Renversement arrière carpé ou tendu	**5.** Etablissement en avant en tournant en arrière à l'appui	**6.** Etablissement en avant en tournant en arrière bras tendu par l'ATR	**7.** Etablissement avant et contre-salto avant à l'élan en arrière par la suspension
						
8. Descente en Lune	**9.** Descente en Soleil	**10.** Elan en arrière à l'appui à l'élan en arrière à la suspension	**11.** Renversement avant carpé ou tendu	**12.**	**13.** Etablissement en arrière en tournant en avant bras tendu par l'ATR	**14.** De l'appui, élan à l'ATR bras tendus tenu 2 secondes
						
15.	**16.**	**17.** De la suspension, renversement avant lentement. (Menichelli)	**18.** Bascule faciale à l'appui	**19.** Bascule dorsale à l'appui bras fléchis	**20.** Etablissement arrière à l'équerre écartée 2"	**21.**
						
22.	**23.**	**24.** Etablissement arrière à l'appu	**25.** Etablissement avant à l'appui	**26.** Elancer en arrière, renversement avant groupé à l'appui (Honma groupé)	**27.** Elancer en arrière, renversement avant à l'appui (Honma carpé)	**28.** Double avant groupé dans les anneaux
						

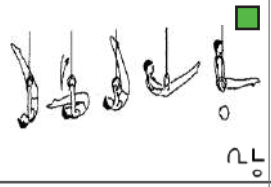
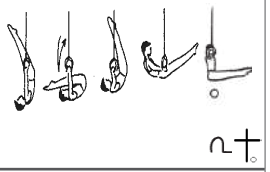
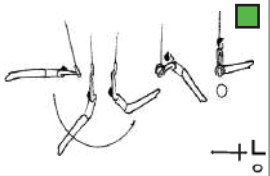
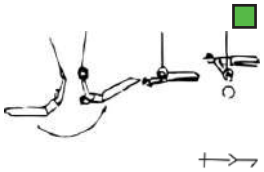
ANNEAUX

2 GROUPE D'ÉLÉMENTS
ÉLÉMENTS DE FORCE ET DE MAINTIEN

0,10	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30
1. ATR bras mi-fléchis à 90° (2 s.)	**2.** S'élever bras fléchis à l'ATR, pieds à l'intérieur des câbles (2 s.)	**3.**	**4.** Équerre ou équerre écartée (2 s.)	**5.** S'élever corps et bras fléchis à l'appui renversé (2 s.)	**6.** S'élever corps tendu bras fléchis ou corps fléchis bras tendus à l'ATR (2 s.).	**7.**
						
8. De l'appui mi-renversé, descente contrôlée à la chandelle	**9.** Simultané à l'appui corps tendu	**10.**	**11.** Appui facial horizontal groupé	**12.**	**13.** Appui facial horizontal jambes écartées (2 s.)	**14.**
						
15. Planche arrière jambes écartées (2 s.)	**16.** Planche avant jambes écartées (2 s.)	**17.** Planche arrière (2 s.)	**18.** Planche avant (2 s.)	**19.**	**20.** Équerre jambes verticales (2 s.)	**21.** Toutes croix (2 s.)
						
22. Renversement corps carpé ou tendu, bras et jambes fléchies ou tendues	**23.** Suspension dorsale corps tendu (2 s.)	**24.** De l'ATR descendre lentement de l'appui à la suspension corps tendu	**25.** Tour d'appui avant carpé à l'appui	**26.**	**27** Tour d'appui avant lentement tendu à l'appui	**28.** De l'ATR descente corps droit à la suspension à la planche arrière (2 s.)
						

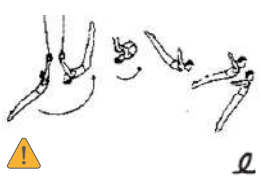
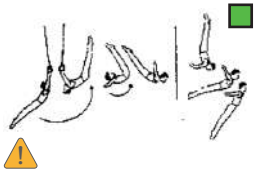
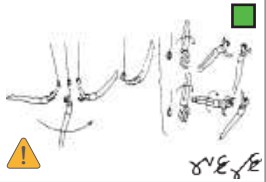
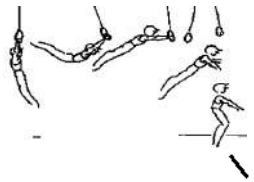
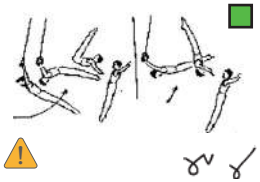
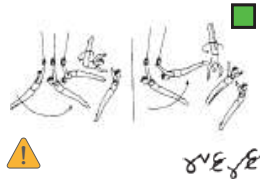
ANNEAUX

3 GROUPE D'ÉLÉMENTS
ÉLAN MENANT À UN ÉLÉMENT DE MAINTIEN EN FORCE

0,10	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30
1.	2.	3.	4.	5.	6. Bascule à l'équerre (2 s.)	7. Bascule à la croix (2 s.)
						
8.	9.	10.	11.	12.	13. Établissement avant à l'équerre (2 s.)	14.
						
15.	16.	17.	18.	19.	20. Homma à l'équerre (2 s.)	21.
						
22.	23.	24.	25.	26.	27. Etablissement arrière à l'appui en planche faciale jambes écartées (2 s.)	28.
						

ANNEAUX

4 GROUPE D'ÉLÉMENTS
SORTIES

0,10	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30
1.	**2.** Balancer en avant et sortie salto arrière corps groupé	**3.** Balancer en avant et sortie salto arrière carpé ou tendu	**4.**	**5.**	**6.** Balancer en avant et sortie salto arrière tendu avec ½ tour ou 1⁄1 tour	**7.**
						
8. Balancer en arrière et sortie en forme d'établissement arrière	**9.**	**10.**	**11.**	**12.**	**13.**	**14.** Balancer en av et sortie double salto arrière groupé ou carpé
						
15.	**16.** Balancer en arrière et sortie salto avant corps groupé	**17.** Balancer en arrière et sortie salto avant carpé ou tendu	**18.**	**19.**	**20.** Balancer en arrière et sortie salto avant carpé ou tendu avec ½ tour	**21.**
						
22.	**23.**	**24.**	**25.**	**26.**	**27.**	**28.**

FÉDÉRAL A **GRILLE D'ÉLÉMENTS**
SAUT

MATÉRIEL

» **Le mouvement sur cheval**

TABLE DE SAUT



1,25 m

1,35 m autorisé*

SUPPORT D'IMPULSION



Tremplin



Trampo-tremp

TAPIS

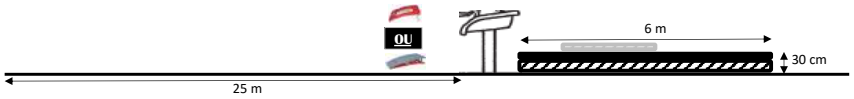
Tapis supplémentaire de 10 cm autorisé

Tapis 10 cm

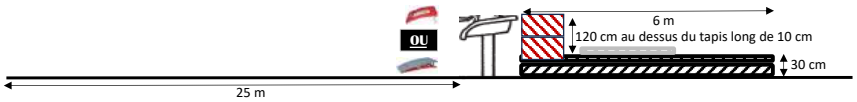
COACH

Présence de l'entraineur autorisé pendant le saut

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



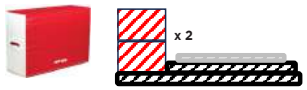
ADAPTATION MATÉRIELLE POUR LES SAUTS N° 5 - 7 - 8 - 9



* 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.

PRECISIONS POUR LES SAUTS

» EVALUATION :

- un seul saut autorisé.

» PENALITES :

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 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 : - 0,50 point par le Jury D.

Assistance de l'entraineur : saut nul (non reconnaissance).

FÉDÉRAL A **GRILLE D'ÉLÉMENTS**
SAUT

🔴 Sauts marqués par ce rond rouge sont interdits aux gymnastes 10 et 11 ans

🟡 Sauts marqués par ce rond jaune sont uniquement autorisés aux gymnastes 10 à 12 ans

» **BONUS :**

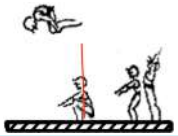
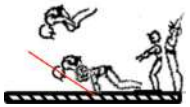
- Arrivée stabilisée sans faute de réception = + 0,10 point pour le Jury D..

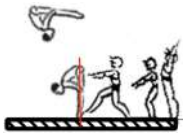
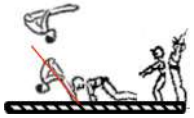
FAUTES D'EXECUTION SPECIFIQUES POUR LES SAUTS EN RONDADE SALTO

SAUTS	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	✓	✓	

SPECIFICITÉS RÈGLES POUR LE TSUKAHARA AU SAUT

» Pénalités spécifiques à la réception des sauts du groupe II (par Tsukahara) :

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. 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**

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)
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**

FÉDÉRAL A **GRILLE D'ÉLÉMENTS**
SAUT

FAUTES SPECIFIQUES AU 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 réglemenatire	Note à zéro		
Non utilisation du tapis de protection du tremplin pour les sauts à partir de la rondade	Note à zéro		

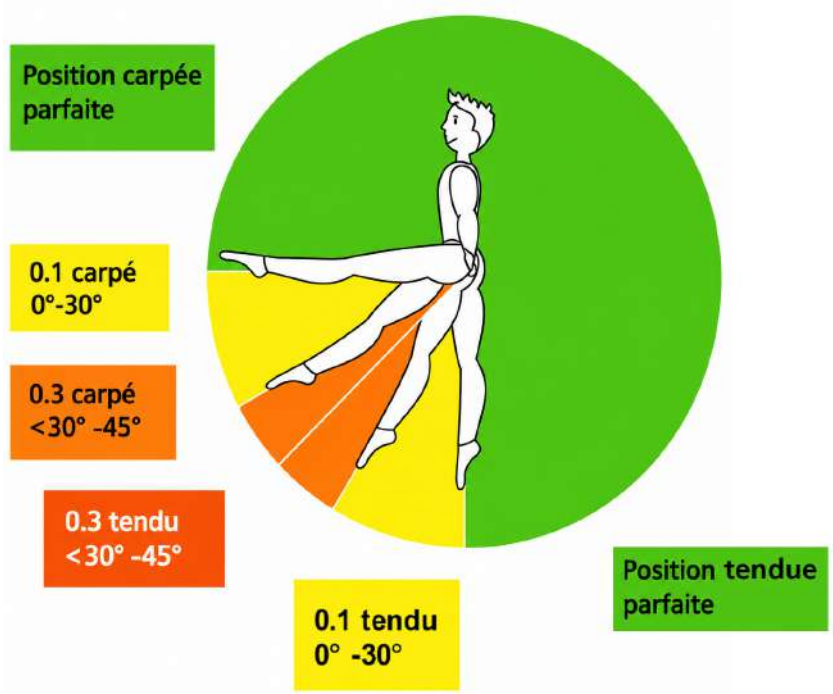


» Jury E

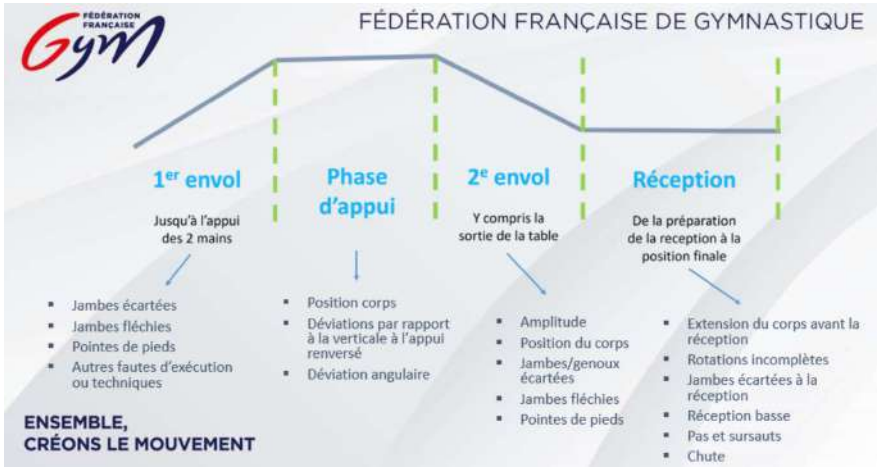
FAUTES	PETITE (- 0,10 PT)	MOYENNE (- 0,30)	GRANDE (- 0,50 PT)
Passer la position de l'appui sur les mains sans passer par la verticale	✓	✓	✓
Déviation angulaire pendant la phase d'appui à l'ATR (lune vs Tsukahara)	≤ 30°	> 30° - 60°	
Fautes d'exécution dans la 2ème phase de vol	✓	✓	✓
Fautes techniques 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	✓	✓	✓

POSITIONS IMPRECISES DU CORPS

Référence Code FIG en vigueur



FAUTES SPECIFIQUES AU SAUT - NOTATION



SAUT

1 GROUPE D'ÉLÉMENTS
TRAMPO-TREMP

VALEUR TECHNIQUE : 0,20

SAUT 1

Course progressive - impulsion sur trampo tremp - saut groupé entre les bras - saut vertical - réception à la station debout



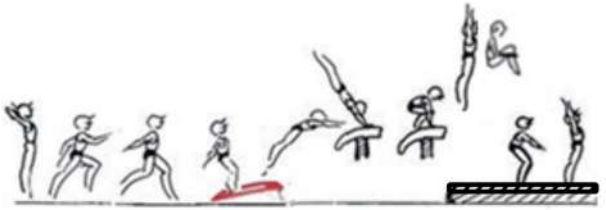


VALEUR TECHNIQUE : 0,40

SAUT 5

Course progressive - impulsion sur trampo tremp - saut groupé entre les bras - saut extension groupé - réception à la station debout





VALEUR TECHNIQUE : 0,60

SAUT 9

Course progressive - impulsion sur trampo tremp - saut groupé entre les bras - saut extension carpé écarté ou serré - réception à la station debout





SAUT

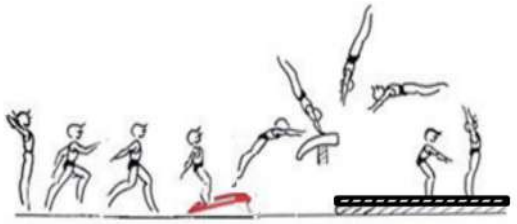
1 GROUPE D'ÉLÉMENTS
TRAMPO-TREMP

VALEUR TECHNIQUE : 1,20

SAUT 13



Course progressive - impulsion sur tram-po-tremp - lune arriver debout - récep-tion station debout



VALEUR TECHNIQUE : 1,40

SAUT 17



Course progressive - impulsion sur tram-po-tremp - lune avec ½ tour arriver debout réception station debout



VALEUR TECHNIQUE : 1,60

SAUT 19



Course progressive - impulsion sur trampo-tremp - lune vrille arriver debout réception station debout



2 GROUPE D'ÉLÉMENTS
TREMPO-TREMP

VALEUR TECHNIQUE : 1,20

SAUT 2

Course progressive - impulsion sur trempo tremp - renversement latéral avec ¼ de tour debout réception station debout



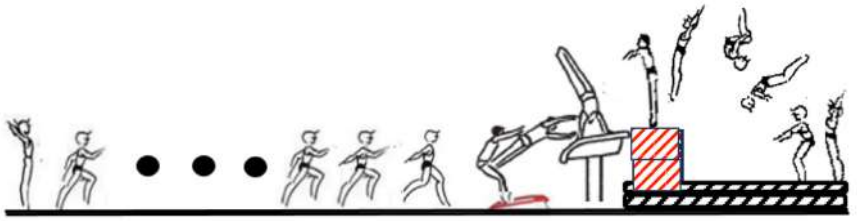


VALEUR TECHNIQUE : 1,60

SAUT 6

Course progressive - impulsion trampo tremp - rondade arriver debout sur bloc en contre haut - impulsion salto arrière groupé - réception à la station debout



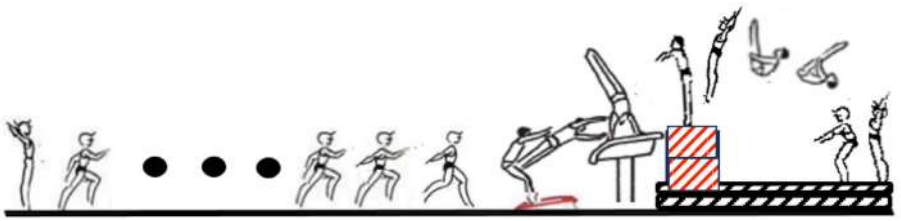


VALEUR TECHNIQUE : 1,80

SAUT 10

Course progressive - impulsion trampo-tremp - rondade arriver debout sur bloc en contre haut - impulsion salto arrière carpé - réception à la station debout



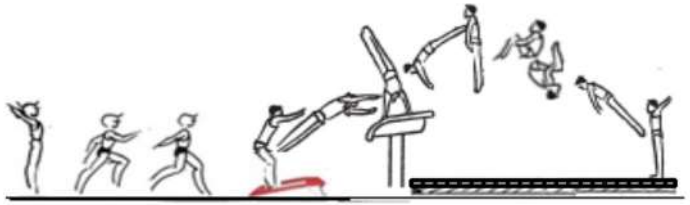


VALEUR TECHNIQUE : 1,90

SAUT 14

Course progressive - impulsion trampo-tremp - tsukahara groupé - réception à la station debout





SAUT

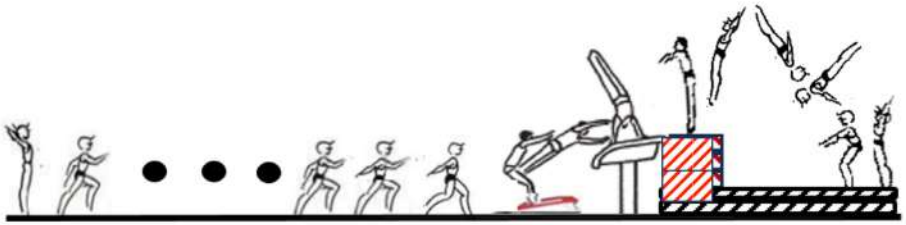
2 GROUPE D'ÉLÉMENTS
TREMPO-TREMP

VALEUR TECHNIQUE : 2,00

SAUT 18



Course progressive - impulsion tram-po-tremp - rondade arriver debout sur bloc en contre haut - impulsion salto ar-rière tendu - réception à la station debout

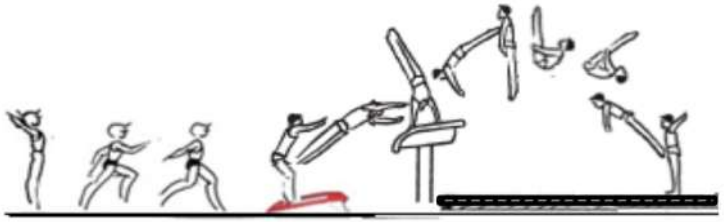


VALEUR TECHNIQUE : 2,20

SAUT 21



Course progressive - impulsion tram-po-tremp - tsukahara carpé - réception à la station debout

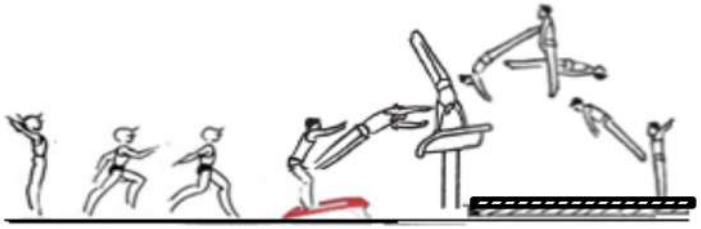


VALEUR TECHNIQUE : 2,50

SAUT 23



Course progressive - impulsion tram-po-tremp - tsukahara tendu - réception à la station debout



SAUT

1 GROUPE D'ÉLÉMENTS
TREMPLIN

VALEUR TECHNIQUE : 0,60

SAUT 3



Course progressive - impulsion sur tremplin - saut groupé entre les bras - saut vertical - réception à la station debout

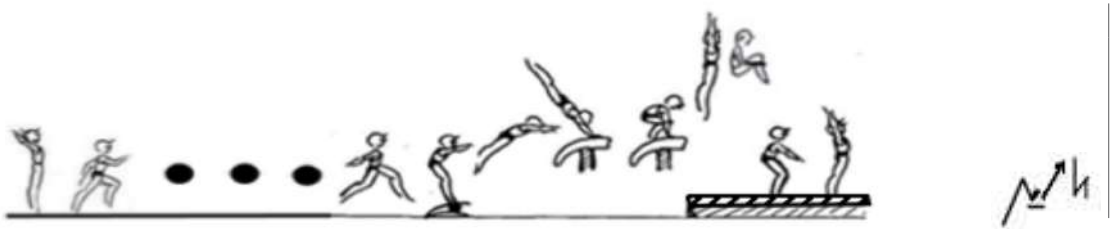


VALEUR TECHNIQUE : 0,80

SAUT 7



Course progressive - impulsion sur tremplin - saut groupé entre les bras - saut extension groupé - réception à la station debout

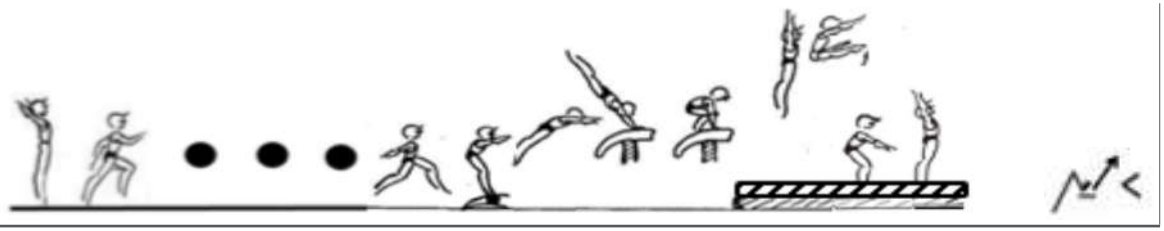


VALEUR TECHNIQUE : 1,00

SAUT 11



Course progressive - impulsion sur tremplin - saut groupé entre les bras - saut extension carpé écarté ou serré - réception à la station debout



SAUT

1 GROUPE D'ÉLÉMENTS
TREMPLIN

VALEUR TECHNIQUE : 1,60

SAUT 6



Course progressive - impulsion sur tremplin - lune arriver debout réception station debout

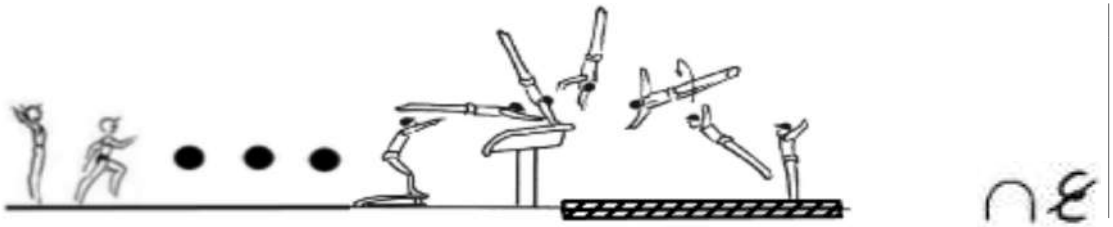


VALEUR TECHNIQUE : 1,80

SAUT 15



Course progressive - impulsion sur tremplin - lune avec ½ tour arriver debout réception station debout



VALEUR TECHNIQUE : 2,00

SAUT 20



Course progressive - impulsion sur tremplin - lune vrille arriver debout réception station debout



SAUT

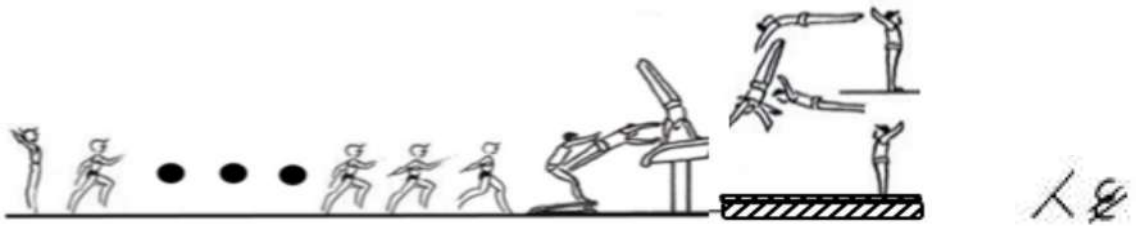
2 GROUPE D'ÉLÉMENTS
TREMPLIN

VALEUR TECHNIQUE : 1,40

SAUT 4

Course progressive - impulsion sur tremplin - renversement latéral avec ¼ de tour debout réception station debout



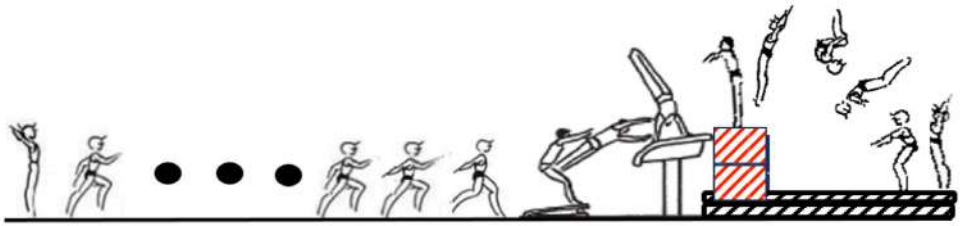


VALEUR TECHNIQUE : 1,80

SAUT 8

Course progressive - impulsion tremplin - rondade arriver debout sur bloc en contre haut - impulsion salto arrière groupé - réception à la station debout



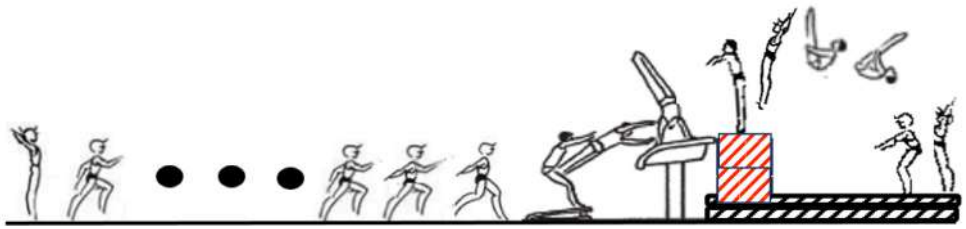


VALEUR TECHNIQUE : 2,00

SAUT 12

Course progressive - impulsion tremplin - rondade arriver debout sur bloc en contre haut - impulsion salto arrière carpé - réception à la station debout



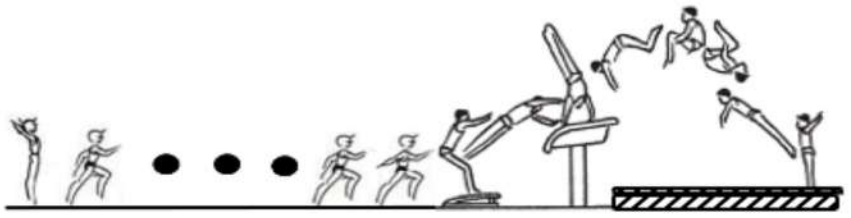


VALEUR TECHNIQUE : 2,30

SAUT 11

Course progressive - impulsion tremplin - tsukahara groupé - réception à la station debout





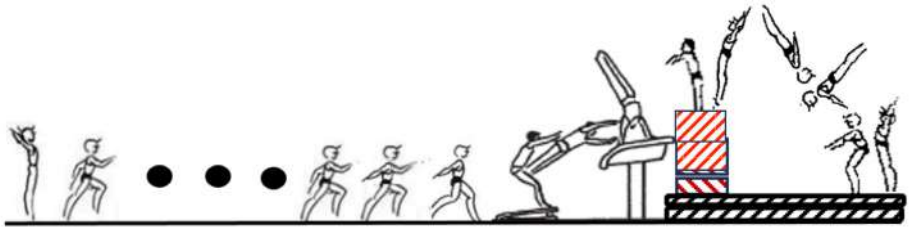
2 GROUPE D'ÉLÉMENTS
TREMPLIN

VALEUR TECHNIQUE : 2,10

SAUT 16

Course progressive - impulsion tremplin - rondade arriver debout sur bloc en contre haut - impulsion salto arrière tendu - réception à la station debout



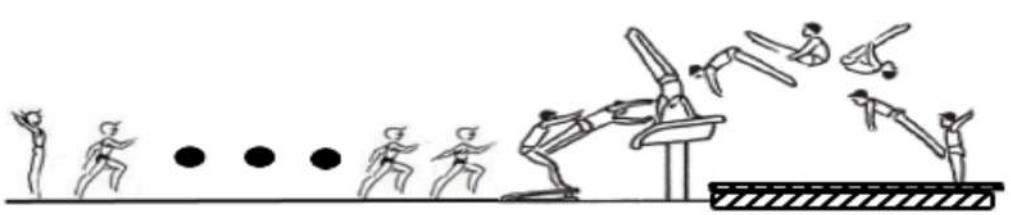


VALEUR TECHNIQUE : 2,40

SAUT 22

Course progressive - impulsion tremplin - tsukahara carpé - réception à la station debout



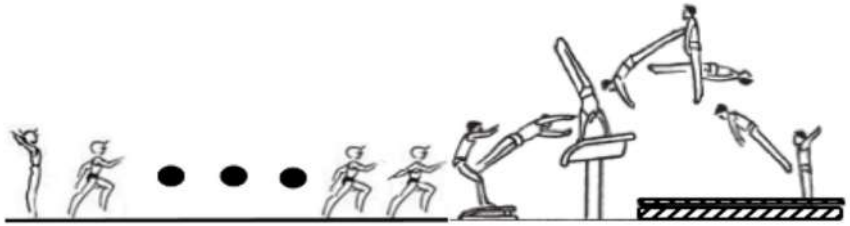


VALEUR TECHNIQUE : 2,80

SAUT 24

Course progressive - impulsion tremplin - tsukahara tendu - réception à la station debout





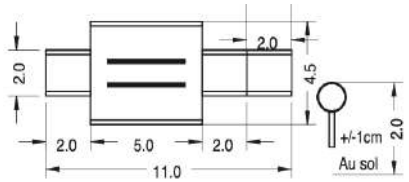
FÉDÉRAL A **GRILLE D'ÉLÉMENTS**
BARRES PARALLÈLES

MATÉRIEL

BARRES PARALLÈLES



DIMENSION MATÉRIEL



MATÉRIEL SUPPLÉMENTAIRE



1 tremplin pour débuter le mouvement



1 tapis de réception d'épaisseur 10 cm autorisé

» La hauteur des barres est libre (hauteur maximum à 2,00 m du sol).
» Tremplin autorisé pour tous les mouvements.

CONTENU ET RÈGLES SPÉCIFIQUES

» Possibilité de commencer son mouvement directement à l'appui avec ou sans l'aide de l'entraîneur.

» Le siège écarté du balancé :

- En dehors des éléments répertoriés amenant au siège écarté, toute autre station au siège écarté sera considérée comme une interruption sans chute (avec une déduction de 0,5, jury E)

Exemple : balancé à l'appui pour s'établir au siège écarté.

» Les 4 groupes des barres parallèles sont :

- Groupe 1 : Eléments à la position brachiale
- Groupe 2 : Eléments en appui
- Groupe 3 : Eléments en suspension
- Groupe 4 : Sorties

Les éléments sont classifiés en groupe à l'image du Code de Pointage pour une lecture simplifiée. Les groupes n'octroient aucune valeur supplémentaire (pas de bonification ni de pénalisation pour groupe réalisé ou non).

FAUTES SPECIFIQUES AUX BARRES PARALLELES

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		✓	
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 foi		
Départ de Moy et grands tours avec jambes fléchies avant que le corps ne passe à l' horizontal	✓	✓	
Heurter le sol en Moy			✓et NR

LES CRITERES DE JUGEMENT A NE PAS PRENDRE EN COMPTE SUR CE NIVEAU DE PRATIQUE

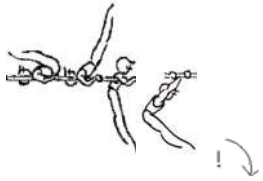
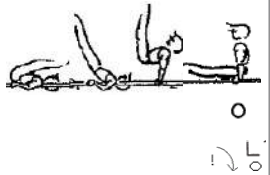
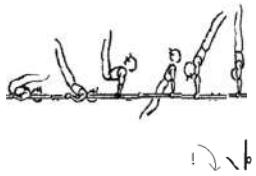
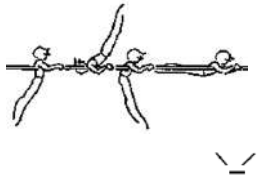
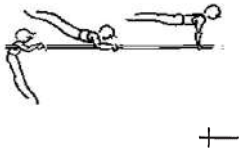
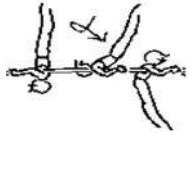
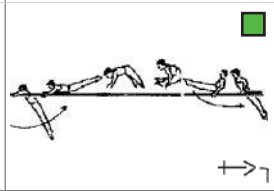
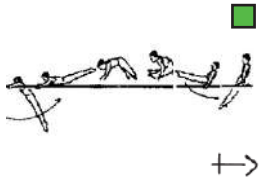
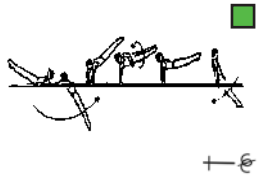
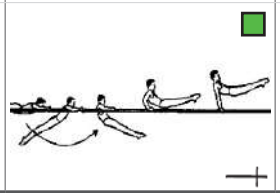
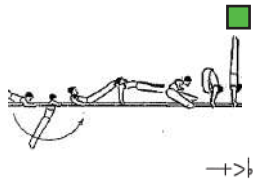
» **Jury E :**

- L'abaissement en arrière.
- Les élans intermédiaires (ou les demis élans intermédiaires) : Le jugement est uniquement sur les fautes de tenue.

GRILLES FFGym **CATEGORIE FÉDÉRAL A**

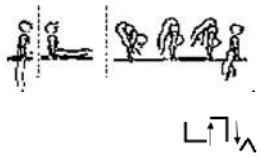
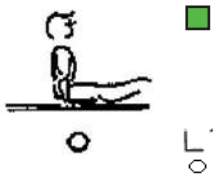
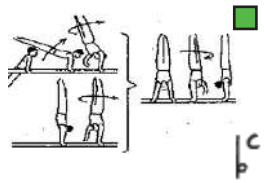
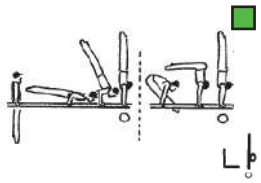
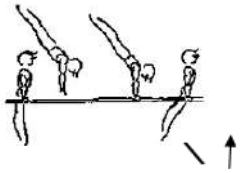
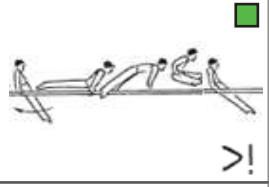
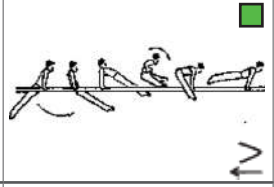
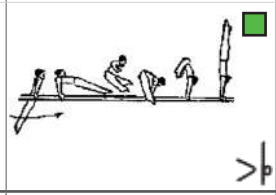
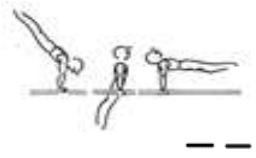
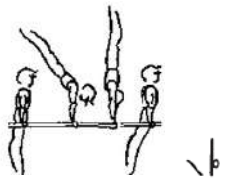
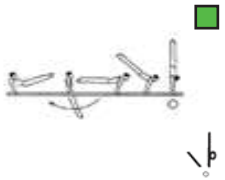
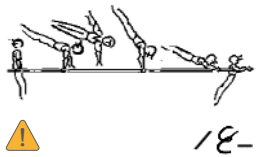
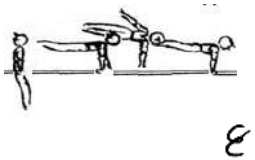
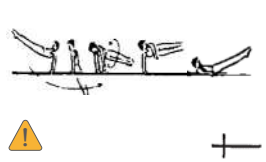
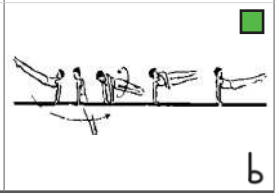
BARRES PARALLÈLES

1 GROUPE D'ÉLÉMENTS
ÉLÉMENTS À LA POSITION BRACHIALE

0,10	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30
1. De l'appui brachial semi-renversé, prise d''élan au balancé en suspension 	**2.**	**3.**	**4.** De l'appui brachial semi renversé, prise d'élan et équerre jambes serrées (2 s.) 	**5.**	**6.** De l'appui brachial semi renversé, prise d'élan et de l'appui balancé à l'ATR 	**7.**
8. Balancer en appui brachial à l'horizontale et au dessus 	**9.** De l'appui brachial, balancé arrière et établissement arrière à l'appui 	**10.** Rouleau avant corps tendu à la suspension brachiale 	**11.**	**12.** Établissement arrière et passer les jambes écartées à l'appui bras fléchies 	**13.** Établissement arrière et passer les jambes écartées à l'appui bras tendus 	**14.** Etablissement arrière avec ½ tour à l'appui 
15.	**16.**	**17.**	**18.**	**19.** Établissement en avant à l'appui (Temps de ventre) 	**20.** Temps de ventre et passer les jambes en arrière à l'ATR 	**21.**
22.	**23.**	**24.**	**25.**	**26.**	**27.**	**28.**

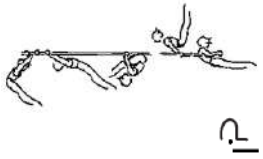
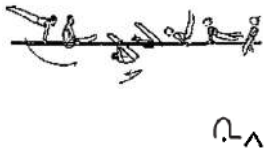
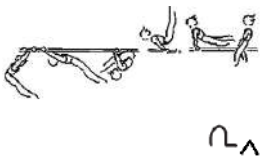
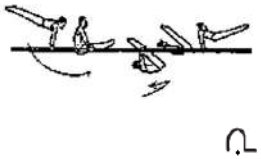
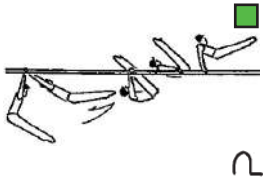
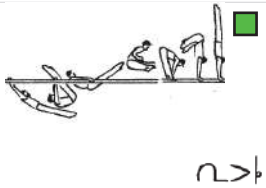
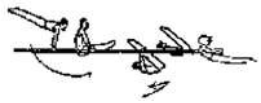
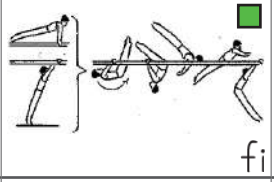
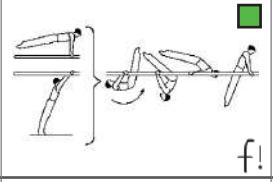
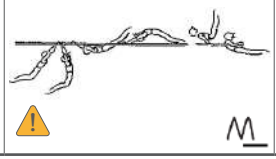
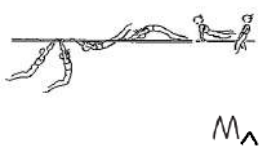
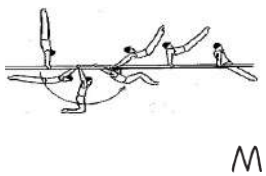
BARRES PARALLÈLES

2 GROUPE D'ÉLÉMENTS
ÉLÉMENTS EN APPUI

0,10	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30
1.	2. Équerre corps groupé (2 s.)	3. S'élever en force ou en élan au placement du dos	4 Toutes les équerres (2 s.)	5. Appui renversé avec ½ t avant (aussi avec 2 s avant ou après l'ATR)	6. S'élever corps tendus bras fléchis ou corps fléchis bras tendus à l'ATR, aussi jambes écartées (2 s.)	7.
						
8.	9. Balancé arrière sauté à 45° au dessus de l'horizontale	10. Passer les jambes écartées en arrière à l'appui	11. Passer les jambes écartées en avant à l'appui	12. Passer les jambes écartées en arrière à l'appui	13. Passer les jambes écartées en arrière à l'ATR	14.
						
15.	16. Balancé complet, au dessus de l'horizontale en arrière	17. Balancé arrière à l'ATR non tenu	18. Tout appui renversé sur 1 ou 2 b. (tenu 2 s.)	19.	20.	21.
						
22.	23.	24. Balancé avant et ½ tour à l'appui brachial	25. Balancé avant et ½ tour à l'horizontal à l'appui	26. Demi tour en arrière à l'appui brachial	27. Balancé avant et ½ tour à l'oblique haute à l'appui	28. Demi tour en arrière à l'appui
						

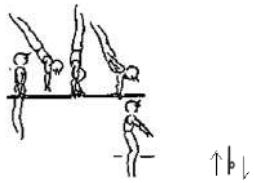
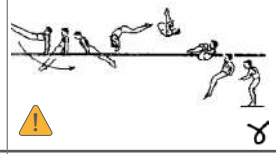
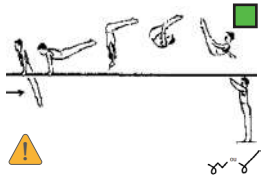
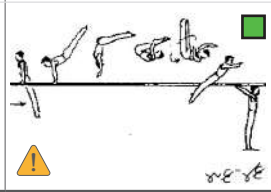
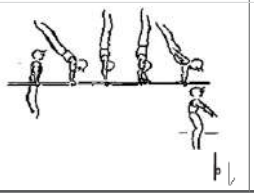
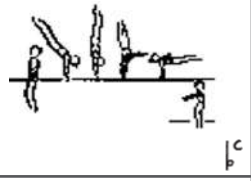
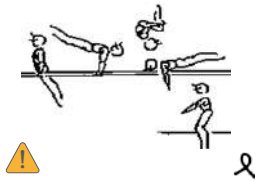
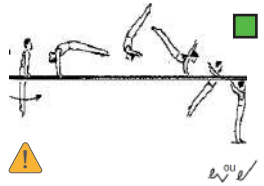
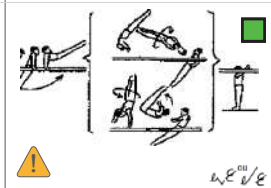
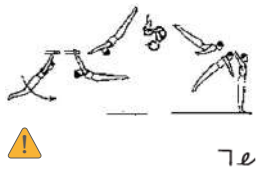
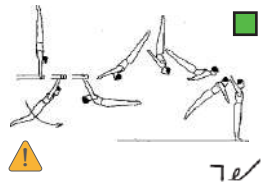
BARRES PARALLÈLES

3 GROUPE D'ÉLÉMENTS
ÉLÉMENTS EN SUSPENSION

0,10	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30
1. Bascule de fond à l'appui brachial	2. Bascule fixe au siège jambes écartées	3. Bascule de fond au siège écarté	4. Bascule Fixe à l'appui	5. Bascule de fond à l'appui	6. Bascule en passant les jambes écartées en arrière à l'ATR	7.
						
8. Bascule fixe à l'appui brachial	9.	10. Bascule allemande au siège écarté	11. Bascule allemande à l'appui brachial	12.	13.	14.
						
15.	16.	17.	18.	19. Etablissement avant en tournant à la suspension	20. Etablissement avant en tournant à l'appui	21.
						
22.	23. Moy à l'appui brachial	24. Moy au siège jambes écartées	25.	26.	27. Moy à l'appui jambes fléchies	28.
						

BARRES PARALLÈLES

4 GROUPE D'ÉLÉMENTS
SORTIES

0,10	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30
1.	**2.** Sortie latérale arrière sautée au dessus de l'horizontale	**3.** Salto avant groupé	**4.**	**5.** Salto avant carpé ou tendu	**6.** Salto avant carpé ou tendu avec ½ tour	**7.**
						
8. Balancer en arrière au dessus de l'horizontale ou à l'ATR tenu ou pas et sortie latérale	**9.** Balancer en arr à l'ATR (tenu ou pas) et sortir par demi valse avant	**10.**	**11.**	**12.**	**13.**	**14.**
						
15.	**16.**	**17.** Salto arrière groupé sur le côté	**18.**	**19.** Salto arrière carpé ou tendu	**20.** Salto arrière carpé ou tendu avec ½ tour	**21.**
						
22.	**23.**	**24.** De la suspension sur l'extrémité, salto arrière groupé ou carpé	**25.**	**26.** De la suspension sur l'extrémité, Salto arrière tendu	**27.**	**28.**
						

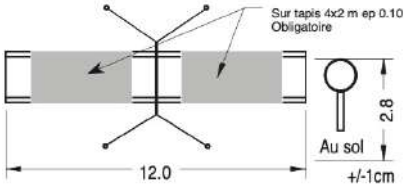
FÉDÉRAL A **GRILLE D'ÉLÉMENTS**
BARRE FIXE

MATÉRIEL

BARRE FIXE



DIMENSIONS



ACCESSOIRES

Tapis supplémentaires de réception

Tapis de chute supplémentaire avec réception à 40 cm pour les gymnastes de 10 à 13 ans



Coach

Présence de l'entraineur autorisé pendant tout le mouvement

CONTENU ET RÈGLES SPÉCIFIQUES

» Possibilité de commencer son mouvement directement à l'appui avec l'aide de l'entraîneur.

» Les sangles ne sont pas autorisées.

» Les 4 groupes à la barre fixe sont :

- Groupe 1 : Longs élans
- Groupe 2 : Eléments volants
- Groupe 3 : Eléments près de la barre
- Groupe 4 : Sorties

Les éléments sont classifiés en groupe à l'image du Code de Pointage pour une lecture simplifiée. Les groupes n'octroient aucune valeur supplémentaire (pas de bonification ni de pénalisation pour groupe réalisé ou non).

FAUTES SPECIFIQUES A LA BARRER FIXE

Référence Code FIG en vigueur

» **Jury E :**

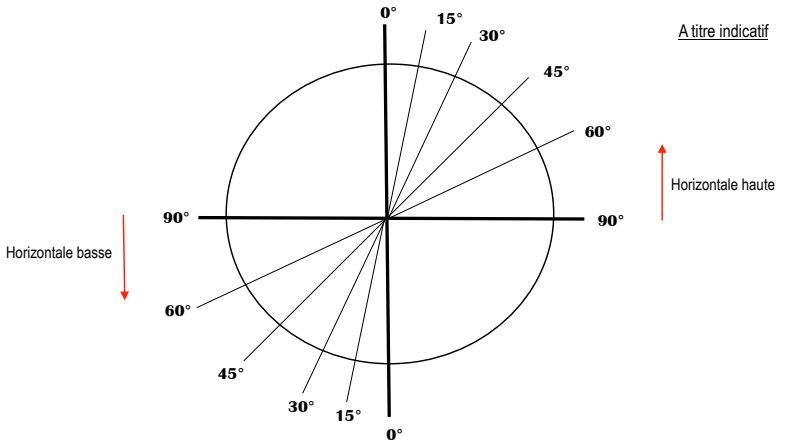
FAUTES	PETITE (- 0,10 PT)	MOYENNE (- 0,30)	GRANDE (- 0,50 PT)
Jambes écartées ou autre faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		✓	
Manque d'élan ou arrêt à l'appui renversé ou dans une autre position	✓	✓	
Déviation par rapport au plan du mouvement	< ou = 15	< ou = 15	
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		✓	

LES CRITERES DE JUGEMENT A NE PAS PRENDRE EN COMPTE SUR CE NIVEAU DE PRATIQUE

» **Jury E :**

- Pas de faute d'angles sur l'établissement arrière vers l'ATR.
- L'abaissement en arrière.
- Les élans intermédiaires (ou les demis élans intermédiaires) : Le jugement est uniquement sur les fautes de tenue.
- La prise d'élan pour débuter l'exercice de plus de trois élans.

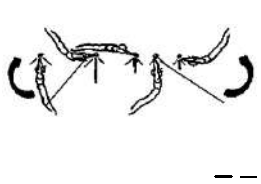
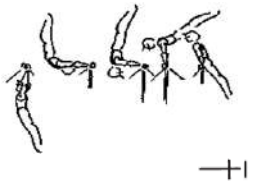
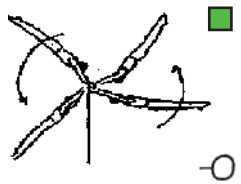
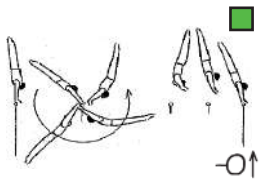
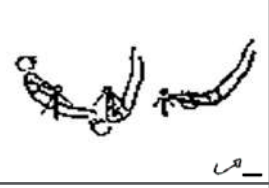
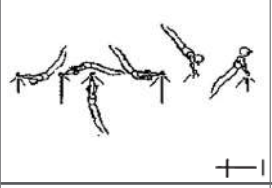
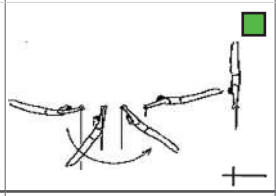
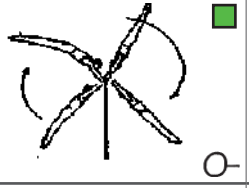
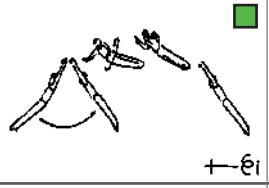
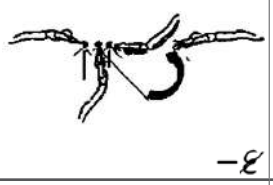
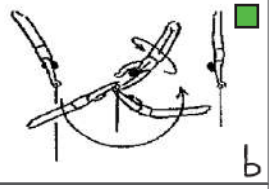
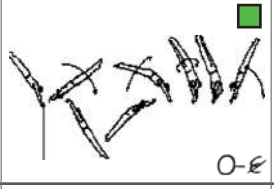
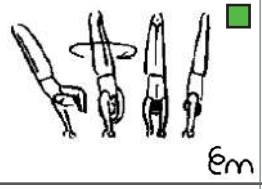
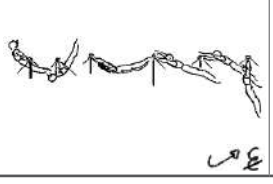
REPERE SUR LES ANGLES



GRILLES FFGym **CATEGORIE FÉDÉRAL A**

BARRE FIXE

1 GROUPE D'ÉLÉMENTS
LONGS ÉLANS

0,10	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30
1.	2. Balancé complet au dessus de l'oblique basse	3. Etablissement avant à l'appui (Grande culbute)	4.	5. Grand tour en arrière (Soleil)	6. Grand tour arrière sauté	7.
						
8.	9. De l'appui ou suspension, prise d'élan avant au dessus de l'oblique basse	10. Etablissement arrière à l'appui	11.	12. Grand tour en avant (Lune)	13. . Etablissement arrière, lâché alternative des mains, ½ tour à la suspension	14.
						
15.	16. Balancé avant, contre volée au dessus de l'oblique basse aux prises mixtes ou dorsales	17.	18. Grand tour en arrière avec demi-tour à l'appui renversé	19. Grand tour en avant avec ½ t à l'appui renversé	20. ½ kenmotsu arrivée prise mixte	21.
						
22.	23. De l'appui, basculer en arrière et prise d'élan en av avec ½ tour aux prises mixtes ou dorsales	24.	25.	26.	27.	28.
						

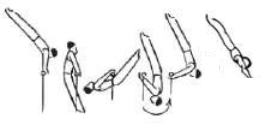
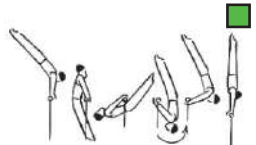
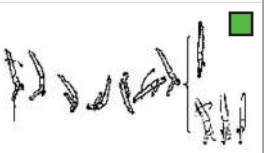
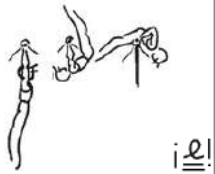
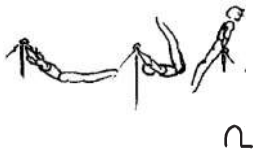
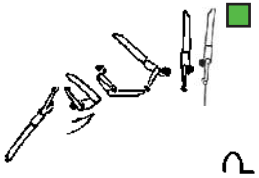
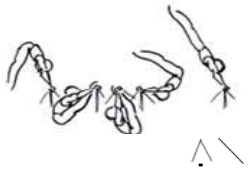
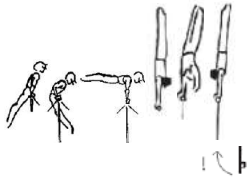
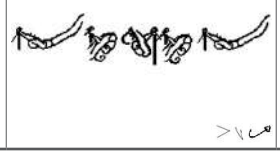
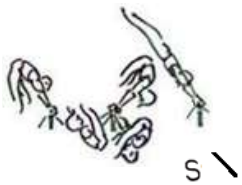
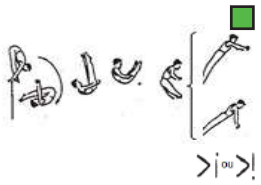
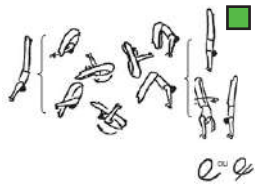
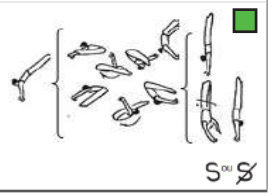
BARRE FIXE

2 GROUPE D'ÉLÉMENTS
ÉLÉMENTS VOLANTS

0,10	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30
1.	2.	3.	4.	5.	6. Établissement arrièreet sauté carpé avec ½ tour à la suspension (Voronin)	7.
						
8.	9.	10.	11.	12.	13. Établissement arrière et sauté dorsal avec ¼ tour à la suspension	14.
						
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.

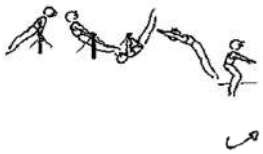
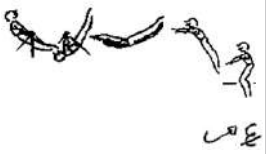
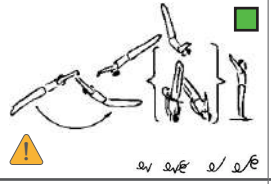
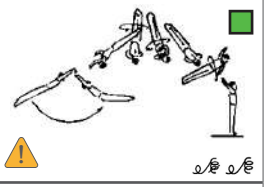
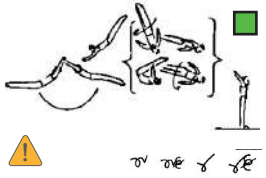
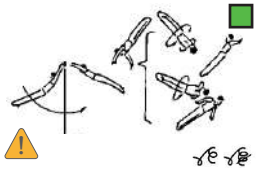
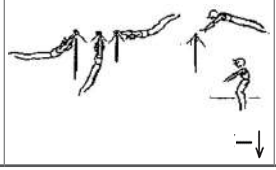
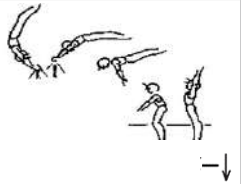
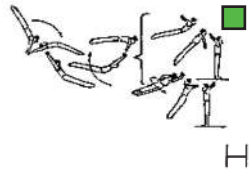
BARRE FIXE

3 GROUPE D'ÉLÉMENTS
ÉLÉMENTS PRÈS DE LA BARRE

0,10	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30
1. Prise d'élan abdominale à l'horizontal	2. Tour d'appui arrière	3. Tour d'appui arrière libre à l'horizontal	4. Passement filé à 45°	5.	6. Passement filé à l'ATR	7. De l'appui renversé, tour d'appui av. par l'appui renversé (Weiler)
						
8. Simultané (traction du pompier)	9. De la suspension, traction et renversement arrière à l'appui	10. Tour d'appui avant	11. Bascule fixe à l'appui	12. Bascule d'élan à l'appui	13. Bascule prise d'élan ATR avec ou sans demi tour	14.
						
15.	16 Pose de pieds jambes tendues serrées ou écartées	17.	18. Tour pieds-mains arrière jambes serrées ou écartées à 45°	19. Prise d'élan à l'ATR avec ou sans ½ tour	20. Tour pieds-mains arrière jambes serrées ou écartées à l'ATR	21. Tour pieds-mains avant libre jambes serrées ou écartées à l'ATR
						
22. Stalder (ou pieds-mains) reprise d'élan	23. Engager devant et oscillation A/R	24. Tour Stalder (ou tour en pieds-mains)	25. Stalder à 45°	26. Élan circulaire carpé en avant (serré ou écarté) et passage écarté en arrière à la suspension ou à l'appui	27. Elan circulaire carpé en avant par l'appui renversé: Endo (aussi avec ½ tour)	28. Elan circulaire carpé en arrière par l'appui renversé: Stalder (aussi avec ½ tour)
						

BARRE FIXE

4 GROUPE D'ÉLÉMENTS
SORTIES

0,10	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30
1.	**2.** Sortie filée	**3.** Sortie filée demi-tour	**4.**	**5.**	**6.**	**7.**
						
8.	**9.**	**10.** Salto arrière groupé	**11.**	**12.** Salto arrière tendu ou carpé avec ou sans ½ tour	**13.**	**14.** Salto arrière tendu avec 1 tour ½ ou 2½ tours
						
15.	**16.**	**17.** Salto avant groupé ou avec ½ t	**18.**	**19.** Salto avant carpé ou tendu et / ou avec ½ tour	**20.**	**21.** Salto avant tendu avec ½ tour ou ¼ tour ½
						
22.	**23.** Sortie arrière au dessus de l'oblique basse	**24.** Sortie arrière du grand tour arrière	**25.** Poisson écarté ou serré, aussi avec ½ tour	**26.**	**27.**	**28.**
						

GAM

FÉDÉRATION FRANÇAISE Gym

FÉDÉRER,
POUR CONSTRUIRE L'AVENIR