



**BROCHURE DES PROGRAMMES**

# **TEAMGYM**

**FILIÈRE PERFORMANCE**

**2021 - 2025**

Fédération Française de Gymnastique

## Introduction

Cette brochure des programmes complète et précise des points décrits dans le Règlement technique Teamgym.

Cette nouvelle version s'inscrit dans la réforme compétitive de la FFG et a pour but d'aligner toutes les disciplines à la suite des changements territoriaux.

La TeamGym propose trois niveaux de pratique :

- Niveau Fédéral ;
- Niveau Performance ;
- Niveau Elite

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

La brochure des programmes prend en compte les aspects suivants :

- Difficultés révisées pour différencier les niveaux : Fédéral, Performance et Elite ;
- 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
Hugo CHARBONNIER	Membre
Sophie LEROY	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 d'octobre 2021 et est applicable pour la filière performance uniquement, sur l'ensemble du cycle 2021-2025.

<b>I. RÈGLEMENT TECHNIQUE.....</b>	<b>4</b>
1. DETAIL DES CATEGORIES PAR NIVEAUX DE PRATIQUE .....	4
2. MATERIEL PAR CATEGORIE .....	4
<b>II. GÉNÉRALITÉS.....</b>	<b>5</b>
1. OBJET ET BUT DU CODE DE POINTAGE .....	5
2. TENUES.....	5
3. ROLE DE L'ENTRAINEUR .....	6
4. JUGEMENT.....	6
5. CONSEIL EN OR .....	12
<b>III. PROGRAMME AU SOL.....</b>	<b>13</b>
1. GENERALITES.....	13
2. EXIGENCES DE LA DISCIPLINE.....	13
3. COMPOSITION (7 POINTS) .....	14
4. DIFFICULTES.....	17
5. EXECUTION (10 POINTS).....	20
6. DEDUCTIONS SPECIALES (EN EXECUTION) .....	21
7. BONIFICATION (0,5 POINT).....	21
8. DEDUCTIONS DU JUGE ARBITRE .....	21
<b>IV. TUMBLING .....</b>	<b>22</b>
1. EXIGENCES DE DISCIPLINE.....	22
2. COMPOSITION (5 POINTS) .....	22
3. DIFFICULTES.....	24
4. EXECUTION (10 POINTS).....	25
5. DEDUCTIONS SPECIALES EN EXECUTION.....	26
6. BONIFICATION (0.5 POINT).....	26
7. DEDUCTIONS DU JUGE ARBITRE .....	27
<b>V. MINI TRAMPOLINE .....</b>	<b>28</b>
1. EXIGENCES DE DISCIPLINE.....	28
2. COMPOSITION (5 POINTS) .....	28
3. DIFFICULTES.....	29
4. EXECUTION (10 POINTS).....	30
5. DEDUCTIONS SPECIALES EN EXECUTION.....	32
6. BONIFICATION (0.5 POINT).....	32
7. DEDUCTIONS DU JUGE ARBITRE .....	32
<b>VI. ANNEXES.....</b>	<b>33</b>
1. TABLEAU DE DIFFICULTES SOL .....	33
2. TABLEAU DE DIFFICULTES AUTORISEES AU MT ET TUMBLING .....	33
3. FEUILLE DE COMPOSITION AU SOL .....	33
4. AIDE AU JUGEMENT .....	33

## I. RÈGLEMENT TECHNIQUE

Le Règlement technique Teamgym reprend et détaille ces éléments.

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

Niveaux de Pratique	Catégories	Âges	Composition Equipe
Europe	Senior (Mixte, Mas, Fem)	16 ans et plus	8 - 10 gymnastes
	Junior (Mixte, Mas, Fem)	14 - 17 ans	
National A	Junior	14 - 17 ans	6 - 12 gymnastes
	CAT. Unique	12 ans et plus	
National B	Mix/Mas	12 ans et plus	
	Fem	12 ans et plus	
	Junior	14 - 17 ans	
National C	Junior	10 - 15 ans	
	CAT. Unique	12 ans et plus	

### 2. Matériel par catégorie

Quel que soit le niveau, la compétition se déroulera selon les conditions matérielles suivantes :

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

## II. GÉNÉRALITÉS

### 1. Objet et but du Code de pointage

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

### 2. Tenues

#### 1) Juges

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

Pour les équipes féminines/masculines/mixtes :

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

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

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

Les participantes féminines doivent porter une tenue compétitive identique – Même modèle

Sont autorisés :

- Les justaucorps avec des manches courtes ou longues, avec ou sans short, legging ou cycliste ;
- Les académiques.

Les participants masculins doivent porter une tenue compétitive identique – même modèle

Sont autorisés :

- Léotard avec short ou sokol ;
- Les académiques.

Les équipes mixtes 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.

Une pénalisation sera appliquée dans le cas où

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

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 attrapé ou soutenu, les juges appliqueront une déduction à la note.

Les entraîneurs ne sont pas autorisés à donner des instructions (verbales et/ou non verbales) aux gymnastes pendant le programme de chaque 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 avoir la 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. Il devra être présent à sa table 10 minutes avant le début de la compétition.

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

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

Niveau de juge	Juge exécution	Juge de contrôle (difficulté + composition)	Juge arbitre
Niveau 1	Oui	Oui	-
Niveau 2	Oui	Oui	Oui - Département/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 – JE1)
  - 3 juges exécution (JE) (exécution) \*
- \*Au sol chaque juge exécution doit pouvoir justifier ses déductions sur les difficultés et donc les prendre en « symbolique ».
- 1 juge arbitre Compo Diff (JA – JCD1)
  - 1 juges de composition (JC)
  - 1 juges de difficultés (JD)

Disposé comme suit :

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

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

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

Disposé comme suit :

- JE2 JC2 JE3 **JA-JE1/JCD1 Sec** JE4

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

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

### 5) Tâches du juge arbitre (JA – JCD1)

- Informer le juge Arbitre (JE1) de déductions juge arbitre
- Informer le juge Arbitre (JE1) d'une modification de la valeur de la difficulté.
- Contrôler les notes des juges de composition et difficultés, la différence entre les notes et calculer la note de difficulté et de composition finale.
- Réunir les juges si la différence entre les notes dépasse la valeur admissible.
- Être un membre du Jury de compétition.
- Attribuer les points de bonification au sol, au Tumbling et au Mini Trampoline en concertation avec les juges.

### 6) 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 prises en compte
JC 2	2.8 pts. *	
		Note composition finale 2.9 pts.

Au tumbling et MT :

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

Toutes les 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 trois 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

Tous les gymnastes du groupe doivent présenter les mêmes éléments de difficultés.

Pour être comptabilisés, les éléments doivent être différents et répondre aux exigences ci-dessous :

Groupe	Exigences
Saut ( <b>J</b> )	Les 2 meilleurs éléments par groupe
Pivots/ Élément de force ( <b>DB</b> )	
Maintien ( <b>HB/SB</b> )	
Groupe Élément ( <b>G</b> )	1 Groupe Élément
Acrobatie ( <b>A</b> )	1 acrobatie
Combinaison	0,5 pt
Distribution Difficultés ( <b>DD</b> )	0.5 pt

Les difficultés sont listées dans le tableau en annexe.

Le code des difficultés est construit comme suit :

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

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

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

### 7) Juge exécution (JE)

#### SES TACHES

- Chaque juge doit évaluer correctement et avec grande compétence les programmes des groupes ;
- Chaque juge donne sa note de manière indépendante et neutre
- Le juge donne sa 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 aux déductions correspondantes.

Les déductions suivantes sont faites :

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

Ainsi que des déductions spécifiques à chaque agrès.

Après la performance, les juges présentent leurs notes sur une feuille de note au juge arbitre ou les rentrent électroniquement.

### TOLERANCE ENTRE LES DEDUCTIONS DES JE

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

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

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

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

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

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

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

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

Exemple : JA

JE 1	8.2 pts. *	*indique les deux notes médianes
JE 2	8.0 pts. *	
JE 3		

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

### *8) 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 :

$$\text{Note Finale} = \text{Note C} + \text{Note D} + \text{Note E} + \text{Bonif} - \text{Déduction du juge arbitre (JA)}$$

	Note C	-1.0 (manque un élément de compo)	4.00
	+ Note D	Somme des éléments validés	+ 4.00
	+ Note E	4 pts de fautes sur 10pts.	+ 6.00
+ Bonif liée à la composition		Pas de chute sur les trois passages	+ 0.50
- Déduction Juge Arbitre		Déductions vues	- 0.00
	= Note finale		= 14.50

### 9) Calcul de la note finale SOL pour une équipe

- Les juges de contrôle donnent la note de composition et la bonification éventuelle (si composition > 6pt.)
- Les juges de difficultés donnent la note de difficulté.
- Les juges d'exécution donnent la note de l'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 ;
- 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 :

$$\text{Note Finale} = \text{Note C} + \text{Note D} + \text{Note E} + \text{Bonif} - \text{Déduction du juge arbitre (JA)}$$

	Note C	-0.8 (/7pts.)	6.2
	+ Note D	Somme des éléments	+ 4.00
	+ Note E	4 pts de fautes sur 10pts.	+ 6.00
+ Bonif liée à la composition $\geq$ 6.5pts.		Non	+ 0.00
- Déduction Juge Arbitre		Déductions vues	- 0.00
	= Note finale		= 16.20

### 10) 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 :

$$\text{Note Finale} = \text{Note du Sol} + \text{Note du Tumbling} + \text{Note du Mini-Trampoline}$$

	Sol	17.10
	+ Tumbling	+ 15.70
	+ Mini-trampoline	+ 18.40
	= Note Finale de l'équipe	51.20

## 5. Conseil en or

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

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

### III. PROGRAMME AU SOL

#### 1. Généralités

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

#### 2. Exigences de la discipline

Il s'agit d'un programme libre au sol, accompagné de musique.

Le choix de la musique est libre.

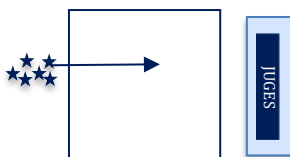
##### 1) Durée du programme

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

Le chronométrage commence avec 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 en un seul groupe 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 valant chacune 1 point :

#### 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 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 0.1pt à chaque fois.

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

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

#### 2) Liaison Musique Mouvement (1 pt.)

##### Arrêt

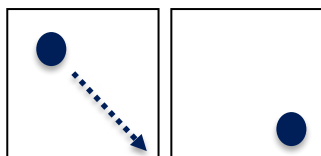
Il doit y avoir une harmonie entre les éléments choisis, l'exécution par les gymnastes et la musique. Une déduction sera appliquée s'il y a des arrêts ou si les mouvements ne correspondent pas à la musique en ce qui concerne le dynamisme et le caractère.

Il sera procédé à une déduction quand les gymnastes doivent attendre la musique ou s'il y a des pauses non justifiées (inutiles).

Un arrêt en accord avec la musique ne fera pas l'objet d'une pénalisation.

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

#### Séquence rythmique (0,5pt.)



**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.

Il ne doit pas y avoir aucun arrêt dans le déplacement, même en accord avec la musique : la traversée doit être fluide et continue.

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 entraînera 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 :** Un seul passage de type aérobic, ne dépassant pas 2\*8 temps, sur l'ensemble du mouvement est toléré, dans le cas contraire une déduction de 0.5 est appliquée.

**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 par item manquant**

Le programme au sol doit inclure le déplacement des gymnastes sur deux plans **face aux juges** :

- En arrière ;
- Sur un côté.

Pour chaque plan, l'équipe doit réaliser une séquence de 3 différents éléments/mouvements au minimum.

En arrière, les éléments doivent être réalisés en reculant.

Sur le côté les éléments doivent être réalisés sur le côté (guidé par la hanche).

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

#### **Déduction de 0.3 par plan manquant.**

Les plans doivent être écrits sur la feuille de difficultés avec des flèches. ↑, →, ←

**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 maîtrisée  
(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 dominant et ne s'intègrent pas d'une manière rythmée dans les séquences de mouvement, une déduction sera appliquée.

- Plus d'un pas ou plus d'un pas sursaut comme prise d'élan pour faire une acrobatie 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 (1pt.)

Les éléments/mouvements doivent être variés afin que la composition ne soit pas monotone. 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

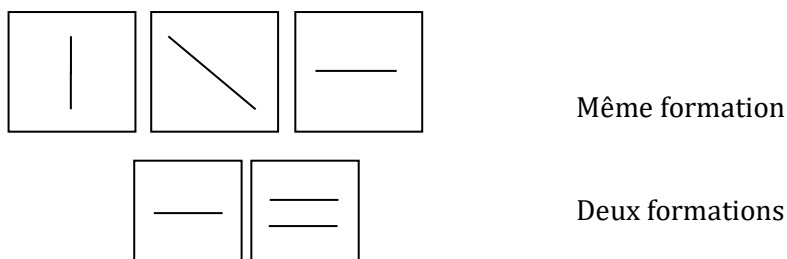
La déduction sur cette exigence peut aller jusqu'à 1point.

### 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.



Le groupe doit présenter au moins :

- 8 formations différentes.

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

#### Taille des formations

Le groupe doit présenter au moins :

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

#### 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

Tous les gymnastes du groupe doivent présenter les mêmes éléments de difficultés.  
 Pour être comptabilisés, les éléments doivent être différents et répondre aux exigences ci-dessous :  
 Deux difficultés doivent être réalisées après 1min30 de mouvement.

Groupe	Exigences
Saut (J)	Les 2 meilleurs éléments par groupe
Pivot /Élément de force (DB)	
Maintien (HB/SB)	
Groupe Élément (G)	1 Groupe Élément
Acrobatie (A)	1 acrobatie
Combinaison	0,5 pt
Distribution des Difficultés (DD)	0.5 pt

Les difficultés sont listées dans le tableau en annexe.

Le code des difficultés est construit comme suit :

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

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

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

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

Les gymnastes peuvent utiliser un pied d'appel/d'appui différent ou un sens de rotation différent, 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.

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

- L'élément est réalisé avec plus de 1 pt. de faute sur l'ensemble des gymnastes
- Un gymnaste ou plus ne tente pas l'élément (n'essaye pas de faire)
- Trois gymnastes ou plus ne le réalisent pas conformément aux exigences

##### 1) Pivots / Éléments de force

#### Définition :

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

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

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

**Valeur de la difficulté éléments de force – 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

### **Définition :**

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

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

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

## 4) Groupe Elément

### **Définition :**

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

- Un groupe d'élément est reconnu si une phase de montée et de descente est clairement visible. La phrase du porter détermine le code associé.
- Dans un lancer qui peut être effectué avec toute l'équipe ou en groupes d'au moins 3 gymnastes,
- Dans la réception du lancer qui peut être effectué avec toute l'équipe ou en groupe d'au moins 3 gymnastes.

Il doit être exécuté en même temps selon la chorégraphie.

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

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

Un seul voltigeur par Groupe Elément.

Cet élément doit être réalisé pendant le mouvement au sol.

**Valeur de la difficulté Elément de Groupe – cf. annexe grille de difficultés**

## 5) Acrobatie

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

**Valeur de la difficulté acrobatie – cf. annexe grille de difficultés.**

## 6) Combinaison d'élément

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

Une combinaison est composée soit :

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

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

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

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

Les combinaisons d'éléments peuvent être effectuées au sein d'un même groupe d'éléments : pivots, sauts ou une combinaison mixte de ces deux groupes d'éléments uniquement.

Les combinaisons d'éléments doivent être réalisées simultanément.

Une seule combinaison d'éléments sera prise en compte.

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

#### **COMBINAISON DE PIVOTS**

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

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

#### **COMBINAISON DE SAUTS**

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

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

#### **COMBINAISON MIXTE**

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

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

### *7) Distribution des difficultés*

Au moins deux éléments de difficulté, comptabilisés dans le calcul de la valeur de difficulté, doivent être exécutés après 1 minute 30 secondes.

La réalisation de la combinaison après 1m30 ne valide pas la DD. Elle ne rentre pas dans les deux éléments de difficulté nécessaires pour valider la DD.

Le temps de 1 minute 30 secondes doit être marqué sur la feuille de difficulté avec les lettres DD (distribution des difficultés), afin que les éléments de difficulté exécutés après la limite de temps soient clairement visibles.

## 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
- $\geq 4$  gym : **-0.5 pt.** à chaque fois

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

### 2) La technique

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 / Gymnaste**

### 3) Sauts :

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

### 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.**

### 5) Équilibre :

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

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

### 6) Groupe Elément

- Manque de synchronisation - **0,3 pt.**
- Groupe élément statique maintenu moins de 2s - **0.1 pt par groupe.**
- Groupe élément statique non maintenu - **0.3 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)

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

### 7. Bonification (0,5 point)

Chaque équipe présentant une note de composition supérieure ou égale à 6.5 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, feuilles vierges ou format illisible **1 pt.**
- Absence de musique **1 pt.**
- Faux nombre de gymnastes sur toute la durée du programme et en fonction du nombre de gymnastes engagé(e)s: **1 pt.**

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

## IV. TUMBLING

### 1. Exigences de discipline

Chaque groupe présente trois passages différents :

Premier passage :

Tous les gymnastes présentent la même série ;

Deuxième et troisième passage

Les gymnastes appliquent une intensification

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

Chaque série doit être composée de minimum

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

\* Pour la catégorie National A junior, il est autorisé d'effectuer un passage avec deux éléments acrobatiques différents sans pénalisation. Les deux autres passages doivent contenir trois éléments acrobatiques conformément à la catégorie National A.

- 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

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

### 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 1.5pt 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. appliquée à chaque fois et par gymnaste.**

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

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

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

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

### 3. Difficultés

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

#### 1) Valeur de difficulté par catégorie

National A	National B	National C
Ouverte	6 pts maximum sur 3 passages	5.4 pts maximum sur 3 passages

#### VALEUR DE BASE

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

*En National A, les éléments qui n'ont pas de valeur dans ce tableau, peuvent être réalisés pour permettre de remplir l'exigence des 3 acrobaties dans une série.*

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

#### 2) Difficultés maximum autorisées

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

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



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

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

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

La position de corps dans les doubles rotations doit être dans les deux salti.

**Attention** : La valeur additionnelle salto au départ ne s'applique pas quand le salto est la valeur de base donc 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 (cf. déductions spéciales §5) ;
- Au moins 2 gymnastes se déplacent en même temps, le premier doit avoir fini son acrobatie avant que le second commence la sienne. (Cf. déductions spéciales §5 rythme irrégulier)

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

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

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

#### IMPULSION :

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

#### ENVOL :

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

#### 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
Marquage sur/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 PROGRAMME TUMBLING	
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	
<u>National B, C :</u> Moins de deux éléments Moins de 2 éléments différents	
<u>National A :</u> Moins de 3 éléments Moins de 2 éléments différents	
FAUX NOMBRE DE GYMNASTES	
Moins de 6 gym au cours du passage	1 pt /gym manquant / passage Suppression de la valeur de la difficulté non réalisée
Au-delà du 6-ème gym au cours du passage	1 pt/gym supplémentaire /passage Non comptabilisation de la diff et des fautes.

## 6. Bonification (0.5 point)

Une bonification de **0,5pt** sera attribuée si les trois passages sont réalisés sans chute ou sans aucun passage pénalisé avec la déduction *Traverser l'agrès en courant*.

La bonification est ajoutée à la note finale.

## 7. Déductions du juge arbitre

Dépassement du temps limite :	<b>1 pt.</b>
Tenue de compétition incorrecte :	<b>0.5 pt.</b>
Port de bijoux :	<b>0.5 pt.</b>
Absence de feuilles de difficultés, feuilles vierges ou format illisible :	<b>1 pt.</b>
L'équipe présente 2 passages identiques :	<b>3pts.</b>

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

## V. MINI TRAMPOLINE

### 1. Exigences de discipline

Chaque groupe présente trois passages différents :

Premier passage

Tous les gymnastes présentent la même série

Deuxième et troisième passage

Les gymnastes appliquent une intensification

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

- Au moins un passage doit être présenté sur la table de saut ;
- Au moins un passage doit être présenté au mini trampoline ;
- Le groupe doit présenter au moins un passage avec des éléments en rotation longitudinale.
- La hauteur de la table de saut est fixée à 1,35m
- Les acrobaties présentées doivent obligatoirement être issues de la « liste des difficultés autorisées » ;
- Tout marquage est interdit sur ou à côté de la piste d'élan ;
- Après chaque passage, les gymnastes retournent ensemble en marchant ou en courant vers leur position de départ pour le prochain passage.
- Des gymnastes différents du groupe peuvent se présenter dans chaque passage ;
- La valeur de difficulté de chaque élément est fixée selon le tableau de difficultés ;
- Un entraîneur doit se placer sur le tapis de réception afin d'assurer la sécurité lors des réceptions de chaque élément ;

### Durée du programme

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

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

Le groupe doit présenter au moins un passage avec une rotation longitudinale, au moins 180°.

Une déduction de 0.5 pt. sera appliquée par gymnaste

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

### 3. Difficultés

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

#### DIFFICULTE PAR CATEGORIES

National A	National B	National C
Ouverte	6pts maximum sur 3 passages	5,2pts maximum sur 3 passages

#### VALEUR DE BASE

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		

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

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

La position de corps dans les doubles rotations doit être dans les deux salti.

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

#### DIFFICULTE MAXIMUM AUTORISEE

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

La lune Salto et le Tsukahara sont considérés comme des doubles rotations.

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

#### 4. Exécution (10 points)

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

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

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

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

#### IMPULSION :

- Tête en extension : **0.1 pt.**
- Déclenchement de la rotation dans la toile ou sur la table : **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 carpée :
  - Ouverture de l'angle tronc-jambes > 90° **0.3 pt.**
- Position tendue :
  - Fermeture de l'angle tronc-jambes > 45° **0.3 pt.**
- Écart de jambes **0.1 pt.**
- Rotation longitudinale non terminée **0.3 pt.**
- Manque d'ouverture avant réception **0.1pt.**


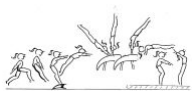
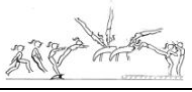

#### RÉCEPTION :

- 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.**

## TABLE DE SAUT

- Bras fléchis
- DEUXIEME ENVOL : Déduction Rondade, Lune et Pétrick :

0.3 pt.

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

- **Note Zéro :**
  - Un déplacement des appuis (mains ou pieds pour le saut extension) ;
  - Pas d'appui des deux mains sur la table de saut ;
  - Appui des pieds sur la table de saut.

Les sauts comprenant des rotations longitudinales sont déclassés par le JC s'il manque plus de 90° à la réception.

Ex : Lune vrille devient Lune 1/2 vrille.

## 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
Marquage sur ou à côté de la piste	0.5 pt.
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
FAUX PROGRAMME MINI TRAMPOLINE	
Élément ne figurant pas dans la liste des difficultés autorisées ou non autorisées	1 pt. / gym Suppression de la difficulté
Moins de 6 difficultés identiques au premier passage	
Pas de passage avec la table de saut ou au mini trampoline	0 point en difficulté sur le 3ème passage
FAUX NOMBRE DE GYMNASTES	
Moins de 6 gym au cours du passage	1 pt. / gym manquant/ passage Suppression de la valeur de la difficulté non réalisée
Au-delà du 6 <sup>ème</sup> gym au cours du passage	1 pt. /gym supplémentaire/passage Non comptabilisation de la diff et des fautes.

### 6. Bonification (0.5 point)

Une bonification de **0,5pt** sera attribuée si les trois passages sont réalisés sans chute ou sans aucun passage pénalisé avec la déduction *Traverser l'agrès en courant*.  
La bonification est ajoutée à la note finale.

### 7. Déductions du juge arbitre

Dépassement du temps limite :	<b>1 pt.</b>
Tenue de compétition incorrecte :	<b>0.5 pt.</b>
Port de bijoux :	<b>0.5 pt.</b>
Absence de feuilles de difficultés, feuilles vierges ou format illisible :	<b>1 pt.</b>
L'équipe présente 2 passages identiques :	<b>3 pts. / passage</b>

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



## **VI. ANNEXES**

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

## Annexe A1

# SOL - Valeur de difficultés

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

**1 Élément de contrôle (DB)** Le texte fait foi, l'image est une illustration.

### 1.1A Élément de contrôle Dynamique - Pirouettes

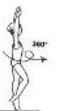












La pirouette doit être exécutée sur un pied, sur les pointes de pieds. Le tour ne doit pas se faire en sautant, mais un léger saut pour maintenir l'équilibre pendant la pirouette est autorisé. La rotation doit être totalement réalisée, mesurée au niveau des hanches. La tolérance pour toute sous ou sur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

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

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




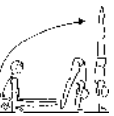
La position du corps doit être correcte, pas de fermeture/cambure (tolérance de 15°). L'exigence d'écart des jambes doit être remplie (tolérance de 15°) et la jambe libre doit être maintenue dans la bonne position pendant au moins les ¾ de la rotation. Montrer une souplesse supplémentaire n'affecte pas la valeur de difficulté. Tous les gymnastes doivent commencer le tour dans la même direction, selon la chorégraphie. Pas besoin de faire des pirouettes avec la même jambe.


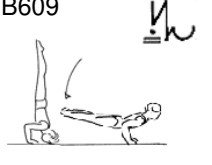



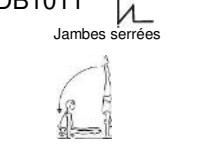



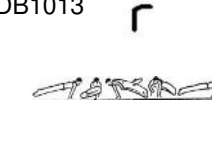
Une pirouette en dedans signifie tourner dans la même direction vers la jambe d'appui. Une pirouette en dehors signifie tourner dans la direction opposée à la jambe d'appui

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

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














L'ATR comme position de départ ou de fin doit avoir les bras tendus (tolérance 45°), les jambes tendues serrées (tolérance 15°) et l'angle tronc jambe ouvert. Il doit y avoir un mouvement contrôlé et continu montrant une force dynamique. Le mouvement doit être effectué en utilisant la force musculaire, pas par la gravité (pas de descente trop rapide). Aucune pause  $\geq 3$  sec n'est autorisée. Pas de chute ou plus d'un pas autorisé. Par exemple, en descendant de l'ATR à l'équerre carpé, la phase de ce passage doit être plus lente que la simple gravité qui fait descendre le gymnaste. Les positions de départ et d'arrivée doivent être clairement visibles, mais n'ont pas besoin d'être maintenues pendant deux secondes. Tous les gymnastes exécutent le même élément de force avec les bras et les jambes dans la même position. La position du corps doit être conforme à la définition de l'élément, par ex. bras et jambes tendus ensemble si nécessaire. Aucune aide des jambes pendant les éléments de force.








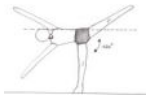
Elément de force	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
<b>Monter en ATR en force</b> Avec les jambes tendues écartées. Position de départ libre.				DB805 	
<b>Monter en ATR en force</b> Avec les jambes tendues serrées, Position de départ libre.					DB1006 
<b>Monter en ATR en force départ en équerre carpé</b> Depuis une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

Éléments de force	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
<b>ATR --&gt; Planche</b> A partir d'un trépied contrôlé, corps droit, descendre en planche sur les coudes. Jambes tendues et serrées ( pas en DB409)		DB409  Du trépied à la position grenouille	DB609 		
<b>ATR --&gt; Planche</b> A partir d'un ATR contrôlé, descendre en planche "grenouille" / planche sur les coudes / planche bras tendus. Jambes tendues ( sauf en DB810). Jambes peuvent être écartées,			DB610 		DB1010  ATR EN planche
<b>ATR --&gt; équerre</b> Descendre à partir d'un ATR a une équerre carpé écartées ou serrés Jambes tendues. Les jambes doivent être tendues tout le temps.				DB811 	DB1011 Jambes serrées 
<b>Cercles</b> Le tour est mesuré à partir des jambes. La tolérance pour toute sous ou sur rotation au début et/ou à la fin d'un élément est de 45° au total. Jambes et pieds ne doivent pas toucher le sol.			DB612  Double cercle, un tour	DB812  Double cercle ≥2 tours	DB1012  cercle Thomas avec 2 tours
<b>Cercle facial Russe</b> Le tour complet ( 360°) est mesuré à partir des épaules, La tolérance pour toute sous ou sur rotation au début et/ou à la fin d'un élément est de 45° au total. Jambes et pieds ne doivent pas toucher le sol.					DB1013 

## 1.2 Maintien (SB)

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

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

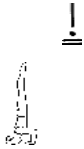

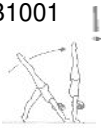













Maintien	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
<b>Maintien sur le coté</b> Buste penché à l'horizontale, jbe libre sur le coté. Le talon définit l'angle de la hanche. Ecart de jbes définit la valeur de l'élément.			SB605  90°	SB805  120°	
<b>Planche</b> Buste penché à l'horizontale ou plus. Les écarts de jambes et la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







### 1.3 Maintien sur les mains (HB)

Dans un équilibre sur les mains, le corps est maintenu dans une position statique pendant au moins deux secondes. Seules les mains touchent le sol (sauf dans le poirier HB201 et l'équilibre de l'avant-bras HB601). Il doit y avoir une position reconnue sans aucun mouvement supplémentaire. L'exigence d'angle tronc/jambe, de jambes tendues et d'écart des jambes/jambes serrées doit être remplie (tolérance 15°). L'affichage d'un angle tronc/jambe plus petit n'affecte pas la valeur de difficulté. Le corps doit être droit selon la définition de l'élément (tolérance 30°). La ligne du corps doit être horizontale selon la définition de l'élément (tolérance 20°).

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

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

Maintien sur les mains	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
<b>Poirier/ATR</b> En HB201 la tête peut toucher le sol, jambes serrées tendues. En HB601, pas d'appui sur la tête. En HB1001 les bras doivent être tendus (tolérance 45°) et le placement des jambes doit être le même pour chaque gymnaste et au dessus des hanches	HB201 		HB601 		HB1001 
<b>Planche sur les coudes / bras tendus, jbes écartées.</b> Jambes tendues (sauf en HB202). 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 (Pas en HB202). En HB802 les bras doivent être tendus. - tolérance 15°.	HB202 	HB402 		HB802 	
<b>Planche sur les coudes / bras tendus, jbes serrées</b> Jbes tendues serrées (sauf en HB 403) Le corps est porté sur les deux mains (sauf en HB403) sur les coudes ou sur les bras tendus. Les mains peuvent être tournées vers l'extérieur des poignets ou vers les pointes de pied. Le corps est aligné à l'horizontal°. En HB1403 les bras doivent être tendus. - tolérance 15°.		HB403 	HB603 		HB1003 
<b>Equerre carpé</b> Jambes tendues. Les mains peuvent être placées devant ou derrière (HB404) ou devant et derrière (HB204), écart des jambes 45°. Quand les jambes sont soulevées plus haut que parallèles au sol, pas d'appui des bras sur le sol. Les deux mains sont placées à côté du corps.	HB204 	HB404 	HB604  45°	HB804  90°	
<b>Equerre serrée</b> Jambes tendues serrées. Quand les jambes sont soulevées plus haut que parallèles au sol, pas d'appui des bras sur le sol. Les deux mains sont placées à côté du corps, proche des hanches. Le corps est seulement porté par l'appui des mains sur le sol.		HB405 		HB805  45°	HB1005  90°

Maintien sur les mains	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
<b>Pont</b> La position et l'angle de la jambe libre déterminent la valeur de l'élément.	HB206 		HB606  cuisse à la vertical	B806  Jambe à 45° de la verticale	B1006  Jambe à la vertical
<b>Maintien sur les fesses</b> Jambes tendues et serrées. Placement libre des bras. Fermeture du corps 90°	HB207 				
<b>Chandelle</b> Bras et mains libre - Alignement du corps tronc jambe - tolérance 15°	HB208 				



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

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

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

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

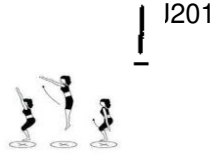


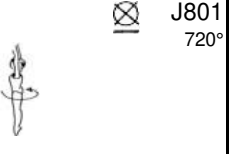

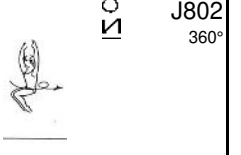
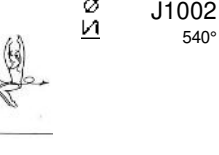
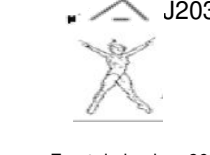


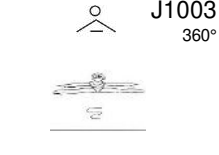
A l'impulsion et à la réception, la rotation est mesurée au niveau des hanches. Lors de la rotation, les premiers 45° de rotation sont autorisés à partir du sol.


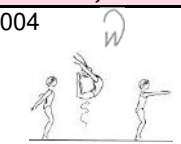


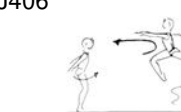


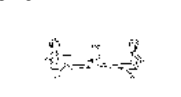

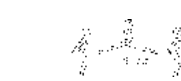
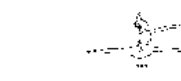






Toute l'équipe doit effectuer le même saut avec les bras et les jambes dans la même position. Sauf mention contraire, le placement des bras est optionnel pour l'équipe.





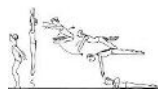

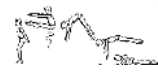


Lors de la réception ventre, le corps doit être à l'horizontal avant la réception (tolérance 20°). Cela signifie que les épaules, les hanches et les talons sont tous au même niveau. Lorsque vous réalisez un saut avec le pied à hauteur d'épaule/tête, la partie la plus basse du pied définit la hauteur. L'ensemble du pied (talon et orteils) doit être à la hauteur requise. Pas plus de trois pas (marche ou course) sont autorisés avant tout saut, selon la chorégraphie.

### 2.1 Sauts appel 2 pieds

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

2.1 a) Sauts appel 2 pieds, réception 2 pieds	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
<b>Saut vertical</b> Position du corps droite durant le saut. La rotation doit être terminée en l'air. Le placement des bras est libre.					
<b>Saut groupé</b> 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.					
<b>Saut carpé écart</b> Ecart de jbes 135° et position carpé claire 90° (tolérance pour les deux 15°). Jambes tendues sans coup de pied.	 <p>Ecart de jambes 90°</p>				

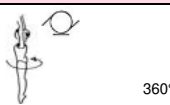


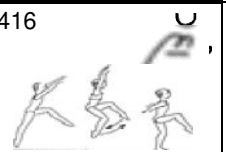
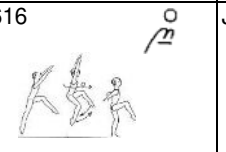
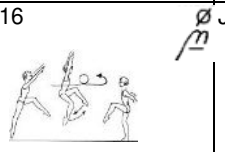
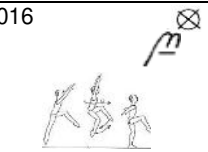





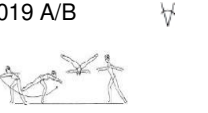
2.1 a) Sauts appel 2 pieds, réception 2 pieds (suite)	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
<b>Saut de mouton</b> Tête en arrière. La hauteur des pieds définit la valeur de l'élément. Jambes peuvent être écartées. Aucune tolérance sur la hauteur des pieds.				J804  Pieds à hauteur d'épaules	J1004  Pieds à hauteur de la tête
<b>Saut de mouton avec rotation</b> Les pieds doivent être à la hauteur des épaules à un moment pendant le saut. Pas de tolérance sur la hauteur des pieds. La rotation complète doit être réalisée pendant le saut.					J1005  180°
<b>Saut "cerf"</b> La bonne position cambrée doit être visible pendant le saut. Les deux jbes fléchies à 90°. Ecart de jbes 135 (tolérance 15°) la hauteur du pied arrière ou la rotation définit la valeur de l'élément. Pas de tolérance à la hauteur du pied. Toute la rotation doit être faite pendant le vol.	J206 	J406  180°			J1006  Pieds à hauteur de la tête
<b>Cosaque</b> Une jambe tendue, une jambe pliée. Angle tronc/jambe de 90° (tolérance 15°). Quand il y a une rotation, le tour doit être réalisé pendant la phase aérienne.	J207 	J407  180°		J807  360°	
<b>Saut écart</b> En J412 et J812 les deux jambes doivent être tendues, pas de coup de pied. L'écart de jambe définit la valeur du saut. En J1212 la première jambe droite et horizontale, pied arrière au niveau des épaules ou plus haut.		J408  Ecart de jambes 135°			J1008  Ecart de jambes 180°
2.1b) Sauts appel 2 pieds réception 1 pied	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
<b>Sissone</b> Appel deux pieds, réception sur un seul. En J1209 A/B pas de tolérance sur la hauteur des pieds.		J409  Ecart de jambes 135°		J809  Ecart de jambes 180°	J1009 A/B  Pieds à hauteur d'épaules J1009A sans rotation J1009B avec 180°
<b>Saut "cerf"</b> La bonne position cambrée doit être visible pendant le saut. Les deux jbes fléchies à 90°. Ecart de jbes 135 (tolérance 15°) la hauteur du pied arrière ou la rotations définit la valeur de l'élément. Pas de tolérance à la hauteur du pied. Toute la rotation doit être faite pendant le vol.	J210 	J410  180°			J1010  Pieds à hauteur de la tête





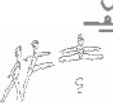
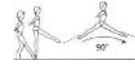
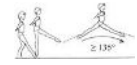
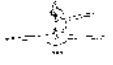


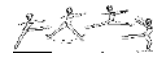


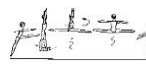

2.1 c) Sauts appel 2 pieds réception plat ventre	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
<p><b>Saut groupé appel deux pieds tombé ventre</b>            Position groupée ( angle tronc/jbe 90° - tolérance 15°) visible pendant le saut. Quand la rotation est de 180° le tour doit être terminé avec la position groupée. Pour une 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.</p>		J411 	J611  180°	B11  360°	
<p><b>Shushunova</b>            Ecart de Jambes 135°. Position Carpé visible 90° (tolérance 15° pour les angles tronc/jbe et l'écart de jambes) avant le tomber ventre. Le corps doit être à l'horizontale à la réception ventre. Quand il y a une rotation, le tour doit être réalisé pendant la phase aérienne.</p>		J612 	J812 A/B  J812A=180° J812B=360°		
<p><b>Saut carpé serré tomber ventre</b>            Position Carpé visible 90° (tolérance 15°) avant réception plat ventre, jambes tendues. Le corps doit être à l'horizontale à la réception ventre. Quand il y a une rotation, le tour doit être réalisé pendant la phase aérienne.</p>		J613 	J813 A/B  J813A= 180° J813B=360°		
<p><b>Saut écart tombé ventre</b>            Les jambes doivent être tendues, pas de coup de pied. Ecart des jbes définit la valeur de l'élément. Le corps doit être à l'horizontale avant la réception ventre.</p>		J614  Ecart de jambes 135°	J814  Ecart de jambes 180°		






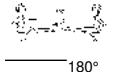




## 2.2 SAUTS Appel un pied réception

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

### 2.2 Saut appel 1 pied Réception sur l'autre pied (a) ou deux pieds (b) ou sur le ventre (c). Sauf saut ligne 23 et 24.

2.2 a) Sauts appel 1 pied et réception sur l'autre pied	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
<b>Saut droit</b> Corps droit pendant le vol. Rotation doit être terminée en l'air. Le placement des bras est optionnel.		J415  360°	J615  540°		
<b>Saut de chat</b> Jambes fléchies. Changement de jambe pendant le saut. Les cuisses doivent monter à l'horizontale pendant le saut. Quand il y a une rotation, le tour doit être terminé avant la réception.	J216  180°	J416  360°	J616  540°	J816  720°	J1016  720°
<b>Saut Ciseaux</b> Jambes tendues. La jambe change pendant le saut. La Première jambe doit être à l'horizontale ( pas de tolérance)	J217  Ecart de jambes 90°		J617  Ecart de jambes 135°		
<b>Saut ciseaux 180°</b> Jambes tendues. La jambe change pendant le saut. La première jambe doit être à l'horizontale ((pas de tolérance). Rotation pendant le saut. L'écart de jambes après la rotation définit la valeur de l'élément.		J418  Ecart de jambes 90°		J818  Ecart de jambes 135°	J1018  Ecart de jambes 180°
<b>Saut papillon</b> Jambes séparées, buste à l'horizontale, les jambes au-dessus du niveau horizontal. (pas de tolérance) <b>A ventre vers le haut B ventre vers le bas</b>					J1019 A/B  Ecart de jambes 90°

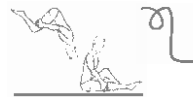










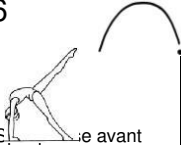

2.2 a) Sauts appel 1 pied et réception sur l'autre pied (suite)	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
<b>Saut "cerf"</b> La bonne position cambrée doit être visible pendant le saut. Les deux jbes fléchies à 90°. écart de jbes 135 (tolérance 15°) la hauteur du pied arrière ou des rotations définit la valeur de l'élément. Pas de tolérance à la hauteur du pied. Toute la rotation doit être faite pendant le vol.		J420 	J620 	J820  Pieds à hauteur de la tête	
<b>Saut carpé écart latéral</b> La première jambe est tendue, pas de coup de pied. Ecart de jambes 135° et position carpé 90° (tolérance pour écart de jambes et angle tronc/jambes 15°).			J621  Ecart de Jambes 135° Rotation 90°	J821  Ecart de Jambes 135° Rotation 180°	
<b>Saut écart</b> En J222, J422 et J1022 les deux jambes doivent être tendues, pas de coup de pied. L'écart de jambes définit le saut. En J1222 : La première jambe droite et horizontale, pied au niveau des épaules ou plus	J222  Ecart de jambes 90°	J422  Ecart de jambes 135°		J822  Ecart de jambes 180°	J1022  Ecart de jambes 180°
<b>Saut Changement de Jambes</b> En J623 et J1023 les deux jambes doivent être tendues, pas de coup de pied. La première jambe doit monter vers l'avant au moins à 45° avant le changement de jambe. La séparation des jambes après un changement de jambe définit le saut. En J1223, la première jambe doit être tendue.			J623  Ecart de jambes 135°	J1823  Ecart de jambes 180°	J1023  Pieds à hauteur d'épaule Ecart de jambes 180°
2.2 b) Sauts départ 1 pied réception 2 pieds	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
<b>Saut changement de jambe</b> Les deux jambes doivent être tendues, pas de coup de pied. La première jbe doit être vers l'avant au moins à 45° avant le changement de la jambe. L'écart de jambes après le changement définit la valeur du saut.			J624  Ecart de jambes 135° Rotation 90°	J824  Ecart de jambes 135° Rotation 180°	J1024  Ecart de jambes 180° Rotation 180°

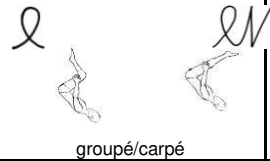
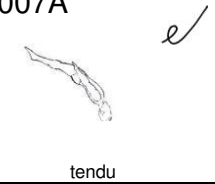


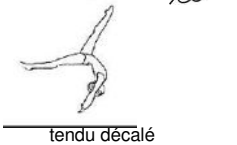
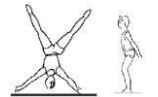


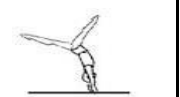


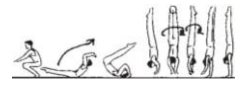


2.2 c) Sauts départ 1 pied réception plat ventre		0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
<b>Saut écart tombé ventre</b> Les jambes doivent être tendues, pas de coup de pied. Ecart des jbes définit la valeur de l'élément. Le corps doit être à l'horizontale avant la réception ventre.				J625  Ecart de jambes 135°	J825  Ecart de jambes 180°	
<b>Saut changement de jambe tombé ventre</b> Les jambes doivent être tendues, pas de coup de pied. Ecart des jbes définit la valeur de l'élément. Le corps doit être à l'horizontale avant la réception ventre.				J626  Ecart de jambes 135°	J826  Ecart de jambes 180°	
2.3 Saut départ un pied et réception sur le même pied						
		0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
<b>Cosaque</b> Une jambe tendue, une jambe pliée. Angle tronc/jambe de 90° ( tolérance 15°). Quand il y a une rotation, le tour doit être réalisé pendant la phase		J227 	J427  180°			J1027  360°
<b>Tour en l'air</b> Corps droit pendant le saut. La rotation est complète en l'air. Position des bras libre.					J828  360°	J1028  540°
<b>Saut groupé</b> Position groupée ( angle tronc/jbe 90° - tolérance 15°) visible pendant le saut. La rotation est complète en l'air. Position des bras libre.						J1029  360°

### 3 ACROBATIES (A)



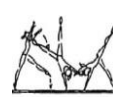
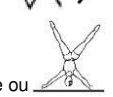
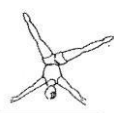

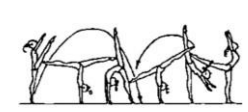


Le texte fait foi, l'image est une illustration.

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

3.1 Eléments Avant	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
<b>Saltos avant appel un pied réception un pied</b> Exception en A601, la réception en position assise. La réception doit se faire avec les mains et les pieds avant toute autre partie du corps.			A601  Salto assis	A801  groupé	A1001  carpé
<b>Saltos avant appel un pied réception deux pieds</b>				A802  Groupe	
<b>Saltos avant appel 2 pieds</b> Appel deux pieds réception deux pieds			A603  groupé	A803  carpé	
<b>Saut de Mains</b> <b>Version A:</b> appel un pied réception un pied <b>Version B :</b> appel un pied réception deux pieds			A604A/B  Saut de main		A1004  Saut de main sans les mains
<b>Elément contenant des roulades</b> La flexion des bras lors du roulement est facultative pour l'équipe. Dans A604 et A1004 les pieds ne doivent pas toucher le sol. L'élan de la roulade avant est utilisé tout au long de l'élément. Pas d'arrêt, et la tête ne touche pas le sol.	A205  ATR Roulade		A605  endo + roulade		A1005  ATR roulade endo + ATR
<b>Souplesse avant</b>		A406  Souplesse avant			A1006  ATR + 180° + souplesse avant

3.2 Eléments arrières	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
<b>Salto arrières</b> <b>A version:</b> groupé/tendu sans rotation <b>B version:</b> carpé			A607A/B  groupé/carpé		A1007A  tendu
<b>Salto arrière départ un pied</b> Impulsion un pied En A1007 impulsion est d'une jambe et réception sur l'autre jambe.			A608_  groupé	A808  carpé	A1008  tendu décalé
<b>Eléments arrières</b> A608 passe par l'ATR pour finir au sol à plat ventre. En A808 impulsion est d'une jambe et réception sur l'autre jambe.	A209  Rondade	A409 A/B  A : Flip Flap décalé / B : Flip Flap pieds serrés	A609  Flip flap arrivée ventre	A809  Flip flap décalé	
<b>Eléments avec roulade arrière</b> La flexion des bras est optionnelle.		A410  Roulade Arriere ATR		A810  Roulade Arriere ATR+ 180°	A1010  Roulade Arriere ATR +360°
<b>Souplesse Arrière</b>		A411  Souplesse arrière	A611  Souplesse arrière départ Assis (valdez)		

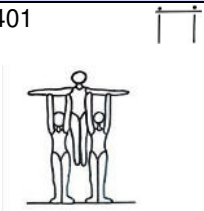
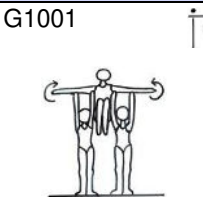
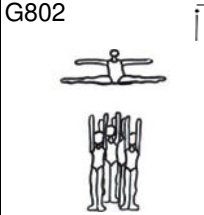
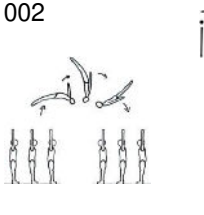


3.3 Eléments Latéraux	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Salto lateral					A1013   Salto latéral
<b>Eléments latéraux</b> A version: Roue une main B version: Roue ( avec deux mains)	A214A/B   mains ne ou				A1014   Costal
3.4 Eléments Avant/arrière	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Tic-Tac			A615  		A1015  Souplesse Arriere + 180° + Souplesse avant

## 4 GROUPE ELEMENT (G)

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

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. L'élément de groupe doit être exécuté en même temps selon la chorégraphie, en plusieurs groupes ou toute l'équipe. Différents groupes doivent exécuter des éléments de groupe avec le même numéro de code, mais les éléments n'ont pas besoin d'être les mêmes. Les rotations font toujours référence au(x) gymnaste(s) soulevé(s) ou lancé(s). (pas de tolérance en rotation/torsion), Rotation longitudinale interdite, On doit voir une montée et une descente de groupe élément.

	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
<p><b>Elevation d'une ou plusieurs personnes</b> Le gymnaste doit être soulevé du sol et statique pendant au moins 2 secondes." G1001 : la rotation pendant l'élévation est mesurée à partir du sol et retour au sol.</p>		<p>G401</p>  <p>Elévation</p>			<p>G1001</p>  <p>Elévation avec tour (<math>\geq 180^\circ</math>)</p>
<p><b>Lancer</b> Le lancer d'un ou plusieurs gymnaste doit montrer une phase de vol libre, sans soutien au voltigeur. G802 : La rotation pendant le lancer est mesurée pendant la phase de vol.</p>				<p>G802</p>  <p>Lancer</p>	<p>G1002</p>  <p>Lancer avec rotation (<math>\geq 90^\circ</math>)</p>

**Tumbling - Valeur de difficulté**

TABLEAU SYMBOLIQUE - Eléments Avant	Symbole	TABLEAU SYMBOLIQUE - Eléments Arrière	Symbole
Roulade		Roue Pied pied	
Roue		Rondade	
Saut de main 1 pied		Flip	
Saut de main		Salto Groupé	
Flip Avant		Salto Carapé	
Salto Groupé		Salto Tendu	
Salto Carapé		Demi Vrille/Vrille/Vrille et demie	180/360/540
Salto Tendu		Ex : Saut de main Salto Avt Tendu Vrille 360°	
Vrille 180°/Vrille 360°	180/360/540		

NATIONAL B - SERIE AVANT	Valeur	NATIONAL B - SERIE ARRIERE	Valeur
Roue Rondade	0,5	Roue Rondade	0,5
Saut de mains 1 pied Roue	1	Roue Roue pied pied	0,5
Saut de mains 1 pied Rondade	1	Roue saut de mains	0,5
Saut de mains 1 pied Saut de mains	1	Saut de mains 1 pied Rondade	0,5
Roue saut de mains	1	Saut de mains 1 pied Roue	0,5
Flip av saut de mains	1,2	Salto av décalé groupé Rondade	0,6
Saut de mains flip av	1,2	Salto av décalé carapé Rondade	0,7
Salto av décalé groupé roue	1,4	Rondade flip	1
Salto av décalé groupé Rondade	1,4	Salto av décalé groupé Rondade flip	1,1
Salto av décalé groupé saut de mains	1,4	Salto av décalé carapé Rondade flip	1,2
Salto av décalé carapé Rondade	1,5	Rondade flip salto groupé	1,4
Salto av décalé carapé saut de mains	1,5	Rondade salto groupé	1,4
Saut de mains salto av groupé	1,6	Rondade flip salto carapé	1,5
Saut de mains 1 pied Saut de mains salto groupé	1,6	Rondade salto carapé	1,5
Flip av saut de mains salto groupé	1,6	Salto av décalé groupé Rondade flip salto groupé	1,5
Saut de mains salto av carapé	1,7	Salto av décalé groupé Rondade Salto groupé	1,5
Saut de mains 1 pied Saut de mains salto carapé	1,7	Rondade flip salto groupé 180°	1,6
Salto av décalé groupé saut de mains salto groupé	1,7	Rondade flip salto tendu	1,6
Salto av groupé salto carapé	1,7	Rondade salto groupé 180°	1,6
Salto av carapé salto av groupé	1,7	Rondade salto tendu	1,6
Saut de mains salto av groupé 180°	1,8	Salto av décalé carapé Rondade flip salto groupé	1,6
Saut de mains salto av tendu	1,8	Salto av décalé carapé Rondade Salto groupé	1,6
Saut de mains salto av groupé salto av groupé	1,8	Salto av décalé groupé Rondade flip salto carapé	1,6
Saut de mains 1 pied Saut de mains salto groupé 180°	1,8	Salto av décalé groupé Rondade Salto carapé	1,6
Saut de mains 1 pied Saut de mains salto tendu	1,8	Rondade flip salto carapé 180°	1,7
Saut de mains flip av salto groupé	1,8	Rondade salto carapé 180°	1,7
Flip av salto av groupé	1,8	Salto av décalé carapé Rondade flip salto carapé	1,7
Salto av décalé groupé saut de mains salto carapé	1,8	Salto av décalé carapé Rondade Salto carapé	1,7
Salto av groupé salto tendu	1,8	Salto av décalé groupé Rondade flip salto groupé 180°	1,7
Salto av décalé carapé saut de mains salto groupé	1,8	Salto av décalé groupé Rondade flip salto tendu	1,7
Salto av tendu salto av groupé	1,8	Salto av décalé groupé Rondade Salto groupé 180°	1,7
Salto av groupé salto av groupé 180°	1,8	Salto av décalé groupé Rondade Salto tendu	1,7
Saut de mains salto av carapé 180°	1,9	Rondade flip salto groupé 360°	1,8
Saut de mains 1 pied Saut de mains salto carapé 180°	1,9	Rondade flip salto tendu 180°	1,8
Saut de mains flip av salto carapé	1,9	Rondade salto groupé 360°	1,8
Flip av salto av carapé	1,9	Rondade salto tendu 180°	1,8
Salto av décalé groupé saut de mains salto tendu	1,9	Salto av décalé carapé Rondade flip salto groupé 180°	1,8
Salto av décalé carapé saut de mains salto carapé	1,9	Salto av décalé carapé Rondade flip salto Tendu	1,8
Salto av tendu salto av carapé	1,9	Salto av décalé carapé Rondade Salto groupé 180°	1,8
Saut de mains salto av tendu 180°	2	Salto av décalé carapé Rondade Salto tendu	1,8
Saut de mains salto av tendu 360°	2	Salto av décalé groupé Rondade flip salto carapé 180°	1,8
Salto av groupé salto av tendu 180°	2	Salto av décalé groupé Rondade Salto carapé 180°	1,8
Salto av tendu salto av groupé 180°	2	Salto av décalé carapé Rondade flip salto carapé 180°	1,9

**Mini-Trampoline/Saut - Valeur de difficulté**

TABLEAU SYMBOLIQUE - Sans Table	Symbole	TABLEAU SYMBOLIQUE - Avec Table	Symbole
Saut Carapé Ecart		Rondade	
Salto Groupé		Lune	
Salto Carapé		Lune 1/2 vrille	
Salto Tendu		Lune vrille	
1/2 Vrille/Vrille/Vrille et demie	180/360/540		

NATIONAL B - MINI-TRAMPOLINE VALEUR	Valeur	NATIONAL B - MT TABLE de SAUT VALEUR	Valeur
Saut carapé ecart	1	Rondade	1
Saut carapé ecart 1/2 tour	1,2	Rondade 1/2 tour - Pétrick (180°/180°)	1,2
Salto av groupé	1,4	Lune	1,6
Salto av carapé	1,5	Lune 1/2 tour	1,8
Salto av groupé 1/2 vrille	1,6	Lune 1 vrille	2
Salto av tendu	1,6		
Salto av carapé 1/2 vrille	1,7		
Salto av groupé 1 vrille	1,8		
Salto av tendu 1/2 vrille	1,8		
Salto av groupé 1 vrille 1/2	2		
Salto av tendu 1 vrille	2		
Salto av tendu 1 vrille 1/2	2		

NATIONAL B - SERIE AVANT	Valeur	NATIONAL B - SERIE ARRIERE	Valeur
Saut de mains 1 pied Saut de mains salto tendu 180°	2	Salto av décalé carapé Rondade Salto carapé 180°	1,9
Saut de mains flip av salto groupé 180°	2	Salto av décalé carapé Rondade flip salto groupé 360°	1,9
Saut de mains flip av salto carapé 180°	2	Salto av décalé carapé Rondade Salto carapé 180°	1,9
Saut de mains flip av salto groupé 360°	2	Salto av décalé groupé Rondade flip salto tendu 180°	1,9
Saut de mains flip av salto carapé 360°	2	Salto av décalé groupé Rondade Salto tendu 180°	1,9
Saut de mains flip av salto tendu	2	Rondade flip salto tendu 360°	2
Saut de mains flip av salto tendu 180°	2	Rondade salto tendu 360°	2
Saut de mains flip av salto tendu 360°	2	Salto av décalé carapé Rondade flip salto Tendu 180°	2
Saut de mains flip av salto groupé salto av groupé	2	Salto av décalé carapé Rondade flip salto Tendu 360°	2
Saut de mains flip av salto carapé salto av groupé	2	Salto av décalé carapé Rondade Salto tendu 180°	2
Saut de mains flip av salto tendu salto av groupé	2	Salto av décalé carapé Rondade Salto tendu 360°	2
Flip av salto av groupé 180°	2	Salto av décalé carapé Rondade salto groupé 360°	2
Flip av salto av carapé 180°	2	Salto av décalé groupé Rondade flip salto tendu 360°	2
Flip av salto av groupé 360°	2	Salto av décalé groupé Rondade Salto tendu 360°	2
Flip av salto av carapé 360°	2	Salto av décalé groupé Rondade flip salto groupé 360°	2
Flip av salto av tendu	2	Salto av décalé groupé Rondade salto groupé 360°	2
Flip av salto av tendu 180°	2		
Flip av salto av tendu 360°	2		
Salto av décalé carapé saut de mains salto groupé 180°	2		
Salto av décalé carapé saut de mains salto carapé 180°	2		
Salto av décalé carapé saut de mains salto tendu	2		



**Tumbling - Valeur de difficulté**

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

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

**Mini-Trampoline/Saut - Valeur de difficulté**

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

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

TABLEAU SYMBOLIQUE - Avec Table	Symbole
Rondade	
Lune	

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



Équipe: \_\_\_\_\_

Catégorie: \_\_\_\_\_

Nbe de gym: \_\_\_\_\_

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

COMPOSITION 7 PTS						TOTAL	DIFFICULTES		TOTAL	
<b>TRANSITION / LIAISON</b>	1pt	marche non chorégraphiée (0,1 à chaque fois)	pas chassés (0,1 à chaque fois)	course non chorégraphiée (0,1 à chaque fois)	Manque d'accessibilité pour la transition (0,1 à chaque fois)	....	<b>Groupe Elément</b>		.....	
<b>LIAISON MUSIQUE - MVT</b>	1pt	Arrêt dans la musique (0,1)	<b>Séquence rythmique : 0,5</b>		+ de 2x8 temps de mouvements aérobie (0,5)		<b>Pirouettes</b>			
<b>DIFFERENTS NIVEAUX</b>	1 pt	Avant Arrière Gauche Droite 0.1 pt / item manquant	Même SR et en même temps par toute l'équipe	- Traverser le praticable (3 options possibles) - 1 Changement de tempo et pas d'arrêt	Déplacement vers l'arrière et sur le côté face aux juges avec 3 mouvements/éléments. 0,3 par plan manquant		<b>Sauts</b>			
<b>CAPACITES DES GYMS</b>	1pt	Dif perdue par manque de réussite trop de faute (+1 de faute ou 3 gym qui ne le réalisent pas ou un gym ne tente pas ), -0,3 chaque fois		Passage chorégraphique mettant en danger le gym (1pt)			<b>Maintien - EF</b>			
<b>ACROBATIES</b>	1pt	+ d'un pas sursaut pour une acro 0.1pt		NB acrobaties 4 - -0.5pt par acro supplémentaire			<b>Acro</b>			
<b>REPETITIONS</b>	1pt	A chaque répétition de choré ou d'éléments (0,1)		Plus de deux éléments/mouvements réalisés en cascade -0,3 pt			<b>Combi</b>			
<b>FORMATIONS</b>	1pt	8 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) Formation en courbe (0,1)			<b>DD</b>			
<b>BONIF 0,5 (compo &gt;=6,5) :</b>							<b>EXECUTION</b>	<b>TOTAL</b>		
<b>NOTE FINALE :</b>							Synchronisation			.....
							Alignement			
							Uniformité			
							Technique			

# PERFORMANCE NATIONAL A, NATIONAL B et NATIONAL C

COMPOSITON 5PT	
<b>Capacité et à la maturité des gymnastes</b> 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)	
<b>Intensification</b> - 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 <b>rotation longitudinale</b> , au moins 180° (sauf en National C)  - 0.5 pt par gymnaste	Un passage en <b>rotation arrière</b> Un passage en <b>rotation avant</b>  - 0,5 pt à chaque fois et par gymnaste.

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		

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:**

**Élément de Base + Valeur additionnelle**

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

Difficultés		
National A	National B	National C
Ouverte	6 pts	5.4 (TU) 5.2 (MT)

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 différents	Cf. Liste des séries autorisées ou annexes

TUMBLING

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

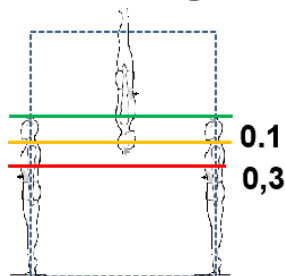
Valeur additionnelle à ajouter à la valeur de l'élément de base





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.

# PERFORMANCE TU - MT

# EXECUTION 10 pts

## 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 TUMBLING

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	
<u>National B.C</u> : Moins de deux éléments Moins de 2 éléments différents	
<u>National A</u> : Moins de 3 éléments Moins de 2 éléments différents	

## 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.

## DEDUCTIONS SPÉCIALES

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
Marquage sur/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 PROGRAMME MINI TRAMPOLINE

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

## TENUE DU CORPS

Petites flexions	0.1 pt
Moyennes flexions	0.3 pt
Grosses flexions	0.5 p

## IMPULSION:

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

## ENVOL:

Amplitude du salto hauteur des épaules	0.1 pt
Amplitude du salto sous les épaules	0.3 pt
Salto trop long ( hauteur < à la longueur)	0.1 pt
Position carpé > 90°	0.3 pt
Tendu l'angle >45°	0.3 pt
Ecart de jambes	0.1 pt
Rotation longitudinale non terminée	0.3 pt
Manque d'ouverture avant réception	0.1 pt

## TABLE DE SAUT :

Bras fléchis	0.3 pt
Cf tableau	jusqu'à 0,5 pt.

## RECEPTION:

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
Aide de l'entraîneur	0.5 pt
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

## 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, feuilles vierges / illisibles	1 pt
L'équipe présente 2 passages identiques	3 pt

## BONIFICATION

**National : + 0.5 point** si 3 passages sans chute **ET** aucun passage pénalisé avec la déduction « traverser l'engin en courant

**EXECUTION 10PTS**

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

- 1 gym
- 2 ou 3 gym
- 4 gym ou +

- 0.1 pt
- 0.3 pt
- 0.5 pt

**Technique (T)**

- Petite flexion
- Moyenne flexion
- Grosse flexion
- Pose de main ou pied pour s'équilibrer
- Chute

- 0.1 pt
- 0.3 pt
- 0.5 pt
- 0.3 pt
- 1 pt

**Sauts**

- Faible amplitude du saut
- Réception non maîtrisée

- 0.1 pt
- 0.3 pt

**Pirouette**

- Manque jusqu'à 30° de rotation
- Manque de 30° à 45° de rotation
- Manque de 45° à 90° de rotation

- 0.1 pt
- 0.3 pt
- 0.5 pt

**Equilibre**

- Equilibre maintenu 1s
- Equilibre non maintenu

- 0.1 pt par gym
- 0.3 pt par gym

**Groupe Élément**

- Manque de synchronisation
- Groupe élément statique maintenu moins de 2s
- Plus de deux hauteurs d'homme
- Non-participation d'un ou plusieurs gym

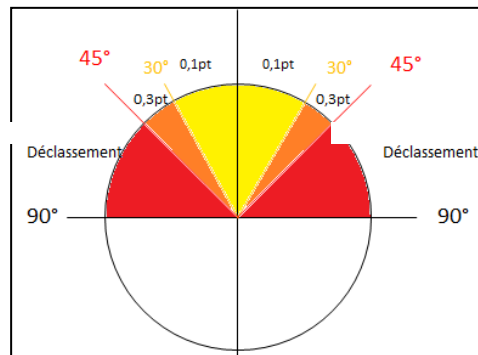
- 0,3 pt
- 0. 1pt. et NR
- 1 pt et NR
- 0.5 pt et NR

**Déductions spéciales (exécution)**

- Sortie de praticable
- Entraîneur donne des instructions aux gym
- Interaction verbale ou non verbales entre les gym pendant la chorégraphie

- 0.1 pt/gym
- 0.5 pt
- 0.5 pt

**PERFORMANCE  
SOL**



<b>COMPOSITION</b> 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 **1 pt**
- Tenue incorrecte **0.5 pt**
- Port de bijoux **0.5 pt**
- Entrée non conforme **0.5 pt**
- Absence de feuilles de difficulté, feuilles vierges ou illisibles **1 pt**
- Absence de musique **1 pt**
- Faux nombre de gymnastes **1pt/gymnaste**

**Bonification 0,5pt**

- Note supérieure ou égale à 6.5 pts en composition **0.5 pt**