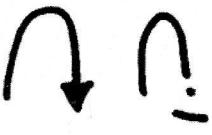
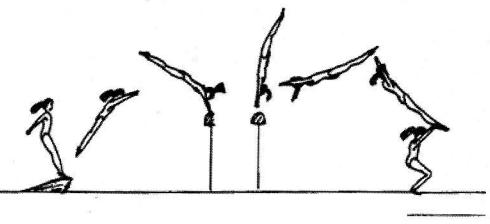
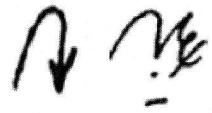
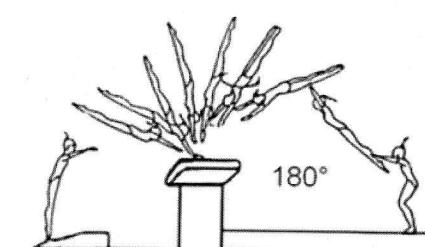
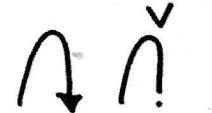
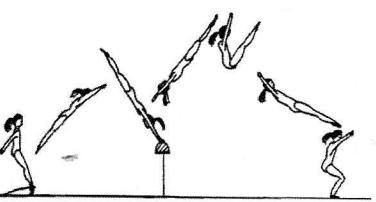
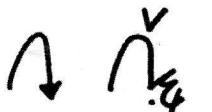
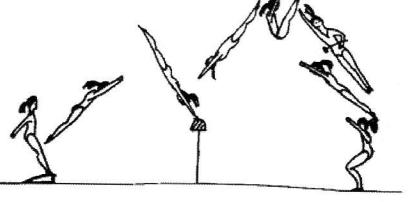
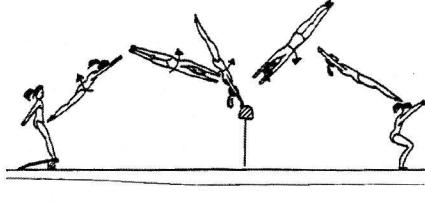


**3. Sauts :**

<b>1.00</b> Renversement avant (lune)	<b>2.40 pts</b>		
<b>1.01</b> Renversement avant avec $\frac{1}{2}$ tour ( $180^\circ$ ) dans le 2 <sup>ème</sup> envol	<b>2.80 pts</b>		
<b>1.10</b> Yamashita, renversement AV avec carpé dans le 2 <sup>ème</sup> envol (lune carpée)	<b>2.60 pts</b>		
<b>1.11</b> Yamashita renversement AV avec carpé et $\frac{1}{2}$ tour dans le 2 <sup>ème</sup> envol	<b>3.00 pts</b>		
<b>1.20</b> Renversement AV avec $\frac{1}{2}$ tour dans le 1 <sup>er</sup> envol et $\frac{1}{2}$ tour dans le 2 <sup>ème</sup> envol (dans les deux sens) (1/2-1/2)	<b>3.00 pts</b>		

Si une gymnaste tenait absolument à **réaliser un saut ne figurant pas dans ce code CATEGORIE 2**, dans le but de faciliter le travail des juges catégorie 2 qui ne connaissent pas forcément le code FIG officiel, l'entraîneur devra, avant le début de la compétition, prévenir par écrit la Présidente du Jury et spécifier la référence de l'élément du code FIG choisi. Il lui appartiendra ensuite d'en informer les juges de l'agrès concerné.

#### **NOTA : un élément peut remplir plusieurs EC.**

- 1- Une entrée minimum A
- 2- Un changement de barres minimum
- 3- Une bascule en cours de mouvement
- 4- Un élément avec rotation longitudinale (180° minimum, entrée et sortie compris)
- 5- Une sortie minimum AFG

L'exercice doit obligatoirement contenir ces 5 exigences :

#### **3. Exigences de composition (EC)**

La sortie avec impulsion des pieds seulement n'est pas autorisée.

- les sorties
  - les élanes circulaires carées
  - les tours stadeurs
  - les grands tours
  - les élanes en arrière et tours d'appui libre
  - les entrées
- L'exercice doit être composé d'éléments de différents groupes c'est à dire les AFSC ; A, B sont à prendre dans :

L'exercice doit au moins contenir 7 éléments (sortie comprise) dont la valeur est la plus élevée.

#### **2. Contenu de l'exercice**

Lors d'une chute sur ou de l'agres, une interruption de 30 secondes est autorisée avant la reprise de l'exercice. Le chronométrage du temps de chute commence lorsque la gymnaste s'est relevée sur les pieds. Si la gymnaste dépasse ce temps, l'exercice est considéré comme terminé.

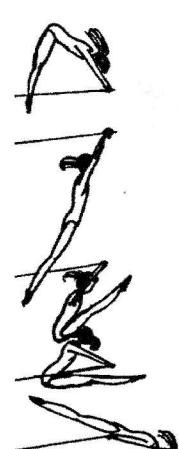
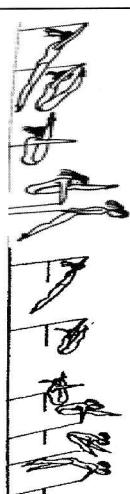
Un troisième élan est autorisé lors d'une chute sur ou de l'agres, si la gymnaste, lors de son premier élan, n'a pas touché le tremplin, l'agres ou n'est pas passé sous l'agres. Après une 2<sup>me</sup> tentative sans succès, elle doit commencer son exercice.

Tout autre support placé sous le tremplin n'est pas autorisé.

Le juge ment de l'exercice commence avec l'appel sur le tremplin ou sur le tapis.

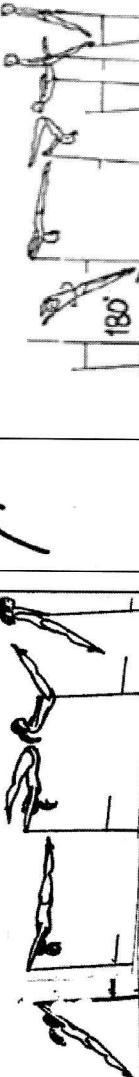
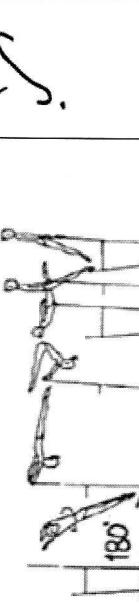
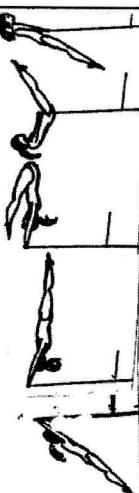
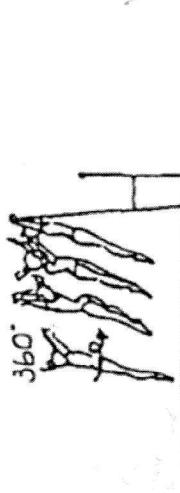
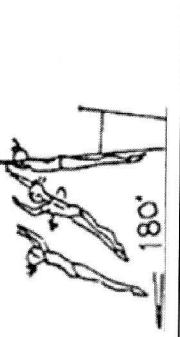
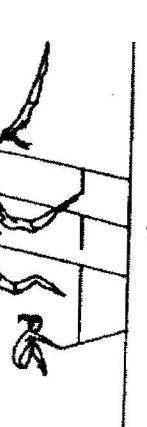
#### **1. Généralités :**

1. ENTREES

A <sub>FSCF</sub>	A <sub>FIG</sub>	B <sub>FIG</sub>
1.101* Basculement facial à l'appui BI	L	
1.102 Saut avec $\frac{1}{2}$ tour (180°) et basculement facial à l'appui BI ou saut avec $\frac{1}{2}$ tour et basculement engagé des jambes entre les prises au siège BI		1.202 Saut avec 1 tour (360°) et basculement à l'appui facial BI
1.103* Elan en AV BI ou BS – engager les jambes entre les prises, basculement dorsal aussi avec coupé écart à la suspension à la même barre		1.203* BI ou BS basculement dorsal passer carpé en AR à la suspension mi-renversée, élan en AR en suspension dorsal mi-renversée et basculement en AR au siège dorsal. (Temps suisse)

\*Exécuté aussi en cours d'exercice : ce sont alors les mêmes éléments

1. ENTRÉES (suite)

A <sub>FSCF</sub>	A <sub>FIG</sub>	B <sub>FIG</sub>
1.1 : Balade		
		
1.2 : Face à BS saut avec 1/2 tour (180°) à la suspension BS	1.105 : Face à BS saut avec 1 tour (360°) à la suspension BS	1.205 : Face à BS, saut avec 1/2 tour (180°) et bascule à l'appui facial BS
		
1.3 : Saut groupé avec impulsion des mains par-dessus BI pour saisir BS	1.106 : Saut écart par-dessus BI avec impulsion des mains pour saisir la BS	1.206 : Saut poisson (jambes serrées) par-dessus BI avec impulsion des mains à la suspension BS
		

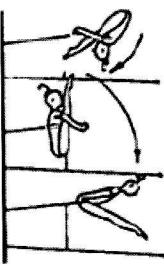
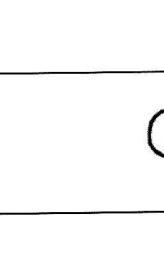
2. ELANS EN ARRIERE ET TOURS D'APPUI LIBRES

A <sub>FSCF</sub>	A <sub>FIG</sub>	B <sub>FIG</sub>
2.101 : Elan en AR à l'ATR jambes écartées ou avec corps carpé		2.201 : Elan en arr. à l'ATR jambes serrées et corps tendu, aussi avec 1/2 tour (180°) jambes serrées ou écartées
2.1 : Tour facial AV		
2.105 Tour d'appui AR (le bassin touche la barre)		
2.2 : Suspension BS – élan AR, établissement à l'appui libre BS (grand rétablissement)		Tour d'appui AR libre minimum à 30°

### 3. GRANDS TOURS

A <sub>FSCF</sub>	B <sub>FIG</sub>
<b>3.1 : Balancer AV avec ½ tour à l'horizontale minimum</b>	<p>Retrait (avec balancer AV puis AR)</p>
	<p>Suspension BS ou pieds-mains BS, élan en AV avec ½ tour et envol par-dessus BI à la suspension BI (shoushounova)</p>

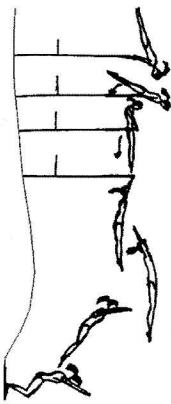
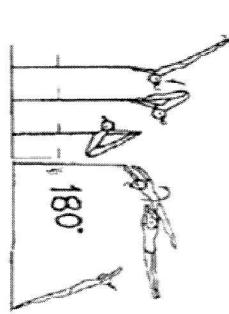
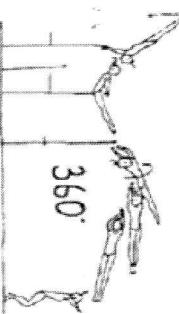
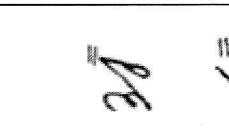
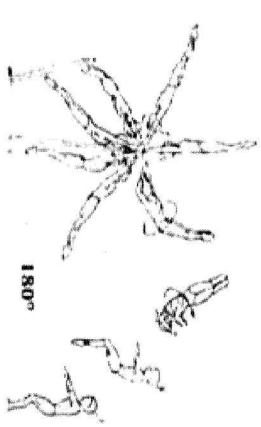
#### 4. TOURS STALDERS

A <sub>FSCF</sub>	A <sub>FIG</sub>	B <sub>FIG</sub>
	<p>4.106 : Appui dorsal – tour d'appui dorsal en AV à l'appui dorsal</p> 	(<)
	<p>4.107 : Appui dorsal – tour d'appui dorsal en AR à l'appui dorsal</p> 	(>)

## 5. ELANS CIRCONNAIRES CARPES

A <sub>FIG</sub>	B <sub>FIG</sub>
5.1 : Elan circulaire groupé en AV ou en AR BI ou BS à la station, aussi avec changement de prises à la suspension BS	5.105 : Elan circulaire AV (carpé ou écarté)
	5.207 : BI élan par-dessous barre (appui des pieds) et changement de prises à la suspension BS (contre mouvement)
5.108 : Elan circulaire en AR (carpé ou carpé écarté)	
	5.2 : BS élan par-dessous barre (appui des pieds) avec $\frac{1}{2}$ tour (180°) à la suspension BS (contresoulée)

## 6. SORTIES

1. A <sub>FSCF</sub>	2. A <sub>FIG</sub>	3. B <sub>FIG</sub>
6.1 : Appui facial : élan par-dessous BS avec ou sans appui des pieds à la station dorsale	 P (P)	
6.102 : De BS - élan libre par dessous barre avec $\frac{1}{2}$ ou 1 tour (180° ou 360°) à la station	 180°	
6.104 Elan en AV et sauto AR groupé, carpé ou tendu	 AV AR	
6.204 : Elan en AV et sauto AR groupé, ou tendu avec $\frac{1}{2}$ tour (180°) ou +	 180°	