

PROGRAMME FEDERAL D'ACTIVITE

CODE DE POINTAGE MOUVEMENTS LIBRES

GYMNASTIQUE MASCULINE

SAISON 2023-2024

FÉDÉRATION SPORTIVE ET CULTURELLE DE FRANCE

WWW.FSCF.ASSO.FR



@laFSCF

TABLE DES MATIERES

1.	PRESENTATION DES RENCONTRES COMPETITIVES « EPREUVES LIBRES »	3
2.	NORMES DES AGRES - ÉPREUVES LIBRES	4
3.	ECRITURE SYMBOLIQUE	5
4.	JURY	7
4.1.	SERMENT DES JUGES.....	7
4.2.	TRAVAIL DU JURY DANS UNE ÉPREUVE LIBRE.....	7
5.	AIDE ET ASSISTANCE, TENUE VESTIMENTAIRE, COMPORTEMENT DU GYMNASTE	9
5.1.	AIDE ET ASSISTANCE	9
5.2.	TENUE VESTIMENTAIRE	9
5.3.	COMPORTEMENT DU GYMNASTE OU DE L'ENTRAINEUR.....	9
6.	JUGEMENT DES EXERCICES LIBRES	11
6.1.	GENERALITES	11
6.2.	EXÉCUTION DES MOUVEMENTS LIBRES	12
6.3.	COMPOSITION GÉNÉRALE DES MOUVEMENTS.....	12
6.4.	EXIGENCES DU GROUPE D'ÉLÉMENTS ET DE LA SORTIE	14
6.5.	FACTEURS DE TAXATION	15
6.6.	REMARQUES CONCERNANT LES FAUTES D'EXÉCUTION	23
7.	AMENAGEMENT DU JUGEMENT DES EXERCICES LIBRES FSCF	26
8.	ELEMENTS RÉFÉRENCÉS F.S.C.F.	27
8.1.	DIFFERENCES PROGRAMME FSCF / CODE FIG	28
8.2.	NOTATION DES ÉLÉMENTS FSCF	30
9.	DESCRIPTION DES EXERCICES LIBRES.....	31
9.1.	SOL.....	31
9.2.	CHEVAL D'ARÇONS	36
9.3.	ANNEAUX	43
9.4.	SAUT	48
9.5.	BARRES PARALLÈLES	52
9.6.	BARRE FIXE	55

1. PRESENTATION DES RENCONTRES COMPETITIVES

« EPREUVES LIBRES »

Dans sa proposition annuelle de rencontres compétitives, la F.S.C.F. organise :

- Les Coupes nationales
- Les Championnats nationaux individuels
- Les Coupes Nationales Interclubs (C.N.I.) - Catégorie 1.

2. NORMES DES AGRES - ÉPREUVES LIBRES













NORMES MINIMALES POUR LA SECURITE DES GYMNASTES.

Sol	Praticable dynamique de surface de 12 m x 12 m Les limites sont matérialisées sur la surface du praticable. En Honneur et Coupes nationales Senior, un chronomètre et une sonnette seront fournis par l'organisateur pour informer du temps limite de 75 sec.
Cheval d'arçons	Hauteur : 1,05 m au-dessus du tapis, à la partie supérieure du cheval, non comprise la hauteur des arçons. Tapis d'épaisseur de 10 cm, sur 2,00 m de large autour du cheval. Tremplin autorisé en Pupille 1 et Pupille pour la CNI.
Anneaux	Hauteur des anneaux au-dessus du sur tapis : 2,60 m . Tapis d'épaisseur 20 cm, largeur 2 m, longueur 5 m minimum et sur tapis de 10 cm obligatoire. Réglage de la barre de suspension autorisée.
Saut (Table de saut)	Table de saut pour toutes les catégories. La hauteur de la table de saut est de 1,35 m (y compris en Pupille 1) . Tapis de réception d'épaisseur 20 cm de 2 m de large (minimum) sur 6 m de longueur. La course d'élan est de 25 mètres. Un tapis de réception supplémentaire de 2 m x 2 m minimum épaisseur 10 cm est obligatoire pour la réception. Un tapis de protection est obligatoire autour du tremplin pour les sauts avec rondade. Des bandes sur le tapis de réception indiqueront la zone de réception. Pour la Coupe Nationale Interclub, les Benjamins 2 ^{ème} année et les Minimes 1 ^{ère} division peuvent utiliser 2 trempilins de 20 cm ou 1 tremplin de 40 cm. L'utilisation d'un tapis de réception supplémentaire d'épaisseur 0,10 m est autorisée.
Barres parallèles	La hauteur des barres au-dessus du tapis est de 1,80 m mesurée à l'arête supérieure des barres. Les gymnastes, à l'entrée, peuvent utiliser un tremplin de 20 cm . Des tapis de réception de 3 m x 2 m x 0,20 m minimum, devront être prévus autour des barres. Un tapis doit être prévu sous les barres de façon à ne pas laisser d'espace en cas de chute au sol. Pour augmenter la hauteur des barres, une demande doit être adressée au président du concours avant la compétition. La hauteur des barres parallèles peut être abaissée uniquement pour les Minimes
Barre fixe	Barre haute à 2,60 m au-dessus des tapis. Les gymnastes peuvent se faire aider pour sauter à la suspension. Tapis d'épaisseur 0,20 m, largeur 2 m, longueur 10 m minimum. Un tapis de réception supplémentaire de 2 m x 2 m minimum épaisseur 0,1 m est obligatoire de chaque côté de la barre fixe. L'utilisation d'un tapis de réception supplémentaire d'épaisseur 0,10 m est autorisée.
Trempilins	Les modèles, homologués par la F.I.G., sont autorisés. Lorsque deux trempilins sont autorisés, il s'agit de trempilins de 20 cm au maximum chacun ou d'un seul tremplin de 40 cm. Trampo-tremp autorisé en pupille 1

Pour du matériel autostable, une protection devra être mise sur chaque charge de l'autostable.

3. ECRITURE SYMBOLIQUE

GENERALITES	Corps tendu	—	Corps carpé	∨	Corps groupé	∞
			Prise mixte	⋈	Jambes écartées	^
	Monter, sauter	↑	Baisser, descendre	↓	Balancer avant ou arrière	∩
	A l'appui	!	A la suspension	i	Appui facial horizontal	⌒
	Appui couché facial	↙	Equerre 2 s	L°	Rouler en arrière	⊖
	Demi-tour, ½ vrille	⊘	Tour, vrille	⊘	Rouler en avant	⊙
	Appui tendu renversé ATR 2 s	⊙	Appui tendu renversé passé	↘	Equerre jambes verticale 2 s	∨°
	S'élever jambes écartées à l'ATR 2 s	↑∞	Salto avant groupé	∞	Salto arrière groupé	∞
	Salto arrière tendu	∞	Double salto arrière groupé	∞∞	Salto arrière tendu avec 1/1t	∞/∞
SOL	Planche faciale tenue 2 s	T°	Grand écart	⊥°	Saut en arrière avec 1/2t salto avant groupé (twiste)	∞∞
	Saut en arrière avec 1/2t à la position couchée	∞↙	Rondade	△	S'élever à la croix renversée 2s	↑∞
	Renversement avant (saut de mains)	∩	Renversement arrière (flic flac)	∩	Rouler en arrière par l'appui renversé	⊖/∞
ARCONS	Ciseau avant	X	Engager ou balancer	∩	Ciseau arrière	Xo
	Cercle	o	Cercle en appui transv.	-o	Faux ciseau facial	⊗
	Déplacement en appui cavalier	△	Ciseau avant sauté avec 1/2t	∞∞	Tchèque	C
	Transport facial	→	Transport transversal avant 3/3	∞↔	Sortie costal ou facial allemand	D/W e
ANNEAUX	Croix 2 s	⊥°	Suspension renversée	!	Etablissement arrière à l'appui facial horizontal jambes écartées	⊥∞
	Établissement avant	⊥,	Etablissement arrière	⊥,	Dislocation arrière	∞
	Suspension dorsale horizontale 2s	∩°	Bascule faciale	∩,	Dislocation avant	∞
SAUT	Groupé	→∞	Renversement avant avec 1/2 tour	∞∞	Tsukahara groupé (Ts)	△
	Renversement avant (lune)	→∩	Renversement avant avec 1/1 tour	∞∞	Tsukahara tendu	∞

BARRES PARALLÈLES	Bascule d'élan à l'appui		Bascule allemande	U	Établissement avant	
	Etablissement arrière Coupé écart avant		Établissement avant en tournant en arrière à la suspension	F	Elancer en arrière à l'ATR 2s	
	Moy	M.	ATR 1/2t avant (valse)		Élancer en avant avec 1/2 t par l'appui renversé	
BARRE FIXE	Bascule faciale		Tour d'appui	F	Grand tour cubital	
	élan par-dessus à l'appui renversé (passement filé)	F 	Endo		Engagé Adler	
	Grand tour avant (lune)		Grand tour arrière (soleil)		Grand tour avant 1/1 t (lune 1 tour)	

4. JURY

4.1. SERMENT DES JUGES

Je m'engage:

- à juger consciencieusement le travail présenté, sans égard à la personne ni à l'association,
- à faire respecter les règles qui régissent la gymnastique au sein de la Fédération Sportive et Culturelle de France, en toute impartialité,
- à donner à tout moment l'exemple d'une conduite loyale et sportive.

4.2. TRAVAIL DU JURY DANS UNE ÉPREUVE LIBRE

Le jury D doit enregistrer tout le contenu de l'exercice en écriture symbolique et évaluer indépendamment. Après consultation entre juges D, il détermine la **note D (note de difficulté)** :

- valeurs des difficultés + des groupes d'éléments + de la sortie + des connexions.

Méthode de travail des juges D :

- Écrire tout le mouvement en symbolique (indispensable),
- Noter la valeur des difficultés et éliminer les répétitions, les répétitions spéciales et les éléments interdits
- Noter la sortie et les groupes d'éléments des difficultés,
- Choisir d'abord la sortie + les meilleurs éléments par valeur décroissante (F→A), (nombre fonction de la catégorie),
- Pour les catégories Honneur et Coupes nationales : vérifier qu'il n'y a pas plus de 5 difficultés d'un même groupe ; éliminer le 6^{ème} élément et les suivants, non chronologiquement, de valeur inférieure,
- Prendre les difficultés, en faveur du gymnaste, pour remplir les exigences,
- Calculer la valeur de difficulté et celle des groupes d'éléments pour les éléments retenus,
- Calculer la valeur des points de connexion,
- Déterminer les pénalisations du jury D,
- Additionner les valeurs des difficultés + les exigences des groupes d'éléments + la sortie + les connexions – les pénalisations du jury D.

Le jury E enregistre les fautes d'exécution en dixièmes de points, sans se consulter, en tenant compte :

- des fautes de tenue,
- des fautes d'exécution technique,
- des fautes de composition (exigences générales sur la composition de l'exercice).

Chaque juge du jury E donne la **somme des pénalisations d'exécution** qu'il apporte.

Le responsable du jury :

- assure le déroulement efficace (échauffement, début et fin de chaque exercice),
- coordonne les 2 jurys (D et E),
- vérifie le travail du jury D : décision pour la note D (note de départ) en cas de divergence au sein du jury D,
- vérifie le travail du jury E ; décision pour les pénalisations d'exécution en cas de divergence au sein du jury E et de non-reconnaissance des difficultés.

Si l'écart entre la somme intermédiaire des pénalisations des juges dépasse

les tolérances, le responsable du jury demandera aux juges concernés de modifier leurs notes et peut amener autoritairement la différence dans les normes en procédant à une correction des pénalisations attribuées par un juge ou par les deux.

- apporte les pénalisations nécessaires sur la note finale en cas de contact avec le sol à l'extérieur des limites du praticable, de dépassement des limites du temps de l'exercice au sol, de comportement incorrect, de défaut de la tenue vestimentaire, de présence non autorisée d'aide, d'encouragement verbal,
- assure la liaison avec le secrétariat et la direction du concours : vérification de la note finale, des notes D et E et transmission des notes,
- pénalise les exercices trop courts en **réduisant la note maximale d'exécution** en fonction du nombre de difficultés retenues pour la note D et les exercices sans sortie,
- calcule la note E (note d'exécution) :
 - Pour 4 juges, il retient la somme des pénalisations médianes et fait la moyenne qu'il soustrait à la note maximale d'exécution 10 points maxi.
 - Pour 3 juges, il fait la moyenne des 3 sommes de pénalisations au **5/100^e inférieur**
- il détermine la note finale : note D + la note E (note maxi d'exécution - les pénalisations d'exécution) – les pénalisations du responsable du jury [ici](#)).

Si les pénalisations sont supérieures à la note maximale d'exécution, la note E sera 0, sans report sur la note D. Si une pénalisation supplémentaire du responsable du jury est attribuée, celle-ci sera déduite de la note D. La note finale ne peut pas être négative.

Les règles de tolérance acceptables entre les **2 sommes intermédiaires** pour fautes d'exécution ou 3 sommes pour un jury E de 3 juges, s'appliquent. La différence entre les **pénalisations retenues** ne doit pas être supérieure à :

Ecart toléré	Pénalisations finales
0,10 pt	> 0,00 – 0,40
0,20 pt	> 0,40 – 0,60
0,30 pt	> 0,60 – 1,00
0,40 pt	> 1,00 – 1,50
0,50 pt	> 1,50 – 2,00
0,60 pt	> 2,00 – 2,50
0,70 pt	> 2,50

Si l'écart entre les sommes intermédiaires de pénalisations est dans ces tolérances, le responsable du jury calcule la note E et inscrit les notes D et E et la note finale sur la feuille de pointage et les communique au secrétariat.

Composition du JURY DES CHAMPIONNATS ET CONCOURS INDIVIDUELS.

Dans les concours ou championnats individuels, le jury, à chaque épreuve, est constitué par :

- un responsable du jury, membre du jury D et qui supervise le jury E,
- un jury D : responsable du jury + un juge pour les exercices libres,
- un jury E : deux à quatre juges
- des juges supplémentaires : secrétariat, juges de ligne, chronométreur,...

5. AIDE ET ASSISTANCE, TENUE VESTIMENTAIRE, COMPORTEMENT DU GYMNASTE

5.1. AIDE ET ASSISTANCE

Dans tous les concours ou championnats individuels, pour éviter les accidents et dans un but d'assistance psychologique du gymnaste, un assistant peut se tenir à proximité de l'agrès aux anneaux, table de saut, barres parallèles et barre fixe. Une telle présence n'est pas tolérée au sol et aux arçons. Chaque action d'aide permettant au gymnaste de réussir un élément sera pénalisée. Néanmoins, aux anneaux et à la barre fixe, un gymnaste pourra être soulevé à la suspension, sans pénalité. En quittant le sol, il doit prendre immédiatement une bonne tenue gymnique : la cotation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.

Sont autorisés sur le plateau de compétition par association et par groupe :
1 seul entraîneur pour 1 ou 2 gyms et 2 entraîneurs au maximum, pour plus de 2 gyms.

Les infractions suivantes sont pénalisées par le jury E (**pénalisations d'exécution**)

1. Le gymnaste est touché, mais non aidé, par l'assistant pendant l'exercice0,3
2. L'entraîneur donne un élan préliminaire au gymnaste aux anneaux.....0,1
3. L'aide par l'assistant pour réaliser un élément est pénalisée par le jury
en libre : non reconnaissance par le jury D + pénalisation par le jury E..... 1,00

5.2. TENUE VESTIMENTAIRE

Lors des compétitions « Libre »

Si la tenue vestimentaire n'est pas conforme aux exigences des règlements, le(s) gymnaste(s) sera(ont) pénalisé(s), sans avertissement, par le **responsable du jury, sur la note finale**, une seule fois sur l'ensemble de la compétition. 0,3 pt / gym

Le caleçon dépassant du short, est considéré comme une tenue incorrecte.

5.3. COMPORTEMENT DU GYMNASTE OU DE L'ENTRAINEUR

Toute infraction aux règles et exigences prévues par les règlements entraîne une déduction par le **responsable du jury dans les championnats individuels** :

- **0,3** point chaque fois, dans le cas de comportement indiscipliné,
- **0,5** point chaque fois, s'il s'agit d'une infraction relative aux agrès,
- **note 0 au saut**, pour non utilisation du tapis exigé pour les sauts avec rondade,
- **note 0 si le gymnaste commence son exercice** sans avoir reçu le signal du responsable du jury.

Infractions relatives au comportement individuel0,3 point

- ne pas saluer le responsable du jury avant ou après l'exercice ;
- dépasser de 30 s avant de commencer l'exercice après l'appel des juges, **après 60 s**, le gymnaste perd son droit de commencer ;
- dépasser de 30 s avant de poursuivre sur une chute, l'exercice prend fin **après 60 s** ;
- manifester de façon intempestive de la part du gymnaste ;
- parler ou encourager le gymnaste, faire des signes pendant l'exercice de la part de l'entraîneur ;
- s'absenter de l'aire de la compétition ;
- s'échauffer ou préparer l'agrès en dehors du temps alloué.

Infractions relatives au comportement de l'entraîneur 0,5 point

- Présence interdite d'un entraîneur ou d'un assistant
- Comportement antisportif avec impact direct sur le résultat (Ex : retarder la compétition sans raison valable)

Infractions relatives au comportement de l'équipe d'association (Coupes nationales interclubs ou Coupes nationales).

Pour la Coupe Interclubs, les pupilles peuvent avoir une tenue vestimentaire différente des adultes.

Pénalisations par le **président du jury**

- tenue vestimentaire non identique.....**0,3 point par gymnaste**
- non respect de l'ordre de passage **1,00 point par agrès**

Infractions relatives aux agrès 0,5 point

- magnésie au sol ou endommager l'agrès ;
- non utilisation des tapis exigés ou utilisation non réglementaire de tapis supplémentaires ;
- modifier la hauteur des agrès sans autorisation, sauf les barres parallèles pour la catégorie pupille ;
- course d'élan de plus de 25 m au saut ;
- déplacement du tapis supplémentaire pendant l'exercice ;
- présence interdite d'une aide.

Toutes tenues et attitudes jugées indécentes par le directeur du concours, seront sanctionnées. Le Directeur du concours décidera de la valeur de la pénalisation et/ou de l'exclusion.

Le gymnaste **peut** :

- répéter son exercice s'il a dû l'interrompre pour des raisons indépendantes de sa volonté, après validation du président du jury ;
- s'entretenir avec son entraîneur pendant la période de 30 s, suite à une chute et entre ses 2 sauts ;
- préparer son agrès, sans l'utiliser, après l'échauffement et pendant les pauses.

6. JUGEMENT DES EXERCICES LIBRES

6.1. GENERALITES

Le code de pointage a comme principales missions :

- d'assurer une cotation uniforme et objective des exercices de gymnastique masculine,
 - de standardiser le jugement dans toutes les compétitions de la FSCF.
-
- Les valeurs de difficulté suivantes sont prises en compte pour toutes les compétitions avec mouvement libre : FSCF, A, B, C, D, E, F, G, H...
 - Les éléments de valeur A, B, C, D, E, F, G, H... sont répertoriés dans le code de pointage ou code FIG avec un numéro d'identification, dans **4 groupes d'éléments** à chaque agrès sauf au sol. Les éléments qui ne figurent pas dans les tableaux de difficultés du code de pointage doivent être considérés de valeur inférieure à A, à l'exception de certaines règles décrites aux agrès.
 - Les éléments FSCF, décrits à chaque agrès, permettent, pour certaines catégories, de compléter les exercices pour obtenir la note maximale d'exécution et/ou avoir une sortie, mais n'ont pas de valeur de difficulté et ne remplissent pas les exigences.
 - Les exigences du groupe d'éléments et de sortie comprennent au moins un élément dans chacun des quatre groupes d'éléments à chaque agrès, sauf au saut et au sol pour la sortie.
 - Les points de connexion sont attribués pour des liaisons directes d'éléments au sol et à la barre fixe, de valeur supérieure, lorsque l'exécution technique et la tenue sont bonnes, sans faute grossière.
 - Les pénalisations ou bonus du jury D correspondent à des règles imposées à chaque agrès.
 - La valeur attribuée au facteur "Exécution" (note **E de 10 points au maximum**) montre l'importance qu'il faut attribuer à la qualité de l'exécution. La difficulté ne doit jamais être forcée au détriment d'une parfaite exécution. Les points gagnés avec le secteur « difficulté » ne doivent pas être perdus dans le facteur « exécution ».
 - Le responsable du jury pénalise l'**exercice trop court** en réduisant la note d'exécution en fonction du nombre de difficultés retenues pour la note D et les exercices sans sortie.
 - Le gymnaste ne doit inclure dans son exercice que des éléments **qu'il peut exécuter en toute sécurité** et qu'il maîtrise parfaitement du point de vue esthétique et technique.
 - Le facteur « **Connexions** » permet d'honorer le gymnaste qui présente des éléments et liaisons particulièrement difficiles. Il permet de mieux différencier les meilleurs exercices.
 - Le facteur « **Exigences** » concerne 4 groupes d'éléments (sauf au saut), marqués par des chiffres I, II, III, IV (sauf au sol: 3 exigences). Il permet aux juges de sanctionner les gymnastes qui n'exécutent pas les mouvements exigés. Ces exigences spécifiques complètent l'exercice et assurent une plus grande variété de mouvements.
 - Le facteur « **Sortie** » permet de valoriser les gymnastes en fin de mouvement. Un manque de sortie sera sanctionné pour les gymnastes ne voulant pas prendre de risque.

6.2. EXÉCUTION DES MOUVEMENTS LIBRES.

- Le gymnaste ne doit pas tenter d'augmenter la difficulté de ses mouvements au détriment de l'exécution technique et de la tenue.
- Le jury E doit juger l'exercice et calculer les déductions **sans se consulter**.
- Chaque juge du jury E évalue l'exercice en fonction de l'exécution parfaite. Tout écart par rapport à la position correcte constitue une faute d'exécution que les juges doivent pénaliser. L'importance de la déduction pour une petite faute, une faute moyenne et une faute grossière est déterminée en fonction de l'ampleur de l'écart par rapport à la position parfaite.
- Les déductions pour les fautes sont ajoutées jusqu'à un maximum de 10 points accordés pour la présentation de l'exercice. Le responsable du jury pénalise les exercices trop courts en réduisant la note d'exécution en fonction du nombre de difficultés retenues pour la note D.
- Les fautes d'exécution d'un exercice peuvent être :
 - des fautes d'exécution technique ;
 - des fautes de tenue ;
 - des fautes d'interruption ;
 - des fautes de réception ;
 - des fautes globales.
- Les déductions suivantes s'appliquent à toutes déviations sur le plan de la tenue ou de la technique par rapport à l'exécution correcte et indépendamment du degré de difficulté de l'élément ou de l'exercice :
 - petite faute0,1 pt
 - faute moyenne0,3 pt
 - faute grossière0,5 pt
 - faute extrême = chute et assistance... 1,00 pt
- Le jury E pénalise tous les éléments indépendamment de la reconnaissance et de la prise en compte des éléments par le jury D. Il doit déduire deux fois si le gymnaste commet deux fautes différentes lors de l'exécution d'un même élément, par exemple, si l'élément présente à la fois une faute technique et une faute de tenue.
- Si le jury, pour une raison ou une autre, ne parvient pas à prendre une décision, il doit laisser au gymnaste le bénéfice du doute.

6.3. COMPOSITION GÉNÉRALE DES MOUVEMENTS

- Toutes les entrées doivent être exécutées à partir de la **station jambes serrées**, d'un bref élan (aux barres parallèles et à la barre fixe seulement) ou de la suspension fixe. Aucun élément ne doit précéder l'entrée proprement dite, à l'exception du saut de cheval où s'appliquent des règles spécifiques.
- Pour toutes les sorties aux agrès, l'exercice au sol et le saut se terminent à la **station jambes serrées**. A l'exception du sol, il est interdit de terminer en sautant de l'agrès en poussant des pieds.

- Lorsqu'il exécute un élément, le gymnaste ne doit présenter aucune ouverture de jambes (inutile et inesthétique). Les éléments pour lesquels une ouverture est permise ou exigée figurent dans le tableau des difficultés FIG ou dans le programme.
- Le demi-élan intermédiaire est un élan à la fin duquel le gymnaste n'exécute aucun élément ou n'effectue aucun changement d'appui, de suspension ou de prises.
- L'élan intermédiaire consiste en deux demi-élans intermédiaires consécutifs.
- Les exigences de composition et les fautes qui s'appliquent sont définies aux chapitres correspondants. (Pénalisations par le jury E de 0,1 ou 0,3 ou 0,5).

6.4. EXIGENCES DU GROUPE D'ÉLÉMENTS ET DE LA SORTIE

Les éléments répertoriés sont répartis en 4 groupes d'éléments marqués I, II, III, IV.

Sol	I	Éléments non acrobatiques
	II	Parties acrobatiques en avant (saltos, renversements et éléments roulés)
	III	Parties acrobatiques en arrière (saltos, renversements et saltos en arrière avec ½ tour)
	IV	---
Arçons	I	Élans d'une jambe et ciseaux
	II	Cercles des jambes serrées et écartées avec ou sans pivot et appuis renversés, passés dorsaux, russes faciaux, flop et d'éléments combinés
	III	Transports inclus Krolls, Tong Fei, Wu Guoniang, Roth et transports avec pivots
	IV	Sorties
Anneaux	I	Bascules et éléments d'élan, élans pour ou à l'appui renversé (2s)
	II	Éléments de force et de maintien (2s)
	III	Élans menant à un élément de maintien en force (2s)
	IV	Sorties
Parallèles	I	Éléments d'élan par l'appui ou par l'appui sur les 2 barres
	II	Éléments d'élan qui commencent par la suspension brachiale
	III	Éléments d'élan par la suspension sur 1 ou 2 barres et établissement avant en tournant en arrière
	IV	Sorties
Fixe	I	Longs élans en suspension et rotations
	II	Éléments volants
	III	Éléments près de la barre et éléments Adler
	IV	Sorties

- Le gymnaste doit inclure dans son mouvement au moins un élément de difficulté FIG minimum A dans chacun des quatre groupes d'éléments (I, II, III, IV) pour remplir l'exigence.
- Dans toutes les catégories, pour chaque exigence de ces 3 groupes d'éléments remplis (sauf la sortie groupe IV), le jury ajoutera **0,5 point par exigence réalisée**. Les éléments FSCF, décrits à chaque agrès, ne permettent pas de remplir les exigences demandées.
- Chaque exercice, sauf le sol, doit se terminer par une sortie légitime inscrite dans le groupe IV. Au sol, la sortie ne peut pas être du groupe I. Un exercice **sans sortie codifiée FIG ou FSCF** sera pénalisé par le Responsable du jury de **1,00 point**. Exceptions : sortie codifiée non reconnue pour faute grossière ou chute, au sol, élément répété.
 - une chute lors la sortie est pénalisée de 1,00 point par le jury E, sans pénalisation par le responsable du jury.
 - une chute avant la sortie et pas de sortie est pénalisée de 1,00 point par le jury E (pour la chute) et 1,00 point par le responsable du jury ;
 - si un gymnaste n'exécute pas de sortie et descend intentionnellement de l'agrès en arrivant sur les pieds, le responsable du jury pénalise de 1,00 point pour exercice sans sortie, sans pénalisation par le jury E.

Exemples : Barres parallèles : élan à l'ATR et descente à la réception ; barre fixe : grand tour AR et lâcher à la réception ; arçons : cercle et descente à la réception.

- Sont considérées comme sorties non légitimes :
 - sortie exécutée en poussant avec les pieds (sauf au sol),
 - exercice sans sortie codifiée,
 - sortie incomplète ou partiellement exécutée,
 - sortie dont la réception n'arrive pas sur les pieds,
 - sortie dont la réception est exécutée intentionnellement latéralement.

- Au sol, le gymnaste doit obligatoirement avoir un autre élément du même groupe que l'élément retenu comme sortie pour remplir l'exigence.
- Concernant l'exigence du groupe d'éléments Sortie, le jury D appliquera la règle suivante pour déterminer la valeur de l'exigence à ajouter :

Sortie	Sans valeur	valeur FSCF	valeur A	valeur B	valeur C	valeur D/E
Honneur, Coupes Nationales senior	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,5
Coupes Nationales Espoir	0,0	0,0	0,1	0,3	0,5	0,5
Sol, catégories 1, 2 et CNI	0,0	0,0	0,1	0,3	0,5	0,5

- Si pour une raison, la difficulté d'un élément ne peut être reconnue, alors celui-ci ne peut remplir aucune exigence de groupe d'éléments.

6.5. FACTEURS DE TAXATION

	Championnat individuel Honneur, Coupe Senior	Coupe Espoir, Vétérán, Senior 1, Junior 1, Cadet 1, Pupille 1, Cat 2 au sol (sauf minime 2 et benjamin 2)	Coupe Nationale Interclub 1 ^{ère} Division
	6 agrès libres	6 agrès libres catégorie 2 (sauf minime 2 et benjamin 2 : sol et saut libre)	6 agrès libres
Difficultés FSCF.... 0,0 A..... 0,1 B..... 0,2 C 0,3 D 0,4 E..... 0,5 F 0,6	<p>Addition la sortie + 9 meilleures difficultés (F.I.G)</p> <p>5 éléments dans un même groupe au maximum</p> <p>NB : Au sol, dans les groupes 2 et 3, 2 éléments sont considérés comme différents si leur forme est différente, même s'ils ont le même numéro. Exple : 1 vrille et demi en arrière et double vrille, salto groupé, salto carpé</p>	<p>Addition la sortie FIG ou FSCF + 7 meilleures difficultés FIG (x2)</p> <p>1 élément FSCF max autorisé</p> <p>5 éléments dans un même groupe au maximum</p> <p>NB : Au sol, dans les groupes 2 et 3, 2 éléments sont considérés comme différents si leur forme est différente, même s'ils ont le même numéro. Exple : 1 vrille et demi en arrière et double vrille, salto groupé, salto carpé</p>	<p>Addition la sortie FIG ou FSCF + 7 meilleures difficultés FIG (x2)</p> <p>4 éléments FSCF maxi autorisés</p> <p>5 éléments dans un même groupe au maximum</p> <p>NB : Au sol, dans les groupes 2 et 3, 2 éléments sont considérés comme différents si leur forme est différente, même s'ils ont le même numéro. Exple : 1 vrille et demi en arrière et double vrille, salto groupé, salto carpé</p>

Exigences Spécifiques (groupes 1 à 3)	1 élément par groupe d'éléments code FIG valeur mini A Chaque exigence de groupe d'éléments remplie = + 0,5 pt	1 élément par groupe d'élément code FIG valeur mini A Chaque exigence de groupe (1 à 3) d'éléments remplie = + 0,5 pt	1 élément par groupe d'élément code FIG valeur mini A Chaque exigence de groupe (1 à 3) d'éléments remplie = + 0,5 pt
Sortie (groupe 4)	Valeur A/B = 0 Valeur C = 0,3 Valeur D et + = 0,5	Valeur FSCF = 0 Valeur A = 0,1 Valeur B = 0,3 Valeur C et + = 0,5	Valeur FSCF = 0 Valeur A = 0,1 Valeur B = 0,3 Valeur C et + = 0,5
Points de Connexion	Pour des liaisons au sol et à la barre fixe	Pour des liaisons au sol et à la barre fixe	Pour des liaisons au sol et à la barre fixe
Note D	Difficultés + exigences + sortie - pénalisations jury D + points de connexion	Difficultés (x2) + exigences + sortie - pénalisations jury D + points de connexion	Difficultés (x2) + exigences + sortie - pénalisations jury D + points de connexion
Note d'exécution maximale : 10 points	Nombre de difficultés FIG Déductions sur la note d'exécution : 8 éléments et + - 0 pt 7 éléments - 3 pts 6 éléments - 4 pts 5 éléments - 5 points 4 éléments - 6 points 3 éléments - 7 points 2 éléments - 8 points 1 élément - 9 points aucun élément - 10 points	Nombre de difficultés FIG et FSCF (1 max) Déductions sur la note d'exécution : 6 éléments et plus - 0 pt 5 éléments - 2 pts 4 éléments - 4 pts 3 éléments - 5 pts 2 éléments - 6 pts 1 élément - 7 pts aucun élément - 10 pts	Nombre de difficultés FIG et FSCF 4 max Déductions sur la note d'exécution : 6 éléments et plus - 0 pt 5 éléments - 2 pts 4 éléments - 4 pts 3 éléments - 5 pts 2 éléments - 6 pts 1 élément - 7 pts aucun élément - 10 pts
Note finale	Note D (difficultés) + Note E (exécution) – pénalisations Resp jury	Note D (difficultés) + Note E (exécution) – pénalisations Resp jury	Note D (difficultés) + Note E (exécution) – pénalisations Resp jury
Hauteur de la table de saut	1,35 m un double tremplin ou un trampo tresp est autorisé en Pupille 1 ou Coupe nationale interclubs (division 1 - Pupille)		

Sol : Coupe espoir et CNI, pas de chronométrage du temps

LES POINTS DE CONNEXION

- Les points de connexion sont accordés par le Jury D pour des liaisons d'éléments difficiles exécutés **sans faute grossière**.
- Les éléments répétés (même numéro d'identification) ne peuvent donner droit à des points de connexion.
- Les points de connexion pour liaison de deux éléments d'élan ou volants ne sont accordés que s'il n'y a pas de pause ou d'arrêt entre eux.
- Si pour une raison, la difficulté d'un élément ne peut être reconnue, alors celui-ci ne peut permettre l'attribution de points de connexion.
- Les points de connexion sont attribués pour :

Sol	Liaisons entre saltos (groupes II, III)
Fixe	Liaisons d'éléments volants

LES DIFFICULTÉS

- La note de difficulté (difficultés + exigence + sortie) comprend les meilleurs éléments (voir le nombre en fonction des catégories). Le juge doit prendre d'abord l'élément de sortie. Le juge n'est pas autorisé à décomposer une difficulté lorsqu'il manque des éléments
- Si le juge peut choisir pour obtenir les 7 ou 9 meilleurs éléments, il doit les choisir au bénéfice du gymnaste. Après avoir choisi les 7 ou 9 meilleurs éléments + la sortie, il doit vérifier qu'il n'y ait pas plus de **5 éléments** d'un même groupe. Il élimine le 6^{ème} élément et les suivants.
- Chaque élément possède une valeur unique et un seul numéro d'identification. Les éléments portant le même numéro sont considérés comme le même élément (sauf règle spécifique au sol)
- Les éléments qui ne figurent pas dans le code de pointage ne sont pas autorisés, ou doivent être considérés comme éléments de valeur nulle, sauf règles particulières.
- En Honneur et Coupe Senior, une sortie FSCF n'est pas comptabilisée dans le nombre d'éléments pour la note maximale d'exécution. Le nombre d'éléments maximum sera de 9.

RÉPÉTITIONS

- Un gymnaste ne peut répéter son exercice que s'il a dû l'interrompre pour des raisons indépendantes de sa volonté (bris de manique, défaillance de l'agrès, etc...).
- Si le gymnaste chute sur ou depuis l'agrès, il peut reprendre son exercice à l'endroit où il a chuté ou répéter l'élément manqué pour que celui-ci soit reconnu, sauf si la chute s'est produite lors de la sortie ou d'un saut.
- A certains agrès, des règles existent sur des éléments répétés.
- Le gymnaste peut répéter un même élément (ou un élément portant le même numéro d'identification), mais l'élément répété n'est pas pris en considération dans le calcul de la note de difficulté D (difficulté, exigence et connexion), sauf cas particulier (arçons, anneaux et sol).
- En cas de **répétitions spéciales**, les éléments de valeur de difficulté les plus importants comptent en premier (sauf exception).

- Au sol, le jury doit prendre le 1^{er} élément exécuté. L'élément de sortie qui est répété n'est pas pris en compte.

RECONNAISSANCE DES DIFFICULTÉS

Le jury D ne reconnaît pas les éléments dont l'exécution s'éloigne de façon marquée de l'exécution prescrite. Il ne peut attribuer une valeur à un élément qu'il ne reconnaît pas.

- L'élément est tellement modifié lors de son exécution qu'il ne correspond plus à l'élément désigné par son numéro d'identification :
 - un élément de force réalisé presque entièrement en élan
 - un élément d'élan réalisé presque entièrement en force
 - un élément en position tendue réalisée en position groupée ou carpée ou vice versa. Dans ce cas, le jury D accorde la valeur de l'élément tel qu'il est exécuté
 - un élément de maintien en force exécuté avec une flexion très marquée des bras
 - un élément de maintien avec jambes écartées n'apparaissant pas dans les tableaux des difficultés,
- le gymnaste complète l'élément avec l'aide d'un assistant.
- le gymnaste chute sur ou depuis l'agrès pendant l'exécution de l'élément ou modifie ou interrompt ce dernier de quelque autre façon.
- Le gymnaste réalise un élément de maintien sans arrêt (pas de position marquée).
- Aux agrès concernés, le gymnaste exécute un élément d'élan dont la position finale présente une déviation égale ou $>$ à 45° par rapport à la position finale parfaite prescrite.
- Aux agrès concernés, un élément de maintien présente une déviation égale ou $>$ à 45° par rapport à la position horizontale correcte des bras, du corps ou des jambes. Par exemple :
 - la tête du gymnaste se situe entièrement au-dessus du cercle des anneaux pour une croix renversée
 - les aisselles du gymnaste se situent entièrement au-dessus du cercle des anneaux dans une croix.
- Au sol, anneaux et barres parallèles, certains éléments sont interdits aux juniors, cadets et pupilles (marqués d'un point dans le code FIG)
- Les éléments d'élan passant par l'appui renversé ne sont pas reconnus s'il y a abaissement des hanches important dans l'élévation à appui renversé.
- Si pour une raison, la difficulté d'un élément ne peut être reconnue, alors celui-ci ne peut remplir aucune exigence spécifique ni recevoir l'attribution de point de connexion.
- A l'exception de la sortie, les éléments non reconnus pour une raison quelconque peuvent être répétés pour avoir la valeur reconnue.
- En sortie, si un gymnaste atterrit sur les pieds et tombe ensuite, l'élément est reconnu mais ne peut recevoir des points de connexion.
- En règle générale, les éléments non reconnus par le jury D en raison d'une exécution incorrecte sont en outre pénalisés sévèrement par le jury E. Une difficulté qui n'est pas reconnue pour faute technique importante, ne peut pas être décomposée en plusieurs éléments.

INTERRUPTION D'EXERCICE PAR CHUTE

- Chute sur ou depuis l'agrès pendant l'exécution d'un élément avant que le gymnaste n'ait atteint la position finale qui lui permette de continuer par au moins un élan (ex : phase de suspension visible ou phase d'appui visible), la **déduction maximale** est de 1 point y compris tous les pas, les touches, les appuis sur le sol menant à la chute et la chute. D'autres déductions d'exécution pendant la réalisation de l'élément (hauteur, extension, rotation insuffisante) continuent de s'appliquer.

- Un exercice interrompu par une chute, avec ou sans lâcher des prises, doit être poursuivi dans les 30 secondes. Le chronométrage commence au moment où le gymnaste se trouve à la station après la chute. Si le gymnaste dépasse les 30 s mais poursuit toutefois son exercice, une **déduction supplémentaire de 0,3 point pour dépassement excessif est appliquée par le responsable du jury**. L'exercice est considéré comme terminé si le gymnaste ne reprend son exercice dans les **60 s** ; le jury comptera l'exercice suivant la valeur de ce qu'il a exécuté jusque-là.
- Le gymnaste peut utiliser le nombre nécessaire d'éléments pour reprendre sa position de départ, mais tous ces éléments doivent être exécutés correctement et sont évalués par le jury E.
- L'élément au cours duquel s'est produite la chute peut être répété, sauf si la chute s'est produite lors de la sortie ou d'un saut. **Aux arçons uniquement, la sortie peut être répétée en cas de chute, une seule fois.**

EVALUATION PAR LE JURY D.

Exigences des groupes d'éléments (1 à 3)	+ 0,5 chaque groupe
Exigence pour groupe d'éléments sortie	Voir tableau « facteur de taxation »
Fautes grossières entraînant la non-reconnaissance (déviations lors d'un maintien, rotation incomplète >90°)	Non reconnaissance de l'élément
Élément complété avec l'aide d'un assistant	
Maintien sans arrêt (pas de position marquée)	
Chute pendant l'exécution d'un élément	
Répétition d'un élément	Autorisé mais non comptabilisé (sauf exceptions)
Sortie avec poussée des pieds ou autre sortie non réglementaire	Non reconnaissance de l'élément et du groupe sortie
Aux anneaux et barres parallèles, éléments interdits aux juniors, cadets et pupilles	Non reconnaissance de l'élément
A chaque agrès, élément avec maintien en force avec jambes écartées non répertorié ou un autre élément interdit	
A chaque agrès, non respect de certaines règles	Pénalisations jury D

- LES PÉNALISATIONS PAR LE RESPONSABLE DU JURY.

Ne pas saluer le Responsable du jury avant ou après l'exercice	0,3 chaque fois sur la note finale
Commencer l'exercice sans avoir reçu le signal du responsable du jury	Note 0
Dépasser 30 s avant de commencer l'exercice, le gymnaste perd son droit après 60 s.	0,3 sur la note finale
Dépasser 30 s avant de poursuivre après une chute	L'exercice prend fin après 60s
Dépassement excessif après une chute (30 s à 60 s)	0,3 sur la note finale
Tenue non-conforme en individuel ou en équipe	0,3 / gymnaste sur la note finale
Un ou plusieurs gymnastes ne respectent pas l'ordre de passage à un agrès	1,00 par agrès sur le résultat final de l'équipe
L'entraîneur parle ou encourage le gymnaste, fait des signes, pendant l'exercice	0,3 sur la note finale
Autre comportement indiscipliné du gymnaste	0,3 sur la note finale
Présence interdite d'une aide	0,5 sur la note finale
Magnésie au sol ou endommager l'agrès	0,5 sur la note finale
Utilisation non réglementaire de tapis supplémentaires ou non utilisation des tapis exigés	0,5 sur la note finale
L'entraîneur déplace les tapis supplémentaires pendant l'exercice	0,5 sur la note finale
Modifier la hauteur de l'agrès sans autorisation	0,5 sur la note finale
Comportement antisportif de l'entraîneur	0,5 ou 1,00 sur la note finale
Au sol, dépassement de la durée de 75 s (honneur et coupe senior)	0,1 ou 0,3 ou 0,5 sur la note finale
Au sol, toucher des pieds ou des mains l'extérieure des lignes	0,1 ou 0,3 sur la note finale
Au saut, toucher des pieds ou des mains l'extérieur de la zone de réception	0,1 ou 0,3 sur la note finale
Au saut, plus de 25 m d'élan	0,5
Au saut, 2 ^{ème} course d'élan	1,00 sur la note du saut
Exercice sans sortie codifiée ou référencée FSCF	1,00 sur la note finale
Exercices trop courts	Déduction de la note d'exécution Voir tableau « facteur de taxation »

- LES PÉNALISATIONS PAR LE JURY E.

Type de faute	Petite faute 0,1 pt	Faute moyenne 0,3 pt	Faute grossière 0,5 pt	Faute extrême 1,0 pt
DÉDUCTIONS POUR FAUTES DE TENUE ET D'EXÉCUTION				
Position imprécise (groupée, carpée, tendue)	+	+		
Ajustement de la prise ou des mains (chaque fois)	+			
Marcher ou sautiller à l'appui renversé (chaque pas ou sursaut)	+ à chaque fois			
Toucher l'agrès ou le sol avec les pieds ou les jambes	+			
Heurter l'agrès ou le sol			+	
Le gymnaste est touché mais non aidé par l'entraîneur durant l'exercice		+		
Interruption sans chute			+	
Flexion des bras ou des jambes, ouverture des jambes	+	+	+	
Fausse position du corps ou correction de la tenue en position finale	+	+		
Saltos avec jambes ou genoux écartés	< ou = largeur des épaules	> largeur des épaules		
Ouverture des jambes lors de la réception	< = largeur des épaules	> largeur des épaules		
Manque de stabilité, légère correction de la position des pieds ou élan excessif des bras à la réception	+			
Perte d'équilibre lors de la réception des sorties ou des éléments se terminant à la station au sol	Léger déséquilibre Petit pas ou sursaut 0,1 chaque pas	Grand pas ou sursaut ou contact d'une main ou des 2 mains au sol 0,3 chaque		
Chute ou appui d'une ou des mains à la réception				+
Chute à la réception sans avoir le premier contact avec les pieds				1,00 + NR par le jury D
Ecart atypique des jambes		+		
Autres fautes de tenue	+	+	+	

Type de faute	Petite faute 0,1 pt	Faute moyenne 0,3 pt	Faute grossière 0,5 pt	Faute extrême 1,0 pt
FAUTES TECHNIQUES				
Déviations dans l'élan ou par l'appui renversé ou dans les cercles	15° - 30°	31° - 45°	> 45° + NR	
Déviations dans les cercles aux arçons	15° - 30°	31° - 45°	> 45° + NR	
Déviations par rapport à la position de maintien correcte	Jusqu'à 15°	16° - 30°	31° - 45° > 45° 0,5 + NR	
Flexion des bras dans une position de maintien	Jusqu'à 15°	16° - 30°	31° - 45° > 45° 0,5 + NR	
S'élever en force depuis un maintien incorrect	Les déductions appliquées au maintien sont répétées max 0,3			
Rotations longitudinales incomplètes	Jusqu'à 30°	31° - 60°	61 - 90° >90° 0,5 + NR	
Hauteur ou amplitude insuffisante dans les saltos et les éléments volants	+	+		
Appui intermédiaire ou supplémentaire d'une main	+			
Force en élan ou vice versa	+	+	+	
Durée des parties de maintien (2s)		< 2s	Sans arrêt 0,5 + NR	
Interruption lors d'un mouvement d'élévation	+	+		
Abaissement des jambes pendant les éléments à l'ATR (élan ou force) ou élément de maintien	Jusqu'à 15°	16° - 30°	31° - 45° > 45° 0,5 + NR	
Manque d'équilibre ou chute depuis l'appui renversé	+	Elan ou déséquilibre marqué		
Chute sur ou depuis l'agrès				+
Elan intermédiaire ou abaissement de la position		Demi élan ou abaissement	Elan complet	
Assistance pour compléter un élément				1.0 et NR
Extension insuffisante avant réception	+	+		
Hanches sous la hauteur des genoux lors des réceptions			+	

6.6. REMARQUES CONCERNANT LES FAUTES D'EXÉCUTION

- Les fautes de tenue comme les flexions des bras, des jambes ou des hanches sont classifiées comme suit :

○ petites fautes :	légère flexion	0 à 45°	0,1 pt
○ fautes moyennes :	forte flexion	46 à 90°	0,3 pt
○ fautes grossières :	flexion extrême	> 90°	0,5 pt

Cette règle ne s'applique pas :

- Aux éléments acrobatiques au sol (ex : Salto av ou ar tendu code FIG page 160 Annexe A §3)
 - Aux sorties à tous les agrès sauf arçons
 - Aux éléments volants à la barre fixe
 - Aux éléments de force et de maintien à tous les agrès
- Pour les éléments de force et les éléments de maintien à tous les agrès, la déviation par rapport à la position de maintien parfaite détermine la gravité de la faute technique et la déduction correspondante :

○ petite faute :	déviations jusqu'à 15°	0,1 pt
○ faute moyenne :	déviations de 16° à 30°	0,3 pt
○ faute grossière :	déviations de plus de 30°	0,5 pt

 - Une déviation égale ou supérieure à 45° entraîne la non-reconnaissance de l'élément par le jury D.
 - Un élément d'élévation en force à l'appui ou à l'appui renversé n'est pas reconnu s'il est exécuté à partir d'un élément de maintien en force non reconnu. La position finale pourra être reconnue (Exemple : croix de fer trop haute, élévation à l'équerre ne compte pas mais l'équerre est prise en compte en A)
 - Si une déduction doit être apportée pour une faute technique ou position incorrecte dans un élément de maintien en force, l'élément suivant – s'élever – est pénalisé par la même déduction, au maximum 0,3 pt, si l'élément de force suivant s'en trouve facilité (autrement dit, elle ne s'applique pas aux montées en force qui suivent une équerre incorrecte ou un maintien de moins de 2 s).
 - Les déviations pour fautes techniques relatives à la déviation par rapport à la position finale correcte s'appliquent aussi aux éléments d'élan. Dans la plupart des cas, la position finale correcte consiste en un appui renversé parfait ou, dans les cercles aux arçons, en un appui transversal ou latéral parfait.
 - Pour les éléments d'élan les règles suivantes s'appliquent:
 - A tous les agrès (sauf au Saut), le gymnaste doit exécuter les éléments d'élan en passant par l'ATR sans marquer la position correcte pour éviter toute interruption du rythme de l'exercice. C'est pourquoi une faible déviation de 15° par rapport à l'ATR correct est tolérée. Une déduction pour petite faute s'applique si la déviation par rapport à l'ATR se situe entre 16° et 30°.
 - Aux arçons, les cercles et la plupart des éléments doivent être exécutés, commencés ou terminés en appui transversal ou latéral correct ; toutefois, une déviation de 15° par rapport à la position parfaite est permise. Il y a déduction selon l'angle de la déviation chaque fois que la faute se produit au cours de l'exercice.

- Pour les éléments d'élan passant par l'appui renversé, ou se terminant à l'appui renversé, ou par un élément de maintien en force, les écarts par rapport à la position correcte sont pénalisés comme suit :
 - déviation jusqu'à 15° pas de pénalisation
 - petites fautes : déviation de 16 à 30° 0,1 pt
 - fautes moyennes : déviation de 31 à 45° 0,3 pt
 - faute grossière : déviation de plus de 45° 0,5 et NR.
- Tous les éléments de maintien doivent être tenus au moins 2 secondes à partir du moment où le gymnaste est complètement immobile. Les éléments sans arrêt sont pénalisés pour faute grossière par le jury E et ne sont pas reconnus par le jury D. La position doit être au minimum marquée.
 - 2 secondes ou plus pas de pénalisation
 - < 2 secondes : faute moyenne 0,3 pt
 - sans arrêt : faute grossière 0,5 pt et NR
- Les éléments de maintien de force doivent être exécutés, selon les éléments, avec les bras parfaitement à l'horizontal et/ou le corps parfaitement à l'horizontal et/ou les jambes parfaitement à l'horizontal.
- Une position « corps tendu » signifie que les épaules, les hanches et les pieds forment une ligne droite.
 - Un élément d'élan, « corps tendu » signifie qu'il peut exister une légère fermeture ($\leq 15^\circ$) ou une légère cambrure ($\leq 15^\circ$) sans pénalisation. Si une flexion de plus de 45° des hanches est observée, la position est carpée.
 - Une position « **corps carpé** » signifie que l'angle entre le tronc et les jambes tendues est inférieur ou égal à 90° . S'il y a une flexion de plus de 45° des genoux, la position est considérée comme groupée. Une position tendue est considérée comme carpée si le gymnaste présente une fermeture de plus de 45° .
 - Une position « **Corps groupé** » signifie qu'un angle d'au plus 90° entre le tronc et les jambes fléchies à plus de 90° est réalisé.
 - Une position tendue qui présente une flexion des genoux de 90° est considérée comme tendue mais comporte une faute grossière qui peut entraîner la non-reconnaissance de l'élément.
- Dans l'appui renversé correct à tous les agrès, le corps doit être parfaitement droit et ne présenter aucune cambrure.
- L'abaissement des jambes dans des élans à l'appui renversé est pénalisé selon l'angle de déviation de la position originale, ceci s'applique également pour une élévation en force à l'ATR.
- Dans la croix renversée au sol, la distance entre la tête et le sol ne doit pas dépasser la largeur d'une main.
- Une réception correcte doit être maîtrisée et ne doit pas, par un heureux hasard, se terminer à la station. Le gymnaste doit faire preuve de maîtrise technique car il a le temps de compléter l'élément, de réduire sa rotation et/ou d'ouvrir le corps avant la réception.
 - Réception et sorties sur les pieds Sans déduction.
- Pour des raisons de sécurité, un gymnaste peut finaliser la réception d'un élément ou d'une sortie avec les pieds écartés (d'autant qu'il puisse ensuite coller ses talons) lors de la réception de tout salto. Le gymnaste doit compléter la réception en collant ses talons sans soulever et déplacer l'avant de ses pieds. Les bras doivent également être en parfait contrôle, sans élans inutiles.
 - Coller les talons sans soulever et déplacer l'avant des pieds : **pas de pénalisation**.
 - Réception pieds légèrement écartés < largeur des épaules et déplacement 1 pied ou coller les 2 pieds en soulevant l'avant des pieds : pénalisation **0,1**
 - Réception pieds légèrement écartés > largeur des épaules et déplacement 1 pied pour coller ou ne peut pas coller les 2 pieds : pénalisation **0,3**

- Lors de **la réception**,
 - Si le gymnaste fait un pas en arrière ou en avant, il sera pénalisé de :
 0,1 pour un petit pas et 0,3 pour un grand pas.
 - Si un pas est réalisé à l'issue de la réception, le gymnaste revient au point de réception (pas en arrière ou en avant) :
 pénalisation de 0,1 si petit pas ou 0,3 si grand pas.
 - Si le gymnaste se déplace par rapport au point de réception :
 pénalisation de 0,1 x 2 (petit pas) ou 0,3 x 2 (grand pas).
- Les fautes de pas **sont limitées** à 1 point.
- La **déduction maximale** de 1 point est appliquée pour tous les pas, les touches, les appuis sur le sol évitant la chute, et la chute.

7. AMENAGEMENT DU JUGEMENT DES EXERCICES LIBRES FSCF

Aux Championnats nationaux individuels catégories Vétéran, Senior 1, Senior 2, Junior 1, Junior 2, Cadet 1, Cadet 2, Pupille 1, et aux Coupes nationales Espoirs, les exercices libres sont notés suivant le règlement rappelé ci-dessous :

- jury D : Note D (valeur des difficultés x 2) + exigences + sortie – pénalisations jury D
- jury E : fautes d'exécution
- Note finale = note D + note E (note maximale d'exécution – moyenne des fautes d'exécution – les pénalisations du responsable du jury)

Comptage de la sortie + les 7 meilleures difficultés

Valeur des difficultés (tableaux du code F.I.G. et F.S.C.F.)

FSCF	A	B	C	D	E	F	G	H
0,0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8

- Un gymnaste peut répéter plusieurs fois un élément, mais celui-ci n'est pris en compte qu'une seule fois.
- Au sol, dans les groupes 2 et 3, 2 éléments sont considérés comme différents si leur forme est différente, même s'ils ont le même numéro. Exemples : 1 vrille et demi en arrière et double vrille, salto groupé et salto carpé.
- Possibilité de réaliser la sortie référencée F.S.C.F qui ne donne pas de point de difficulté et ne remplit pas l'exigence sortie, mais compte pour la note maximale d'exécution.

Pénalisations jury D

- Voir règles de chaque agrès. Ces pénalisations seront annotées à côté de la note D du gymnaste pour information.
- Aux anneaux, un bonus de 0,3 sera appliqué aux gymnastes qui réalisent un élan à l'appui tendu renversé tenu 2 secondes.

Exigences :

- 3 exigences de groupe d'éléments à remplir chacune par un élément F.I.G. de valeur A minimum.
- Pour chaque exigence remplie (1 à 3), le jury ajoutera + 0,5.

Sortie du groupe d'éléments IV : Les éléments sortie FSCF ne remplissent pas l'exigence sortie.

- Valeur FSCF = 0,0
- Valeur A = 0,1
- Valeur B = 0,3
- Valeur C/D/E = 0,5

Note d'exécution (note E) :

- La note maximale d'exécution qui est de 10 points maxi, dépend du nombre d'éléments FIG et sortie FSCF reconnus par le jury D :

6 éléments ou plus Pas de pénalité
5 éléments - 2 points
4 éléments - 4 points
3 éléments - 6 points
ou 2 éléments - 8 points
aucun élément..... - 10 points

Note d'exécution = Note maximale d'exécution – Pénalisations d'exécution

8. ELEMENTS RÉFÉRENCÉS F.S.C.F.

ELEMENTS REFERENCES F.S.C.F.		SORTIES
Sol	<ul style="list-style-type: none"> ● Ecrasement facial (2 s) ; ● De l'ATR rouler en avant jambes tendues ● Rouler en arrière par l'appui renversé ● Rondade 	
Arçons	<ul style="list-style-type: none"> ● Faux ciseau avant ; ● De l'appui facial à l'appui dorsal OU De l'appui dorsal à facial, ½ cercle ; ● Déplacement en appui cavalier sur un arçon en appui facial ; ● Suisse double suivi d'engagé d'une jambe 	<ul style="list-style-type: none"> ● De l'appui dorsal, 3/4 cercle avec sortie par l'appui facial transversal les 2 mains sur un arçon (Tchègue) ● Toute autre forme de sortie ou pose de main entraînera une non-reconnaissance.
Anneaux	<ul style="list-style-type: none"> ● S'élever à l'appui renversé bras fléchis (2s) (« trépied ») suivi de Descente de soleil ou de lune ; ● De la suspension, établissement de force, bras fléchis à l'appui (simultané) ; ● Traction suivie de renversement corps tendu à la suspension renversée; ● Elever le corps fléchi, bras fléchis, à l'appui tendu renversé, jambes serrées ou écartées contre les câbles à l'intérieur (position tenue 2 sec) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sortie salto avant ou arrière groupé
Barres parallèles	<ul style="list-style-type: none"> ● Etablissement arrière à l'appui ; ● Bascule de l'appui à l'appui, par la suspension (petite bascule) ; ● De l'équerre, sans élan, placement du dos et passer les jambes tendues et écartées de chaque côté des barres; ● Du balancé arrière, Moy jambes fléchies ou tendues à l'appui brachial 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sortie salto avant ou arrière groupé
Barre fixe	<ul style="list-style-type: none"> ● Tour d'appui arrière, ● Tout ½ t en changeant les 2 prises ● Elancé en arrière, établissement arrière ● Traction enroulée avec ou sans temps de fouet 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sortie salto avant ou arrière groupé

- Pas de limite de temps au sol.
- Un seul saut libre sur la table de saut, valeur des sauts code F.I.G. La hauteur de la table de saut est de 1,35 m. (Les pupilles 1 peuvent utiliser un trampo-tremp ou un double tremplin de 40 cm).
- 2^{ème} course d'élan : pénalisation de 1 point.

8.1. DIFFERENCES PROGRAMME FSCF / CODE FIG

RÈGLEMENT.

- Pas de juge de référence
- Entraîneur : 1 seul entraîneur est autorisé sur le plateau par association et par groupe
- Exercice sans sortie : pénalisation par le responsable du jury de 1,00 point, pas de double pénalisation par le jury E, si le gymnaste ne chute pas
- Si les pénalisations sont supérieures à la note maximale d'exécution, la note E sera 0, sans report sur la note D. Si pénalisation supplémentaire du responsable du jury, celle-ci sera déduite de la note D. la note finale ne peut pas être négative.

MATÉRIELS

- Même matériel et tapis dans la salle d'échauffement : si possible
- Anneaux : Réglage de la barre de suspension autorisée.

FACTEUR DE TAXATION

- La déduction pour exercice incomplet est appliquée sur la note d'exécution et non sur la note finale.
- Pour la coupe espoir, CNI, catégorie 1 et catégorie 2 au sol, la valeur de la difficulté est multipliée par 2 et l'exigence de sortie adaptée (0,1 - 0,3 - 0,5)
- Aux anneaux, le jury D appliquera un bonus de 0,3 pour les gymnastes de la catégorie 1 qui réalisent un élément d'élan à l'appui renversé dans le facteur pénalisation jury D.

PÉNALISATIONS

- Fautes de pas limitées à 1 point

SOL

- Le gymnaste doit aller dans chaque coin. La distance acceptée autour du coin est de 1 m.
- Les éléments renversement arrière (flip) et salto arrière tempo sont reconnus en élément de sortie.
- Le salto japonais ou costal qui n'est pas codifié sera pénalisé de 0,3 pour jambes écartées et 0,3 pour la réception jambes écartées.

ARCONS

- Dans les éléments avec cercle, un cassé du corps jusqu'à 30° n'est pas pénalisé.
- L'amplitude des élancés, ciseaux et faux ciseaux : pied à hauteur de l'épaule d'appui
- Les transports latéraux peuvent être considérés comme terminés au moment où le transport est fini (position dorsale sans chute)
- Une déviation dans un transport transversal sera pénalisée pour l'ensemble de l'élément et non pas pour chaque cercle.
- Une sortie faciale russe doit obligatoirement comporter un facial allemand en fin de mouvement.

- La sortie FSCF doit être exécutée avec le corps au-dessus de l'horizontal.
- La sortie costale ou faciale allemand est reconnue à partir d'un élément avec cercle ; exemple transport facial sur extrémité sortie costal allemand.
- Facial allemand puis sortie simple par l'appui renversé sans cercle entraîne la non reconnaissance de la sortie.

ANNEAUX

- Un grand tour avec les bras fléchis $>90^\circ$, qui est réalisé selon la technique de l'élan, est un élément reconnu et les déductions pour mauvaise exécution seront apportées. Un grand tour avec flexion des bras $>90^\circ$ et exécuté en force n'est pas reconnu.
- Autres catégories : bonus de 0,3 pour réalisation élan à l'appui renversé

SAUT

- Finale par agrès : le gymnaste doit exécuter deux sauts différents, n'ayant pas le même numéro mais pouvant être du même groupe de structure
- Pénalisation par le responsable du jury : Course d'élan supplémentaire
- Sauts simples pour les vétérans
- Pas de contrôle vidéo par le jury D et le responsable du jury à chaque réception d'un saut non valide note 0.

BARRES PARALLÈLES

- Les éléments avec passer des jambes en arrière et à l'appui renversé ne sont pas reconnus en cas de rebond sur la barre ou abaissement des hanches dans la tentative d'atteindre la position en appui renversé
- En honneur, l'élément FSCF « établissement arrière » est considéré comme un $\frac{1}{2}$ élan.
- L'élément Moy peut commencer de l'appui renversé ou simplement de l'appui (il sera sanctionné d'un abaissement : 0,3).

BARRE FIXE

- Bascule d'élan ou petite bascule à l'appui ou Bascule à l'appui renversé ou appui renversé avec $\frac{1}{2}$ t, ces 3 éléments (même case) sont une difficulté A.
- La bascule à l'appui sera pénalisée de 0,5 (sous 45°) + 0,3 erreur de composition + éventuellement arrêt et touche.
- La bascule à l'ATR sans franchissement de la verticale, sera pénalisée de 0,3 pour erreur de composition
- La prise d'élan ou double prise d'élan à l'appui est considérée par le jury D et le jury E comme prise d'élan ou établissement arrière à l'appui renversé (A) (au dessus de l'horizontal avec pénalisation de 0,5), en faveur du gymnaste en fonction du nombre d'élément.
- Erreur de composition de 0,3 pour tous les éléments avec changement de direction.
- Pas de pénalisation de 0,5 pour élément ne continuant pas dans la même direction mais pénalisation pour erreur de composition 0,3 et non reconnaissance.

8.2. NOTATION DES ÉLÉMENTS FSCF

Jury E : Comment pénaliser les éléments FSCF (sauf la sortie)

Les éléments FSCF réalisés par des gymnastes en championnat national individuel : Honneur, **et Coupes nationales séniors**, sachant que le jury D ne reconnaît pas ces difficultés, sont pénalisés par le jury E ainsi :

Arçons :

Faux ciseau avant 1/2 élan à 0,30

Anneaux :

Etablissement de force bras fléchis à l'équerre 2 s, 0,50 de flexion de bras pour débiter un mouvement

S'élever à l'appui renversé bras fléchis 2 s (Poirier) 0,50 de flexion de bras pour un ATR Non Reconnu en A

Bras dans les câbles à 0,30.

Barres parallèles :

Etablissement arrière à l'appui 1/2 élan à 0,30

Fixe :

Élancer en avant avec ½ t à l'horizontale en changeant les 2 prises 1/2 élan à 0,30

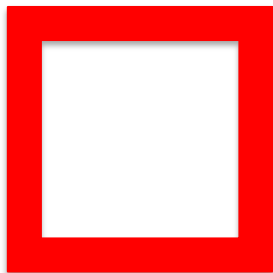
Tour d'appui arrière 0,5 pour sous l'horizontale + 0,1
toucher de la barre

Etablissement arrière pieds sous la barre 0,3 pt

Attention : Les pénalisations de ces éléments FSCF ne sont valables que pour les Coupes nationales Sénior et les Championnats nationaux individuels catégorie Honneur. Il n'y a pas de pénalisation pour la Coupe Nationale Interclubs 1^{ère} division.

9. DESCRIPTION DES EXERCICES LIBRES

9.1. SOL



PRESENTATION

L'exercice au sol est composé de façon prédominante de sauts acrobatiques, combinés avec d'autres éléments gymniques comme les parties de force et d'équilibre, des mouvements de souplesse, des appuis renversés et des combinaisons chorégraphiques, constituant un tout harmonieux et rythmé, qui se déroule sur l'ensemble de la surface du praticable (12 m x 12 m).

TABLEAU DES DIFFICULTÉS et des exigences spécifiques : Voir Code FIG 2022-2024, ed. févr.2020.

EXIGENCES GÉNÉRALES DE CONTENU AU SOL

- Le gymnaste doit commencer son exercice à l'intérieur des lignes, à la station avec les jambes serrées. L'exercice et l'évaluation débutent avec le premier mouvement des pieds du gymnaste.
- L'exercice doit être exécuté entièrement à l'intérieur des limites du praticable. Les éléments commencés entièrement à l'extérieur de la surface sont évalués normalement par le jury E mais ne sont pas reconnus par le jury D.
- La surface est délimitée par des lignes qui font partie de la surface utilisable et qui ne doivent pas être dépassées. Les dépassements de la surface autorisée sont contrôlés par deux juges de ligne, qui se font face en position diagonale. Chacun observe les deux lignes de son côté. En cas d'infraction, le juge de ligne doit aviser le responsable du jury qui apporte la déduction sur la note finale. Si le gymnaste dépasse la surface autorisée, les pas qu'il fait pour revenir sur le praticable ne sont pas pénalisés.
- L'exercice au sol a une **durée maximale de 75 secondes (sauf autres catégories, coupe espoir et CNI)**, mesurée par un chronométrateur qui fait entendre un signal acoustique 65 s après le début de l'exercice et un autre à 75 s pour indiquer la fin de l'exercice. Il n'y a pas de durée minimale. La mesure du temps commence avec le premier mouvement des pieds du gymnaste et dure jusqu'à la sortie, station jambes serrées. Si l'exercice dépasse le temps prescrit, le chronométrateur le signale au responsable du jury à l'agrès qui doit apporter la déduction appropriée à la note finale.
- L'ensemble de la surface du praticable doit être utilisé. Il n'y a pas de limite à propos du nombre de diagonales utilisées par le gymnaste pour les éléments acrobatiques. Cependant, la même diagonale ne peut être utilisée plus de 3 fois consécutivement ; l'utilisation de la même diagonale 4 fois et plus consécutivement entraîne une déduction neutre de 0,3 par le jury D, une fois dans l'exercice. Si le gymnaste utilise

la même diagonale trois fois consécutivement, il doit ensuite utiliser une ligne de côté pour se rendre à un autre coin. De plus, le gymnaste doit aller vers et/ou depuis chaque coin du praticable (zone de 1,0 m par 1,0 m environ). Si la dernière série acrobatique est orientée vers le coin encore inutilisé, cela suffit pour remplir l'exigence. A défaut, le jury D appliquera une déduction neutre de 0,3 une fois dans l'exercice.

- Les stations de deux secondes ou plus avant les séries ou les éléments acrobatiques ne sont pas permises. Les mouvements simples des bras sont considérés comme pause et la comptabilisation des 2 secondes commence dès le moment où le gymnaste arrive à la station.
- Le gymnaste doit terminer chaque élément ou série acrobatique par une réception maîtrisée avant d'exécuter l'élément non acrobatique suivant. Les réceptions passagères non maîtrisées lors de ces transitions sont interdites.
- L'exercice doit se terminer par un élément acrobatique (groupes d'éléments II ou III), du niveau demandé, dont la réception s'effectue sur les deux pieds. Les roulés ne sont pas permis pour la sortie.
- En sortie, les éléments renversement arrière (FLIP) OU SALTO TEMPO ARRIERE, suivi d'un saut vertical sont reconnus comme élément de sortie. Le saut vertical sera considéré comme faute de réception.
- Les SAUTS DE POISSON doivent montrer une phase de support passé sur les deux mains ; ainsi, ils ne peuvent pas être exécutés sans support des mains ou uniquement avec le contact avec l'arrière des mains.
- Le gymnaste ne peut pas faire un pas simple pour aller dans un coin. Un pas simple signifie que le gymnaste se positionne sans chorégraphie.

REMARQUES CONCERNANT LA NOTE D.

		Fautes	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Resp. du jury	Exercice dépassant 75 s		≤ 2 s	> 2 - 5 s	> 5 s
	Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieure des lignes		+		
	Touche des mains ou des pieds ou autre partie du corps à l'extérieure des lignes			+	
	Réception d'un élément directement à l'extérieure des lignes			+	
Jury D	Sortie non acrobatique ou non réglementaire (roulé)	Non reconnaissance par le jury D			
	Éléments commencés à l'extérieure des lignes	Non reconnaissance par le jury D			
	Ne pas aller dans chaque coin (1 fois dans l'exercice)			+	
	Utiliser une diagonale plus de 3 fois consécutivement			+	
	Ne pas exécuter de double salto pour Honneur et coupes seniors			+	

- La sortie ne doit pas être du groupe I. Le gymnaste doit obligatoirement inclure un autre élément du même groupe que l'élément retenu comme sortie pour obtenir les points d'exigence. L'élément de la sortie est le premier des 5 éléments comptabilisés dans le groupe à l'exception du cas de répétition.

- Si un élément des groupes 2, 3 est effectué comme sortie uniquement et qu'il n'y a pas d'autre élément des groupes 2, 3, le jury D doit accorder la valeur de sortie et le groupe de sortie. Mais aucune valeur ne sera donnée au groupe 2, 3 à cause du manque d'élément dans l'exercice.
- Si un même élément (même numéro) est effectué dans l'exercice et à nouveau en sortie, le jury D ne donne pas de valeur pour l'élément de sortie et pour le groupe de sortie. Toutefois, le gymnaste ne sera pas pénalisé par le responsable du jury pour pas de sortie.
- Le gymnaste exécute 5 éléments du même groupe (par exemple groupe 3) plus la sortie du groupe 3, le jury D comptabilise d'abord la sortie puis élimine l'élément de plus basse valeur du groupe 3 dans l'exercice.
- Les éléments acrobatiques peuvent être enchaînés en liaison directe, mais ils gardent leur propre valeur de difficulté comme éléments indépendants
- Toutes les liaisons de saltos vont recevoir des points pour connexion comme suit :

$$D \text{ ou plus} + B \text{ ou } C = 0,1 \qquad D \text{ ou plus} + D \text{ ou plus} = 0,2$$
- La connexion ne peut être donnée dans les 2 faces d'un élément. Pour recevoir des points de connexion, il n'est pas obligatoire que tous les éléments en liaison fassent partie des meilleurs éléments qui comptent dans la note D.
- Il n'y a pas de connexion pour contre salto. Exemple : DOUBLE SALTO ARRIERE AVEC 1/1 T et SALTO AVANT AVEC 1/1T.
- Un maximum de 2 connexions est autorisé.
- Tous les éléments permis se terminant en position couchée faciale sont identifiés dans le tableau de difficultés. Pour des raisons de sécurité, aucun autre élément nouveau de la même catégorie ne sera autorisé.
- A moins d'indication contraire dans le tableau des difficultés, les éléments exécutés en cercle des jambes serrées ou écartées ont la même valeur et le même numéro d'identification. Les passés faciaux avec jambes écartées ne sont pas permis.
- A moins d'indication contraire dans le tableau des difficultés, les parties de maintien de force avec jambes écartées sont interdites. La CROIX RENVERSEE doit avoir les jambes serrées.
- Tout élément de maintien et les ELEVATIONS A L'APPUI RENVERSE (2 S) doivent être tenus au moins 2 secondes. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.
- L'élément ELEVATION A L'ATR AVEC DEPLACEMENT DE MAIN AVANT DE TENIR 2 S n'est pas reconnu et ne peut pas être décomposé. La pénalisation est de 0,5 (non tenu) et 0,1 par déplacement de main.
- Les éléments qui impliquent 2 parties de force nécessitent une position d'arrêt dans chacune des 2 parties de force la composant pour recevoir la valeur. Si un arrêt se produit dans un seul des 2 éléments de force, une valeur inférieure sera attribuée à l'ensemble des 2 éléments. Exemple : MANNA 2S S'ELEVER A L'APPUI RENVERSE 2S : valeur D devient C si pas d'arrêt à l'appui renversé.
- Tous les CERCLES DES JAMBES SERRES OU ECARTES commencent et finissent en appui facial.
- L'élément ATR AVEC ½ TOUR doit être réalisé avec une rotation de 180° minimum. Pour toute rotation inférieure, par exemple 135° (diagonale pour aller vers un côté) l'élément n'est pas reconnu comme difficulté mais comme élément de combinaison sans pénalisation par le jury E.
- Les SALTOS AVANT AVEC 3/2 ROULES sont interdits.
- Aucun élément supplémentaire ne doit être ajouté avant ou après l'élément I.194 (cercle de jambes écartées à l'ATR saut en arrière à l'ATR avec tour et retour au cercle

de jambes écartées) pour en augmenter la valeur.

- Tous les éléments avec SAUT ARRIERE AVEC ½ TOUR SALTO AVANT sont dans le groupe 3 éléments acrobatiques en arrière. Ces éléments ont la même valeur que l'élément SALTO ARRIERE, même forme et même nombre de tours (même case).

RÉPÉTITIONS SPÉCIALES.

1. **Un maximum de 2 éléments de force** (en incluant les appuis renversés de force) peut être exécuté dans l'exercice. (I 1 à 48)

Les éléments I.48 sont considérés comme des éléments de force, à l'exception de:

- élément I.19 : appui tendu renversé 2s
- élément I.31 : ½ ou 1 tour en ATR ou à l'ATR

2. **Un maximum 2 valeurs** exécutées en cercles de jambes serrées ou écartées ou facial russe peut contribuer à la valeur de l'exercice.

3. Dans les groupes 2 et 3, 2 éléments sont considérés comme différents si leur forme est différente, même s'ils ont le même numéro.

Exemple : 1 vrille et demi en arrière et double vrille, salto groupé, salto carpé

PÉNALISATIONS PAR LE JURY E.

Fautes	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Hauteur insuffisante des sauts acrobatiques	+	+	
Souplesse insuffisante dans les éléments gymniques ou statiques	+	+	
Élément avec roulé en avant sans réception sur les mains		Contact avec l'arrière des mains	Sans réception sur les mains
Station > à 2 s avant un saut acrobatique	+		
Réception passagère non maîtrisée dans les transitions	+	+	Chute = 1,0
Pas ou transition pour arriver au coin	+ chaque fois		
Saut à la position faciale après salto			+

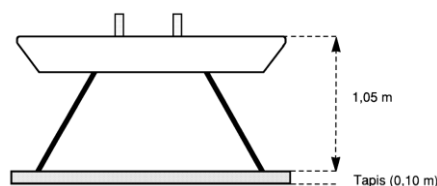
- Pour ne pas être pénalisé de 0,1 pour pas ou transition, le gymnaste doit réaliser un véritable mouvement gymnique ou chorégraphique ; par exemple : pas avec tour supérieur ou égal à 180°, saut, monter la jambe au-dessus de l'horizontal,...
- En sortie, pour les éléments renversement arrière (flip) ou salto tempo arrière, suivi d'un saut vertical, le saut vertical sera considéré comme faute de réception et donc pénalisé de 0,3.
- L'élément élévation à l'ATR avec déplacement de main avant de tenir 2 s n'est pas reconnu. La pénalisation est de 0,5 (non tenu) et 0,1 par déplacement de main.
- Un saut de poisson doit être réalisé obligatoirement avec une phase d'extension du corps (corps cambré). Si cette caractéristique n'est pas respectée, l'élément sera considéré comme roulade élevée et ne sera pas pénalisé par le jury E.

- Les positions jambes levées 2 secondes doivent être exécutées avec les jambes en position verticale.
- Les déductions pour faute de tenue et d'exécution dans les double-salto sont pour l'élément et non pour chaque salto inclus dans l'élément.
- Tout élément de maintien et les élévations à l'appui renversé (2s) doivent être tenus au moins 2 secondes. Seul l'élément grand écart doit être marqué au minimum. La durée de maintien de 2s n'est pas demandée pour le grand écart.
- Si le gymnaste fait un saut à la position couchée faciale directement après un élément avec salto, le jury pénalise de 0,5. Si le gymnaste fait un arrêt après l'élément salto, il ne sera pas pénalisé de 0,5 mais l'arrêt doit être très nettement marqué.
- Un salto costal ou japonais avec réception en position latérale jambes écartées, qui n'est pas codifié, sera pénalisé de 0,3 pour jambes écartées et 0,3 pour réception intentionnelle jambes écartées.

ELEMENTS REFERENCES F.S.C.F



9.2. CHEVAL D'ARÇONS



PRESENTATION

La gymnastique contemporaine au cheval d'arçons est caractérisée par l'exécution, en appui et sur toutes les parties du cheval, d'élans pendulaires et des formes les plus diverses d'élans circulaires avec les jambes serrées ou écartées. Il est possible d'exécuter des élans passant par l'appui renversé avec ou sans rotation. Les parties de force n'étant pas autorisées à cet agrès, tous les éléments ne peuvent être exécutés qu'avec élan et sans aucune interruption.

TABLEAU DES DIFFICULTÉS et des exigences spécifiques : Voir Code FIG 2022-2024, ed. févr.2020.

EXIGENCES GÉNÉRALES DU CONTENU AU CHEVAL D'ARÇONS.

- Le gymnaste peut faire un pas ou un sursaut d'approche mais doit commencer son exercice à la station jambes serrées. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.
- L'exercice ne doit contenir que des éléments d'élan sans pause perceptible et sans engagement de force.
- Un élément à l'appui renversé ou maintien à l'appui renversé maîtrisé avec les jambes ou les pieds dans les câbles est non reconnu.
- Les positions obliques lors de l'exécution des cercles des jambes serrées ou écartées ne sont pas permises. Les cercles des jambes serrées ou écartées ne peuvent être exécutés qu'en appui latéral ou transversal. En outre, tous les éléments avec rotation doivent commencer ou se terminer en appui latéral ou transversal.
- Les cercles des jambes serrées ou écartées doivent être exécutés avec une extension complète du corps, pieds au-dessus du cheval. Le manque d'amplitude est pénalisé comme déduction individuelle pour chaque élément. Un cassé du corps jusqu'à 30° n'est pas pénalisé. Les éléments avec flexion des hanches entraînent des déductions pour fautes techniques.
- Un élément en appui transversal ou latéral présente une déviation = ou > à 45° par rapport à l'appui correct pendant la majeure partie de l'exécution n'est pas reconnu.
- Les passés faciaux doivent être exécutés avec les jambes serrées. Un passé facial avec les jambes écartées est considéré comme atypique et est pénalisé en conséquence.
- Lors de l'exécution des ciseaux et élans d'une jambe, le gymnaste doit présenter une nette élévation des hanches et d'une ouverture marquée des jambes.
- Les éléments passant par l'appui renversé doivent être exécutés avec les bras tendus et sans aucune interruption de l'élan ou engagement de force visible.

- Lors des sorties, le gymnaste doit passer **par-dessus le corps du cheval** et se recevoir à la station transversale **à côté de son dernier appui**. Si le gymnaste l'exécute **avec tour** sans passer par-dessus le cheval, elle peut être reconnue comme sortie simple (B) à condition que le gymnaste l'exécute avec une rotation de 270° de l'appui latéral ou 360° de l'appui transversal ;

REMARQUES CONCERNANT LA NOTE D

Pénalisations jury D

Faute	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Non utilisation des 3 parties		+	

- A moins d'indication contraire, les éléments sur le cheval ont la même valeur que les éléments exécutés sur les 2 arçons.
- A moins d'indication contraire, tous les éléments incluant ½ tours (tchèques, stocklis, stocklis inversées, suisse double) ont la même valeur.
- A moins d'indication contraire, chaque élément se définit en fonction de son appartenance à une structure d'éléments et se termine lorsque débute une nouvelle structure, comme suit, à l'exception des séries de cercles, de stocklis directes et de passés faciaux.
 - un élément sauté se termine à la fin du saut ou de la série des sauts ;
 - un élément en cercle des jambes serrées ou écartées prend fin lorsque le gymnaste passe d'une position à l'autre ;
 - un élément en pivot se termine lorsque le mouvement de pivot cesse ;
 - un élément en appui facial (passé facial) se termine lorsque le mouvement en passé facial prend fin,
 - les transports en appui transversal se terminent lorsque le déplacement ou l'appui transversal est interrompu par un cercle ou un autre élément, soit cesse d'une quelque autre façon.
 - pour les raisons concernant la reconnaissance de la difficulté, les transports latéraux peuvent être considérés comme terminés au moment où le transport est fini (**position dorsale sans chute**)
 - Magyar et Sivado peuvent avoir un cercle en commun qui les relie et avoir comme difficulté D+D. Pour avoir une valeur A, le cercle entre les transports doit être réalisé entièrement de l'appui facial à l'appui facial.
- Il n'y a pas de valeur partielle pour un russe facial avec chute.
- Il n'y a pas de valeur partielle pour un transport avec une chute, exemple : Magyar avec chute après le premier arçon.
- Dans un Wu Guonian, le corps doit faire un tour de 360° minimum avec une ou deux mains entre les arçons.
- Les éléments du Groupe II et III, excepté pour les éléments par l'ATR avec retour à l'appui jambes écartées, d'être suivis d'un élément du code de pointage ou FSCF ou Appui cavalier ou engage d'une jambe ou ½ cercle.

Cercles

- A moins d'indication contraire, les éléments exécutés en cercle doivent débiter et se terminer en appui facial.
- Les éléments exécutés en cercle avec jambes écartées ou serrées ont la même valeur et le même numéro.

- tous les cercles à l'appui latéral ou transversal (également sur un arçon) peuvent se terminer avec ¼ tour sans changer la structure et la valeur de l'élément
- Pas de valeur pour un transport avec chute. Dans le cas de chute dans un transport facial avant l'engagé de jambe, le transport n'est pas reconnu. De l'appui sur les 2 arçons, cercles avec déplacement sur l'extrémité correspond à 2 transports faciaux.

Appuis renversés

- Pour les ciseaux à l'appui renversé, l'élan à l'appui renversé doit être exécuté sans la moindre hésitation et sans engagement de force avec corps tendu.
- Il n'y a pas d'augmentation de valeur pour tours en l'ATR en provenance de ciseau.
- Il n'y a pas d'augmentation de valeur pour tour en appui renversé exécuté sur les arçons depuis cercles (jambes serrées ou écartées). Les tours doivent être exécutés majoritairement en appui mains sur le cheval.
- Lors d'un transport 3/3 pendant un ATR (dans un exercice ou en sortie) le support d'une main doit être réalisé sur les deux extrémités du cheval pour recevoir l'augmentation de valeur.
- Augmentation de valeur pour appui renversé à partir de cercle ou cercle écarté :

Retour au balancement des jambes	du cercle jambes serrées ou écartées	du stockli inverse ou stockli ou pivot
	B	C
avec tour 360° ou transport 3/3	C	D
avec tour 360° et transport 3/3	D	E

- Une rotation minimum de 180° pour le transport 3/3

Retour au cercle des jambes	du cercle jambes serrées ou écartées	du stockli inverse ou stockli ou pivot
	C	D
avec tour 360° ou transport 3/3	E	F
avec tour 360° et transport 3/3	F	G

Éléments combinés

- Le gymnaste peut combiner certains éléments sur un même arçon.
- Ces éléments sont regroupés en 2 catégories qui font partie du groupe II :
- Les **éléments de type flop** peuvent inclure des combinaisons sur un arçon de tout élément de la liste suivante : cercle en appui latéral , cercle en appui transversal (avec ou sans ¼ t), stockli direct B, et/ou stockli A, Bertoncelj et ¾ Bezugo (EGII.81).
- Les flocs peuvent comporter un maximum de 2 éléments **identiques** consécutifs. De tels éléments combinés (flocs) ne peuvent recevoir que la valeur D (3 éléments) ou E (4 éléments).
- Le SDA peut apparaître seulement à la fin de l'enchaînement. - Bertoncelj et ¾ Bezugo EG II.81 peuvent seulement être présentés au début d'une séquence - Ces éléments combinés (flocs) ne peuvent recevoir que la valeur D, E ou F (i.e. 3 ou 4 éléments). - Exception: un flop de valeur D exécuté en cercle de jambes écartées = E, et un flop de valeur E exécuté en cercle de jambes écartées = F. Une seule de ces séquences de flop peut obtenir une valeur de difficulté dans un exercice. Les exemples suivants illustrent cette règle : • SDB + SDB + SDA = flop de valeur D • Cercle sur un arçon + SDB + SDB + SDA = flop de valeur E • Bertoncelj + Cercle sur un arçon + SDB = flop de valeur E

- Les **éléments combinés** d'un cercle et/ou d'une stockli A ou B avec des **passés faciaux russes** peuvent recevoir une valeur qu'à un seul enchaînement de ce genre. Les stocklis ou cercles de jambes peuvent précéder ou suivre les faciaux russes mais s'il y a 2 stocklis ou cercles des jambes, ils doivent être exécutés à la suite. Le SDA doit être exécuté seulement à la fin de l'enchaînement.

Russe		1 flop	2 flops
R18 ou R27 (B)	+		D
R36 ou R54 (C)	+	D	E
R72 ou R90 (D)	+	E	F
R108 ou plus (E)	+	F	G

Bertoncejl / Bezugo 3/4 + Cercle sur 1 arçon	Russe		
	+	R 180 ou R 270 (B)	E
	+	R 360 ou R 540 (C)	F
	+	R 720 ou R 900 (D)	G
	+	R 1 080 (E)	H

- Si le gymnaste désire exécuter une ou deux combinaisons, il n'a pas le droit d'exécuter le même élément 3 fois de suite en succession directe.
- cercle avec montée sur un arçon avec ou sans $\frac{1}{4}$ t (transport en appui transversal avant de l'extrémité du cheval sur l'arçon) est une valeur B et compte comme premier des flops (II.14).
- Aucun autre élément double ne peut donner lieu à une partie de valeur supérieure. Par exemple, si le gymnaste exécute deux cercles ou deux stocklis B de suite, peu importe la position, le jury D ne reconnaît que le 1er cercle ou le premier stockli.
- Le SDA exige un $\frac{1}{4}$ t dans et $\frac{1}{4}$ t hors.

Pivots

- Les pivots dans le groupe II en appui latéral ou transversal avec les jambes serrées ou écartées doivent se terminer en 2 cercles (3 supports faciaux après la position d'origine du début) pour recevoir la valeur D. Le pivot en 3 cercles sera reconnu comme un $\frac{1}{2}$ pivot + répétition.
- Deux pivots de valeur D du groupe II figurent au code de pointage (II.28 et II.34).

Sorties

- En cas de chute ou souhait du gymnaste, la sortie peut être répétée (une seule fois). Elle doit être refaite dans les délais requis.
- Toutes les sorties codifiées FIG autres que par l'appui renversé doivent être exécutées avec le **corps au minimum 30°** au-dessus de l'horizontale des épaules. La **sortie FSCF** doit être exécutée avec le corps au-dessus de l'horizontale minimum.
- **La sortie costale ou faciale allemand**, pour être reconnue, **doit partir obligatoirement d'un élément avec cercle**. Cercle et sortie costale allemand sont considérés comme deux éléments. En cas de chute, le gymnaste doit réaliser obligatoirement un cercle avant la sortie pour qu'elle soit reconnue. Sans cercle, la sortie n'est pas reconnue, mais ne sera pas pénalisée pour pas de sortie.

- La **sortie simple par l'ATR** doit comprendre au moins un cercle jambes.
- L'enchaînement des éléments « facial allemand » sur l'extrémité et sortie simple par l'ATR sans cercle, la sortie n'est pas reconnue, mais ne sera pas pénalisée pour pas de sortie.
- Augmentation de valeur pour les sorties à l'ATR :

Valeur Sortie	B	C	D
avec tour 450° ou transport 3/3	C	D	E
avec tour 450° et transport 3/3	D	E	F

- Une rotation minimum de 270° pour le transport 3/3 Valeur de sortie par l'appui renversé :
 - du cercle jambes serrées ou écartées par l'appui renversé (aussi avec $\frac{3}{4}$ t avec ou sans transport) : valeur B
 - du stockli inverse ou stockli A ou cercle sur un arçon par l'appui renversé : valeur C
 - du cercle jambes serrées ou écartées avec transport sauté arrière par l'appui renversé : valeur C
 - du stockli A avec saut arrière par l'appui renversé sur l'extrémité : valeur D
- Si le gymnaste exécute une sortie par l'appui renversé avec tour sans passer par-dessus le cheval, la sortie peut être reconnue comme sortie simple (B) à condition que le gymnaste l'exécute avec une rotation de 270° de l'appui latéral ou 360° de l'appui transversal.
- Pour une sortie faciale russe commençant en appui transversal face vers l'extérieur, le facial russe doit être complété de 180° avant le costal allemand pour recevoir la valeur de sortie complète.

RÉPÉTITIONS SPÉCIALES

- **Un maximum de 2 (3/3) déplacements longitudinaux** (en avant et/ou en arrière) est autorisé pendant l'exercice. Cette règle s'applique aux 6 transports suivants : III.45 avant (1-2-4-5) valeur C, III.46 avant Magyar valeur D, III.47 avant avec saut Driggs valeur E, III.51 Bilozerchev valeur C, III.57 arrière (5-4-2-1) valeur C, III.58 arrière Sivado valeur D.
- **Au maximum deux faciaux russes** sont permis dans un exercice, **y compris la sortie**. Sont exclus de cette règle les liaisons de flop/russes, Kroll (III.81), Roth (III.82), Wu Guonian (III.83) et éléments types Tong Fei.
- **Un maximum de deux appuis renversés** est autorisé dans un exercice à partir du cercle ou cercle jambes écartées ou ciseaux (sortie non incluse).

DÉDUCTION JURY E.

Fautes	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Amplitude insuffisante dans les ciseaux(pieds) et les élans d'une jambe	+ pieds entre épaule et horizontal	+ Pieds en dessous de l'horizontal	
Appui renversé avec engagement de force visible ou flexion des bras	+	+	+
Abaissement des hanches			+ NR jury D
Pause ou arrêt à l'appui renversé	+	+	+
Cercle avec flexion des hanches ou cassé du corps	+	+	
Abaissement des jambes pendant les éléments à l'ATR (élan ou force)	Jusqu'à 15°	16° - 30°	31° - 45° > 45° 0,5 + NR
Amplitude insuffisante dans les cercles des jambes serrées ou écartées	+		
Jambes fléchies ou écartées dans les éléments	+	+	+
Déviations dans les cercles et les transports en appui transversal (pour l'ensemble de l'élément) et non par cercle	16° – 30°	31° – 45°	> 45° + NR jury D
Réception à la station oblique ou non transversale par rapport au cheval	Oblique > 45°	Déviations 90°	
Ciseaux à l'appui renversé avec flexion des hanches	+	+	+ NR jury D
Ciseaux à l'ATR sans coller les jambes	+	+	
Balancement latéral des jambes sans aucun élément avant le commencement de l'exercice		+	
Manque d'équilibre à l'ATR lors des sorties, tours incomplets qui conduit le gymnaste à une réception face au cheval d'arçons	+	+	
Toutes les sorties autres que l'appui renversé, corps moins de 30° au-dessus de l'horizontale (sauf sortie FSCF : corps sous l'horizontale)		+	

- Le gymnaste peut faire un pas ou un sursaut mais doit commencer jambes serrées. Les jambes écartées lorsqu'il saute à l'appui seront pénalisées de 0,1 ou 0,3 selon l'écartement des jambes.
- Dans les sorties à partir de cercles à l'ATR et dans les éléments avec retour au cercle jambes (ou à l'appui), les fautes d'exécution pour hésitation, mouvements de force, bras fléchis, abaissement des hanches et perte d'équilibre doivent être prises en compte lors de l'élévation à l'ATR pendant le tour, la descente de l'ATR et l'extension des cercles à la fin du mouvement.

Aucune pénalisation n'est appliquée s'il y a flexion des hanches lors de l'élévation à l'ATR.

- En cas de chute ou souhait du gymnaste, la sortie peut être répétée (une seule fois). Si la sortie a été **pénalisée de 0,5 pour faute grossière et est répétée, la déduction pour faute grossière est augmentée à 1 point.**

Exemple : Répétition de la sortie costal allemand

- Tentative de sortie costal allemand avec chute :
..... NR et -1,0 et déductions autres fautes
- Cercle + sortie costal allemand répétée dans les 30 s avec succès sous 30° :
..... sortie valeur A et - 0,3 (sous 30°)

Exemple : Répétition de la sortie Stockli à l'ATR

- Tentative de sortie Stockli à l'ATR avec abaissement des hanches :
..... NR et - 0,5 et autres fautes
- sortie Stockli à l'ATR répétée dans les 30 s avec succès :
..... sortie valeur C et la déduction - 0,5
..... (abaissement des hanches) doit être modifiée pour une déduction totale de 1,0

Exemple : sortie Russe 1080°

- Tentative avec chute à 900° :
..... élément Russe non reconnu et déduction – 1,0 et déduction autres fautes
- Sortie Russe 1080° avec succès sous 30° :
..... Sortie valeur D et – 0,3 (sous 30°)

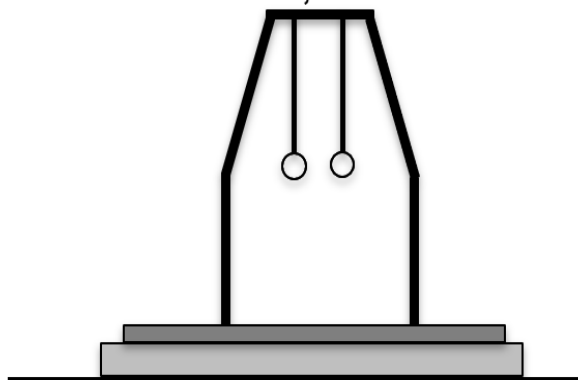
- La valeur de la sortie ne peut pas être accordée si la chute est sur le cheval ou si le gymnaste n'arrive pas sur les pieds à la réception.
- Évaluation de l'élément Li Ning (ciseau à l'appui renversé) :
 - une main descend de l'arçon avec retour sur le même arçon :
..... valeur D + déduction de 0,3
 - une main descend de l'arçon sans retour sur l'arçon :
..... valeur D + déduction 0,5
 - les 2 mains descendent de l'arçon :
..... pas de valeur + déduction 0,5
- Les déductions pour faute de déviation dans les transports transversaux sont pénalisées pour l'élément et non pour chaque cercle dans l'élément.

ELEMENTS REFERENCES F.S.C.F.



9.3. ANNEAUX

Hauteur des anneaux : **2,60 m** au-dessus des tapis.



Épaisseur des tapis : 0,20 m + 1 tapis supplémentaire de 0,10 m.

PRESENTATION

Des éléments d'élan, de force et de maintien répartis en nombre à peu près égal, forment le contenu de l'exercice aux anneaux. Dans une gymnastique où prédomine un travail avec les bras tendus, ils sont liés les uns aux autres en conduisant par la suspension, par l'appui et par l'appui renversé. La tendance moderne est caractérisée par des transitions entre les parties d'élan et de force ou inversement. Le balancement ainsi que le croisement des câbles ne sont pas permis.

TABLEAU DES DIFFICULTÉS et des exigences spécifiques : Voir Code FIG 2022-2024, ed. févr.2020.

EXIGENCES GÉNÉRALES DE CONTENU AUX ANNEAUX.

- De la station, le gymnaste doit sauter ou être soulevé en suspension fixe aux anneaux avec les jambes serrées et une bonne tenue. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol. L'entraîneur n'est pas autorisé à donner un élan préliminaire.
- L'exercice doit contenir un nombre à peu près égal d'éléments d'élan, de maintien et de force. Le gymnaste doit exécuter au moins un élément d'élan (**groupe 1**) **minimum B** (à l'exception de toute bascule d'élan/bascule dorsale ou élément de la même case) après **3 éléments des groupes 2 et/ou 3**. Sinon, le 4^{ème} et les suivants sont considérés comme répétitions et ne seront pas reconnus par le jury D

Exemples : AGr2 **BGr1** BGr2 CGr3 BGr2 **BGr1**
AGr2 BGr2 **BGr1** CGr3 BGr2
AGr2 BGr2 CGr3 **BGr1** BGr2

- Les élancés en arrière à l'appui qui ne se terminent pas par une partie de valeur et à la fin desquels le gymnaste s'élance dans la direction opposée en suspension sont pénalisés par le jury E. Exemple : bascule à l'appui, élan en arrière, abaisser à la suspension et établissement en avant.
- **Il n'y a pas d'abaissement à partir d'une position de maintien.**

Exemples :

- Equerre 2 secondes, basculer en arrière à la suspension renversée,
- Equerre 2 secondes repousser en arrière à la suspension,
- Appui renversé 2 secondes descente de soleil ou lune,
- Croix 2 secondes descente à la suspension renversée.

- Pour l'élément établissement arrière puis équerre 2 secondes, il n'y a pas d'erreur de composition, donc pas de pénalisation.
- Le gymnaste doit atteindre les positions de maintien directement, avec les bras tendus et **sans correction de la position du corps**.
- Tout élément de maintien doit être tenu au moins 2 secondes. La position doit être marquée pour être reconnue.
- Pendant les éléments d'élan à une position de maintien, la position transitoire des épaules ne peut être au-dessus de la position finale de maintien.
- Une prise incorrecte des anneaux lors des éléments de maintien en force n'est pas permise. Une prise est incorrecte lorsqu'une flexion des poignets est utilisée pour un avantage dans l'exécution d'éléments de force.
- Un élément d'élan à l'appui renversé tenu 2 secondes est requis.
- Un élément à l'appui renversé ou maintien à l'appui renversé maîtrisé avec les jambes ou les pieds dans les câbles n'est pas reconnu.
- Si le gymnaste exécute un élément d'élévation de force à partir d'un élément de maintien non reconnu :
 - si le premier élément n'est pas reconnu (élément répété, sans arrêt, déviation > 45°), le deuxième élément d'élévation de force n'est pas reconnu, sauf les montées en force à partir d'une équerre référencée,
 - si le premier élément est interdit, le second élément n'est pas reconnu.

REMARQUES CONCERNANT LE JURY D

Pénalisations jury D

- Pour toutes les catégories, pas d'élan à l'appui renversé (2 s) - 0,3 pt
- Pour les catégories Coupe Espoir, Vétéran, Senior 1, Junior 1, Cadet 1, Pupille 1 et 1^{ère} division CNI, élan à l'appui renversé (2 s) + 0,3 pt

Seuls les 5 éléments suivants peuvent satisfaire à cette exigence :

- I.75 Établissement av. à l'ATR (2 s.)
 - I.81 Établissement arrière ou grand tour à l'appui renversé (2 s.)
 - I.86 De l'appui, élan arrière à l'ATR (2 s.)
 - I.87 Honma et élan arr. à l'ATR (2 s.)
 - I.88 Honma tendu et élan arrière à l'ATR (2 s.)
- Pour les **Junior, Cadet et Pupille 1**, les éléments avec saltos en arrière à la suspension et éléments type Li Ning ne sont pas permis et seront donc non reconnus.
 - Tous les éléments de montée et d'élévation en force doivent suivre un élément de maintien et se terminer par un maintien de 2 secondes. Ils ne sont reconnus que si la partie de maintien précédente a été reconnue et si la position finale est tenue au moins 1 seconde.
 - Les éléments de type Jonasson/Yamawaki doivent être réalisés en un mouvement continu avec les épaules au-dessus des anneaux. Si un appui franc est démontré, l'élément ne sera pas reconnu et recevra une déduction de 0,5. Dans ce cas, l'élément ne peut être décomposé en Honma suivi d'un roulé en avant à la suspension. Ces éléments, réalisés lentement, seront reconnus mais avec une petite ou moyenne déduction.

- Les éléments d'élan menant à une position de maintien avec changement de direction sont considérés comme 2 éléments (par exemple : établissement avant à l'appui facial horizontal).
- Un grand tour avec les bras fléchis $>90^\circ$, qui est réalisé selon la technique de l'**élan**, est un élément **reconnu** et les déductions pour mauvaise exécution seront apportées. Un grand tour qui est réalisé en **force** avec une flexion marquée des bras ($> 90^\circ$), ne sera pas reconnu.
- Règles concernant la non-reconnaissance des éléments de maintien ou d'élan à un maintien :
 - la tête du gymnaste se situe entièrement au-dessus du cercle des anneaux pour une croix renversée,
 - les aisselles du gymnaste se situent entièrement au-dessus du cercle des anneaux dans une croix, les épaules du gymnaste se situent entièrement au-dessus du cercle des anneaux dans une hirondelle,
 - les anneaux sont fermés dans une hirondelle.
- Les éléments II.25 « s'élever bras fléchis et corps fléchi à l'ATR 2 s » et II.26 « s'élever corps fléchi bras tendus ou corps tendu bras fléchis à l'ATR 2 s » avec les jambes écartées sont reconnus par le jury D et ne sont pas pénalisés par le jury E.
- Les positions avec jambes levées 2 secondes doivent être exécutées avec les jambes en position verticale.
- Pour les éléments d'élan à une position de maintien, la position transitoire des épaules avec une déviation supérieure à 45° entraîne la non-reconnaissance de la difficulté. Celle-ci peut être reconnue si elle est réalisée correctement. Exemple : « Bascule croix 2 s » avec une déviation dans la bascule $>45^\circ$ sera non reconnue et « Croix » sera reconnue en BGr2 si exécutée correctement.
- Les difficultés marquées d'un point rouge dans le code FIG sont interdites pour les juniors, cadets et minimes.
- L'élément élan à l'ATR 2 s (I.86) doit être réalisé bras tendus et corps tendu. Un cassé du corps supérieur à 90° et/ou une flexion de bras supérieure à 90° entraîne la non-reconnaissance de l'élément.

RÉPÉTITIONS SPÉCIALES.

- Le gymnaste peut exécuter une même position finale de maintien en force une fois par groupe pour la reconnaissance de la difficulté (1 pour le groupe II et 1 pour le groupe III).
- Maximum 2 éléments de type Guczoghy et maximum 2 éléments de type Li Ning peuvent être présentés. Le 3^{ème} et les suivants seront considérés comme répétition.

PÉNALISATIONS PAR LE JURY E

Fautes	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Pré balancement avant le début de l'exercice		+	
L'entraîneur donne un élan préliminaire au gymnaste	+		
Abaissement en arrière		+	
Ralentissement, interruption ou phase de support dans Jonasson et Yamawaki	+	+	+ NR
Élément de maintien non codifié tenu 2s ou plus	Par élément		
Fautes de combinaison		+	
Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
Prises incorrectes pendant les maintiens de force (chaque fois)	+		
Flexion des bras lors des élans menant à un maintien en force ou pour réaliser une position de maintien	+	+	+
Toucher les câbles avec les bras, les pieds ou le corps.		+	
S'appuyer ou balancer avec les pieds ou les jambes sur les câbles			0,5 + NR jury D
Chute depuis l'appui renversé			0,5 + NR jury D
Balancement excessif des câbles	Par élément		
Faute d'angle lors d'un maintien de force précédant une élévation à un autre élément de force (s'applique également au 2 ^{ème} élément)	+	+	
Contact ou appui des bras sur le corps pendant l'hirondelle	+	+	

- Si un élément de maintien **non codifié** (ex : position renversée ou mi-renversée ou suspension dorsale) est tenu pendant 2 secondes ou plus, déduire – 0,1 chaque fois.
- Un exercice doit débuter de la suspension bras tendus et en position verticale. Le gymnaste **ne peut pas** fléchir les bras pour amorcer son exercice, sauf prise d'élan ou spécificité de l'élément. Toute flexion sera pénalisée de 0,1 ou 0,3 ou 0,5.
- Une descente de lune doit être réalisée correctement techniquement (corps tendu, alignement bras / corps) pour ne pas être confondue avec la chute depuis l'appui renversé.
- Lors des élans à une position de maintien, les épaules ne doivent pas s'élever au-dessus de la position de maintien finale. Si les épaules s'élèvent au-dessus de la position de maintien correcte, déduction :
 - déviation jusqu'à 15° 0,1 pt
 - petites fautes : déviation de 16 à 30° 0,3 pt
 - fautes moyennes : déviation de 31 à 45° 0,5 pt
 - faute grossière : déviation de plus de 45° 0,5 et NR.
- Une Croix tenue 2 s, avec une déviation de 16° à 30° et s'élever à l'équerre 2 s : une pénalisation de 0,3 sera appliquée pour la croix **et** une pénalisation de 0,3 sera appliquée à l'élément « s'élever à l'équerre ».

- La position renversée ou mi-renversée tenue plus de 2 s, est pénalisée de 0,1 à chaque fois.
- Les éléments IV.25 « s'élever bras fléchis et corps fléchi à l'ATR 2 s » et IV.26 « s'élever corps fléchi bras tendus ou corps tendu bras fléchis à l'ATR 2 s » **réalisés avec les jambes écartées** ne sont pas pénalisés par le jury E pour jambes écartées.
- Il y a faute de composition avec déduction de 0,3 lorsqu'un élément se termine dans un sens pour repartir dans l'autre. Exemple : bascule puis équerre, établissement avant puis équerre, équerre écartée puis équerre.
- Une prise lors des éléments de maintien en force est incorrecte lorsqu'il y a une flexion des poignets (poignet droit : pas de prise incorrecte).
- Quand la technique des éléments de force à l'appui renversé avec bras fléchis, oblige à **toucher légèrement** les câbles avec les bras, il n'y a pas déduction pour contact. *Exemple* : s'élever bras fléchis à l'appui renversé.
- Le gymnaste peut fléchir les bras dans les transitions entre éléments lorsque cela est nécessaire pour exécuter l'élément suivant.
- Si le gymnaste démontre peu de changement dans la position du corps dans le passage d'une position de maintien à une autre, des fautes d'exécution (0,10 ; 0,30 ; 0,50) doivent être appliquées et la non reconnaissance est possible.

ELEMENTS REFERENCES F.S.C.F.

Lien 

9.4. SAUT



PRESENTATION

Hauteur de la **table de saut** mesurée à partir du sol :

- Honneur, Coupe Nationale Senior, Junior 1, Junior 2, Senior 1, Coupe Nationale Espoir, Vétéran, Senior 2, Cadet 1, Cadet 2, Pupille 1 (trampo tresp ou double tremplin autorisé) :
1,35 m.

- Benjamin 2 et Minime 2 : **1,20 m.**

Hauteur de tapis : 0,20 m + tapis supplémentaire obligatoire de 0,10 m

Chaque saut est exécuté à partir d'un élan avec un appel des deux jambes serrées (avec ou sans rondade) sur le tremplin et un court appui des deux mains sur la table de saut. Le saut peut contenir une ou plusieurs rotations autour des deux axes du corps.

CARACTÉRISTIQUES DU SAUT.

Les sauts sont classés en cinq groupes :

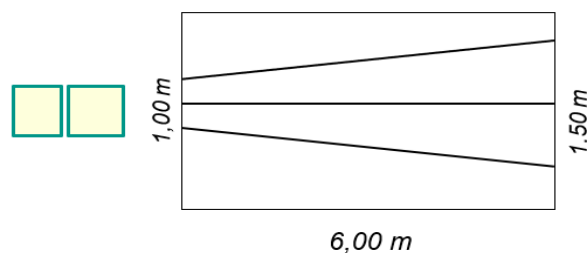
- I : Sauts avec salto simple et tours complets
- II : Renversements avant avec ou sans tours simples et tout double salto avant
- III : Renversements latéraux et tsukahara avec ou sans tours simples et tout double salto arrière
- IV : sauts à partir de la rondade : Entrée Scherbo dans la 1^{ère} phase d'envol (rondade, saut arrière avec 1/1 t)
- V : sauts simples (**vétéran uniquement**) : saut jambes groupées, saut jambes écartées ou serrées tendues, saut de poisson et variantes : **valeur 0,5 point.**
- Chaque saut a reçu un numéro d'identification avec sa propre valeur et est classé dans le tableau des difficultés.
- Les sauts Cuervo ont la même valeur que les sauts analogues Renversement et salto avec rotation.
- Les sauts Kasamatsu ont la même valeur que les sauts analogues Tsukahara.
- Les sauts Yurchenko ont la même valeur que les sauts analogues Tsukahara et Kasamatsu.
- A moins d'indication contraire, les sauts à partir de la rondade avec ½ t sur la table de saut ont une valeur supérieure de 0,2 à ceux analogues sans ½ t.
- A moins d'indication contraire, les sauts à partir de la rondade avec ¾ ou 1/1 t sur la table de saut ont une valeur supérieure de 0,6 à ceux similaires de la catégorie Tsukaharas.
- Les sauts simples ne sont autorisés que pour les vétérans.
- Avant chaque saut, le jury D doit être informé du numéro correspondant des tableaux du code de pointage. L'affichage est prévu par le gymnaste ou un aide au moyen du dispositif prévu mais n'est pas pénalisé en cas d'erreur. Exemple: n° 319 – le chiffre 3 correspond au groupe de sauts 3 et les chiffres 19, le numéro du saut dans le groupe.

- Le saut est exécuté à partir d'un **élan** avec un **appel des deux jambes serrées** (avec ou sans rondade) sur le tremplin et un **court appui** d'une ou des deux mains sur la table de saut.
- Le saut peut contenir une ou plusieurs **rotations** autour des deux axes du corps.
- Le gymnaste doit commencer chaque saut de la station, jambes serrées. La longueur de l'élan ne doit pas dépasser 25 mètres, calculés à partir de la partie la plus proche de la table de saut. Le saut débute avec le premier pas ou sursaut du gymnaste, mais l'évaluation commence au contact avec le tremplin. La longueur de l'élan doit être marquée sur ou à côté de la piste d'élan. Une latte est fixée en travers de la piste au début de l'élan.
- Le saut se termine à la **station dorsale ou faciale** jambes serrées derrière l'agrès.
- Le gymnaste ne peut effectuer son envol que vers l'avant ou vers l'arrière et avec les jambes serrées. Le seul élément permis avant le tremplin est la rondade. Dans de tels cas, l'utilisation d'un tapis de protection autour du tremplin, qui doit être fourni par l'organisation du concours, est obligatoire. Le gymnaste peut utiliser pour les mains le tapis fourni seulement par l'organisation du concours.
- Les sauts avec salto dans la phase d'envol et les sauts avec **jambes écartées** n'apparaissent pas dans le tableau des difficultés et ne sont pas permis.
- Dans toutes les catégories, le gymnaste ne dispose que d'**un essai, sauf finale par agrès**.
- Lors de la finale par agrès du Championnat national individuel et aux Coupes Nationales, le gymnaste doit exécuter **deux sauts différents**, n'ayant pas le même numéro mais pouvant être du même groupe de structure.
Après le premier saut, le gymnaste retourne immédiatement à la position de départ et, au signal du responsable du jury à l'agrès, exécute son deuxième saut.
La note finale est la moyenne des notes des 2 sauts.

EVALUATION PAR LE JURY E

Les critères d'évaluation sont les suivants :

- Phase d'envol, jusqu'au moment de l'appui des deux mains ;
 - Phase de vol, y compris la poussée sur la table de saut jusqu'à la station finale. Le gymnaste doit présenter une nette élévation de son corps après la poussée ;
 - Position du corps pendant l'appui des mains sur la table de saut ;
 - Exécution technique pendant tout le saut ;
 - Déviations par rapport à l'axe de la table de saut ;
 - Réception.
- Lors de la phase de vol, le gymnaste doit présenter une nette élévation de son centre de gravité par rapport à la hauteur où celui se trouve au moment de la poussée.
 - Règles relatives à la réception :
 - Le gymnaste doit se réceptionner sur les pieds dans le secteur marqué par des lignes gauche et droite par rapport à l'axe central de la table de saut. Ces lignes doivent être clairement marquées sur le tapis de réception. Il est permis de se poser sur la ligne sans la dépasser. Les juges déterminent si l'exigence relative à l'alignement a été remplie après que le gymnaste se trouve à la station jambes serrées. Le tapis sur lequel se trouvent les lignes de marquage pour l'alignement doit être solidement fixé de façon à empêcher tout déplacement pendant la compétition.



- Le gymnaste doit compléter les rotations longitudinales de son saut avant la réception. Le jury E applique la déduction prévue si la rotation est incomplète ; si la rotation est égale ou supérieure à 90°, le jury D ne reconnaît pas le saut mais un saut de valeur inférieure.
- Un saut avec salto groupé ou carpé doit présenter une nette extension avant la réception. Une réception que le gymnaste ne s'est pas préparé à exécuter est considérée comme une faute technique et entraîne une déduction pour faute d'exécution technique et une déduction pour faute de réception.
- Le gymnaste doit présenter la position du corps prévue (groupée, carpée, tendue) de façon nette et indiscutable. Les positions imprécises sont pénalisées par le jury E et peuvent entraîner la reconnaissance d'un saut d'une valeur inférieure par le jury D.
- Les fautes de réception sont de 0,1 pour chaque petit pas ou 0,3 pour chaque grand pas. Les fautes de pas sont limitées à 1,00 pt.
- La **déduction maximale pour un élément avec chute** est de 1 point y compris tous les pas et les appuis sur le sol menant à la chute. D'autres déductions d'exécution pendant la réalisation de l'élément (hauteur, extension, rotation insuffisante) continuent de s'appliquer.
- Si à la réception, le gymnaste termine avec un pied en dehors des lignes de démarcation qui est ensuite suivi par l'autre pied, la déduction est de 0,3 pt pour dépassement avec les deux pieds.
- Une course d'élan supplémentaire est permise, avec une déduction de **1,00 point pour course d'élan vide** (le gymnaste n'a pas touché le tremplin ou l'agrès), comme suit :
 - un seul saut (championnats individuels sauf minime 2 ou benjamin 2), une deuxième course d'élan est permise avec déduction. Une troisième course d'élan n'est pas permise.
 - **deux sauts (finale par agrès)**, une troisième course d'élan est permise avec déduction. Une quatrième course d'élan n'est pas permise.
- Le tapis de placement **avant le tremplin** peut être utilisé pour les sauts à partir de la rondade et son utilisation est facultative.
- Les jurys D et E attribuent la note 0,0 dans les cas suivants :
 - Le gymnaste a exécuté un saut sans toucher la table de saut avec les mains, (aucune ou une main n'a touché la table de saut).
 - Le gymnaste n'utilise pas le tapis de protection autour du tremplin lors d'un saut à partir de la rondade.
 - Le saut est tellement raté qu'on ne peut pas reconnaître la forme prévue, ou le gymnaste prend appui des pieds sur la table de saut.
 - Assistance de l'entraîneur dans l'exécution du saut.
 - La réception n'a pas lieu sur les pieds (au moins un pied doit toucher le tapis avant toute autre partie du corps).
 - Réception en position latérale intentionnelle.

- Le gymnaste exécute un saut non réglementaire, pré-élément non réglementaire avant le tremplin, salto dans la phase d'envol, etc...
- Le second saut de la finale au saut du Championnat individuel ou des Coupes Nationales a le même numéro que le 1^{er}.

Déductions du jury D

Fautes	
Saut non réglementaire	Note 0,00 par les jurys D et E
Non utilisation du tapis réglementaire autour du tremplin pour les sauts avec rondade	Note 0,00 par les jurys D et E
Répétition du 1 ^{er} saut lors de la finale par agrès	Note 0,00 par les jurys D et E

Pénalisations par le jury E

Fautes	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Faute d'exécution dans la 1 ^{ère} phase d'envol	+	+	+
Faute technique dans la 1 ^{ère} phase d'envol	+	+	+
Déviations par rapport à la verticale à l'appui renversé	+	+	+
Faute d'exécution dans la 2 ^{ème} phase de vol	+	+	+
Faute technique dans la 2 ^{ème} phase de vol	+	+	+
Hauteur insuffisante : pas d'élévation nette du corps	+	+	+
Extension insuffisante avant la réception	+	+	
Rotation longitudinale incomplète	Jusqu'à 30°	31° - 60°	61° - 90° >90° : saut de valeur inférieure.
Chute ou appui d'une ou des 2 mains à la réception	1,00 point déduction		

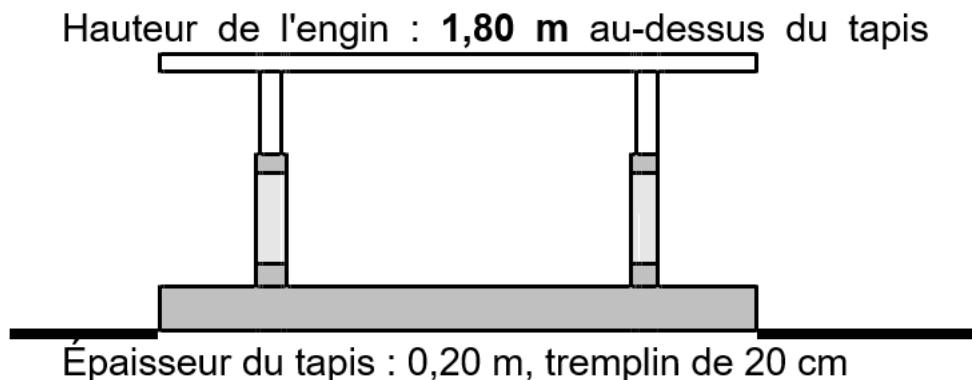
Déductions du responsable du jury

Faute	
Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieure des lignes	0,1 sur la note finale
Touche des mains, pieds, pied et main, ou autre partie du corps à l'extérieure des lignes	0,3 sur la note finale
Réception d'un élément totalement à l'extérieure des lignes	0,3 sur la note finale
Plus de 25 m d'élan	0,5 sur la note finale
Course d'élan supplémentaire	1,00 point déduction

ELEMENTS REFERENCES F.S.C.F.

Lien 

9.5. BARRES PARALLÈLES



PRESENTATION

Un exercice aux barres parallèles comprend des éléments d'élan et volants, tirés de tous les groupes d'éléments, avec différentes transitions entre les appuis et les suspensions. La hauteur des barres n'est pas modifiable, (sauf abaissement autorisé pour les pupilles).

TABLEAU DES DIFFICULTÉS et des exigences spécifiques : Voir Code FIG 2022-2024, ed. févr.2020.

EXIGENCES GÉNÉRALES DE CONTENU AUX BARRES PARALLÈLES

- L'entrée, ou la course d'élan, doit commencer de la station avec les jambes jointes. L'exercice débute avec le contact d'une ou des deux mains avec l'agrès ; le jugement commence au moment où les pieds quittent le sol. Pour l'entrée, le gymnaste ne peut pas prendre l'élan d'une jambe ou effectuer un pas. Les pieds doivent donc quitter le sol en même temps.
- L'utilisation d'un tremplin de 20 cm à l'entrée est autorisée, sur le tapis réglementaire. En cas d'absence de tapis de protection réglementaire en bout de barre, le gymnaste a la possibilité d'utiliser un tremplin de 40 cm maximum ou un tremplin supplémentaire de 20 cm pour l'entrée en bout de barre.
- Les éléments exécutés avant l'entrée ne sont pas permis. Le gymnaste ne peut exécuter aucun élément comportant une rotation de plus de 180° autour de l'un des axes du corps avant de saisir la barre ou les barres.
- Tout élément de maintien doit être tenu au moins 2 secondes. La position doit être marquée pour être reconnue.
- Les élanés en arrière à l'appui ou à la suspension brachiale qui ne terminent pas par une partie de valeur et à la fin desquels le gymnaste s'élanche dans la direction opposée en suspension brachiale ou en suspension ne sont pas permis.

Exemple :

- élan en arrière en suspension brachiale pour passer à la bascule d'élan,
 - élan en arrière en appui pour passer à l'établissement avant,
 - élan en arrière en appui pour passer à la suspension,
 - de l'appui renversé, descendre en appui sur les épaules pour rouler en avant.
- Il n'est pas permis des appuis supplémentaires d'une main pendant les éléments en tournant autour d'un bras comme grands tours avec 360° ou plus, établissements en arrière avec tour, établissements avant avec tour, établissements avant en tournant en arrière avec tour. Ils doivent être considérés comme terminés quand un appui supplémentaire d'une main survient.
 - Pour les éléments qui passent par la suspension, les jambes peuvent être fléchies mais pour les bascules, elles doivent être tendues.

PÉNALISATIONS PAR JURY E.

Fautes	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Entrée avec appel d'une jambe		+	
Abaissement en arrière		+	
Appui renversé sur 1 ou 2 barres non maîtrisé	+		
Élément type Chiarlo écart excessif des mains et/ou déviation du corps	+	+	+
Pré-élément (rondade, salto, etc.)			+
Marcher ou ajustement des prises à l'appui renversé	+ (chaque fois)		
Manque d'extension avant la reprise après salto	+	+	
Manque de contrôle avant la reprise après salto ou/et heurter l'agrès		+	+

- L'élément « s'élever corps fléchi bras tendus ou corps tendu bras fléchis à l'ATR 2 s » réalisé avec les jambes écartées n'est pas pénalisé par le jury E pour jambes écartées.
- L'élément établissement arrière et passer les jambes écartées en avant avec **reprise à la suspension brachiale** n'est pas reconnu et est pénalisé de 0,5 pour faute technique.
- En Honneur et Coupes seniors, l'élément FSCF « établissement arrière » est considéré comme un demi-élan.
- La déduction pour manque d'extension avant la reprise après un salto est appliquée si l'extension (ouverture) n'est pas à l'horizontale.
- Un établissement avant devrait être réalisé avec le dos parallèle aux barres, un angle jusqu'à 45° de l'horizontale sera considéré comme une petite faute et sous 45° une faute moyenne. Un établissement avant à l'équerre peut être déduit de 0,1 ou 0,3 pour manque d'amplitude.
- Les éléments exécutés sur **une** barre doivent être exécutés sur une barre avec les mains légèrement écartées. Une légère déviation des épaules et / ou du corps est autorisée parce que la position des mains n'est pas naturelle. Une déduction sera appliquée pour écart excessif des mains et / ou déviation du corps.
- Dans les éléments avec Moy ou grand tour à l'appui renversé, les jambes doivent être **tendues dans la descente**. La flexion dans la descente de l'appui renversé (entre la verticale et l'horizontale) est pénalisée de **0,1 ou 0,3**. La flexion des jambes dans la suspension n'est pas pénalisée

REMARQUES CONCERNANT LE JURY D.

- Les éléments d'élan dont la **reprise** se fait intentionnellement à l'appui avec **les bras fléchis** ont le même numéro d'identification et la même valeur que les éléments correspondants dont la reprise se fait à la suspension brachiale. Si l'élément à la suspension brachiale n'est pas codifié, l'élément à l'appui avec les bras fléchis supérieurs à 45° n'est pas reconnu ; par exemples : demi-tour en avant à l'appui bras fléchis, Moy à l'appui bras fléchis = non reconnaissance
- L'élément établissement arrière et passer les jambes écartées en avant avec **reprise à la suspension brachiale** n'est pas reconnu.
- De nombreux éléments d'élan mènent à l'appui renversé sur une ou deux barres. L'appui renversé à partir d'un élan ne doit pas être tenu, mais le gymnaste doit exécuter l'élément de façon à montrer qu'il aurait pu tenir l'appui renversé s'il l'avait voulu. Si l'appui renversé est tenu, il peut être reconnu comme élément supplémentaire.

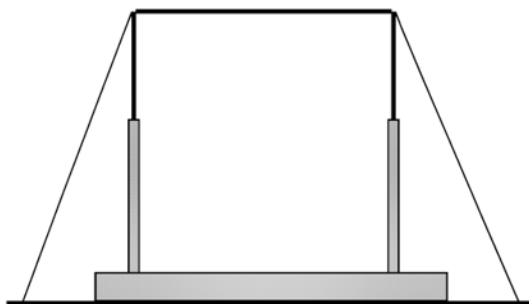
- Les éléments suivants sont interdits :
 - parties de maintien et éléments de force n'apparaissant dans les tableaux de difficultés,
 - saltos et sorties en suspension latérale sur une barre
 - saltos avec réception à l'appui brachial ou appui bras fléchis pour les **juniors, cadets et pupilles**.
- Les éléments d'élan exécutés **de l'appui avec les bras fléchis** ont le même numéro d'identification et la même valeur que les éléments correspondants exécutés de l'appui ou par l'appui.
- A moins d'indication contraire dans le tableau des difficultés, les éléments qui commencent ou se terminent en prise atypique (supination ou pronation) ont le même numéro d'identification et la même valeur que les éléments analogues qui commencent ou se terminent en prises normales.
- Les éléments formés par la combinaison d'éléments doivent être réalisés sans pause entre les éléments. Sinon, ils reçoivent leurs valeurs indépendantes.
- Un élément d'élan par l'appui renversé, par exemple : ½ tour avant à l'appui renversé, doit être exécuté au minimum à 45° au-dessus de l'horizontale, sinon il ne sera pas reconnu.
- Les éléments exécutés sur une barre ont la même valeur que sur les deux barres, à l'exception des éléments connectés avec un élément type Healy qui augmente d'une valeur si l'élément est réalisé sans faute grossière. Le maintien à l'appui renversé sur une barre est autorisé. Pour être reconnu comme élément Healy, le Healy doit être exécuté avec un tour de 360° ou plus. Exemple : élément en élan (valeur B minimum) à l'ATR sur une barre en position latérale requiert un Healy avec tour 450°.
- Un élément qui se termine jambes écartées sur une barre ne peut augmenter la valeur de difficulté.
- Pour les éléments avec tours, les tours ne sont pas reconnus comme faisant partie de l'élément si sont exécutés après la position d'appui renversé ou après un saut à l'appui renversé. Par exemple : établissement avant en tournant en arrière avec dislocation et saut à l'appui renversé et tours ou grand tour arrière avec ½ tour sauté suivi par tours
- L'élément « s'élever corps fléchi bras tendus ou corps tendu bras fléchis à l'ATR 2s » avec les jambes écartées est reconnu par le jury D et n'est pas pénalisé par le jury E.
- Les éléments avec passer les jambes en arrière et à l'appui renversé ne sont pas reconnus en cas de rebond sur la barre ou abaissement des hanches dans la tentative d'atteindre la position en appui renversé. Ils ne peuvent pas être décomposés même si l'ATR est tenu 2s. Le jury E appliquera une pénalisation de 0,5 dans le cas d'abaissement des hanches.
- En Honneur, l'élément FSCF du Groupe 2 « établissement arrière » est considéré comme un demi- élan.
- L'élément Moy peut partir de l'appui (-0,3 par jury E) ou de l'appui renversé pour être reconnu.

RÉPÉTITIONS SPÉCIALES

- Les éléments avec salto : l'exercice ne peut inclure qu'une seule variation du même élément (dans un même groupe); par exemple : Morisue groupé - Morisue carpé.
- Maximum deux grands tours arrière à l'appui renversé (III.21, III.22, III.28, III.29, III.35).
- Maximum deux établissements avant en tournant en arrière à l'appui renversé (III.106, III.107, III.14, III.119, III.120, III.130, III.136).

9.6. BARRE FIXE

Hauteur de l'engin : **2,60 m** au-dessus du tapis



Epaisseur du tapis : 0,20 m + 1 tapis supplémentaire de chaque côté de 0,10 m

PRESENTATION

Un exercice moderne à la barre fixe est une présentation dynamique enchaînant des éléments d'élan, des rotations et des parties volantes sans arrêt, exécutés près et loin de la barre en prises diverses.

TABLEAU DES DIFFICULTÉS et des exigences spécifiques : Voir Code FIG 2022-2024, ed. févr.2020.

La sortie salto avant ou arrière, corps carpé ou tendu est codifiée comme difficulté A. Une position groupée entraîne la non-reconnaissance en honneur et coupe senior. Dans les autres catégories, elle est reconnue comme difficulté FSCF.

EXIGENCES GÉNÉRALES DE CONTENU A LA BARRE FIXE

- De la station jambes serrées ou d'un élan, le gymnaste doit sauter ou être soulevé à la suspension avec ou sans balancement avec une bonne tenue. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.
- L'exercice de barre fixe comprend exclusivement des éléments d'élan sans arrêt.
- Le gymnaste doit présenter une nette élévation du corps au-dessus de la barre lors des éléments volants
- Pour les éléments avec tour, à la reprise de la barre avec la 2^{ème} main, la rotation longitudinale doit être terminée. Toutes déviations par rapport à la verticale et longitudinales seront pénalisées par le jury E selon l'angle :
 - rotation longitudinale incomplète, > 90° les éléments sont non reconnus
 - déviation par rapport à la verticale .

PÉNALISATIONS PAR JURY E.

Fautes	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
Manque d'élan, arrêt à l'appui renversé ou dans une autre position.	+	+	
Manque d'amplitude lors des éléments volants	+	+	
Déviation par rapport au plan du mouvement.	<= 15°	> 15°	

Abaissement en arrière ou erreur de composition		+	
Élément non réglementaire exécuté avec pieds sur la barre ou à partir de cette position		+ NR jury D	
Bras fléchis à la reprise après éléments volants	+ < 90°	+ > 90°	
Genoux fléchis lors des actions de préparation	+ (chaque fois)	+ (chaque fois)	
Élément qui ne continue pas dans la direction voulue		+ + NR jury D	
Tous les éléments volants avec salto au-dessus de la barre sans grand tour après		+	
Déviations angulaires de l'appuis tendu renversé dans les Endo, Stalder, Weiler	+	+	+

- Les élancés en arrière à l'appui ou appui renversé à la fin desquels le gymnaste s'élance dans la direction opposée sont considérés comme erreur de composition, et pénalisés chaque fois 0,3 point par le jury E. Exemples :
 - bascule à l'ATR pour passer au grand tour arrière
 - bascule en prises dorsales, élan en arrière passer les jambes écartées – Stalder
 - bascule en prises dorsales, élan en arrière à l'appui et tour d'appui libre ou par l'appui renversé
 - établissement arrière sous 45° ou à l'ATR passément filé
 - Elancé en arrière à la suspension, changement sauté en prises dorsales et élan en avant
 - Franchissement costal, élan en avant, engager Endo La bascule prises mixtes à l'appui renversé avec 1/2t ou bascule à l'appui renversé grand tour avant (lune) n'est pas pénalisée de 0,3 pour erreur de composition
- Les éléments ne continuant pas dans la même direction seront pénalisés pour erreur de composition de 0,3 et non reconnaissance. Cette règle s'applique pour Endo, Stadler, grand tour avant, etc... sans franchissement de la verticale. Il y a non reconnaissance + erreur de composition + erreur pour déviation.
- Déviations dans les élans à ou par l'ATR, incluant n'importe quelle variante de tours :
 - 0 – 15°..... pas de déduction
 - 16 – 30°..... déduction 0,1
 - 31 – 60°..... déduction 0,3
 - 61° - 90°..... déduction 0,5
 - > 90° déduction 0,5 et non reconnaissance (jury D)
- Tous les éléments volants avec salto au-dessus de la barre nécessitent un grand tour après ou - 0,3 de déduction.
- « Bascule d'élan ou petite bascule » à l'appui est une difficulté A comme « bascule prises mixtes à l'appui renversé ou appui renversé avec ½ tour » ; (même case).
- La bascule à l'appui (sous 45°) sera pénalisée de 0,5 pour faute de déviation + 0,3 pour abaissement + arrêt éventuel et touche.
- Il arrive souvent que le gymnaste modifie ses grands tours pour préparer un élément volant ou la sortie. Ces grands tours ne sont pas pénalisés parce que le gymnaste ne passe pas par l'appui renversé sauf s'ils sont inutiles ou excessifs.
- Pour tous les éléments Adler, il n'est pas nécessaire de commencer de la position de l'appui renversé.

REMARQUES CONCERNANT LE JURY D

Déductions jury D

Fautes	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Plus de 2 passages sous la verticale d'un bras		0,3 + NR jury D	
Plus de 2 élans circulaires Adler		0,3 + NR jury D	

Des points de connexion peuvent être accordés seulement dans les enchainements suivants:

Eléments volants	+	Eléments volants	= majoration
C	+	C ou plus	ou vice versa = + 0,1
D ou plus	+	D ou plus	pas nécessaire d'être dans les 9 meilleurs éléments = + 0,2

- A moins d'indication contraire, les éléments qui figurent dans le tableau des difficultés ont la même valeur et le même numéro d'identification, qu'ils soient exécutés de l'appui renversé, d'un élan en arrière ou d'une autre position.
- A moins d'indication contraire, les éléments exécutés avec une " fausse " prise ou une prise atypique ont la même valeur et le même numéro d'identification que ceux exécutés en prises normales.
- Les éléments qui doivent se terminer en prises cubitales des deux mains ont une valeur supérieure d'un degré que les mêmes éléments se terminant en prise cubitale d'une main.
- A moins qu'ils ne figurent dans le tableau des difficultés, les éléments exécutés avec les pieds sur la barre ou à partir de cette position, sont interdits, (exception : Piatti).
- Les éléments volants qui commencent d'une main ou suite à une reprise d'une main (ou en fausse prise) ont la même valeur et le même numéro d'identification que les éléments avec reprise des 2 mains.
- L'exécution des éléments avec rotations longitudinales doit refléter le fait que celles-ci fassent partie intégrante de la structure de l'élément. En outre, le gymnaste doit amorcer la rotation dans la phase ascendante de l'élément (exception les élans Endo).
- Le gymnaste qui exécute un élément avec changement sauté et rotations longitudinales à l'appui renversé doit exécuter les rotations pendant le changement sauté et ne reprendre la barre avec la seconde main qu'après les avoir complétées. La reprise peut se faire d'abord d'une main, suivie de l'autre alors que le gymnaste complète sa rotation. Les éléments sautés sont considérés comme terminés au moment où le gymnaste reprend la barre des 2 mains.
- Les éléments tournant en appui sur 1 bras doivent être considérés comme terminés au moment où la deuxième main reprend la barre.
- Tous les éléments de type Endo, Stalder et Weiler avec tours seront considérés comme deux éléments excepté Stalder Rybalko.
Exemple :
Endo + 1/1 tour à prise cub. = B + C
Stalder + ½ tour à prise cub. = B + B
- « Endo en prise cubitale par l'ATR » (Elément III.99) : Pour être reconnu, l'élément doit débiter en prise cubitale à l'ATR et doit revenir à l'ATR en prise cubitale à la fin de l'élément.
- Seuls 2 éléments volants de type Tkatchev ou Piatti sont permis. Seuls 2 éléments volants de type Kovacs sont permis. Trois éléments volants du même type sont permis seulement si l'un d'entre eux est directement lié à n'importe quel élément volant.

- Stalder avec ½ tour en double prise cubitale, un autre Stalder avec ½ tour en prise mixte n'est pas permis. Rybalko doit se terminer en prises cubitales des 2 mains. Le saut doit être visible et non avec une rotation autour du 1er bras d'appui après la reprise de la barre.
- Le grand tour en prises cubitales avec changement sauté en prises palmaires (lune) **n'est pas reconnu** comme un grand tour cubital.
Pour qu'un tour en prises cubitales ou grand tour russe **soit reconnu**, le grand tour en prises cubitales ou russe doit **passer par-dessus la barre en prises cubitales**. Il n'y a aucune exigence quant à la quantité de grand tour en prise cubitale requise pour que l'élément soit reconnu.
- Pour l'élément Adler il n'est pas nécessaire de commencer de l'appui renversé.
 - Adler sous 90°, l'élément n'est pas reconnu.
 - Le gymnaste qui réalise « engagé Adler » (difficulté C avec pénalisation d'angle) doit faire 1 tour en prises cubitales avant le « tour cubital sauté en prises palmaires » pour que le tour cubital soit reconnu (difficulté B), même à partir d'Adler à l'ATR.
 - Adler + 1 tour cubital sauté en prises palmaires = C + NR
 - Adler + 1 tour cubital + 1 tour cubital sauté en prises palmaires = C + B
- Les éléments « grand tour avant ou arrière » et variantes doivent **passer par-dessus la barre pour être reconnus**. Par exemple : la réalisation « bascule à l'appui renversé » ou « établissement arrière à l'appui renversé » puis « grand tour arrière » (soleil) ; le soleil est reconnu s'il y a passage 2 fois par l'ATR.
- La prise d'élan ou double prise d'élan à l'appui est considérée par le jury D et le jury E comme prise d'élan ou établissement arrière à l'appui renversé si horizontale (A), en faveur du gymnaste en fonction du nombre d'éléments.
- « Bascule d'élan ou petite bascule » à l'appui est une **difficulté A** comme « Bascule ou petite bascule à l'appui renversé ou appui renversé avec ½ tour » ; (même case).
- L'élément Yamawaki doit être réalisé **corps tendu** et passer par la position **verticale** au-dessus de la barre. Une position carpée >45° ou mauvaise position verticale entraîne la reconnaissance d'un élément de valeur B sans pénalisation d'angle.
- Pour être reconnus les éléments de type Endo, Stalder, Weiler et Adler doivent passer par l'ATR et se poursuivre dans la direction attendue.
- Les éléments volants (groupe 2) sont reconnus lorsque le gymnaste saisit la barre avec les deux mains et démontre une phase distincte de suspension avant la chute. Si le gymnaste saisit la barre d'une main, la valeur est accordée lorsque les 2 mains ont finalement repris la barre ou un autre élément a été clairement initié.

RÉPÉTITIONS SPÉCIALES

- **Un maximum de 2 variations d'Adler** par l'appui renversé (Adler type) sont permis et reconnus.
- Éléments avec tours : Un exercice ne peut comprendre qu'une seule variante de prises de l'élément.
Exemple : « grand tour avant 1/1 tour prises mixtes » est de valeur B, « grand tour avant 1/1 tour prises cubitales » est de valeur C ; non-reconnaissance de la B, prise en compte de la difficulté la plus élevée.

ELEMENTS REFERENCES F.S.C.F.

Lien 