7. EXERCICES IMPOSES PUPILLE

- Cinq degrés à chaque appareil : sol, saut, barres parallèles, barre fixe.
- Trois degrés aux arçons et anneaux
- Un exercice au mini-trampoline.

Ages Équipes "Pupille": nés de **2007 à 2012** inclus.

Minime	nés en **2007 et 2008**.
Benjamins	nés en **2009 et 2010**.
Poussins	nés en **2011 et 2012**.

RAPPEL. Un exercice est parfois décrit avec un sens d'exécution : ce sens d'exécution peut être inversé en totalité seulement. L'inversion partielle du sens d'exécution, pour une partie, n'est autorisée que si elle est prévue dans le texte de l'exercice.

JUGEMENT :
Il y a deux sortes de pénalisations :

- Les pénalisations « 0,1 ou 0,3 ou 0,5 » qui laissent au juge le choix d'apprécier la gravité de la faute ;
- Les pénalisations sèches qui ne laissent au juge que la possibilité d'apprécier si la faute est commise ou non, si la faute est commise, la pénalisation est à appliquer, sans modulation.

Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées, sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide.

7.1 EXERCICES IMPOSES DU CHAMPIONNAT INDIVIDUEL / MINIME ET BENJAMIN 2EME CATEGORIE

- Sol : 4ème et 5ème degrés Pupille,
- Cheval d'arçons : 4ème et 5ème degrés Pupille, Tremplin autorisé aux arçons
- Anneaux : 4ème et 5ème degrés Pupille,
- Saut : 4ème et 5ème degrés Pupille,
  - table hauteur 1m20,
  - 1 tremplin de 40cm 4ème degré
  - 1 tremplin de 20cm 5ème degré
  - 1 essai, possibilité d'un 2ème essai mais celui est obligatoirement retenu
- Barres parallèles : 4ème et 5ème degrés Pupille,
- Barre fixe : 4ème et 5ème degrés Pupille,

<u>Notation avec majoration</u>

7.2 EXERCICES AU SOL - PUPILLE

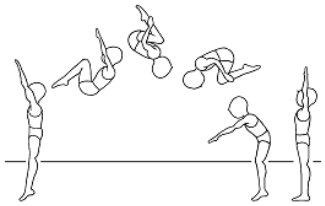
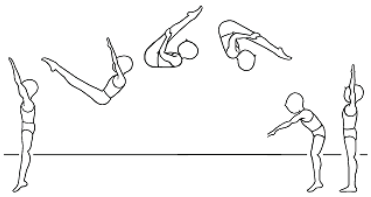
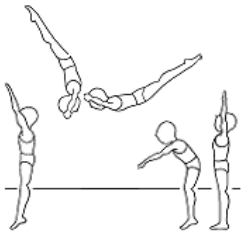
7.2.1 CARACTERISTIQUES DES EXERCICES :

Le gymnaste doit commencer son exercice sur les tapis à l'intérieur de la surface utilisable. L'exercice et l'évaluation commencent avec le premier mouvement des pieds du gymnaste.

L'exercice doit être exécuté entièrement à l'intérieur de la surface. Si le gymnaste dépasse la surface, il est pénalisé mais les pas qu'il fait pour revenir dans la surface ne sont pas pénalisés.

Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.

7.2.2 FORMES DE SALTO

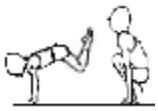
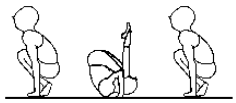
Groupé	Carpé	Tendu
		
Une position **"Corps groupé"** signifie un angle d'au plus 90° entre le tronc et les jambes fléchies à plus de 90°.	Une position "**Corps carpé »** signifie un angle d'au plus 90° entre le tronc et les jambes **tendues**	Une position "**corps tendu**" signifie que les épaules, les hanches et les pieds forment une ligne droite. Une légère fermeture (≤ 15°) ou une légère ouverture (cambré) ≤ 15° est autorisée sans pénalisation
Pénalisations : Salto non groupé ……1 pt		Pénalisations : Salto arrière carpé …….0,1 ou 0,3 ou 0,5 Salto arrière groupé ..... 1,0 pt

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées, sauf précision du texte de l'exercice imposé. Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et/ou d'aide.

Fautes spécifiques :	0,1	0,3	0,5
Hauteur insuffisante lors des sauts acrobatiques	+	+	
Souplesse insuffisante dans les éléments gymniques ou statiques	+	+	
Elément avec roulé en avant sans réception sur les mains		Contact avec l'arrière des mains	Sans réception sur les mains
Touche avec le sol à l'extérieur de la surface autorisée	1 pied ou 1 main	des mains ou des pieds ou autre partie du corps ou réception totalement à l'extérieur	
Réception passagère non maîtrisée dans les transitions	+	+	Chute = 1pt
Elément commencé et exécuté à l'extérieur de la surface			Valeur de l'élément

SOL **Note D = 1 si Note E = ou > 7** **Pupille (1er degré)**

2,0	**1,0**
De la station, **roulade avant arrivée en position groupée mains sur les genoux**. Allonger les jambes tendues et redresser le buste bras à l'horizontale latérale	Placer les mains en arrière du bassin, le **soulever** pour réaliser un **demi-tour** et s'établir à la **position manuelle et pédestre faciale**, poser les genoux au sol dos plat
Position non groupée.....0,1 ou 0.3 Bras non horizontaux ..... 0,1 ou 0,3	Arret dans le demi-tour.....0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque d'alignement.....0,1 ou 0,3

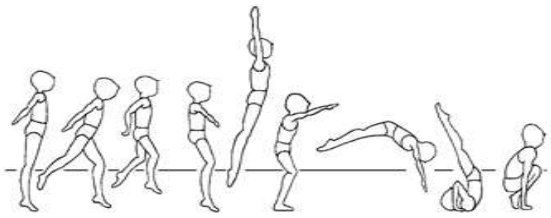
	
1,0	**2,0**
Pousser et **élever les jambes** pour venir à la position accroupie	**roulade arrière** jambes fléchies à la position accroupie
Pieds qui ne décollent pas 1,0	Tête non dans l'axe lors de la roulade arrière ..... 0,3 Arrivée à genoux en roulade arrière 1,0

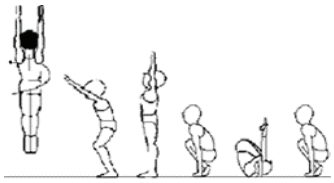
2,0	**2,0**
Ecarter les jambes tendues puis élever les bras à l'horizontale latérale **(position tenue 2 s)**, poser les mains au sol, resserrer les jambes et se relever à la station	Quelques pas d'élan, appel des deux pieds, saut vertical, sauter en avant en **roulade avant**, se relever à la station.
Position non marquée .....1,0 Bras non horizontaux ..... 0,3 Dos non horizontal..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Manque d'amplitude dans le saut vertical ..... 0,1 ou 0,3 Pas de pénalisation si le gymnaste se relève avec l'aide des mains.

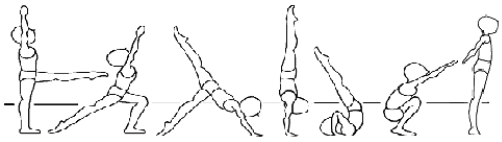
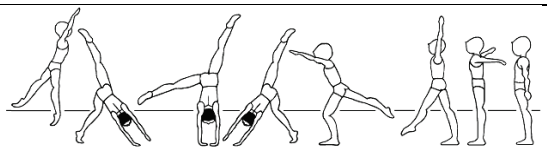
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0

SOL **Note D = 2 si Note E = ou > 7** **Pupille (2ème degré)**

	
1,5	**2,0**
Quelques pas d'élan, appel des deux pieds, saut vertical et sauter en **roulade avant**	Déplacer les mains au sol en avant et pousser sur les jambes pour placer le dos à **45 DEGRES jambes fléchies,** puis redescendre à la **position accroupie** mains au sol
Manque d'amplitude dans le saut vertical ……..... 0,1 ou 0,3 Jambes fléchies dans la roulade …… 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pas de pénalisation si le gymnaste se relève avec l'aide des mains	Dos non droit ……..… 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Jambes **non** fléchies ……..…0,1 ou 0,3 ou 0,5 Déviation sous 45°… ……0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pieds qui ne décollent pas.....1,0

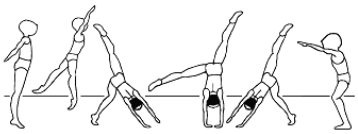
	
1,5	**1,5**
Saut extension demi tour puis s'accroupir et **rouler en arrière** jambes fléchies à la position accroupie	**Tendre** les jambes et remonter **dos plat**, **bras libres**, puis revenir à la station **jambes tendues** bras à la verticale,
Tête non dans l'axe lors de la roulade..... 0,1 ou 0,3 Arrivée à genoux en roulade arrière …… 1,0	Dos non plat..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Jambes fléchies..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

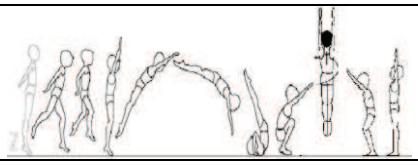
	
1,5	**2,0**
élever la jambe tendue en avant, un pas en avant pour venir en fente jambe avant fléchie, lancer la jambe arrière pour venir à l'**ATR passagé**, roulade avant pour se relever à la station	puis **sans arrêt** sursaut **roue avec quart de tour** face au départ, bras à la verticale, en réunissant la jambe avant sur la jambe arrière à la station bras en bas.
Bras non dans le prolongement du corps..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Jambe arrière non dans le prolongement du corps .... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque d'alignement à l'A.T.R ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Arrêt .....0,5 Roue corps cassé ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Roue désaxée ……...0,1 ou 0,3 Manque de rythme ……..…….. 0,1 ou 0,3 Bras non verticaux en fin de roue ..... 0,1 ou 0,3

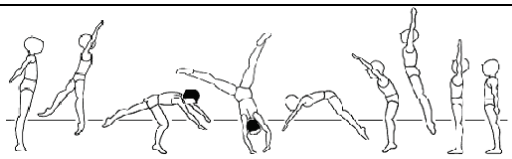
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

1,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0

SOL **Note D = 3 si Note E = ou > 7** **Pupille (3ème degré)**

	
1,5	**2,0**
De la station, sursaut **roue pied – pied**	**Rouler en arrière** corps carpé bras tendus et jambes tendues (sans passer par l'ATR), arrivée accroupie.
Elan avant le sursaut ..... 0,5 Roue corps cassé ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Roue désaxée……..... 0,1 ou 0,3 Manque de rythme …….....…..... 0,1 ou 0,3 Bras non verticaux à la fin de la roue……..... 0,1 ou 0,3	Départ jambes fléchies non pénalisé Mauvais placement de la tête …….....0,1 Flexion des bras …….... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Flexion des jambes …….... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

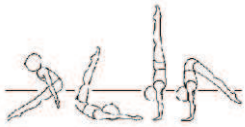
	
1,5	**1,5**
Placement du dos à la verticale jambes groupées **(non tenu)**, revenir à la station jambes tendues, puis remonter **dos plat**, **dos et bras à l'horizontale** avant pour revenir à la station jambes tendues bras à la verticale.	Quelques pas d'élan, **roulade avant élevée**, **sans arrêt** saut vertical avec ½ tour, réception à la station.
Placement dos non vertical ……0,1 ou 0,3 ou 0,5 Placement jambes non fléchies……0,5 Dos non plat ……0,1 ou 0,3 ou 0,5 Bras non dans l'alignement du corps.....0,1 ou 0,3 ou 0,5	Manque d'amplitude de la roulade…….....0,1 ou 0,3 Roulade jambes fléchies…….....0,1 ou 0,3 ou 0,5 Aide des mains pour se relever .....0,5 Arrêt.....0,1 ou 0,3 ou 0,5

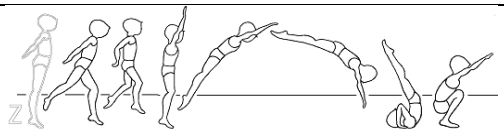
	
1,5	**2,0**
Fente avant, poser les mains au sol pour s'élever à **l'ATR**, rouler en avant **bras tendus**	Sans arrêt sursaut, **rondade, saut vertical**, réception stabilisée à la station.
Défaut d'alignement à l'A.T.R ……0,1 ou 0,3 ou 0,5 Aide des mains pour se relever à la roulade …….....0,5 Bras fléchis ……0,1 ou 0,3 ou 0,5	Arrêt.....0,1 ou 0,3 ou 0,5 Rondade ne passant pas par l'appui renversé.....0,1 ou 0,3 ou 0,5 Saut vertical non réalisé ……..…… 1,0 Manque d'amplitude dans le saut vertical …….. 0,1 ou 0,3 Arrêt entre la rondade et le saut ....……0,5

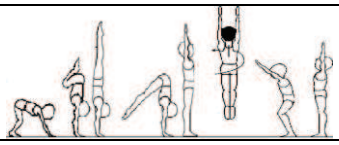
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

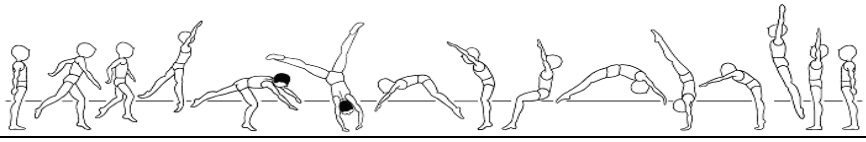
1,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0

SOL **Note D = 4 si Note E = ou > 7** **Pupille (4ème degré)**

	
2,0	**1,0**
Quelques pas d'élan, **salto avant groupé**, 1 pas en avant demi-tour.	**roulade arrière** (départ autorisé jambes fléchies) **vers l'ATR passagé**, revenir à la station jambes tendues mains au sol
Pas de pénalisation pour arrêt avant le demi-tour Manque d'amplitude dans le salto avant …..…... 0,1 ou 0,3 Salto **non groupé** ……..……..…… 1,0	Départ jambes fléchies non pénalisé Passage à l'ATR de 0 à 15°..... pas de pénalisation Passage à l'ATR de 16 à 30° …..... 0,1 Passage à l'ATR de 31 à 45° …..... 0,3 Passage à l'ATR sous 45° …..... 0,5

	
1,0	**1,0**
Remonter **dos plat**, dos et bras à l'horizontale avant puis revenir à la station jambes **tendues** bras à la verticale puis le long du corps.	Quelques pas d'élan, roulade avant **élevée** jambes tendues pour arriver à la position accroupie.
Dos non plat ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Bras non dans le prolongement du corps …....…..0,1 ou 0,3 ou 0,5	Manque d'amplitude de la roulade ..... 0,1 ou 0,3 Roulade jambes fléchies …… 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Aide des mains pour se relever 0,5

	
1,5	**1,5**
sans arrêt, pousser sur les pieds, **placement dos** à la verticale **jambes fléchies** puis tendues à l'ATR **passagé,** et revenir jambes tendues et serrées à la station. Sans arrêt **saut vertical avec ½ tour**, réception à la station	élever une jambe en avant pour venir en fente avant, se renverser vers l'ATR **pour rebondir jusqu'à l'ATR passagé**, et revenir en fente avant puis à la station.
Arrêt..... ……..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Placement dos non vertical …..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Placement jambes non fléchies.....0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque d'alignement à l'A.T.R ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque d'amplitude dans le saut vertical .....0,1 ou 0,3	Manque d'alignement à l'A.T.R ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt..... …….....… 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pas de rebond…….....……..1,0



2,0

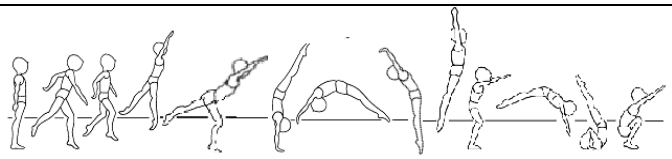
Quelques pas d'élan **rondade renversement en arrière (flic flac)**, saut vertical, réception à la station.

Rondade ne passant pas par l'appui renversé…… 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Manque de rythme dans le flic flac ……..... 0,1 ou 0,3
Manque d'amplitude dans le saut vertical ….....…… 0,1 ou 0,3
Désaxage ……..... 0,1 ou 0,3

- Saut vertical non réalisé …….. 1,0
- Arrêt entre la rondade et le flic flac …….… 0,5

2,0	1,0	1,0	1,0	1,5		1.5	2,0

SOL **Note D = 5 si Note E = ou > 7** **Pupille (5ème degré)**



2,5

Quelques pas d'élan, **saut de mains**, sans arrêt, saut extension, sans arrêt, **roulade avant élevée**,

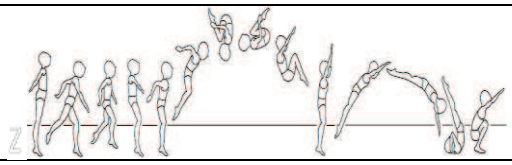
Manque d'ouverture bras-tronc et tronc-jambes.....0,1 ou 0,3 ou 0,5 Manque d'amplitude saut de mains /Saut / Roulade avant 0,1 ou 0,3	Roulade jambes fléchies ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Aide des mains pour se relever 0,5

1,5

Saut vertical demi-tour, **roulade arrière** (départ autorisé jambes fléchies) **vers** l'ATR **bras tendus et jambes tendues,** puis rouler en avant à la position accroupie pour se relever à la station debout

Manque d'amplitude dans le saut ..... 0,1 ou 0,3
Départ roulade arrière jambes fléchies non pénalisé

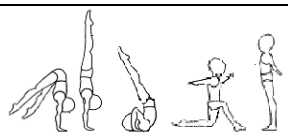
Passage à l'ATR de 0 à 15° 0,1	Passage à l'ATR de 16 à 30° 0,3
Passage à l'ATR de 31 à 45° 0,5	Passage à l'ATR sous 45° 1,0



2,0

Quelques pas d'élan, salto avant **groupé**, sans arrêt, roulade **avant élevée**,

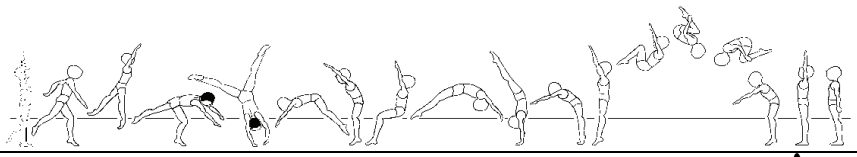
Arrêt entre le salto et la roulade 0,5
Manque d'amplitude dans le salto avant ..... 0,1 ou 0,3
Manque d'amplitude dans la roulade élevée ..... 0,1 ou 0,3
Salto **non groupé** 1,0



1,0

par poussée s'élever **jambes tendues et écartées** à l'ATR **passagé jambes serrées** puis rouler en avant en repliant une jambe sous l'autre avec 1/4 de tour, bras horizontaux latéraux et se redresser à la station en abaissant les bras

Pas de pénalisation si pas de rebond
Jambes fléchies dans le rebond..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Corps **non** à l'ATR ..... 0,1 ou 0,3
ATR sous 45° 0,8
Placement jambes **non** tendues et/ou écartées 0,5



3,0

Quelques pas d'élan, sursaut, rondade, **renversement arrière (flic flac), salto arrière groupé** à la station droite.

Liaison désaxée ..... 0,1 ou 0,3	Salto **non groupé** (carpé ou tendu)..... 1,0
Manque d'amplitude dans le salto arrière ... 0,1 ou 0,3	Manque de rythme dans la liaison 0,3

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage

2,5	1.5	2,0	1,0	3,0

7.3 EXERCICES AU CHEVAL D'ARCONS - PUPILLE

7.3.1 CARACTERISTIQUES DES EXERCICES :

Le gymnaste doit commencer son exercice de la station **jambes serrées**. Le gymnaste peut faire un pas ou un sursaut d'approche. L'évaluation commence au moment ou le gymnaste place une ou les mains sur le cheval.

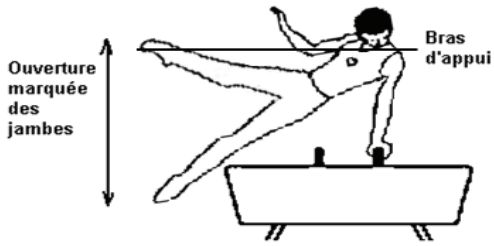
L'exercice doit être réalisé **sans arrêt et sans engagement de force**. Le gymnaste doit réaliser les éléments **bras et jambes tendus**.

Les cercles doivent être réalisés avec une extension complète du corps (angle jusqu'à 30° autorisé).
Le gymnaste doit se réceptionner à la station costale transversale.
Un tremplin est autorisé aux championnats individuels Minime 2, Benjamin 2 et à la coupe nationale interclubs

7.3.2 PENALISATIONS DANS LES ELANCES :

Sauf au 3ème degré Pupille, les élancés et les ciseaux doivent être réalisés avec nette élévation des hanches et une ouverture marquée des jambes :

Amplitude des élancés, ciseaux et faux ciseaux : pied à hauteur de l'épaule d'appui (sauf appui cavalier)



Les fautes générales d'exécution sont pénalisées, sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et/ ou d'aide.

Fautes spécifiques :	0,1	0,3	0,5
Amplitude insuffisante dans les ciseaux et élans d'une jambe	+	+	
Déviation dans les cercles	16° – 30°	31° - 45°	> 45°
Jambes fléchies ou écartées dans chaque cercle	+	+	+
Flexion du corps dans les cercles >30°	+	+	
Réception à la station oblique ou non transversale par rapport au cheval	Oblique > 45°	Déviation 90°	
Balancement latéral des jambes au début de l'exercice		+	
Arrêt	+	+	+
Manque d'appui à la sortie	+	+	+
amplitude insuffisante dans les cercles des jambes serrées ou écartées (pour chaque cercle)	+		
Toucher avec les pieds ou les jambes (pas de pénalisation pour un frottement des jambes lors des élancés ou balancés)	+		

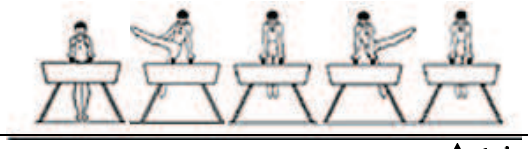
Manque d'appui à la sortie : la réception doit être réalisée avec les pieds à la verticale du bras d'appui, corps à côté du cheval. Tout écart est pénalisé ainsi :

- un petit pas 0,1;
- un grand pas 0,3;
- supérieur à un grand pas 0,5.

Les cercles des jambes serrées doivent être exécutés avec une extension complète du corps, pieds au-dessus du cheval. Un cassé du corps inférieur à 30° est autorisé. Le manque d'amplitude dans les éléments avec cercle est pénalisé comme déduction individuelle pour chaque élément.

Pas d'amplitude demandée pour les sorties mais le corps doit être tendu

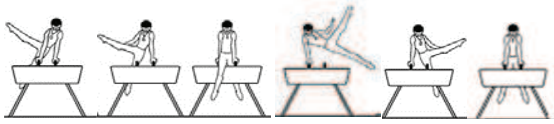
CHEVAL D'ARCONS — Note D = 3 si Note E = ou > 7 — Pupille (3ème degré)



2,0

De la station, mains sur les arçons. Sauter à l'appui en élevant la jambe droite à droite puis élancer la jambe gauche à gauche (balancer)

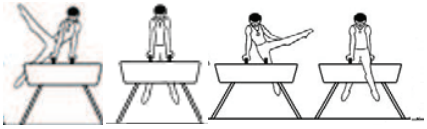
Pas de pénalisation pour manque amplitude
Pas de pénalisation pour main décollée
Jambe gauche statique……0,1 chaque fois



3,0

Balancer à droite, engager la jambe droite sous la main droite, main droite reprenant l'arçon droit, balancer à gauche, dégager la jambe droite sous la main gauche, main gauche reprenant l'arçon gauche, (faux ciseau avant à gauche)

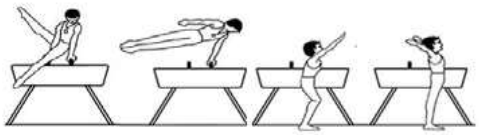
Pas de pénalisation pour manque amplitude
Jambe arrière statique ..... 0,1 ou 0,3 / chaque fois
Appui du pied lors du faux ciseau…….. 2,0 pts



3,0

Balancer à droite balancer à gauche et engager la jambe gauche sous la main gauche, main gauche reprenant l'arçon gauche,

Pas de pénalisation pour manque amplitude
Jambe arrière statique ..... 0,1 ou 0,3 / chaque fois



2,0

balancer à droite, engager jambe droite par-dessus arçons droit, resserrer les jambes avec un quart de tour à gauche **corps tendu**, sortie à la station costale gauche main gauche sur arçon gauche.

Manque d'appui du bras à la sortie ……..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 — Pas d'amplitude demandée pour la sortie
Jambes écartées dans le quart de tour ……0,1 ou 0,3 ou 0,5
Manque d'alignement du corps ……..0,1 ou 0,3

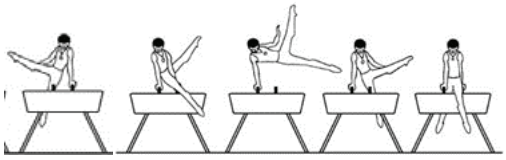
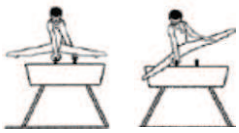
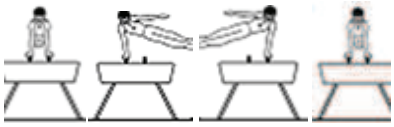
Pendant tout l'exercice :
Manque de rythme, chaque fois …… 0,1 ou 0,3
Toucher de l'engin avec les jambes ou pieds, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élancés) 0,1
Heurter d'engin , chaque fois …… 0,5
Arrêt , chaque fois …… 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

2,0	3,0	3,0	2,0

CHEVAL D'ARCONS Note D = 4 si Note E = ou > 7 Pupille (4ème Degré)

1,0 ↑ ⌒⌒
De la station, main sur arçons. Sauter à l'appui en élevant jambe gauche à gauche puis élancer jambe droite à droite (balancer)
Pas de pénalisation pour manque amplitude Pas de pénalisation pour main décollée Jambe arrière statique……0,1 chaque fois

	
3,0 X	**1,0** ∧
Engager jambe droite sous la main droite balancer à gauche, dégager jambe droite et engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, (ciseau avant à gauche),	Engager jambe droite au-dessus de la croupe, dégager jambe gauche par-dessus l'arçon main gauche reprenant arçon gauche,(appui cavalier)
Jambe arrière statique …… 0,1 ou 0,3 / chaque fois **Si le gym chute avant le ciseau, pénalité 1,00 pour chute et le gymnaste pourra refaire le ciseau**	Pas de pénalisation pour déviation des épaules
	
3,0 O	**2,0** ↓
passer la jambe droite par-dessus la croupe et réunir les deux jambes (départ de cercle depuis l'appui cavalier), engager les deux jambes à gauche sous main gauche, dégager les deux jambes sous main droite, (cercle),	Passer corps tendu les deux jambes par-dessus arçons gauche, et ¼ de tour à droite pour sortir à la station costale droite main droite sur l'arçon droit.
Si le gymnaste, chute avant le passage dorsal, pénalité de 1,00 pour chute et le gymnaste pour refaire le cercle	Manque d'appui …….. 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Main ne reprenant pas l'arçon ….. 0,3

Pendant tout l'exercice :
Manque d'amplitude (élancés, ciseaux, faux ciseaux), chaque fois …… 0,1 ou 0,3
Manque de rythme, chaque fois …… 0,1 ou 0,3
Toucher de l'engin avec les jambes ou pieds, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élancés) 0,1
Heurter d'engin , chaque fois …… 0,5
Arrêt , chaque fois ……0,1 ou 0,3 ou 0,5

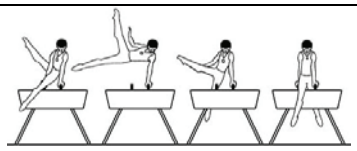
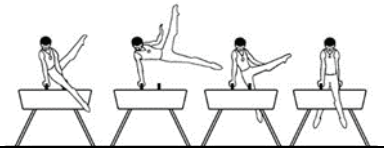
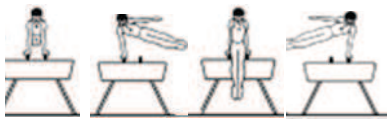
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

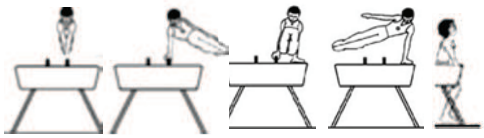
1,0	3,0	1,0	3,0	2,0
↑ ⌒	X	∧	O	↓

CHEVAL D'ARCONS **Note D = 5 si Note E = ou > 7** **Pupille (5ème Degré)**

1,0 ⌒⌒

De la station, mains sur arçons. Sauter à l'appui en élevant jambe droite à droite puis élancer jambe gauche à gauche (balancer) engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche.

	
2,0 X	**2,0** X
Balancer à droite, dégager jambe gauche et engager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit,(ciseau avant à droite).	Balancer à gauche, dégager jambe droite et engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, (ciseau avant à gauche),
	
1,0 ^	**2,0** O
Passer jambe droite par-dessus la croupe, dégager jambe gauche par dessus arçon gauche main gauche reprenant arçon gauche.	Passer la jambe droite par-dessus la croupe et réunir les deux jambes (départ de cercle depuis l'appui cavalier), engager les deux jambes à gauche sous main gauche, dégager les deux jambes sous main droite, (cercle).
Pas de pénalisation pour déviation des épaules	Pas de pénalisation pour déviation dans le départ du cercle



2,0 → ↓

en déplaçant main droite sur arçon gauche, engager les deux jambes sous main gauche en déplaçant main gauche sur le cou,(transport latéral facial). Dégager les 2 jambes sous mains droite pour sortir par quart de tour et arriver à la station costale droite main droite sur le cou.

Manque d'appui du bras à la sortie ……..… 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Pas l'amplitude demandée pour la sortie

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.
Amplitude des élancés, ciseaux et faux ciseaux : genou à hauteur de l'épaule d'appui (sauf appui cavalier)

Pendant tout l'exercice :
Manque d'amplitude (élancés, ciseaux, faux ciseaux), chaque fois …….. 0,1 ou 0,3
Manque de rythme, chaque fois …….. 0,1 ou 0,3
Toucher de l'engin avec les jambes ou pieds, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élancés) 0,1
Heurter d'engin , chaque fois …… 0,5
Arrêt , chaque fois …… 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Corps cassé dans les cercles **>30°,** (dans chaque cercle) ..... 0,1 ou 0,3
Amplitude insuffisante dans les cercles de jambes (par cercle) …….... 0,1

1,0	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0
↑ ⌒⌒	X	X	^	O	→ ↓

7.4 EXERCICES AUX ANNEAUX – PUPILLE

7.4.1 CARACTERISTIQUES DES EXERCICES :

De la station jambes serrées ou d'un élan, le gymnaste doit sauter ou être soulevé à la suspension en bonne tenue. L'évaluation commence au moment où le gymnaste quitte le sol.

Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue. Le gymnaste doit réaliser les éléments **d'élan bras tendus sauf précision de l'élément**.

Dans les positions de maintien, les bras sont tendus (sauf appui renversé bras fléchis) et les anneaux sont parallèles.

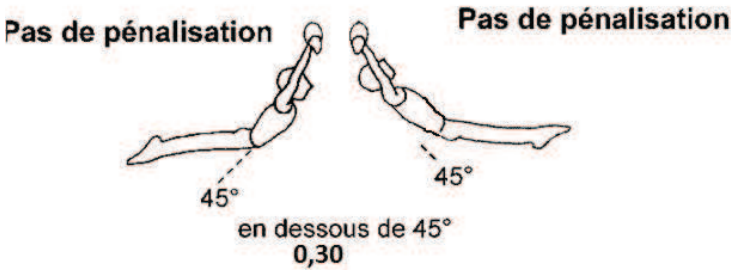
7.4.2 PENALISATIONS DANS LES ELANCES

7.4.2.1 3EME ET 4EME DEGRES PUPILLE

Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps ni pour une attitude en « cuillère » dans un élancé en avant.

Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps**.
Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à 45° par rapport à la verticale,** l'amplitude se mesure avec le corps et non les bras ou les jambes.

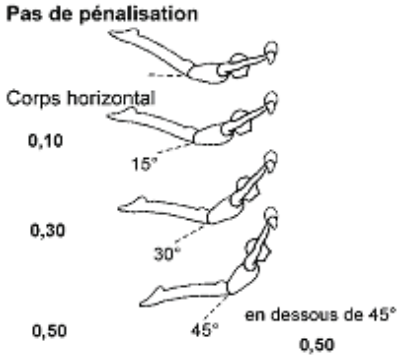
Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.
Pénalisation calculée d'après la déviation du corps par rapport à 45° : sous 45°, pénalisation de 0,3



7.4.2.2 5EME DEGRE PUPILLE

Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps

Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps et non des bras ou des jambes.**
Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à l'horizontale**. Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.
L'amplitude est pénalisée en fonction de la déviation **du corps par rapport à l'horizontale**



corps au-dessus de l'horizontale, **pas de pénalisation**

corps jusqu'à 15° en dessous de l'horizontale, pénalisation de **0,1 pt**,

corps entre 16 et 30° en dessous de l'horizontale, pénalisation de **0,3 pt**,

corps entre 31° et 45° en dessous de l'horizontale, pénalisation de **0,5 pt.**

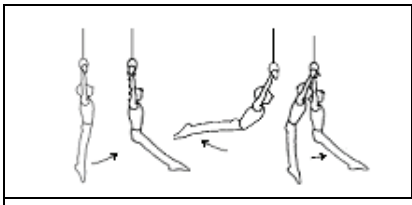
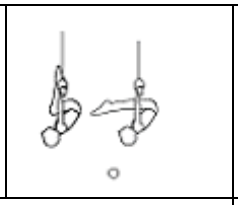
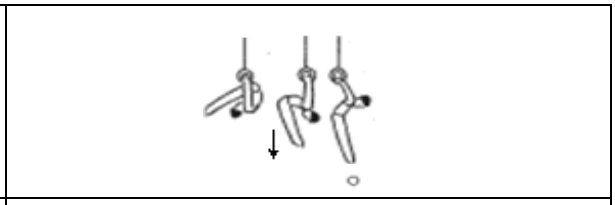
corps en dessous de 45° de l'horizontale, pénalisation de **0,5 pt.**

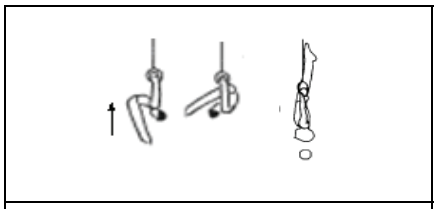
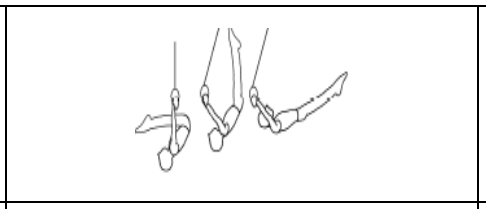
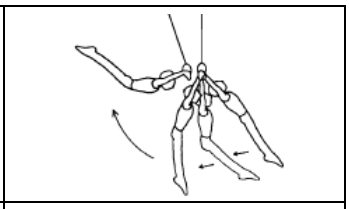
Les fautes générales d'exécution sont pénalisées, sauf précision du texte de l'exercice imposé.

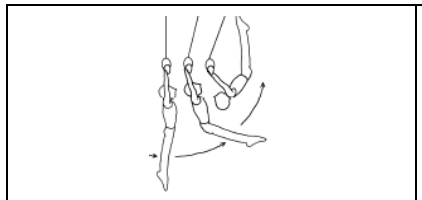
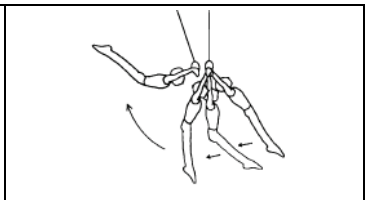
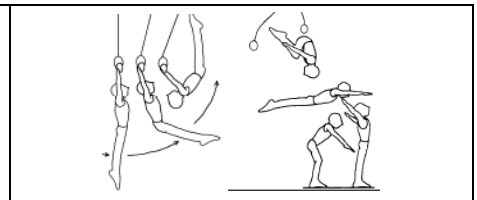
Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide

Fautes spécifiques :	**0,1**	**0,3**	**0,5**
Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
Pré balancement avant le début de l'exercice		+	
Prises incorrectes pendant les maintiens de force (chaque fois) (anneaux parallèles)	+		

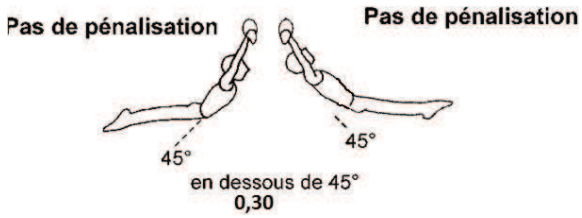
ANNEAUX **Note D = 3 si Note E = ou > 7** **Pupille (3ème degré)**

		
2,0		**1,5**
De la suspension, par temps de fouetter (avant puis arrière), élever les jambes **fléchies** pour venir à la suspension mi-renversée jambes horizontales (**position tenue 2s**).		Abaisser le corps vers l'arrière en suspension dorsale, **bassin sous les épaules**. **Position tenue 2s**
Position sans arrêt……1,00		Position sans arrêt ……1,00 Bassin au-dessus des épaules .. 0,3 Arrêt dans la descente…… 0,1 ou 0,3 ou 0,5

		
1,0	**0,5**	**1,0**
Revenir à la suspension renversée. **Position tenue 2s**.	Abaisser les jambes tendues puis élancer en avant (fermeture / ouverture jambes tronc),	Elancer en arrière.
Flexion des jambes ……0,1/ 0,3 / 0,5 Arrêt dans la remontée……0,1/ 0,3 / 0,5 Position sans arrêt……1,00		Corps sous 45°……0,3

		
1,0	**1,0**	**2,0**
Elancer en avant	Elancer en arrière	Elancer en avant et sortie salto arrière **corps groupé**
Corps sous 45°……0,3	Corps sous 45°……0,3	Lâché après la verticale……0,5 Corps non groupé…… 0,5 Pas de pénalisation pour manque d'amplitude.

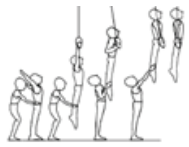
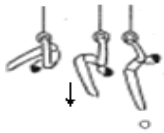
Hauteur des élancés :
Pour les élancés **en avant**, un cassé du corps n'est pas pénalisé ; ni pour une attitude en « cuillère »
Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps.**
Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à 45° par rapport à la verticale**
Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.
Pénalisation calculée d'après la déviation du corps par rapport à 45° :

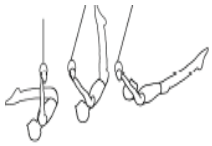
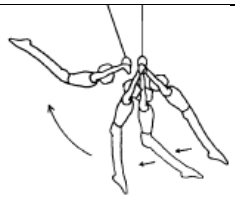
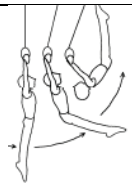


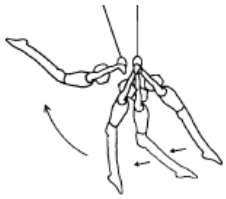
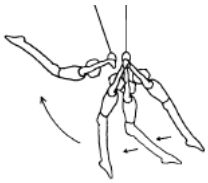
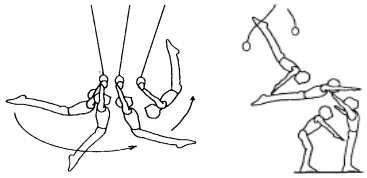
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

2,0	1,5	1,0	0,5	1,0	1,0	1,0	2,0

ANNEAUX **Note D = 4 si Note E = ou > 7** **Pupille (4ème degré)**

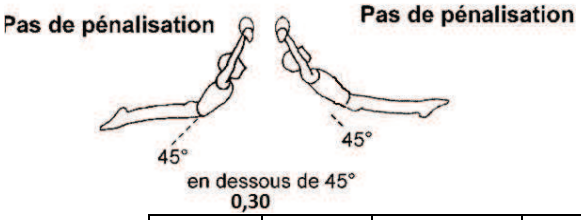
			
SANS PENALISATION	**1 ,0**	**1,5**	**1,0**
S'élever avec aide du moniteur à l'appui bras tendus. Elever les jambes tendues à l'équerre (**position tenue 2s**), anneaux parallèles		Tourner en avant, bras fléchis, pour s'abaisser à la suspension mi- renversée jambes horizontales (**position tenue 2s).**	Abaisser le corps vers l'arrière en suspension dorsale bassin sous les épaules, **corps tendu**. **Position tenue 2s**
Position sans arrêt …… 1,00 Anneaux non parallèles…. 0,1		Position sans arrêt ……... 1,00 Descente non maîtrisée…..… 0,3	Position sans arrêt ……1,00 Corps cassé …….. 0,1/0,3/0,5 Arrêt dans la descente…0,1/0,3/0,5

			
1,0	**0,5**	**1,0**	
Revenir jambes tendues en suspension mi renversée	Sans arrêt, élancer en avant.	Elancer en arrière, élancer en avant.	
Arrêt dans la remontée… 0,1 / 0,3 / 0,5	Arrêt ……0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps sous 45°…… 0,3	

			
2,0		**0,5**	**1,5**
Elancer en arrière puis dislocation avant		Elancer en arrière	Elancer en avant et sortie salto arrière **corps tendu**
Pas d'exigence d'amplitude Pas de pénalisation dislocation corps cassé Arrêt ……0,1 ou 0,3 ou 0,5		Corps sous 45°…….. 0,3	Pas de pénalisation pour corps cassé et manque d'amplitude. Lâcher après la verticale……0,5

Hauteur des élancés :

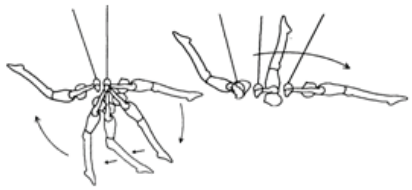
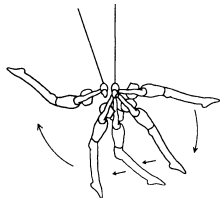
Pour les élancés **en avant**, un cassé du corps n'est pas pénalisé ; ni pour une attitude en « cuillère »
Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps.**
Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à 45° par rapport à la verticale.**
Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.
Pénalisation calculée d'après la déviation du corps par rapport à 45° :

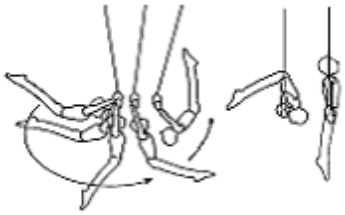
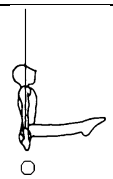


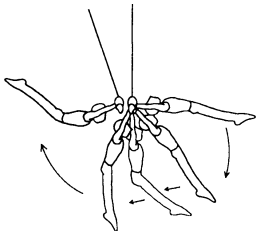
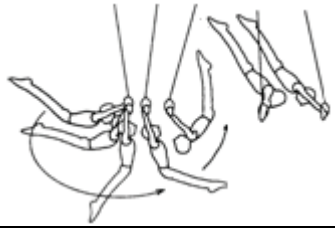
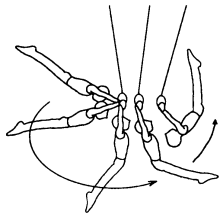
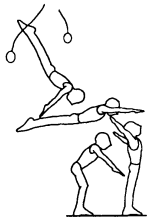
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

1,0	**1,5**	**1,0**	**1,0**	**0,5**	**1,0**	**2,0**	**0,5**	**1,5**

ANNEAUX **Note D = 5 si Note E = ou > 7** **Pupille (5ème degré)**

		
1,0	**1,5**	**0,5**
De la suspension, s'élever **bras tendus corps tendu ou cassé** à la suspension renversée, puis mi-renversée pour élancer en avant.	Elancer en arrière **corps à l'horizontale**, dislocation avant **corps tendu.**	Elancer en arrière **corps à l'horizontale**
Arrêt >2s à la position renversée ….. 0,1 Bras fléchis ……. 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps cassé ……0,1 ou 0.3 ou 0.5 Arrêt ……0,1 ou 0,3 ou 0,5	

		
2,0 **F**	**1,0**	**0,5**
Elancer en avant et établissement en avant en tournant en arrière corps carpé ou groupé, bras fléchis pour s'établir à l'appui et sans arrêt.	élever les jambes tendues à horizontale (équerre) **position tenue 2s**, anneaux parallèles.	Se renverser en arrière à la suspension mi-renversée. **Sans arrêt**, réaliser une prise d'élan pour s'élancer en avant.
Pas de pénalisation pour corps groupé Appui du corps sur les anneaux……1,00 Oscillation à l'appui …… 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt …… 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Position sans arrêt……1,0 Anneaux non parallèles……....0,1	Arrêt …… 0,1 ou 0,3 ou 0,5

			
1,0	**1,5**	**1,0**	
Elancer en arrière **corps à l'horizontale**	Elancer en avant, dislocation arrière corps tendu	Elancer en avant et sortie salto arrière, corps **tendu**	
	Pas d'exigence d'amplitude Manque de repousser des anneaux… 0,1 ou 0,3	Bassin sous les anneaux … 0,1 ou 0,3 Lâcher après la verticale……..... 0,5	

Hauteur des élancés :
Pour les élancés en avant, un cassé du corps n'est pas pénalisé ; ni pour une attitude en « cuillère »
Dans les élancés en arrière, l'amplitude se mesure au niveau du corps. Les élancés doivent avoir une amplitude au moins corps à l'horizontale. Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.
L'amplitude est pénalisée en fonction de la déviation du corps par rapport à l'horizontale

Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses.
Pas de pénalisation pour un cambré du corps

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

1,0	1,5	0,5	2,0	1,0	0,5	1,0	1,5	1,0
			F					

7.5 EXERCICES AU SAUT – PUPILLE

Degré	Terminologie		Hauteur	
1	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table, jambes fléchies, et **sans arrêt avec ou sans pas**, appel pieds joints saut vertical, jambes jointes, réception, bras à l'oblique haute, jambes serrées mi- fléchies puis tendues.	Table de saut	1,20 m	**1 ou 2 tremplin(s) autorisé(s)**
2	Saut simple entre les bras, jambes fléchies. (envol jambes tendues) tremplin autorisé devant le mini trampoline	Table de saut	1,20 m	1 ou 2 tremplin(s) ou mini-trampoline autorisé(s)
3	Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur le mini- trampoline. Tremplin autorisé devant le mini- trampoline	Table de saut	1,20 m	Mini-trampoline
4	Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 2 tremplins de 20cm ou 1 tremplin de 40cm.	Table de saut	1,20 m	2 tremplins
5	Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 1 tremplin de 20cm.	Table de saut	1,20 m	1 tremplin

TREMPLIN

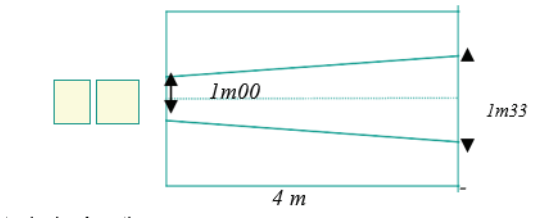
- Hauteur des tremplins : pour 2 tremplins, 20cm maxi chacun ou 1 tremplin de 40cm.
- Le gymnaste, ou le moniteur, place le tremplin à la distance qui lui convient.
- Le non-respect du type ou du nombre de tremplin implique : en équipe la reconnaissance du degré réalisé correspondant au type et au nombre de tremplin (3e, 4e, 5e degrés).

ESSAIS

- **Un gymnaste Pupille a droit à un essai**, y compris pour le saut imposé des Championnats Individuels Minime 2 et Benjamin 2.
- Le gymnaste peut réaliser un deuxième essai mais c'est le deuxième essai qui sera pris en compte.
- Il est interdit de changer de degré, donc de saut, pour le 2ème essai (sanction : note zéro au saut). Le changement de tremplin **au <u>1er ou 2ème degré</u> pour le 2ème saut** est autorisé

COTATION

- Pas d'exigence de longueur pour le vol.
- Une nette élévation est demandée dans la phase de vol.
- Le gymnaste doit se recevoir sur les pieds dans la zone de réception.

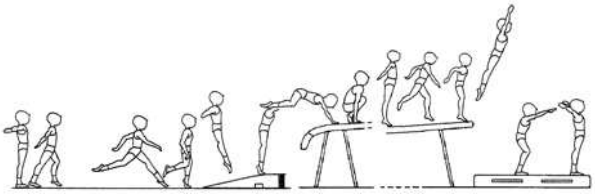


Ces lignes doivent être clairement marquées sur le tapis de réception

COURSE D'ELAN : 15 à 25 m.

1er Degré Note D = 1 si Note E = ou > 7

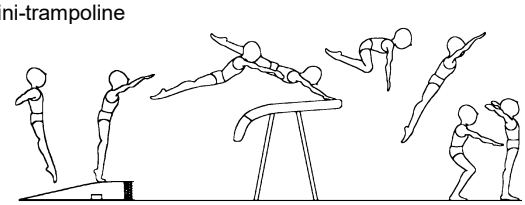
Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table, jambes fléchies, et **sans arrêt, avec ou sans pas** appel pieds joints saut vertical, jambes jointes, réception, bras à l'oblique haute, jambes serrées mi-fléchies puis tendues. 1ou 2 tremplin(s) de 20 cm ou 1 tremplin de 40 cm autorisé(s)



Appel d'un pied ---------- 1 pt
Pose d'un genou ---------- 2 pts
Pose des genoux ---------- 4 pts
Pose alternative des pieds sur la table ---------- 1 pt
Bras fléchis à la pose des mains ---------- 0,1/0,3/0,5 pt
Arrêt sur la table ---------- 0,1/0,3/0,5 pt
Manque d'élévation dans le saut vertical ---------- 0,1/0,3/0,5 pt
Déséquilibre sur la table ---------- 0,3 pt
Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes ---------- 0,1 pt
Touche des mains, pieds, 1pied et 1main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes ---------- 0,3 pt
Réception directement à l'extérieur des lignes ---------- 0,3pt

2ème Degré Note D = 2 si Note E = ou > 7

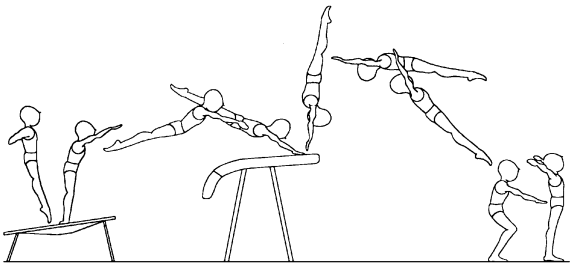
Saut simple entre les bras, jambes fléchies. (envol jambes tendues). 1ou 2 tremplin(s) de 20 cm ou 1 tremplin de 40 cm ou mini-trampoline autorisé(s) avec possibilité d'un tremplin devant le mini-trampoline



Corps non aligné dans l'envol ---------- 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt
Elévation jambes fléchies ---------- 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt
Appui prolongé des mains sur la table ---------- 0,5 pt
Bras fléchis à la pose des mains ---------- 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt
Bras ne remontant vers l'avant dans le vol ---------- 0,3 pt
Manque d'élévation dans le vol ---------- 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt
Manque d'ouverture du corps à la réception ---------- 0,1/0,3/0,5 pt
Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes - 0,1 pt
Touche des mains, pieds, 1pied et 1main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes ---------- 0,3 pt
Réception directement à l'extérieur des lignes ---------- 0,3 pt

3ème Degré Note D = 3 si Note E = ou > 7

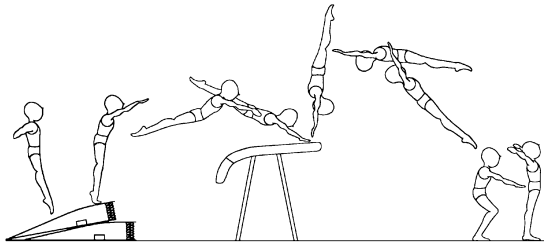
Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur le mini-trampoline. Tremplin facultatif devant le mini-trampoline



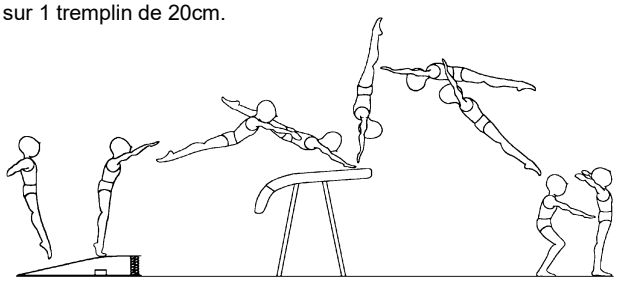
Corps non aligné dans l'envol ---------- 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt
Roulade ---------- non reconnaissance
Corps non aligné à la verticale ---------- 0,1 ou 0,3 ou 0,50 pt
Appui prolongé des mains sur la table ---------- 0,5 pt
Bras fléchis à la pose des mains ---------- 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt
Corps non aligné dans le vol ---------- 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt
Manque d'élévation dans le vol ---------- 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt
Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes ---------- 0,1 pt
Touche des mains, pieds, 1pied et 1main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes ---------- 0,3 pt
Réception directement à l'extérieur des lignes ---------- 0,3 pt

4ème Degré Note D = 4 si Note E = ou > 7

Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 2 tremplins de 20cm ou 1 tremplin de 40cm.



Corps non aligné dans l'envol ---------- 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt
Roulade ---------- non reconnaissance
Corps non aligné à la verticale ---------- 0,1 ou 0,3 ou 0,50 pt
Appui prolongé des mains sur la table ---------- 0,5 pt
Bras fléchis à la pose des mains ---------- 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt
Corps non aligné dans le vol ---------- 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt
Manque d'élévation dans le vol ---------- 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt
Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes ---------- 0,1 pt
Touche des mains, pieds, 1pied et 1main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes ---------- 0,3 pt
Réception directement à l'extérieur des lignes ---------- 0,3 pt

5ème Degré D = 5 si E = ou > 7	
Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 1 tremplin de 20cm. 	Corps non aligné dans l'envol ----------0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt Roulade ----------non reconnaissance Corps non aligné à la verticale----------0,1 ou 0,3 ou 0,50 pt Appui prolongé des mains sur la table----------0,5 pt Bras fléchis à la pose des mains---------- 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt Corps non aligné dans le vol ---------- 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt Manque d'élévation dans le vol ---------- 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pt Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes ------- 0,1 pt Touche des mains, pieds, 1pied et 1main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes ----------0,3 pt Réception directement à l'extérieur des lignes ----------0,3 pt

7.6 EXERCICES AUX BARRES PARALLELES – PUPILLE

7.6.1 CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

La hauteur des barres basses à **1m20 n'est pas modifiable**. L'utilisation d'un tremplin est autorisée.

La hauteur des barres hautes au-dessus du tapis est de 1,75 m ou 1,80 m mesurée à l'arête supérieure des barres. Les gymnastes de petite taille pourront utiliser, à l'entrée, des plans inclinés ou tremplins (40cm maxi) pour hisser le niveau supérieur de leurs épaules au niveau de l'arête supérieure des barres. A défaut, ils pourront abaisser la hauteur des barres dans les mêmes conditions.
L'entrée commence à la station jambes serrées ou avec quelques pas d'élan avec appel pieds joints. L'exercice débute avec le contact des mains sur les barres. Le jugement commence au moment où les pieds quittent le sol.
Pour l'entrée, le gymnaste ne peut pas prendre un élan d'une jambe.

Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**.

<u>La position doit être au minimum marquée pour être reconnue</u>

7.6.2 PENALISATION DANS LES ELANCES

L'amplitude des élans sera précisée sur les mouvements.

Pour **un élancé** où seules les jambes se balancent (avec cassé du corps), sans balancer du haut du dos, on appliquera une **pénalisation totale globale par élancé** (manque d'amplitude + cassé du corps + flexion et/ou écart des jambes) de : **0,8 pt pour un Pupille (par élancé) dans la limite de la valeur de la partie.**

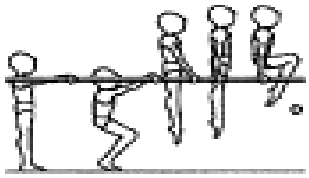
Les fautes générales d'exécution sont pénalisées, sauf précision du texte de l'exercice imposé. Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et/ou d'aide.

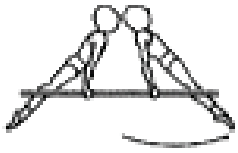
Fautes spécifiques :	0,1	0,3	0,5
Entrée avec appel d'une jambe ou commencer l'exercice jambes écartées		+	
Reprise de la barre à la sortie (sauf indication contraire)		+	
Marcher à l'appui renversé (chaque pas)	+		
ajustement des prises à l'appui renversé	+ (chaque fois)		

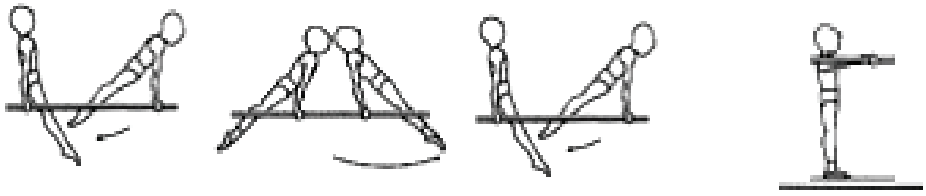
BARRES PARALLELES **Note D = 1 si Note E = ou > 7** **Pupille (1er degré)**

Barres basses : 1,20 m Possibilité de surélever avec un tremplin protégé pour avoir les épaules au niveau des barres

Amplitude des élans : corps à 45° sous l'horizontal minimum

	
2.0	**1,0**
De la station transversale au milieu des barres, mains sur barres, sauter pieds joints à l'appui corps tendu, puis monter les genoux, cuisses à l'horizontal (équerre groupée) (**position tenue 2s)**	Abaisser les jambes à l'appui tendu (**position tenue 2s)**
Pas de pénalisation pour bras fléchis à la montée Position marquée.....1,00	Position non marquée :…….....1,0

	
2.0	**2.0**
Par fermeture du corps, élancer en avant, élancer en arrière	Élancer en avant


3.0
Elancer en arrière, élancer en avant, élancer en arrière à, puis s'abaisser à la station.

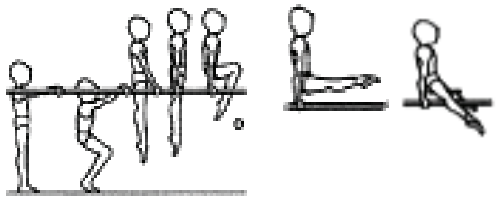
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

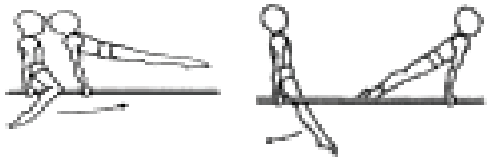
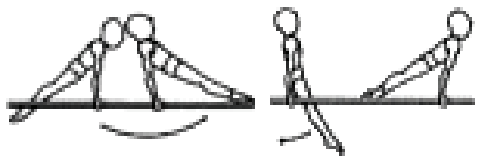
2,0	1,0	2,0	2,0	3

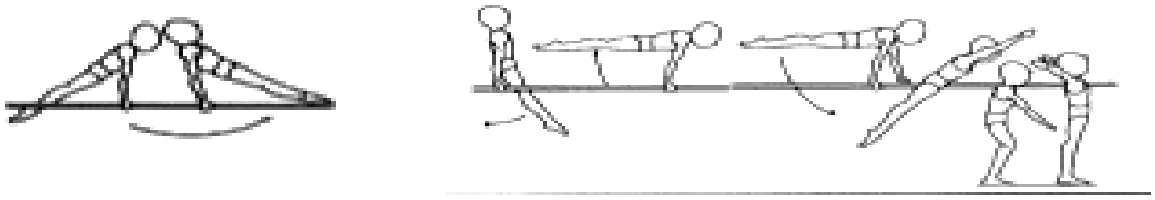
BARRES PARALLELES **Note D = 2 si Note E = ou > 7** **Pupille (2ème degré)**

Barres basses : 1,20 m
Possibilité de surélever avec un tremplin protégé pour avoir les épaules au niveau des barres

Amplitude des élans : Pieds au niveau des barres minimum

	
1,5	**1,5**
De la station transversale au milieu des barres, mains sur barres, s'accroupir et basculer en arrière à la suspension mi-renversée, jambes tendues **(position tenue 2s)**	Revenir à la station puis sauter à l'appui corps tendu, monter les genoux, cuisses à l'horizontal (équerre groupée) (**position tenue 2s)** Etendre les jambes puis les écarter de chaque côté des barres
Position non marquée : ….....1,0 Pas de pénalisation pour jambes fléchies dans la montée et la descente.	Position non marquée : ….....1,0

	
2.0	**2.0**
Par flexion extension des jambes, élancer en avant, élancer en arrière	Élancer en avant, élancer en arrière


3.0
Elancer en avant, élancer en arrière et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche)
Pose ou appui des pieds sur la barre à la sortie : ….....1,0 Main reprenant la barre :.....0,3

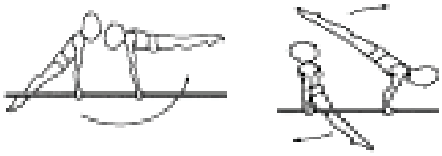
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

1,5	1,5	2,0	2,0	3,0

BARRES PARALLELES **Note D = 3 si Note E = ou > 7** **Pupille (3ème degré)**

Tremplin autorisé **Barres hautes**

3.0	**1.0**
De la station transversale, sauter pieds joints à la suspension, bascule d'élan pour arriver au siège écarté.	Resserrer les jambes tendues à l'équerre (**position tenue 2s)**, écarter les jambes tendues de chaque côté des barres.
Bascule avec appui d'un ou deux pieds au sol :.....1,0 Appui des jambes pour s'établir au siège : Bassin sous les barres : .....0,5 Bassin et épaules sous les barres : 2,0	Position non marquée :.....1,0

	
2 .0	**2.0**
Par flexion extension des jambes, élancer en avant, élancer en arrière à l'horizontale	Élancer en avant à l'horizontale, élancer en arrière à 45° au-dessus de l'horizontale
	Corps sous l'horizontale derrière :.....1,0

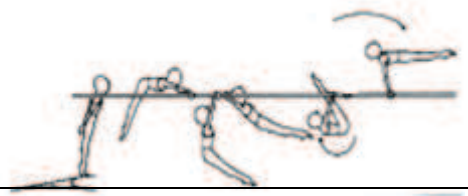
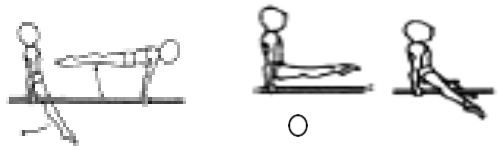
2.0
Elancer en avant à l'horizontale, élancer en arrière à l'horizontale et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche)

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

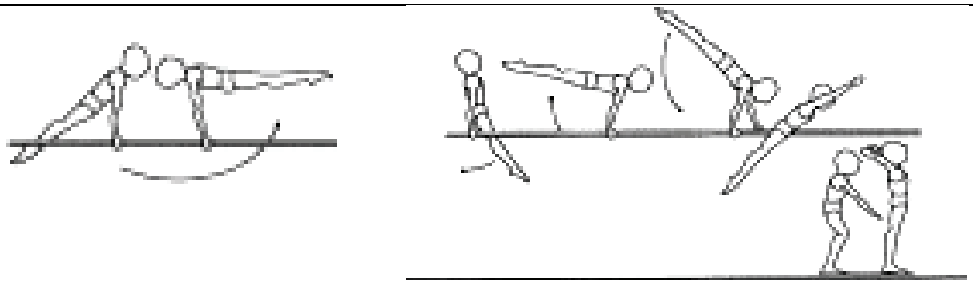
3,0	1,0	2,0	2,0	2,0

BARRES PARALLELES **Note D = 4 si Note E = ou > 7** **Pupille (4ème degré)**

Tremplin autorisé **Barres hautes**

	
2,0	**2.0**
De la station transversale, sauter pieds joints à la suspension, bascule d'élan à l'appui.	Elancer en arrière à l'horizontale, élancer en avant à l'équerre (**position tenue 2s),** écarter les jambes tendues de chaque côté des barres
Bascule avec appui d'un ou deux pieds au sol : 1,0	Position non marquée :.....1,0

1.0	**3.0**
Par flexion extension des jambes, élancer en avant, élancer en arrière à l'horizontale	Élancer en avant à l'horizontale, élancer en arrière à l'ATR (**position tenue 2s**)
	Position non marquée : ….....2,00

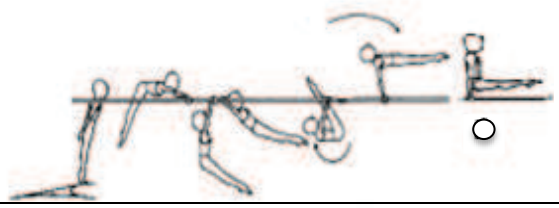

2.0
Elancer en avant à l'horizontale, élancer en arrière à 45° et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche)
Sortie sous l'horizontale :.....1,0

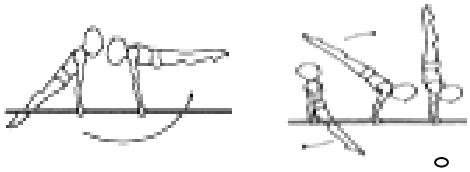
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

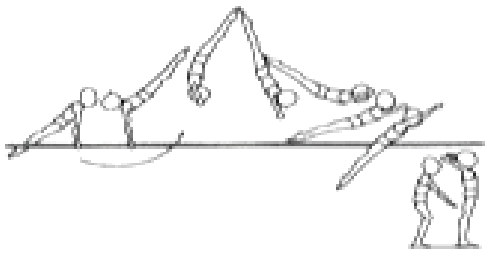
2,0	2,0	1,0	3,0	2,0

BARRES PARALLELES **Note D = 5 si Note E = ou > 7** **Pupille (5ème Degré)**

Tremplin autorisé **Barres hautes**

	
2.0	**1.0**
De la station transversale, sauter pieds joints à la suspension, bascule d'élan à l'équerre (**position tenue 2s)**	Sans élan, placement du dos et passer les jambes tendues et écartées de chaque côté des barres et amener les mains derrière le bassin
Bascule avec appui d'un ou deux pieds au sol : ….....1,0 position non marquée : ….....1,0	

	
1.0	**2.0**
Par flexion extension des jambes élancer en avant, élancer en arrière à 45°	Élancer en avant à l'horizontale, élancer en arrière à l'ATR (**position tenue 2s)**
Balancé arrière sous l'horizontale :.....1,0	Position non marquée : ….....1,0

	
2.0	**2.0**
Elancer en avant à l'horizontale, élancer en arrière à l'ATR	Elancer en avant et sortie salto arrière corps tendu par-dessus la barre droite ou gauche
Pas de pénalisation si ATR tenu	Manque d'amplitude ….....0,1 ou 0,3 Corps carpé.....0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps groupé.....1,0

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0

7.7 EXERCICES A LA BARRE FIXE – PUPILLE

7.7.1 CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

De la station jambes serrées ou d'un élan, le gymnaste doit sauter ou être soulevé à la suspension avec ou sans balancement, en bonne tenue. L'évaluation commence au moment ou le gymnaste quitte le sol.

L'exercice doit être réalisé **sans arrêt**.

Le gymnaste doit réaliser les éléments **bras tendus**.
Les rotations des demi-tours peuvent être réalisés soit à droite ou à gauche sans pénalisation.

7.7.2 PENALISATIONS DANS LES ELANS

L'amplitude de l'élancé est mesurée au niveau du **corps (alignement corps, bras)**.

La hauteur des balancés sera précisée sur les mouvements.

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide.

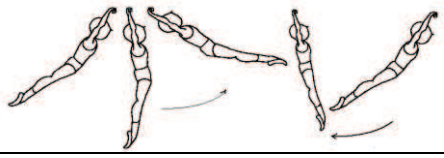
Fautes spécifiques :	**0,1**	**0,3**	**0,5**
Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
Arrêt	+	+	+
Déviation par rapport au plan du mouvement	< ou = 15°	> 15°	
Ajustement de la prise ou des mains (chaque fois)	+		

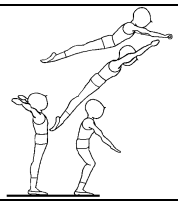
En cas de chute, le moniteur peut aider pour placer le gym à l'appui, sans pénalisation

BARRE FIXE **Note D = 1 si Note E = ou > 7** **Pupille (1er degré)**

Possibilité d'un tapis supplémentaire de 20cm

2,0	**2,0**
De la suspension, se mettre en courbe arrière, courbette faciale	Courbette dorsale, courbette faciale, courbette dorsale
Manque de courbe (avant ou arrière) ……..…0,1 ou 0,3	Manque de courbe (avant ou arrière) ……...0,1 ou 0,3

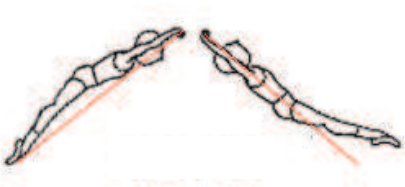
	
2,0	**2,0**
Elancer en avant (pas d'amplitude demandée), élancer en arrière (45° min)	Elancer en avant (45° min), élancer en arrière (45° min)
Pas de pénalisation pour flexion des jambes pour s'élancer Elancé sous 45°…… 0,1 ou 0,3	Fermeture tronc-bras……..…... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Elancé sous 45°……..…. 0,1 ou 0,3


2,0
Sauter à la station
Corps cassé pendant le balancé arrière …… 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral.

2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
			,	

Les élancés doivent avoir une amplitude **d'au moins 45°** par rapport à la verticale basse. Mais, il n'y a pas de limite supérieure à l'amplitude de l'élancé.

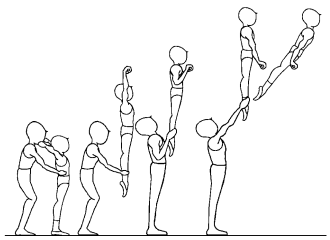
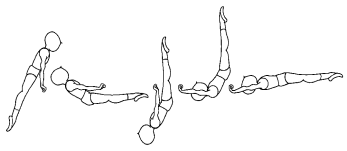
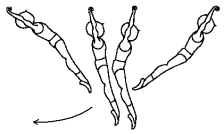


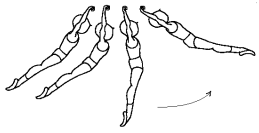
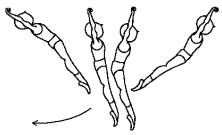
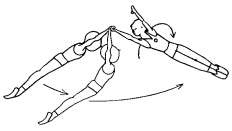
Pour ne pas être pénalisé le balancé doit respecter l'enchainement des positions suivantes :

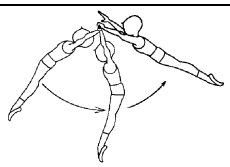
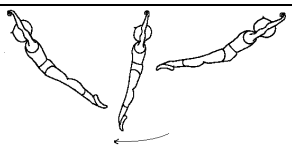
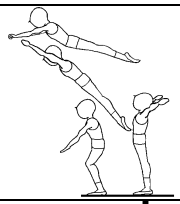
Courbe concave avant au point mort arrière → courbe concave arrière (armé) → courbe concave avant au point mort avant (shoot).

BARRE FIXE **Note D = 2 si Note E = ou > 7** **Pupille (2ème degré)**

Possibilité d'un tapis supplémentaire de 20cm

		
	2,0	
De la station faciale sous la barre, monter le gymnaste à l'appui	Tourner en arrière pour élancer en avant, , élan par-dessous en avant	Elancer en arrière (45° min)
Pas de pénalisation	Corps cassé……0,1 ou 0,3 ou 0,5 Corps sous 45° (oblique basse)…0,3	Elancé sous 45° …….…… 0,3

			
1,0	**1,0**	**2,0**	**1,0**
Elancer en avant (45° min)	Elancer en arrière (45° min)	Elancer en avant et demi-tour prises mixtes (45° min)	Elancer en avant en **prises mixtes** (45° min)
Elancé sous 45° ……. 0,3	Elancé sous 45° ……. 0,3	Elancé sous 45° …… 0,3	Elancé sous 45° …… 0,3

			
1,0	**2,0**		
Elancer en arrière (45° min)en prise mixtes, changer la main en prise dorsale	Elancer en avant (45° min), élancer en arrière (45° min) et sauter à la station		
Elancé sous 45° ……..…… 0,3	Corps cassé pendant le balancé arrière …….…….. 0,1 ou 0,3 ou 0,5		

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral,

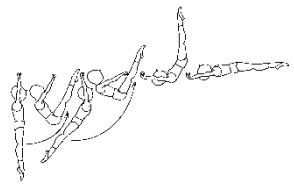
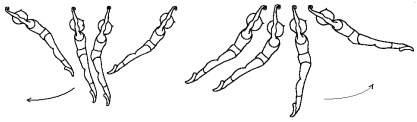
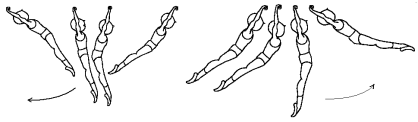
Pour chaque élancé, l'amplitude minimum exigée est l'oblique basse 45°

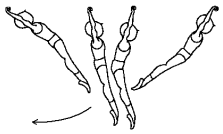
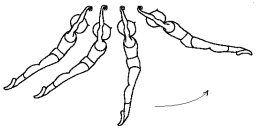
Au-dessus de 45°, pas de pénalisation

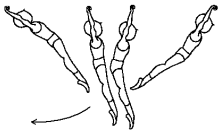
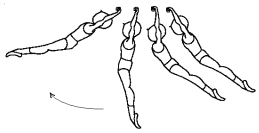
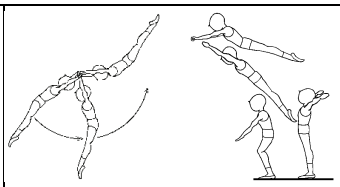
En-dessous de 45°, pénalisation de **0,3**

0,0	**2,0**	**1,0**	**1,0**	**2,0**	**1,0**	**1,0**	**2,0**

BARRE FIXE **Note D = 3 si Note E = ou > 7** **Pupille (3ème degré)**

		
2,0		**1,0**
De la suspension, prise d'élan par temps de fouet, élancer en avant	Elancer en arrière (45° min), élancer en avant (45° min)	Elancer en arrière (45° min), élancer en avant (45° min)
Manque d'alignement dans l'élancé avant……..…0,3 ou 0,5	Elancé sous 45° …… 0,3	Elancé sous 45° …… 0,3

		
0,5	**0,5**	**2,5**
Elancer en arrière (45° min)	Elancer en avant (45° min)	Par fermeture, engager les jambes écartées de chaque côté des prises, oscillation, et dégager les jambes au balancé avant (45° min)
Elancé sous 45° …… 0,3	Elancé sous 45° …… 0,3	Dégagé avec le bassin sous 45° …… 0,3 Appui des jambes ou pieds sur la barre ……0,5 Pose de pieds sur la barre……2,0

			
0,5	**2,0**	**0,5**	**0,5**
Elancer en arrière (45° min)	Elancer en avant et demi-tour en changeant alternativement les 2 mains en prises dorsales (45° min)	Elancer en avant (45° min), élancer en arrière et sauter à la station en arrière	
		Corps cassé pendant le balancé arrière …….. 0,1 ou 0,3 ou 0,5	

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral

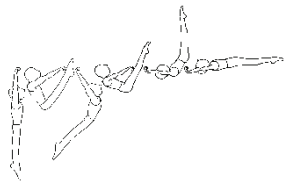
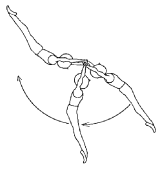
2,0	1,0	0,5	0,5	2,5	0,5	2,0	0,5	0,5

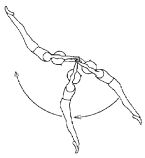
Pour chaque élancé, l'amplitude minimum exigée est l'oblique basse 45°

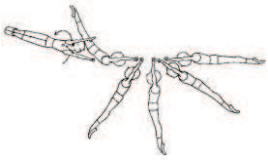
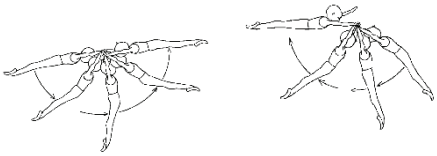
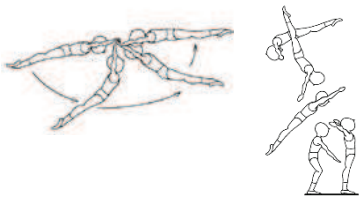
Au-dessus de 45°, pas de pénalisation

En dessous de 45°, pénalisation de **0,3**

BARRE FIXE **Note D = 4 si Note E = ou > 7** **Pupille (4ème degré)**

		
1,0		**1,5**
De la suspension, prise d'élan par temps de fouet	Elancer en arrière à **l'horizontale**	Elancer en avant et bascule faciale à l'appui
Double prise d'élan autorisée		

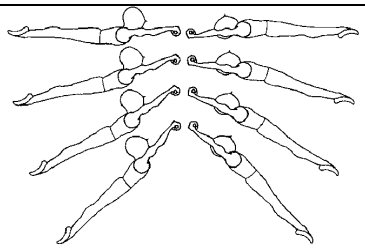
		
2,0	**0,5**	**1,5**
Sans arrêt, élancer en arrière pour poser les pieds sur la barre jambes écartées, et élancer par-dessous en avant (bassin au niveau de la barre)	Elancer en arrière à l'horizontale	Elancer en avant et demi-tour en changeant alternativement les deux mains (horizontale min)
Arrêt après la bascule……1,0 **Pas de pénalisation si pas de pose des pieds** **Pas de pénalisation si pose des pieds jambes serrées** bassin sous la barre (au dégagé)…… 0,5		

		
1,0	**1,0**	**1,5**
Elancer en avant et demi-tour en prises mixtes (horizontale min),	Elancer en avant en prises mixtes, élancer en arrière et changer la prise palmaire en prise dorsale	Elancer en avant et sortie salto arrière **tendu (bassin minimum à hauteur de barre)**
		Manque d'amplitude…… 0,1 ou 0,3 Salto arrière groupé …….... 1,00 Salto arrière carpé …….…….…….. 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral

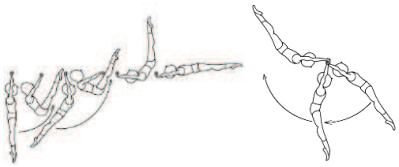
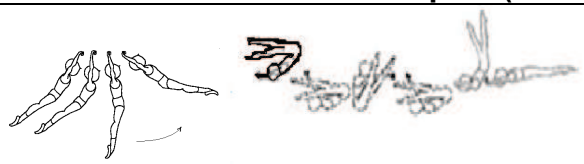
L'amplitude des élancés est corps à l'horizontale.

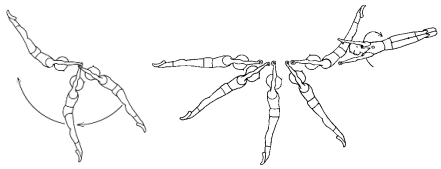
Les élancés sont pénalisés de façon suivante pour manque d'amplitude :

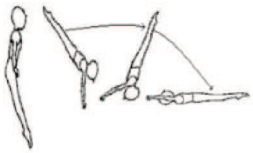
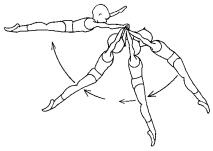
0 **pas de pénalisation** 15° **0,1** 30° **0,3** 45° **0,5**		0 **pas de pénalisation** 15° **0,1** 30° **0,3** 45° **0,5**

1,0	1,5	2,0	0,5	1,5	1,0	1,0	1,5

BARRE FIXE — Note D = 5 si Note E = ou > 7 — Pupille (5ème degré)

	
1,0	**2,0**
De la suspension, prise d'élan par temps de fouet, élancer en avant, élancer en arrière (horizontale min)	Elancer en avant, engager les jambes en fermeture jambes écartées, oscillation, dégager les jambes (horizontale min)
Double prise d'élan autorisée	Elancé avant sous 45°avant oscillation …… 0,5 Appui des jambes ou des pieds sur la barre ……0,5 Bassin sous l'horizontale au dégagé ……0,5 *Pose de pieds sur la barre……2,0*

	
2,0	**1,0**
Elancer en arrière (horizontale min), élancer en avant et demi-tour en changeant alternativement les deux mains en prises dorsales (horizontale min)	Elancer en avant, bascule faciale, de l'appui facial changement des mains en prise palmaires
Demi-tour sous l'horizontale ……0,1ou 0,3 ou 0,5	Pas de pénalisation si arrêt <= 2s. si >2s 0,3

	
1,0	**1,0**
Par fermeture ouverture du corps, se renverser vers l'avant par-dessus la barre (départ de lune)	Elancer en arrière (horizontale min) en prises **palmaires**, changer alternativement les mains en prises dorsales
Corps non aligné à l'horizontale ……0,5 Pas de pénalisation pour bras fléchis dans la prise d'élan	

2,0	
Elancer en avant et sortie salto arrière **tendu (bassin à hauteur de la barre minimum)**	
Balancé supplémentaire ……1,00	Salto arrière groupé …… 1,50 Salto arrière carpé …… 1,00 Manque d'amplitude…… 0,1 ou 0,3

Amplitude des élancés : corps à l'horizontale

1,0	**2,0**	**2,0**	**1,0**	**1,0**	**1,0**	**2,0**