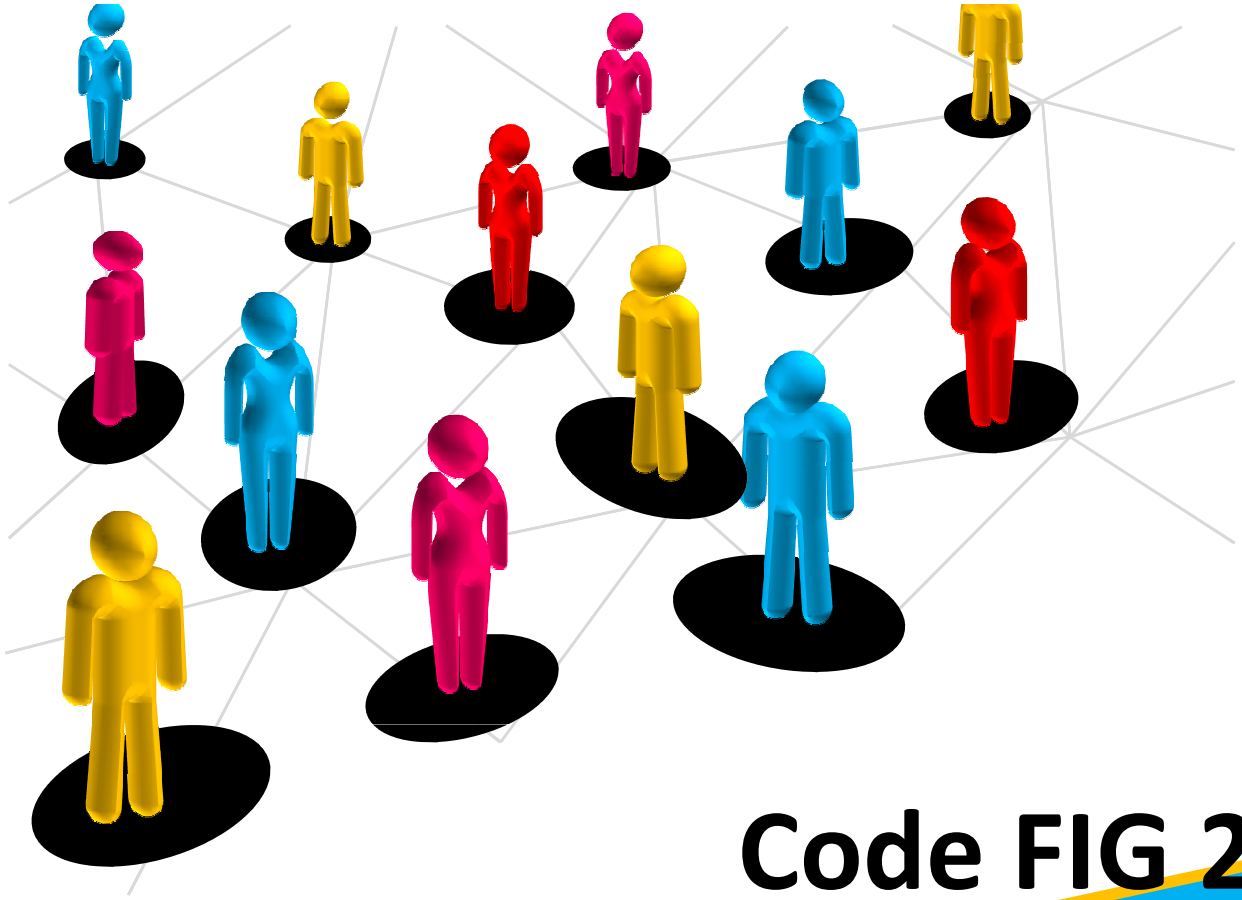


Code FIG 2013

Technique : reconnaissance des éléments en Poutre & Sol

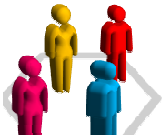
CNGF Septembre 2013

Fédération Sportive et Culturelle de France

Réception des salti simples avec rotation longitudinale (vrilles)

- Les vrilles doivent être complètement terminées ou **un autre élément** du code sera reconnu (le placement du pied avant est décisif pour accorder la VD):
  - 2 ½ tours deviennent 2 tours
  - 2 tours deviennent 1 ½ tours
  - 1 ½ tour deviennent 1 tour

- **Au sol**, lorsqu'un salto avec vrille est lié directement avec un autre salto et dans le 1er salto la rotation n'est pas totalement terminée (mais la gymnaste peut exécuter l'élément suivant) le 1er élément n'est **PAS** dévalué.

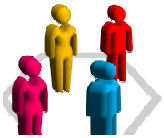


Fédération Sportive et Culturelle de France

Tours sur une jambe

Exigences pour les tours :

- Doivent être exécutés sur ½ pointes.
- Doivent avoir une forme fixe et précise pendant toute la rotation.
- La VD ne change pas que la jambe d'appui soit tendue ou fléchie.
- La pose du talon de la jambe d'appui définit le degré de rotation *(le tour est considéré comme terminé).*
- Pour les tours sur une jambe avec la jambe libre dans une position spécifique, la position doit être maintenue pendant tout le tour.
- Si la jambe libre n'est pas dans la position requise, la VD d'un autre élément du code est attribuée.



Fédération Sportive et Culturelle de France

Reconnaissance des tours pour les éléments gymniques

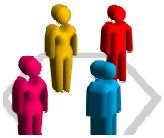
- Les tours doivent être complètement terminés.
- La position des épaules et des hanches est décisive ou un autre élément du code est attribué.
- L'augmentation des rotations est de :

  180° à la poutre

  360° au sol
- Sous rotation sur jambe d'appui

  1 ½ tour devient 1 tour en poutre

  2 tours deviennent 1 tour au sol

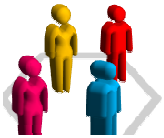


Fédération Sportive et Culturelle de France

Sauts avec tour

- L'augmentation de la rotation est de 180° à la poutre et au sol pour les sauts grand écart, écart latéral et pied tête.

- L'augmentation est de 360° pour les autres.



Fédération Sportive et Culturelle de France

Position des jambes dans les sauts écart latéral, écartés et sissonne

- **Sauts écart latéral ou écarté latéral :**

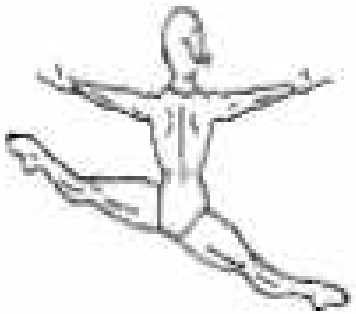
Jambes parallèles au sol

- **Sissonne**

Ecart en diagonale visible

- **Position incorrecte des jambes**

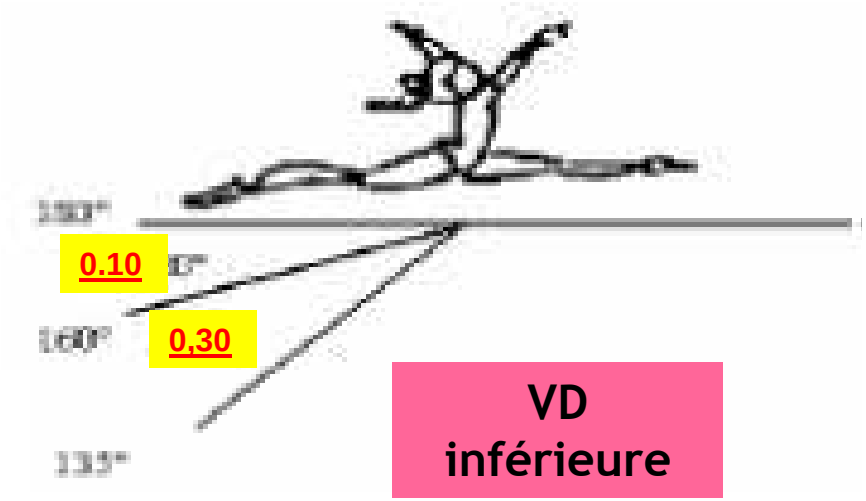
Déduction 0.10 pt



Fédération Sportive et Culturelle de France

Exigences pour les écarts

- **Exigences :**
  - Pour angle d'écart insuffisant (grand écart insuffisant) dans les sauts, tours et éléments acro sans envol
- **Jury E**
  - 0°- 20° : - 0,10 pt
  - >20°- 45° : - 0,30pt
  - > 45°(gym) on donne la valeur d'un autre élément du code ou pas de VD

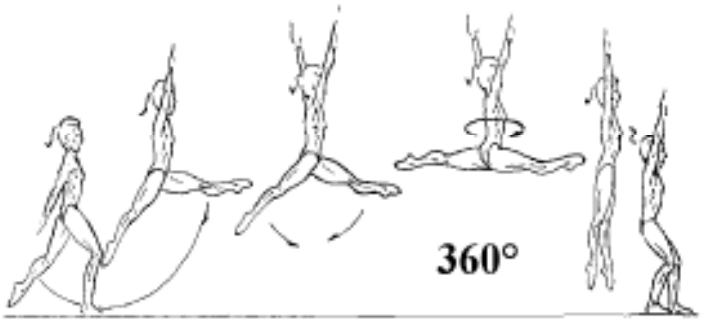


Saut changement de jambes

- **<u>Exigences :</u>** Jambe libre avant à 45°avant le changement, écart de jambes de 180°
- **<u>Jury D :</u>**

  Jambe libre de changement au dessous de 45° ou si elle est fléchie on attribue la valeur du saut grand jeté

Saut changement de jambes avec tour



- **Exigences :**
  - La position grand écart transversal doit être visible.
- **Jury D :**
  - Si la jambe libre de changement est en dessous de 45° avant le changement ou si elle est fléchie on attribue la valeur du saut grand jeté avec ½ tour (1.201)
  - Si position grand écart latéral on attribue la valeur du saut changement de jambes au grand écart latéral (1.205)

Grand jeté pied tête/ Saut changement de jambe pied tête (avec/sans tour)

- **Exigences :**
  - Haut du corps cambré en arr. et tête en extension avec le pied à hauteur de la tête
  - Ecart de jambes 180°
  - Jambe avant à l'horizontale et jambe arr. fléchie (90°) pied à hauteur de la tête
- **Jury D :**
  - Pied arr au dessous des épaules et/ou jambe av sous l'horizontale - une VD inférieure
  - Position de la jambe arr. (fléchie>135°) – une VD inférieure
  - Pas de cambré et extension de la tête – saut grand écart ou changement de jambes
- **Jury E :**
  - Position cambrée insuffisante - 0.10 pt
  - Pied jambe arr. à hauteur des épaules ou plus bas - 0.10 pt
  - Jambe arr. pas assez fléchie (>90°) -0.10 pt

Saut de Mouton

- **Exigences :**

  Haut du dos cambré et tête en extension avec les pieds à hauteur de la tête/boucle fermée

- **Jury D :**
  - Boucle légèrement ouverte : 1 VD inférieure
  - Boucle ouverte et extension insuffisante des hanches : pas de VD
  - Boucle ouverte et flexion insuffisante des jambes : pas de VD
  - Pas de cambré et extension de la tête: pas de VD

- **Jury E :**
  - Boucle ouvertes : - 0.10 pt
  - Extension insuffisante des hanches: - 0.10 pt

Saut groupé

- **Jury D :**
  - Angle hanches/genoux > 135°: pas de VD ou une autre VD
- **Jury E :**
  - Genoux à l'horizontale : - 0.10 pt
  - Genoux sous l'horizontale : - 0.30 pt

Saut Cosaque avec/sans tour

- **Jury D :**
  - Angle des hanches/genoux > 135°: pas de VD
- **Jury E :**
  - Jambe tendue à l'horizontale :
    - 0.10 pt
  - Jambe tendue sous l'horizontale :
    - 0.30 pt

Saut de chat avec/sans tour

- **Exigences :**

Evaluation du genou le plus bas

- **Jury D :**
  - Angle du bassin > 135° : pas ou une autre VD
  - Pas d'alternance – on accorde saut groupé
- **Jury E :**
  - 1 ou les 2 jambes à l'horizontale :
    - 0.10 pt
  - 1 ou les 2 jambes sous l'horizontale :
    - 0.30 pt

Saut carpé écarté avec/sans tour

- **Exigences :**

  Les 2 jambes au dessus de l'horizontale

- **Jury D :**
  - Angle du bassin > 135° - pas ou une autre VD
- **Jury E :**
  - Jambes à l'horizontale : - 0.10 pt
  - Jambes sous l'horizontale : - 0.30 pt

Saut Sissonne

- **Exigences :**

Ecart en diagonale et réception sur un pied

- **Jury D :**
  - Jambe av. à/ou sous l'horizontale et réception sur 2 pieds : saut écart
  - Jambe libre à l'horizontale et réception sur 1 pied : saut écart
- **Jury E :**
  - Position incorrecte des jambes :

    - 0.10 pt

Tenue du corps

Les déductions pour fautes de position de corps s’ajoutent aux pénalisations pour fautes d’amplitude.