BROCHURE DES PROGRAMMES

TEAMGYM

FILIÈRE FÉDÉRALE

2021 - 2025

Fédération Française de Gymnastique

Code révisé Sept 2021

Introduction

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

La TeamGym propose trois niveaux de pratique :

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

Cette version de la brochure a été modifiée dans le but de s'aligner et de se rapprocher du code Européen.
Il souhaite aussi homogénéiser et rendre le jugement plus facile et plus équitable pour tous.

Il prend en compte les aspects suivants :

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

La Brochure des Programmes est divisée en cinq parties :

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

Tous les membres de la Commission Nationale Spécialisée (CNS) TeamGym ont contribué à cette révision du code.

Pauline ANGE	Représentante Technique Fédérale (RTF) Teamgym
Dhélia BELMANA	Membre – Responsable Nationale des juges Teamgym
Bruno DUVERNEUIL	Membre
Younesse EL HARIRI	Membre
Sébastien ESCUER	Membre
Djamel LOUCIF	Membre - Conseiller Technique Sportif référent

Ce document a connu diverses phases de développement. Tous les commentaires/remarques reçus ont été pris en considération. Les membres de la CNS souhaitent remercier tous ceux qui ont pris le temps de soumettre leurs propositions et commentaires.

Cette version remplace celle du mois de septembre 2020 et est applicable pour la filière **fédérale** uniquement et sur l'ensemble du cycle 2021-2025.

Table des matières

Contenu

I. RÈGLEMENT TECHNIQUE 4

1. CATEGORIES PAR NIVEAU DE PRATIQUE 4
2. MATERIEL PAR CATEGORIE 4

II. GÉNÉRALITÉS 5

1. OBJET ET BUT DE LA BROCHURE DES PROGRAMMES 5
2. TENUES 5
3. ROLE DE L'ENTRAINEUR 6
4. JUGEMENT 6
5. CONSEIL EN OR 11

III. PROGRAMME AU SOL (FED A & B UNIQUEMENT) 12

1. GENERALITES 12
2. EXIGENCES DE LA DISCIPLINE 12
3. COMPOSITION (7 POINTS) 13
4. DIFFICULTES 16
5. EXECUTION (10 POINTS) 17
6. DEDUCTIONS SPECIALES (EN EXECUTION) 18
7. POINTS DE BONIFICATION (0,5 POINT) 18
8. DEDUCTIONS DU JUGE ARBITRE 18

IV. TUMBLING 19

1. EXIGENCES DE DISCIPLINE 19
2. COMPOSITION (5 POINTS) 19
3. DIFFICULTES 20
4. EXECUTION (10 POINTS) 22
5. DEDUCTIONS SPECIALES EN EXECUTION 23
6. BONIFICATION 23
7. DEDUCTIONS DU JUGE ARBITRE 24

V. MINI TRAMPOLINE 25

1. EXIGENCES DE DISCIPLINE 25
2. COMPOSITION (5 PTS.) 25
3. DIFFICULTES 25
4. EXECUTION (10 POINTS) 27
5. DEDUCTIONS SPECIALES EN EXECUTION 28
6. BONIFICATION 28
7. DEDUCTIONS DU JUGE ARBITRE 28

VI. ANNEXES 29

1. TABLEAU DE DIFFICULTES SOL 29
2. TABLEAU DE DIFFICULTES AUTORISEES AU MT ET TUMBLING 29
3. FEUILLE DE COMPOSITION AU SOL 29
4. AIDE AU JUGEMENT 29

I. RÈGLEMENT TECHNIQUE

Le Règlement technique TeamGym reprend et détaille ces éléments.

1. Catégories par niveau de pratique

Niveaux De Pratique	Categories	Âges	Composition Equipe	Agres *	Finalite
FEDERAL A	Adultes	25 ans et plus	6 à 12 gym	SOL, TU et MT	FESTIGYM
	Mix/Masc	12 ans et plus			
	Fem				
	Unique	10-15 ans			
FEDERAL B	Adultes	25 ans et plus	6 à 12 gym		
	Mix/Masc	12 ans et plus			
	Fem				
	Unique	10-15 ans			
FEDERAL C	Unique	10 ans et plus	3 à 5 gym	TU et MT	Région ou Regroupement

2. Matériel par catégorie

Agres	Conditions	Categorie
Sol	L'aire de compétition mesure 12 X 12 m. C'est une surface non dynamique recouverte d'une moquette.	Fed A et B
Tumbling	Il s'agit d'une piste gonflable d'au moins 15 m de long, 2m de large et 0.2m de hauteur. Elle est précédée d'une piste d'élan d'au moins 6 m. Elle est suivie de tapis de réception dimensions : 6m* 2.4 m * 0.2m et un sur-tapis 4m*2m*0.1m *En compétition départementale, interdépartementale, régionale ou regroupement, il est possible d'utiliser une diagonale de praticable avec tapis de réception en bout, une piste acrobatique ou une piste gonflable plus courte.*	Fed A, B et C
Mini-trampoline	Une aire de saut : • 1 mini-trampoline, • 1 piste de course d'élan entre 22m à 25m. • 1 surface composée de tapis de réception d'une dimension de 6m x 2,4m x 0,4m et un sur-tapis de 4m x 2m x 0,1m	Fed A, B et C

II. GÉNÉRALITÉS

1. Objet et but de la Brochure des Programmes

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

2. Tenues

1) Juges

Les juges doivent porter des pantalons/jupes noir(e)s, gris(e)s ou bleu(e)s et une veste bleue ou noire, chemise ou chemisier uni et clair, cravate pour les hommes. (Jeans, tongs et chaussures de sports interdits).

2) Bandages et strap

Les bandages et les strap sont autorisés pour un **renfort d'articulation** couleur discrète / blanc toléré.
De façon générale, le bandage doit être un support et ne doit pas recouvrir une grande partie du corps.
Atèle articulée et rigide interdite.
Si un gymnaste se présente sur un passage sans respecter les conditions ci-dessus, la note ZÉRO sera attribuée à l'équipe pour l'agrès.

3) Gymnastes

<u>Pour les équipes féminines/masculines/mixtes</u> :
Le port de chaussons de gymnastique est libre pour chaque gymnaste au mini-trampoline et au tumbling.
Au sol, le port de chaussons ou de socquettes est autorisé mais doit être porté par **tous** les membres de l'équipe et de façon identique.

Les tenues choquantes ainsi que les décorations brillantes collées sur la tenue ne sont pas admises.
Les accessoires ne sont pas autorisés ;
Les tenues doivent être identiques. (Ex les prénoms sur les tenues ne sont pas autorisés). **Tout élément visible fait partie de la tenue.**

Tous les bijoux sont interdits pour des raisons de sécurité.
Précision : les piercings doivent être retirés avant le passage de la compétition, aucun strap autorisé pour les cacher.

Tout manquement à ces règles vestimentaires fera l'objet de sanction conformément au Règlement technique TeamGym et/ou cette brochure des programmes.

<u>Les participantes féminines</u> doivent porter une tenue identique – Même modèle
Sont autorisés :

- Les justaucorps avec des manches courtes, longues ou bretelles avec ou sans short, collant ou cycliste ;
- Les brassières, les académiques et les tee-shirts **moulants** sont autorisés ;
- Les pantalons de danse sont autorisés ;
- Les accessoires ne sont pas autorisés (ex : jambières, bandeau).

<u>Les participants masculins</u> doivent porter une tenue identique – Même modèle
Sont autorisés :

- Léotard avec short ou sokol ; les combi shorts et les tee-shirts **moulants** sont autorisés ;
- Les pantalons de danse sont autorisés.

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

3. Rôle de l'entraîneur

1) Avant la compétition

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

Toute difficulté non présente dans les listes de choix au Mini Trampoline et au tumbling des feuilles de difficultés est considérée comme interdite.

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

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

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

Rappel : ZÉRO papier !!

2) Pendant la compétition

Lorsqu'un entraîneur est positionné sur l'aire de réception, il doit être actif sur la réception, il doit intervenir de manière adaptée lorsque le gymnaste nécessite une intervention ou parade.
Pour des raisons de sécurité, une assistance est exigée pour le mini-trampoline et ceci pour tous les éléments.
Un entraîneur doit se placer sur les tapis de réception du mini-trampoline pour assurer la sécurité des gymnastes et intervenir en cas de danger.

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

Une assistance est également permise au tumbling.

Si un gymnaste doit être rattrapé ou soutenu, les juges appliqueront une déduction à la note.
Les entraîneurs ne sont pas autorisés à donner des instructions (verbales ou non verbales) aux gymnastes pendant le programme de chaque discipline.

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

- Gymnastes qui ne passent pas à l'agrès ;
- Le second entraîneur.

4. Jugement

1) Généralités

Chaque juge doit être en capacité d'expliquer ses déductions et de justifier sa propre note aux autres juges, si cela s'avère nécessaire.
Chaque juge doit être présent à la réunion de juges à l'heure indiquée sur l'organigramme et 10 mn à la table 2 pt.s avant le début de la compétition.
Toute absence ou retard pourra être sanctionné (Cf. le document : Règlement technique TeamGym).

Prérogatives des juges en fonction de leur niveau de diplôme :

Niveau de juge	Juge exécution	Juge de	Juge arbitre
Niveau 1	Oui	Oui	-
Niveau 2	Oui	Oui	Oui - Dpt/ID/ Région/Regroupement
Niveau 3	Oui	Oui	Oui Trophée Fédéral
Niveau 4	Oui	Oui	Oui

2) Composition du jury au sol

- 1 juge arbitre (JA)
- 2 juges de composition (JC)
- 2 juges de difficultés (JC)
- 3 juges exécution (JE) (exécution) *
  **Au sol chaque juge exécution doit pouvoir justifier ses déductions sur les difficultés et donc les prendre en « symbolique ».*

Disposé comme suit :

JE1 JC1 JE2 **JA Sec** JE3 JC2 JD1 JD2

3) Composition du jury au MT et Tumbling

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

Disposé comme suit :

JE1 JC1 JE2 **JA Sec** JE3

4) Tâches du juge arbitre (JA)

- Diriger les réunions des juges avant la compétition de chaque catégorie ;
- Donner le départ du programme d'une équipe dans la discipline ;
- Décider si l'interruption du programme était imputable à l'équipe ou due à un défaut technique.
- Informer le collège des juges d'une modification de la valeur de la difficulté.
- Contrôler les notes des juges, la différence entre les notes et calculer la note finale.
- Réunir les juges si la différence entre les notes dépasse la valeur admissible.
- Procéder à des "déductions spéciales juge arbitre" sur la note finale de chaque discipline.
- Informer le collège de juges et la secrétaire des raisons de la "déduction juge arbitre" et de la note finale avant de donner la note finale au secrétaire.
- Être un membre du Jury de compétition.
- Vérifier la saisie informatique des notes.
- Attribuer les points de bonification au sol, au Tumbling et au Mini Trampoline en concertation avec les juges.

5) *Juges de contrôle (JC)*

JUGES DE COMPOSITION

Ses tâches

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

TOLERANCE ENTRE LES NOTES DES JC

La différence entre la note la plus haute et la plus basse *(y compris celle du juge arbitre)* ne peut pas dépasser 0.4 point.
Si la différence parmi tous les juges (y compris le juge arbitre) dépasse cette limite, le juge arbitre provoque une réunion pour harmoniser le jugement.

CALCUL DE LA NOTE DE COMPOSITION POUR LE JURY

Tous les programmes sont évalués par les JC *(y compris le juge arbitre)* de 0.0 à 5.0 au MT/Tumb et de 0.0 à 7.00 au sol.
Chaque juge donne une déduction à 0.1 point près.

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

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

Au sol :

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

Au tumbling et MT :

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

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

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

JA + 1 JC	faire la moyenne des 2 notes

JUGE DE DIFFICULTES

CALCUL DE LA NOTE AU TUMBLING ET MINI TRAMPOLINE

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

METHODE DE CALCUL POUR UNE DIFFICULTE :

Élément de Base + Valeur additionnelle + Rotation

TOLERANCE ENTRE LES NOTES DES JUGES DE DIFFICULTES AU SOL

La différence entre la note la plus haute et la plus basse *(y compris celle du juge arbitre)* ne peut pas dépasser 0.2 point.
Si la différence parmi tous les juges *(y compris le juge arbitre)* dépasse cette limite, le juge arbitre provoque une réunion pour harmoniser le jugement.

CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTE AU SOL (FEDERAL A & B UNIQUEMENT)

Le programme doit inclure au moins un élément de chacun des groupes suivants :
Tous les gymnastes du groupe doivent présenter les mêmes éléments de difficultés.
Pour être comptabilisés, les éléments doivent être différents.

Groupe	Exigences
Sauts	Minimum 1 élément par groupe Tous sont comptabilisés – Maximum 2 pts.
Pivots	
Groupe Elément	
Maintien	

Déduction de 0,5 sur la note de difficulté par groupe manquant.

Les difficultés sont listées dans le tableau en annexe.
Le code des difficultés est construit comme suit :

- La première lettre est l'initiale de la difficulté (P Pivot, M Maintien, EF élément de Force et S pour Saut)
- Les deux derniers chiffres indiquent le numéro de la ligne du tableau de difficultés.
- Exemple : **Tour en l'air est S401 = Saut à 0,4 à la ligne 1 du tableau des sauts.**

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

Niveau	0.2	0.4
Fédéral A et B	X	X

6) Juge exécution (JE)

SES TACHES

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

ÉVALUATION DE LA DEDUCTION POUR L'EXECUTION

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

Les déductions suivantes sont faites :

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

Ainsi que des déductions spécifiques dans chaque discipline.
Après la performance, les juges présentent leurs notes sur une feuille de note au juge arbitre.

TOLERANCE ENTRE LES DEDUCTIONS DES JE

La différence entre les deux notes médianes ne peut pas être plus grande qu'indiquée ci-après :

Déduction entre	Tolérance autorisée
< 5 pts. de faute	0.5
> 5 pts. de faute	1

Si la différence entre les déductions médianes dépasse la valeur autorisée, le juge arbitre provoque une réunion pour harmoniser le jugement.

CALCUL DE LA NOTE D'EXECUTION POUR LE JURY

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

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

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

Exemple :	JA	~~8.0 pts.~~	
	JE 1	8.2 pts.*	*indique les deux notes médianes
	JE 2	8.0 pts.*	
	JE 3	~~8.5 pts.~~	
			Note d'exécution finale 8.1 pts.

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

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

JA + 1 JE	Faire la moyenne des 2 notes
JA + 2 JE	Faire la moyenne des 3 notes

7) Calcul de la note finale Tumbling et Mini Trampoline pour une équipe

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

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

Exemple :

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

Note C	-1.0 (manque un élément de compo)	4.0
+ Note D	Somme des éléments validés	+ 4.00
+ Note E	4 pts de fautes sur 10pts.	+ 6.00
+ Bonif liée à la composition > 6pt	Oui/non	+ 0.00
- Déduction Juge Arbitre	Déductions vues	- 0.00
= Note finale		= 14.70

8) Calcul de la note finale SOL pour une équipe (Fédérales A & B uniquement)

Les juges de contrôle donnent la note de composition et la bonification éventuelle (si composition > 6pts.)
Les juges de difficultés donnent la note de difficulté.
Les juges d'exécution donnent la note de l'exécution et la note de difficulté.
Le juge arbitre donne sa note de composition, de difficulté et d'exécution.

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

Exemple :

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

Note C	-0.8 (/7pts.)	6.2
+ Note D	Somme des éléments	+ 2.00
+ Note E	4 pts de fautes sur 10pts.	+ 6.00
+ Bonif liée à la composition > 6pt	Oui/non	+ 0.50
- Déduction Juge Arbitre	Déductions vues	- 0.00
= Note finale		= 14.70

- Le premier numéro est la valeur de la diff (numéro 4 = 0,4 de valeur de diff.)

9) Calcul de la note finale pour chaque équipe

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

Exemple :
Note Finale

	Fed A et B	**Fed C**
Sol	17.10	
+ Tumbling	+ 15.70	15.70
+ Mini-trampoline	+ 18.4	+ 18.40
= Note Finale de l'équipe	51.20	34.10

5. Conseil en or

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

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

III.PROGRAMME AU SOL (Fed A & B uniquement)

1. Généralités

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

2. Exigences de la discipline

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

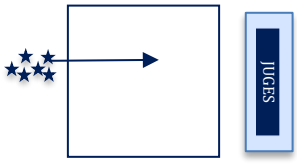
1) Durée du programme

	Fédéral A	Fédéral B
Durée de l'exercice	1' à 2'	

Le chronométrage commence avec le premier mouvement et s'arrête quand le dernier mouvement est terminé.

2) Entrée sur le praticable

L'entrée commence près de la surface prévue pour le programme au sol comme suit :
en un seul groupe autour du praticable : il y a **un seul point d'entrée en face des juges**.



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

3. Composition (7 points)

Sept exigences d'un point chacune :

1) Éléments de transition et de liaison (1 pt.)

Les transitions sont des éléments/mouvements qui permettent un changement d'une formation vers une autre. Les transitions doivent avoir une qualité gymnique et rythmique et représenter la partie naturelle du programme au sol.
Éléments de liaison : Les éléments/mouvements particuliers doivent être liés de manière à former une séquence harmonieuse, fluide et logique.

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

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

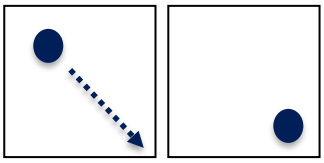
La déduction sur cette exigence peut aller jusqu'à 1 point.

2) Liaison Musique Mouvement (1 pt.)

Arrêt
Il doit y avoir une harmonie entre les éléments choisis, l'exécution par les gymnastes et la musique. Une déduction sera appliquée s'il y a des arrêts ou si les mouvements ne correspondent pas à la musique en ce qui concerne le dynamisme et le caractère.
Il sera procédé à une déduction quand les gymnastes doivent attendre la musique ou s'il y a des pauses non justifiées (inutiles).

- À chaque arrêt pour attendre la musique, se préparer à réaliser une acrobatie : 0.1 pt. de déduction.

Séquence rythmique SR (0,5 pt.)



Définition : L'équipe entière doit exécuter la même séquence.
Pendant la séquence rythmique, tous les gymnastes doivent traverser en même temps tout le praticable (de gauche à droite (ou inversement), de l'arrière à l'avant (ou de l'avant à l'arrière) ou dans la diagonale) en un groupe.
La position de départ et de fin pour chaque gymnaste ne doit pas être éloignée de plus de 2m des limites du praticable, 3m en diagonale.
Changer de formation pendant la séquence est autorisé.
La séquence doit avoir au moins un changement de tempo et aucun arrêt
Tout élément de difficulté effectué dans la séquence rythmique ne sera pas pris en compte dans le calcul de la note de difficulté.
Un élément de difficulté réalisé appel deux pieds ou réception deux pieds entrainera un arrêt dans la séquence rythmique.
La séquence ne peut débuter ou se terminer sur un élément de difficulté.
Une seule SR sera comptabilisée.

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

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

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

Passage aérobic :

Tout passage type « aérobic » ne doit pas dépasser deux fois 8 temps, dans le cas contraire 0,5 de déduction.

La déduction sur cette exigence peut aller jusqu'à 1 point.

3) Niveaux et Plans (1 pt.)

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

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

Déduction de 0,1 pt. par item manquant

Le programme au sol doit inclure un déplacement des gymnastes sur un plan **en arrière** face aux juges.
Pour ce plan l'équipe doit réaliser une séquence de 3 différents éléments/mouvements au minimum.
Les éléments doivent être réalisés en reculant.

Les acrobaties ne peuvent pas être utilisées pour se déplacer.
Tous les gymnastes doivent faire le plan en même temps.

Déduction pour manque de plan 0.5 pt.

Le plan doit être écrit sur la feuille de difficultés avec la flèche. ↓

La déduction sur cette exigence peut aller jusqu'à 1 pt.

4) Capacités des gymnastes (1 pt.)

Si des éléments/mouvements sont trop difficiles pour les gymnastes et/ou si le programme demande une expressivité que les gymnastes ne sont pas aptes à maîtriser, une déduction sera appliquée.

- Difficulté non maitrisée
  (3 gym ou plus ne réalisent pas l'élément ou plus de 1 pt. De faute) **- 0.3 pt.**
- Passage chorégraphique mettant en danger le gymnaste **- 1 pt.**

La déduction sur cette exigence peut aller jusqu'à 1 pt.

5) Acrobaties (1 pt.)

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

- Plus d'un pas ou plus d'un sursaut comme prise d'élan pour faire une acrobatie chaque fois 0.1 pt.

Le nombre d'acrobaties est limité à 4 :

- Plus de 4 acrobaties : -0,5pt. par acrobatie supplémentaire

La déduction sur cette exigence peut aller jusqu'à 1 pt.

6) *Répétitions (1.0pt.)*

Les éléments/mouvements doivent être variés afin que la composition ne soit pas monotone et que le choix des éléments manque de variation tout en gardant un travail d'équipe.
Une déduction est appliquée si les mêmes éléments/mouvements *(ex : acrobaties, difficultés ou chorégraphie)* sont répétés plusieurs fois.

Déduction de 0.1 pt. pour chaque répétition

Les éléments doivent être réalisés en même temps, toutefois il est toléré de les effectuer en cascade (gym par gym) et/ou en décalé (groupe par groupe), dans la limite de 2 maximum.

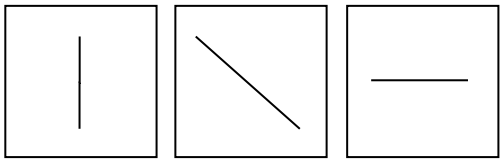
Déduction de 0.30 pt. pour le troisième élément/mouvement réalisé en cascade/décalé.

La déduction sur cette exigence peut aller jusqu'à 1point.

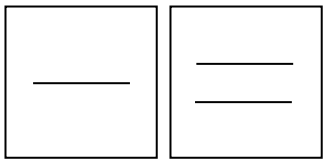
7) *Formations (1 pt.)*

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

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



Même formation



Deux formations

Le groupe doit présenter au moins :

- 6 formations.

Déduction de -0.1 pt. par formation manquante.

Taille des formations

Le groupe doit présenter au moins :

- **Une petite formation** : tous les gymnastes sont placés en une seule forme (*pas plusieurs petits groupes)* et pas plus grande de 2m*2m ;
- **Une grande formation** : tous les gymnastes sont placés en une seule forme (pas plusieurs petits groupes). La taille de la formation doit être tout autour du praticable (pas plus loin d'un mètre des quatre côtés du sol). Une diagonale ne remplit pas cette exigence ;

Déduction de 0,1 par formation manquante
Les formations devront être notées avec des croix pour représenter la position de chaque gymnaste.

Vision mutuelle
Le groupe doit présenter un passage pendant lequel les gymnastes ne peuvent pas se voir.
Ce passage doit contenir une difficulté pour être validé.

Déduction de 0,3 si pas de vision mutuelle

La déduction sur cette exigence peut aller jusqu'à 1point.

4. Difficultés

Le programme doit inclure au moins un élément de chacun des groupes suivants :
Tous les gymnastes du groupe doivent présenter les mêmes éléments de difficultés.
Pour être comptabilisés, les éléments doivent être différents et présents dans le tableau des difficultés en annexe.

Groupe	Exigences
Sauts	Minimum 1 élément par groupe Tous sont comptabilisés – Maximum 2pts.
Pivots	
Groupe Elément	
Maintien	

Déduction de 0,5 sur la note de difficulté par groupe manquant.

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

Catégories	0.2	0.4
Fed A et B	X	X

Cf. Tableau de difficultés Sol
Les gymnastes peuvent utiliser un pied d'appel/d'appui différent ou un sens de rotation différent, la difficulté sera reconnue.
Cependant, il convient de garder à l'esprit que la prestation doit garder un caractère harmonieux.

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

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

Un élément différent signifie un numéro de code différent.

Si l'élément est réalisé avec plus de1 pt. de faute sur l'ensemble des gymnastes, il n'est pas comptabilisé

1) Pivots

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

Valeur de la difficulté pivots – cf. annexe grille de difficultés.

2) Sauts

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

Valeur de la difficulté sauts – cf. annexe grille de difficultés.

3) Maintiens/ Éléments de force

Définition :
Equilibre : Lorsque le corps reste en position statique pendant au moins deux secondes, sans aucun mouvement supplémentaire.
Plus la surface d'appui est petite, plus l'élément est difficile.

Valeur de la difficulté Maintiens – cf. annexe grille de difficultés.

4) *Groupe d'élément*

Définition :
Tous les gymnastes de l'équipe doivent participer à l'élément de groupe et jouer un rôle actif soit dans un soulèvement visible du sol, soit dans un lancer qui peut être effectué avec toute l'équipe ou en groupes d'au moins 3 gymnastes. Il doit être exécuté en même temps selon la chorégraphie.

Valeur de difficulté du Groupe d'élément – cf. annexe grille de difficultés

5. Exécution (10 points)

L'exécution est jugée comme suit :

- Un véritable travail de groupe est exigé (synchronisation) ;
- Précision dans les formations (alignement) ;
- Précision dans les attitudes/positions de corps (uniformité) ;
- Technique, amplitude et posture correctes dans les éléments individuels.

1) *L'alignement, la synchronisation et l'uniformité*

Définition
Alignement : la position des gym les uns par rapport aux autres au sein d'une formation.
Synchronisation : la coordination des gymnastes entre eux en fonction du tempo et de la chorégraphie.
Uniformité : la réalisation des mouvements, éléments et difficultés de la chorégraphie doivent être identiques (par exemple : même position des bras dans les pivots).

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

- 1 gym : -**0.1 pt.** à chaque fois
- 2-3 gym : **-0.3 pt.** à chaque fois
- >4 gym : -**0.5 pt.** à chaque fois

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

2) *La technique*

Si un élément est réalisé avec plus d'un point de faute, il sera déclassé ou non reconnu.
Les fautes d'exécution pour la tenue de corps s'appliquent au collectif, de la manière suivante :

- Petite flexion : **-0.1 pt**.
- Moyenne flexion : **-0.3 pt**.
- Grosse flexion : **-0.5 pt**.
- Pose de main ou pied pour s'équilibrer : **-0.3 pt**.
- Chute : **-1.0 pt.**

3) *Sauts :*

- Faible amplitude du saut : **-0.1 pt.**
- Réception non maîtrisée : **-0.3 pt.**
- Non reconnaissance de l'élément si 3 gymnastes ou plus, ne le réalisent pas.

4) *Pivots :*

Les tours doivent contenir une rotation de 360° minimum.

- S'il manque jusqu'à 30° de rotation : **-0.1 pt**.
- S'il manque de 30° à 45° de rotation : **-0.3 pt**.
- S'il manque de 45° à 90° de rotation : **-0.5 pt**.

Non reconnaissance de l'élément si 3 gymnastes ou plus, ne le réalisent pas.

5) *Équilibre :*

- Équilibre maintenu 1s : **-0.1 pt. par gym.**
- Équilibre non maintenu : **-0.3 pt. par gym.**

Le temps de maintien est comptabilisé lorsque tous les gymnastes sont immobiles et s'arrêtent au mouvement du premier gymnaste.
Non reconnaissance si 3 gymnastes ou plus, ne tiennent pas l'élément (moins de 1s).

6) *Groupe Elément*

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

6. Déductions spéciales (en exécution)

- Faux nombre de gymnastes : **1 pt. / gym.**
- Sortie de praticable : **0.1 pt. par gym.**
- L'entraîneur donne des instructions aux gymnastes : **0.5 pt.**
- Interaction verbale entre les gym pendant la chorégraphie : **0.5 pt.**

7. Points de bonification (0,5 point)

Chaque équipe qui présente une note de composition supérieure ou égale à 6 pts se verra attribuer 0.5 pt. de bonification.
La bonification est ajoutée à la note finale.

8. Déductions du juge arbitre

Dépassement du temps (trop court ou trop long) :	**1 pt.**
Tenue de compétition incorrecte :	**0.5 pt.**
Port de bijoux :	**0.5 pt.**
Entrée non conforme :	**0.5 pt.**
Absence de feuilles de difficultés :	**1 pt.**
Absence de musique	**3 pts.**

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

IV. TUMBLING

1. Exigences de discipline

Chaque groupe présente deux passages différents ;
Les gymnastes appliquent une intensification sur chaque passage :

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

Chaque série doit être composée de minimum

Niveau	Description	Difficultés	Nombre de gym Par passage
Fédéral A	1 élément acrobatique et 2 éléments maximum	Cf. Liste des séries autorisées ou annexes	6
Fédéral B			6
Fédéral C			3

- Les passages de Tumbling sont effectués dans une seule direction.
- Les acrobaties sont réalisées sur la piste avec réception obligatoire sur les tapis.
- Tout marquage est interdit sur ou à côté de la piste.
- Après chaque passage, les gymnastes retournent ensemble en marchant ou en courant vers leur position de départ pour le prochain passage.
- Des gymnastes différents du groupe peuvent se présenter à chaque passage.
- La valeur de difficulté de chaque élément est fixée selon le tableau des difficultés.

Durée du programme

	Fédéral A	Fédéral B	Fédéral C
Durée de l'exercice	1'30		1'00

2. Composition (5 points)

1) *Les éléments doivent correspondre aux capacités et à la maturité des gymnastes*

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

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

2) *Intensification*

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

La déduction est de :

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

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

Le groupe doit présenter :

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

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

Niveau	Exigences
Fédéral A, B &C	1 élément en avant/arrière

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

	Série présentée	**Sens de la série**	**Valeur de la difficulté**
Fédéral A Fédéral B Fédéral C	1 élément en arrière	Série arrière	Valeur de l'élément
	1 élément avant	Série avant	Valeur de l'élément
	2 éléments avant/arrière (série d'éléments tous dans le même sens)	Série avant/arrière en fonction du passage	Valeur de l'élément le plus fort
	1 élément avant et 1 élément arrière	Série avant ou arrière/du passage	Valeur de l'élément qui est dans le sens de la série retenue

3. Difficultés

- La valeur de difficulté d'une série acrobatique est définie par l'élément de base + les valeurs additionnelles décrites ci-dessous ;
- Pour le Fédéral A & B, c'est la moyenne des 6 valeurs des séries individuelles qui donne la valeur de difficulté du groupe pour le passage ;
- Pour le Fédéral C, c'est la moyenne des 3 valeurs des séries individuelles qui donne la valeur du groupe pour le passage ;
- La valeur de chaque passage est arrondie au 0,1 point le plus proche ;
- On additionne la valeur de chaque passage pour donner la note de difficulté
- Saut de mains un pied saut de mains deux pieds sont des éléments différents.

1) Valeur de difficulté par catégorie

Fed A, B et C
4 pts. maximum sur 2 passages

VALEUR DE BASE :

Sens	Difficulté	Fédéral A	Fédéral B	Fédéral C
Avt	Roulade avant	0.3	0.5	0.3
Avt Arr	Roue	0.5	1	0.5
Arr	Roue pied pied	0.5	1	0.5
Arr	Rondade	1	1.5	1
Avt	Saut de mains	1.5	2	1.5
Avt	Saut de mains un pied	1.5	2	1.5
Arr	Flip arrière	1.5	2	1.5
Avt	Salto en avant	2		2
Arr	Salto en arrière	2		2

Cf. Tableau de difficultés en annexe.

2) Difficultés maximum autorisées :

Passage	Fédéral A	Fédéral B	Fédéral C
Série Avant	Salto groupé	Saut de main	Salto groupé
Arrière	Salto groupé	Flip	Salto groupé

Si non respect suppression de la valeur de la difficulté et 1 pt. en déductions spéciales.

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

Carpé	0.1 pt.
Tendue	0.2 pt.
Chaque ½ tour (180°)	0.2 pt.

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

4. Exécution (10 points)

- Bonne technique dans les éléments. ;
- Bon style et bonne tenue du corps ;
- Réception avec contrôle et équilibre ;
- Le rythme de passage entre tous les gymnastes doit être régulier et fluide (voir déductions spéciales §6.5) ;
- Au moins 2 gymnastes se déplacent en même temps, le premier doit avoir fini son acrobatie avant que le second commence la sienne.

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

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

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

IMPULSION :

Tête en extension	**0.1 pt.**

ENVOL :

Amplitude du salto à la hauteur des épaules :	**0.1 pt.**
Amplitude du salto inférieur à la hauteur des épaules :	**0.3 pt.**
Salto trop long (= hauteur < à la longueur)	**0.1 pt.**
Position carpé :	
Ouverture de l'angle tronc-jambes > 90°	**0.3 pt.**
Position tendue :	
Fermeture de l'angle tronc-jambes > 45°	**0.3 pt.**
Écart de jambes	**0.1 pt.**
Rotation non terminée	**0.3 pt.**
Manque d'ouverture avant réception	**0.1 pt.**

RÉCEPTION :

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

5. Déductions spéciales en exécution

DEDUCTIONS SPECIALES	
Rythme des passages irrégulier	0.3 pt. / passage
Absence totale de rythme	1 pt. / passage
L'entraîneur sur ou à côté de l'aire de réception encourage ou donne des instructions aux gymnastes	0.5 pt. / passage
Elan intermédiaire et ou sursaut	0.5 pt. / gym
Traverser l'agrès en courant	1 pt. /gym Suppression de la difficulté
Marquage sur ou à côté de la piste	0.5 pt.
Réception sur piste Impulsion sur tapis de réception	0.5 pt. / gym
Aide de l'entraîneur ou Entraîneur non actif dans une situation dangereuse	0.5 pt. / gym Suppression de la difficulté
FAUX PROGRAMME DE TUMBLING	
Série acrobatique ne figurant pas dans la liste des séries autorisées ou non autorisées	1 pt. / gym Suppression de la difficulté
Plus de 2 éléments	
FAUX NOMBRE DE GYMNASTES EN FEDERAL A & B	
Moins de 6 gym au cours du passage	1 pt /gym manquant / passage Suppression de sa difficulté
Au-delà du 6-ème gym au cours du passage	1 pt/gym supplémentaire /passage Non comptabilisation de la diff et des fautes.
FAUX NOMBRE DE GYMNASTES EN FEDERAL C	
Moins de 3 gym au cours du passage	1 pt /gym manquant / passage Suppression de sa difficulté
Au-delà du 3ème gym au cours du passage	1 pt/gym supplémentaire /passage Non comptabilisation de la diff et des fautes.

6. Bonification

Une bonification de 1 point sera attribuée si les conditions sont réunies :

- **Moins de 2.5 pts. de faute** sur l'ensemble des passages
- **ET composition à 5 pts.**
- **ET pas de chute**

7. Déductions du juge arbitre

Dépassement du temps limite :	**1 pt.**
Tenue de compétition incorrecte :	**0.5 pt.**
Port de bijoux :	**0.5 pt.**
Absence de feuilles de difficultés :	**1 pt.**
L'équipe présente 2 passages identiques :	**3 pts.**

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

V. MINI TRAMPOLINE

1. Exigences de discipline

- Chaque groupe présente deux passages différents.
- Les gymnastes appliquent une intensification sur chaque passage
  (Au moins 0.1 pt. d'écart sur la valeur de la difficulté pour un gymnaste).
- Pas de table de saut.
- Les acrobaties présentées doivent obligatoirement être issues de la « liste des difficultés autorisées » ;
- Tout marquage est interdit sur ou à côté de la piste d'élan ;
- Après chaque passage, les gymnastes retournent en marchant ou en courant vers leur position de départ pour le prochain passage. Les gymnastes doivent retourner ensemble, en même temps ;
- Des gymnastes différents du groupe peuvent se présenter dans chaque passage ;
- La valeur de difficulté de chaque élément est fixée selon le tableau de difficultés ;
- Un entraîneur doit se placer sur le tapis de réception afin d'assurer la sécurité lors des réceptions de chaque élément ;

Durée du programme :

	Fédéral A	Fédéral B	Fédéral C
Durée de l'exercice	1'30		1'00

2. Composition (5 pts.)

1) *Les éléments doivent correspondre aux capacités et à la maturité des gymnastes*

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

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

2) *Intensification*

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

La déduction est de :

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

3. Difficultés

- La valeur de difficulté d'une série acrobatique est définie par l'élément de base + les valeurs additionnelles décrites ci-dessous ;
- Pour les Fédéral A & B, la moyenne des 6 valeurs des séries individuelles donne la valeur de difficulté du groupe pour le passage ;
- Pour le Fédéral C, c'est la moyenne des 3 valeurs des séries individuelles qui donne la valeur du groupe pour le passage ;
- La somme des valeurs de chaque passage donne la valeur de la note de difficulté
- La valeur de chaque passage est arrondie au 0,1 point le plus proche.

Fédéral A, B et C
4 pts. maximum sur 2 passages

VALEUR DE BASE

Difficulté	Fédéral A	Fédéral B	Fédéral C
Saut droit	1	1.2	1
Saut groupé	1	1.5	1
Saut carpé serré	1.3	1.8	1.3
Saut carpé écart	1.3	1.8	1.3
Salto	1.8	2	1.8

VALEUR ADDITIONNELLE A AJOUTER A LA VALEUR DE L'ELEMENT DE BASE

Carpé	0.1
Tendu	0.2
Chaque ½ tour (180°)	0.2

Cf. Tableau de diff en annexe.

DIFFICULTE MAXIMUM AUTORISEE :

Type de passage	Fédéral A	Fédéral B	Fédéral C
Mini-Trampoline	Salto avant tendu	Salto groupé	Salto avant tendu

Si non respect suppression de la valeur de la difficulté et 1 pt. en déductions spéciales

4. Exécution (10 points)

- Bonne technique dans les éléments ;
- Bon style et bonne tenue du corps ;
- Réception avec contrôle et équilibre ;
- Le rythme des passages entre tous les gymnastes doit être régulier et fluide (voir déductions spéciales §7.6) ;
- Au moins 2 gymnastes se déplacent en même temps, le premier gymnaste doit avoir effectué sa réception avant que le second n'effectue son impulsion.

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

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

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

IMPULSION :

Tête en extension :	**0.1 pt.**
Aide de l'entraîneur :	**0.5 pt.**
Déclenchement de la rotation dans la toile	**0.5 pt.**

ENVOL :

Amplitude du salto à la hauteur des épaules :	**0.1 pt.**
Amplitude du salto inférieur à la hauteur des épaules :	**0.3 pt.**
Salto trop long (hauteur < à la longueur)	**0.1 pt.**
Position carpé :	
○ Ouverture de l'angle tronc-jambes > 90°	**0.3 pt.**
Position tendue :	
○ Fermeture de l'angle tronc-jambes > 45°	**0.3 pt.**
Écart de jambes	**0.1 pt.**
Rotation non terminée	**0.3 pt.**
Manque d'ouverture avant réception	**0.1 pt.**

RÉCEPTION :

Pose de mains/genoux	**0.3 pt.**
Grand déséquilibre pour ne pas chuter :	**0.3 pt.**
Chute :	**1 pt.**
Chute sans atterrir sur les pieds :	**1.5 pts.**
Réception non axée :	**0.3 pt.**
Réception sur tapis puis pose pied à l'extérieur :	**0.5 pt.**
Réception hors tapis directement :	**1 pt.**
Pas d'entraîneur sur tapis de réception :	**1 pt.**

5. Déductions spéciales en exécution

DEDUCTIONS SPECIALES	
Rythme des passages irrégulier	0.3 pt. par passage
Absence totale de rythme	1 pt. par passage
L'entraîneur sur ou à côté de l'aire de réception encourage ou donne des instructions aux gymnastes	0.5 pt. par passage
Passer l'engin en courant	1 pt. /gym Suppression de la difficulté
Aide de l'entraîneur	0.5 pt. / gym Suppression de la difficulté
Entraîneur non actif dans une situation dangereuse	0.5 pt. / gym Suppression de la difficulté
Marquage sur ou à côté de la piste	0.5 pt.
FAUX PROGRAMME MINI-TRAMPOLINE	
Elément ne figurant pas dans la liste des difficultés autorisées ou non autorisées	1 pt. / gym Suppression de la difficulté
FAUX NOMBRE DE GYMNASTES EN FEDERAL A ET B	
Moins de 6 gym au cours du passage	1 pt. / gym manquant/ passage Suppression de la difficulté
Au-delà du 6ème gym au cours du passage	1 pt./gym supplémentaire/passage Non comptabilisation de la diff et des fautes.
FAUX NOMBRE DE GYMNASTES EN FEDERAL C	
Moins de 3 gym au cours du passage	1 pt /gym manquant / passage Suppression de sa difficulté
Au-delà du 3ème gym au cours du passage	1 pt/gym supplémentaire /passage Non comptabilisation de la diff et des fautes.

6. Bonification

Une bonification de 1 point sera attribuée si les conditions sont réunies :

- **Moins de 2.5 pts. de faute** sur l'ensemble des passages
- **ET composition à 5 pts.**
- **ET pas de chute**

7. Déductions du juge arbitre

Dépassement du temps limite :	**1 pt.**
Tenue de compétition incorrecte :	**0.5 pt.**
Port de bijoux :	**0.5 pt.**
Absence de feuilles de difficultés :	**1 pt.**
L'équipe présente 2 passages identiques :	**3 pts. / passage**

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

VI. ANNEXES

1. **Tableau de difficultés Sol**
2. **Tableau de difficultés autorisées au MT et Tumbling**
3. **Feuille de composition au Sol**
4. **Aide au jugement**

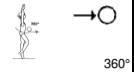
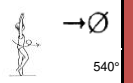
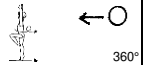
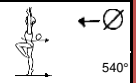
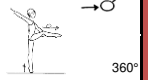
Brochure des programmes FEDERAL TeamGym 2021-2025

ELEMENT DE CONTROLE (P, M)

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

PIVOTS (P)

Les pivots doivent être réalisés sur un pied et sur demi-pointe. La rotation doit être complètement terminée, mesurée aux hanches. (tolérance pour valider la diff est 45° en sur ou sous rotation). Le tour doit être réalisé sans sauter. Les placements des bras et des jambes sont libres.

	0.2	0.4
En dedans	P201  360°	P401  540°
En dehors	P202  360°	P402  540°
En dedans Jambe libre avec l'aide de la main 90°		P403  360°

Maintien (M)

Les maintiens doivent être tenus deux secondes sans bouger. Les écarts de jbes ont une tolérance de 15°. Jambes tendus (tolérance 15° sauf pour la jambe au retiré du M404)

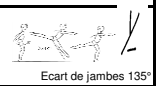
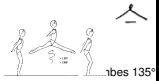
	0.2	0.4
Maintien Jbe sur le coté - Sans aide de la main Jbe libre sur le coté sans l'aide de la main. Corps droit. L'écart de jbe et le fait d'être sur demi pointe ou non définit la valeur de l'élément	M202	M402 90°
Maintien Facial Jbe libre sans l'aide de la Main. L'écart de jbe/ position sur demi pointe définit la valeur de l'élément.	M204	M404 Sur demi-pointes
Planche Buste penché à 90° ou plus (sauf M206). Les écarts de jambes et position sur demi pointe détermine la valeur de l'élément.	M206 Arabesque	M406 90°

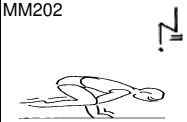
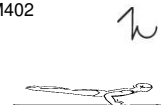
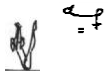
SAUTS (S)

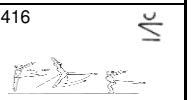
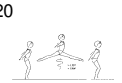
Le texte fait foi, l'image est une illustration.

SAUTS APPEL DEUX PIEDS

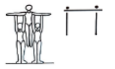
Un saut appel deux pieds et réception sur un pied ou deux pieds ou à plat ventre. La position doit être réalisé en phase aérienne. Pas plus de 3 pas d'élan avant de réaliser deux pieds.
Dans les phases d'impulsion et de réception la position des hanches détermine si dans les sauts avec rotations la tolérance est dans les 45° ou pas. Il y a une tolérance pour les écarts de jambes à 15°.

	0.2	0.4
Saut vertical avec rotation Position du corps droite durant le saut. La rotation doit être terminée en l'air. Le placement des bras est libre.	S201	S401 360°
Saut groupé avec rotation Position groupée (angle tronc/jbe 90° - tolérance 15°) visible pendant le saut. La rotation doit être terminée en l'air. Le placement des bras est libre.	S202	
Saut groupé appel deux pieds, avec ou sans rotation tombé ventre Position groupée (angle tronc/jbe 90° - tolérance 15°) visible pendant le saut. Quand la rotation est de 180° le tour doit être terminé avec la position groupée. Pour une rotation de 360° ou plus, le plus de tour doit être terminé avant la réception. Le corps doit être à l'horizontale à la réception ventre.		S403
Saut carpé écart Ecart de jbes 135° et position carpé claire 90° (tolérance pour les deux 15° sauf S204)). Jambes tendues sans coup de pied.	S204 Ecart de jambes 90°	
Saut carpé serré tomber ventre Position Carpé visible 90° (tolérance 15°) avant réception plat ventre, jambes tendues. Le corps doit être à l'horizontale à la réception ventre		S406
Sissone Appel deux pieds, réception sur un seul. En S209 A/B no tolérance sur la hauteur des pieds.		S409  Ecart de jambes 135°
Saut "cerf" La bonne position cambrée doit être visible pendant le saut. Les deux jbes fléchies a 90°. écart de jbes 135 (tolérance 15°) la hauteur du pied arrière ou des rotations définit la valeur de l'élément. Pas de tolérance à la hauteur du pied. Toute la rotation doit être faite pendant le vol.	S210	S410
Cosaque Une jambe tendue, une jambe pliée. Angle tronc/jambe de 90° (tolérance 15°)	S211	S411
Saut écart La jambe avant est tendue, pas de coup de pied. Ecart des jbes définit la valeur de l'élément. S1212 saut d'anneau horizontal: jambe avant horizontale, pied au niveau de l'épaule. Pas de tolérance à la hauteur du pied.		S412  jbes 135°

Maintien sur les mains (MM) Les maintien sur les mains doivent rester 2 secondes sans bouger. Maintien sur les mains signifie que les mains sont la seule partie du corps qui est en contact avec le sol (sauf MM201, MM801, MMX06, MM207 et MM208). Dans l'ATR les bras doivent être tendus (tolérance 15°).	0.2	0.4
Poirier/ATR En MM201 la tête peut toucher le sol. En MM801 pas d'appui sur la tête. Jbes au ni veau ou au dessus de la hanche.	MM201	
Planche sur les coudes / bras tendus, jbes écartées. L'écart des jbes est de 45°. Le corps est porté par l'appui des deux mains/coudes ou bras tendus. Les mains peuvent être tournées vers l'extérieur des poignets ou vers les pointes de pied. Le corps est aligné à l'horizontal - tolérance 20° (Pas en MM202). En MM1202 les bras doivent être tendus. - tolérance 15°.	MM202 	MM402 
Planche sur les coudes / bras tendus, jbes serrées Jbes tendues serrées (sauf en MM 403) Le corps est porté sur les deux mains(sauf en MM403) sur les coudes ou sur les bras tendus. Les mains peuvent être tournées vers l'extérieur des poignets ou vers les pointes de pied. Le corps est aligné à l'horizontal - tolérance 15°. En MM1403 les bras doivent être tendus. - tolérance 15°.		MM403
Equerre carpé Jambes tendues. Jambes tendues écartées Les mains peuvent être placées devant ou derrière(MM404), devant et derrière (MM204), écart des jambes 45°. Quand les jambes sont soulevées parallèles au sol, pas d'appui des bras sur le sol. Les deux mains sont placés a coté du corps, proche des hanches. LE corps est porté uniquement par les mains qui sont en contact avec le sol.	MM204	MM404
Equerre serrée Jambes tendues serrées. Les mains peuvent être placées devant, derrière, devant et derrière, écart des jambes 45°. Quand les jambes sont soulevées parallèles au sol, pas d'appui des bras sur le sol. Les deux mains sont placés a coté du corps, proche des hanches.		MM405
Pont La position et l'angle de la jambe libre détermine la valeur de l'élément.	MM206	
Maintien sur les fesses Jambes tendues et serrées. Placement libre des bras. Fermeture du corps 45°	MM207 	
Chandelle Bras libre - Alignement du corps tronc jambe - tolérance 15°	MM208	

SAUTS APPEL UN PIED Un saut appel un pied et réception sur l'autre pied ou sur deux pieds ou à plat ventre (pas de chgt ligne 22 23 et 24). La position doit être réalisée en phase aérienne. Pas plus de 3 pas d'élan avant de réaliser un saut. Dans les phases d'impulsion et de réception la position des hanches détermine si dans les sauts avec rotations la tolérance est dans les 45° ou pas. IL y a une tolérance de 15° pour l'écart de jambe.	0.2	0.4
Saut de chat Jambes fléchies. Changement de jambe pendant le saut Jambes doivent monter à l'horizontale pendant le saut. Quand il y a une rotation, le tour doit être terminé avant la réception.	S214	
Saut Ciseaux Jambes tendues. La jambe change pendant le saut. La Première jambe doit être à l'horizontale. S615: Première partie du saut lever la jambe à l'horizontale puis faire un demi-tour (en direction de la jambe d'appel) et monter l'autre jambe 120° et réception sur la première jambe.	S215 Ecart de jambes 90°	S415 Ecart de jambes 120°
Saut ciseaux 180° Jambes tendues. La jambe change pendant le saut. La première jambe doit être à l'horizontale. Rotation pendant le saut. L'écart de jambes après la rotation définit la valeur de l'élément.		S416  Ecart de jambes 90°
Saut "cerf" La bonne position cambrée doit être visible pendant le saut. Les deux jbes fléchies a 90°. écart de jbes 135 (tolérance 15°) la hauteur du pied arrière ou des rotations définit la valeur de l'élément. Pas de tolérance à la hauteur du pied. Toute la rotation doit être faite pendant le vol.		S418
Saut écart La jambe avant est tendue, pas de coup de pied. Ecart des jbes définit la valeur de l'élément. S1220 saut d'anneau horizontal: jambe avant horizontale, pied au niveau de l'épaule. Pas de tolérance à la hauteur du pied.	S220 Ecart de jambes 90°	S420  Ecart de jambes 135°

GROUPE ELEMENT (G) Le texte fait foi, l'image est une illustration.

Groupe Elément Tous les gymnastes de l'équipe participe à ce groupe élémnet et doit jouer un role actiel qui se traduit par une élévation du sol ou un lancé qui peut etre réalisé par l'equipe entiere ou par groupe de trois minimum. Il doi t etre réalisé en meme temps selon la chorégraphie. **Rotation longitudinale interdite**	0.2	0.4
Elevation d'une ou plusieurs personnes Le gymnaste doit être soulevé du sol et statique pendant au moins 2 secondes.		G401  Elévation

FEDERAL A
Tumbling - Valeur de difficulté

FEDERAL A - SERIE AVANT	Symbole	Valeur
Roulade avant		0,3
Roue		0,5
Roue Rondade		0,5
Roue Roue pied pied		0,5
Roue saut de mains		1,5
Saut de mains		1,5
Saut de mains 1 pied		1,5
Saut de mains 1 pied Roue		1,5
Saut de mains 1 pied Rondade		1,5
Saut de mains 1 pied Saut de mains		1,5
Salto av groupé		2

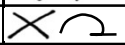
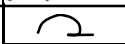
FEDERAL A - SERIE ARRIERE	Symbole	Valeur
Roue		0,5
Roue pied pied		0,5
Roue Roue pied pied		0,5
Roue saut de mains		0,5
Saut de mains 1 pied Roue		0,5
Rondade		1
Roue Rondade		1
Saut de mains 1 pied Rondade		1
Rondade flip		1,5
Rondade salto groupé		2

FEDERAL A
Mini Tramp - Valeur de difficulté

FEDERAL A - VALEUR	Symbole	Valeur
Saut groupé		1
Saut droit		1
Saut droit 1/2 tour	180	1,2
Saut carpé serré		1,3
Saut carpé écart		1,3
Saut droit 1 tour	360	1,4
Saut carpé écart 1/2 tour	180	1,5
Salto av groupé		1,8
Salto av carpé		1,9
Salto av tendu		2

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM
ENSEMBLE, CRÉONS LE MOUVEMENT

FEDERAL B
Tumbling - Valeur de difficulté

FEDERAL B - SERIE AVANT	Symbole	VALEUR
Roulade avant		0,5
Roue		1
Roue saut de mains		2
Saut de mains		2
Saut de mains 1 pied		2
Saut de mains 1 pied Rondade		2
Saut de mains 1 pied Roue		2
Saut de mains 1 pied Saut de mains		2

FEDERAL B - SERIE ARRIERE	Symbole	Valeur
Roue		1
Roue pied pied		1
Roue Roue pied pied		1
Roue saut de mains		1
Saut de mains 1 pied Roue		1
Rondade		1,5
Roue Rondade		1,5
Saut de mains 1 pied Rondade		1,5
Rondade flip		2

FEDERAL B
Tumbling - Valeur de difficulté

FEDERAL B - MINI-TRAMPOLINE	Symbole	Valeur
Saut droit		1,2
Saut droit 1/2 tour	180	1,4
Saut droit 1 tour	360	1,6
Saut groupé		1,5
Saut carpé serré		1,8
Saut carpé écart		1,8
Saut carpé écart 1/2 tour	180	2
Salto av groupé		2

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM
ENSEMBLE, CRÉONS LE MOUVEMENT

FEDERAL C
Tumbling - Valeur de difficulté

FEDERAL A - SERIE AVANT	Symbole	Valeur
Roulade avant		0,3
Roue		0,5
Roue Rondade		0,5
Roue Roue pied pied		0,5
Roue saut de mains		1,5
Saut de mains		1,5
Saut de mains 1 pied		1,5
Saut de mains 1 pied Roue		1,5
Saut de mains 1 pied Rondade		1,5
Saut de mains 1 pied Saut de mains		1,5
Salto av groupé		2

FEDERAL A - SERIE ARRIERE	Symbole	Valeur
Roue		0,5
Roue pied pied		0,5
Roue Roue pied pied		0,5
Roue saut de mains		0,5
Saut de mains 1 pied Roue		0,5
Rondade		1
Roue Rondade		1
Saut de mains 1 pied Rondade		1
Rondade flip		1,5
Rondade salto groupé		2

FEDERAL C
Mini Tramp - Valeur de difficulté

FEDERAL A - VALEUR	Symbole	Valeur
Saut groupé		1
Saut droit		1
Saut droit 1/2 tour	180	1,2
Saut carpé serré		1,3
Saut carpé écart		1,3
Saut droit 1 tour	360	1,4
Saut carpé écart 1/2 tour	180	1,5
Salto av groupé		1,8
Salto av carpé		1,9
Salto av tendu		2

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM | ENSEMBLE, CRÉONS LE MOUVEMENT

Equipe : _____ Catégorie : _____ Nb Gyms :_____

COMPOSITION 7 PTS						TOTAL
TRANSITION / LIAISON	**1pt**	marche non chorégraphiée (0,1 à chaque fois)	pas chassés (sans saut) (0,1 à chaque fois)	course non chorégraphiée (0,1 à chaque fois)	Manque d'accessibilité pour la transition (0,1 à chaque fois)	
LIAISON MUSIQUE - MVT	**1pt**	Arrêt dans la musique (0,1)	**Séquence ryhtmique : 0,5** Même RS et en même temps par toute l'équipe	- Traverser le praticable (3 options possibles) - 1 Changement de tempo et pas d'arrêt	+ de 2x8 temps de mouvements aérobic (0,5)	
DIFFERENTS NIVEAUX	**1 pt**	Avant Arrière Gauche Droite 0.1 pt / item manquant	Différents niveaux 0,1 pt / item manquant	Déplacement vers l'arrière face aux juges avec 3 mouvements/éléments. 0,5 si manquant		
CAPACITES DES GYMS	**1pt**	Dif perdue par manque de réussite trop de faute (+1 de faute ou 3 gym qui ne le réalisent pas), -0,3 chaque fois		Passage chorégraphique mettant en danger le gym (1pt)		....
ACROBATIES	**1pt**	+ d'un pas sursaut pour une acro 0.1pt		NB acrobaties 4 - -0.5pt par acro supplémentaire		
REPETITIONS	**1pt**	A chaque répétition de choré ou d'éléments (0,1)		Plus de deux éléments/mouvements réalisés en cascade -0,3 pt		
FORMATIONS	**1 pt**	6 formations différentes minimum (0,1 par formation manquante) Vision Mutuelle avec réalisation d'un élément (0,3)		Grande Formation (0,1 Petite Formation (0,1)		

DIFFICULTES		TOTAL
Groupe Elément		.....
Pirouettes		
Sauts		
Maintien		
EXECUTION		**TOTAL**
Synchronisation		.....
Alignement		
Uniformité		
Technique		

BONIF 0,5 :	_____	NOTE FINALE :	_____

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM ENSEMBLE, CRÉONS LE MOUVEMENT

FEDERAL
FEDERAL A – FEDERAL B – FEDERAL C

COMPOSITON 5PT	
Capacités et à la maturité des gymnastes 1 point par gymnaste et par passage avec perte de la valeur de la difficulté pour tout élément réalisé avec plus de 1.5 pt de fautes (dans la limite des 5 points de composition)	
Intensification - 0.5 point par passage si aucune intensification n'est appliquée ; - 0.2 point par baisse d'intensification sauf si tous les gymnastes du passage ont une série de 2 pts de valeur de difficulté	
TRAMPOLINE	**TUMBLING**
- .	Un passage en **rotation arrière** Un passage en **rotation avant** - 0,5 pt à chaque fois et par gymnaste.

Durée de l'exercice	
Fed A et B	Fed C
1'30	1'00

Difficultés
Fédéral A, B et C
4 pts (2pts par passage)

Catégories	Exigences Tumbling
Fed A, B et C	1 élément en avant/arrière

Catégorie	Tumbling	Difficultés
Fed A, B et C	1 élément acrobatique 2 éléments acrobatique maximum	Cf. Liste des séries autorisées ou annexes

Calcul de la diff: Elément de Base + Valeur additionnelle

MT

Difficulté	Fédéral A	Fédéral B	Fédéral C
Saut droit	1	1.2	1
Saut groupé	1	1.5	1
Saut carpé serré	1.3	1.8	1.3
Saut carpé écart	1.3	1.8	1.3
Salto	1.8	2	1.8

MT/ TUMBLING : Difficulté maximum autorisée

Passsage	Fédéral A	Fédéral B	Fédéral C
Tumbling Série Avant	Salto groupé	Saut de main	Salto groupé
Tumbling Arrière	Salto groupé	Flip	Salto groupé
Mini-Trampoline	Salto avant tendu	Salto groupé	Salto avant tendu

TUMBLING

Sens	Difficulté	Fédéral A	Fédéral B	Fédéral C
Avt	Roulade avant	0.3	0.5	0.3
Avt Arr	Roue	0.5	1	0.5
Arr	Roue pied pied	0.5	1	0.5
Arr	Rondade	1	1.5	1
Avt	Saut de mains	1.5	2	1.5
Avt	Saut de mains un pied	1.5	2	1.5
Arr	Flip arrière	1.5	2	1.5
Avt	Salto en avant	2		2
Arr	Salto en arrière	2		2

VALEUR ADDITIONNELLE A AJOUTER A LA VALEUR DE L'ELEMENT DE BASE

Carpé	0.1
Tendu	0.2
Chaque ½ vrille (180°)	0.2

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM — ENSEMBLE, CRÉONS LE MOUVEMENT

PERFORMANCE
NATIONAL A, NATIONAL B et NATIONAL C

COMPOSITON 5PT	
Capacités et à la maturité des gymnastes 1 point par gymnaste et par passage avec perte de la valeur de la difficulté pour tout élément réalisé avec plus de 1.5 pt de fautes (dans la limite des 5 points de composition)	
Intensification - 0.5 point par passage si aucune intensification n'est appliquée ; - 0.2 point par baisse d'intensification sauf si tous les gymnastes du passage ont une série de 2 pts de valeur de difficulté.	
TRAMPOLINE	**TUMBLING**
Un passage en **rotation longitudinale**, au moins 180° **(sauf en National C)** - 0.5 pt par gymnaste	Un passage en **rotation arrière** Un passage en **rotation avant** - 0,5 pt à chaque fois et par gymnaste.

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

Difficultés		
National A	National B	National C
Ouverte	6 pts	5.2 pts

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

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

MT

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

TUMBLING

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

VALEUR ADDITIONNELLE A AJOUTER A LA VALEUR DE L'ELEMENT DE BASE

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

Calcul de la diff:

Elément de Base + Valeur additionnelle

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

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

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM — ENSEMBLE, CRÉONS LE MOUVEMENT

FEDERAL ET PERFORMANCE TUMBLING - MT

EXECUTION 10 pts

TENUE DU CORPS

Petites flexions):	**0.l pt**
Moyennes flexions	**0.3 pt**
Grosses flexions	**0.5 p**

IMPULSION:

Tête en extension	**0.1pt**
Déclenchement de la rotation dans la toile	**0.5 pt**

ENVOL:

Amplitude du salto hauteur des épaules	**0.1pt**
Amplitude du salto sous les épaules	**0.3pt**
Salto trop long (hauteur < à la longueur)	**0,1pt**
Position carpé > 90°	**0.3 pt**
Tendu l'angle >45°	**0.3pt**
Ecart de jambes	**0.1pt**

TABLE DE SAUT :

Bras fléchis	**0,3pt**
Cf tableau	**jusqu'à 0,5pt.**

RECEPTION:

Pose de mains/genoux	**0.3pt**
Grand déséquilibre pour ne pas chuter	**0.3pt**
Chute	**1pt**
Chute sans atterrir sur les pieds	**1.5pt**
Aide de l'entraîneur	**0.5pt**
Réception non axée	**0.3pt**
Réception sur tapis puis pose pied à l'extérieur	**0.5pt**
Réception hors tapis directement (plus perte de la valeur)	**1pt**

Déductions du Juge-arbitre – NOTE FINALE

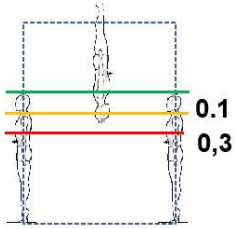
Dépassement du temps	**1 pt**
Tenue de compétition incorrecte	**0.5 pt**
Port de bijoux	**0.5 pt**
Absence de feuilles de difficulté	**1pt**
L'équipe présente 2 passages identiques	**3pt**

BONIFICATION

Fédéral **Moins de 2.5 pts de faute** sur l'ensemble des 3 passages **ET** composition à 5 pts **ET** pas de chute

National 0,5pt si sur l'ensemble des 3 passages si pas de chute

HAUTEUR DES ÉPAULES



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

FAUX PROGRAMME DE TUMBLING

PERFORMANCE : Moins de 6 difficultés identiques au premier passage	1 pt. / gym Suppression de la difficulté
Série acrobatique ne figurant pas dans la liste des séries autorisées ou non autorisées	
Fédéral A, B et C : Plus de 2 éléments National B, C : Moins de deux éléments Moins de 2 éléments différents National A : Moins de 3 éléments Moins de 2 éléments différents	

FAUX PROGRAMME DE MINI TRAMPOLINE

Elément ne figurant pas dans la liste des difficultés autorisées ou non autorisées	1 pt. / gym Suppression de la difficulté
PERFORMANCE : Moins de 6 difficultés identiques au premier passage	
PERFORMANCE : Pas de passage avec la table de saut ou au mini trampoline	0 point en difficulté sur le 3ème passage

DEDUCTIONS SPECIALES

Le rythme des passages irrégulier	0.3 pt. / passage
Absence totale de rythme	1 pt. / passage
L'entraîneur sur ou à côté de l'aire de réception encourage ou donne des instructions aux gymnastes	0.5 pt. / passage
Elan intermédiaires et ou sursaut	0.5 pt. / gym
Marquage sur ou à côté de la piste	0.5pt.
Traverser l'agrès en courant	1 pt. /gym Suppression de la difficulté
Réception sur piste Impulsion sur tapis de réception	0.5 pt. / gym
Aide de l'entraîneur	0.5 pt. / gym + Suppression de la difficulté
Entraîneur non actif dans une situation dangereuse	0.5 pt. / gym + Suppression de la difficulté

FAUX NOMBRE DE GYMNASTES EN FEDERAL C

Moins de 3 gym au cours du passage	1 pt /gym manquant / passage Suppression de sa difficulté
Au-delà du 3ème gym au cours du passage	1 pt/gym supplémentaire /passage Non comptabilisation de la diff et des fautes.

FAUX NOMBRE DE GYMNASTES

Moins de 6 gym au cours du passage	1 pt /gym manquant / passage Suppression de sa difficulté
Au-delà du 6 ème gym au cours du passage	1 pt/gym supplémentaire /passage Non comptabilisation de la diff et des fautes.
Marquage sur ou à côté de la piste	0.5pt.

FÉDÉRATION FRANÇAISE GYM | ENSEMBLE, CRÉONS LE MOUVEMENT

FEDERAL ET PERFORMANCE
SOL (Hors Fed C)

EXECUTION 10PTS

Synchronisation (S), alignement (A) et uniformité (U)

1 gym	**0.1 pt**
2 ou 3 gym	**0.3 pt**
4 gym ou +	**0.5** pt

Technique (T)

Petite flexion	**0.1 pt**
Moyenne flexion	**0.3 pt**
Grosse flexion	**0.5 pt**
Pose de main ou pied pour s'équilibrer	**0.3 pt**
Chute	**1 pt**

Sauts

Faible amplitude du saut	**0.1 pt**
Réception non maîtrisée	**0.3 pt**

Pirouette

Manque jusqu'à 30° de rotation	**0.1 pt**
Manque de 30° à 45° de rotation	**0.3 pt**
Manque de 45° à 90° de rotation	**0.5 pt**

Equilibre

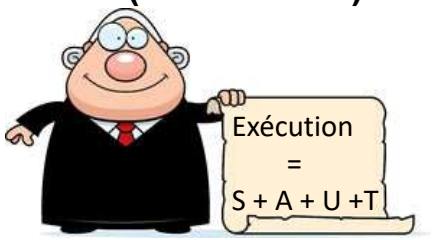
Equilibre maintenu 1s	**0.1pt par gym**
Equilibre non maintenu	**0.3pt par gym**

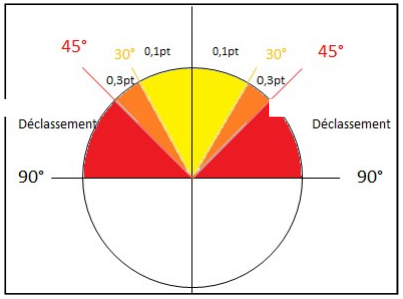
Porter statique

Porter non maintenu 2s	**Non reconnu**
Porter à plus de deux hauteurs d'homme	**1pt**

Porter dynamique

Manque de synchronisation	**0.3 pt**





COMPOSITION 7 Exigences: 7 pts	
Eléments de transition et de liaison	1 pt
Musique/Mouvements et changements de tempi	1 pt
Mouvements à tous les niveaux et dans toutes les directions	1 pt
Capacité et maturité des gym	1 pt
Les éléments acrobatiques	1 pt
Répétition inutile	1 pt
Formations	1 pt

Déductions Spéciales Juge-arbitre

Dépassement du temps	**1pt**
Tenue incorrecte	**0.5pt**
Port de bijoux	**0.5pt**
Entrée non conforme	**0.5 pt**
Absence de feuilles de difficulté	**1pt**
Absence de musique	**3pt**

Bonification 0,5pt

Note supérieure ou égale à 6 pts en composition	**0.5pt**

Déductions spéciales (exécution)

Faux nombre de gymnastes	**1pt/gymnaste**
Sortie de praticable	**0.1pt/gym**
Entraineur donne des instructions aux gym	**0.5 pt**
Interaction verbale entre les gym	**0.5 pt**