

Programme de compétition national

PP – P6

Gymnastique artistique masculine

Édition du 1.1.2016

1. Impressum	3
2. Ordre de priorité des documents	4
3. Terminologie	4
4. Limites d'âge pour les compétitions nationales	4
5. Limites d'âge pour les compétitions régionales (recommandation)	4
6. Critères de taxation Programme préparatoire - Programme 4	5
6.1 Evaluation de l'exercice	5
6.1.1 Composition de la note finale	5
6.1.2 Note D	5
6.1.3 Note E	5
6.1.4 Conditions pour l'attribution des bonus	6
6.1.5 Spécificités de la composition des notes par engin	8
6.2 Ligne générale pour les déductions	11
6.2.1 Lignes générales FIG	11
6.2.2 Lignes générales nationales	14
6.3 Contenu des exercices, critères techniques, déductions spécifiques par engin et normes des engins	15
6.3.1 Sol	15
6.3.2 Cheval arçons	23
6.3.3 Anneaux	32
6.3.4 Saut	41
6.3.5 Barres parallèles	48
6.3.6 Barre fixe	56
6.4 Droits et devoirs des entraîneurs	64
7. Critères d'évaluation Programme 5	65
8. Critères d'évaluation Programme 6	67
9. Critères d'évaluation Programme Ouvert	67
10. Directives concernant la tenue de compétition	68
11. Liste des engins	69
12. Bibliographie	70

1. Impressum

Editeur	Fédération Suisse de Gymnastique, 5001 Aarau
© Copyright texte et images	Fédération Suisse de Gymnastique 2010
Edition originale	6 décembre 2010
Auteur	Rolf Niederhäuser
Membres du groupe de travail	Bernhard Fluck, Kurt Jucker, Domenico Rossi, Andreas Strupler
Traduction française	Jean-Louis Scheggia
Correctrice allemand	Susanna Lautenschlager
Correcteur français	Gérard Porchet

Par rapport à l'édition du 19.1.2015, ce document contient les modifications et des compléments. Ces derniers sont surlignés **en rouge** dans les pages correspondantes.

Edition du 1.1.2016

2. Ordre de priorité des documents

Les critères d'évaluation du code de pointage FIG (édition 2013) servent de base au programme de concours 2011 de la FSG. Ces derniers doivent être appliqués sauf si d'autres règles spécifiques sont énoncées dans le programme de concours.

En cas d'incompatibilité entre les critères, la priorité des documents est la suivante :

- Programme de concours 2011 de la FSG ainsi que ses adjonctions (publiées sur la Homepage de la FSG)
- Critères d'évaluation du code de pointage FIG (édition 2013) ainsi que ses adjonctions (publiées sur la Homepage de la FIG)
- Normes des engins FIG (édition 2009) ainsi que ses adjonctions (publiées sur la Homepage de la FIG)

En cas de désaccord dans le présent programme, la version allemande fait foi sur la version française. Le texte fait foi sur les dessins.

3. Terminologie

La terminologie utilisée se réfère au livre «Terminologie pour la gymnastique aux engins» édité par la Fédération Suisse de Gymnastique ainsi qu'aux tableaux des éléments du code de pointage FIG. Pour une meilleure compréhension, les expressions conventionnelles sont utilisées en plus de la description des éléments.

4. Limites d'âge pour les compétitions nationales

Programme 1 Jusqu'à 10 ans	Programme 2 Jusqu'à 11 ans	Programme 3 Jusqu'à 13 ans	Programme 4 Jusqu'à 14 ans	Programme 5 Libre (CSJ Jusqu'à 16 ans)	Programme 6 Libre (CSJ Jusqu'à 18 ans)
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	--	--

La limite d'âge dans chaque catégorie correspond à l'année civile dans laquelle le gymnaste atteint l'âge donné.
Les limites d'âge dans les différentes compétitions nationales sont régies par le règlement de concours de la FSG.

5. Limites d'âge pour les compétitions régionales (recommandation)

Programme ouvert Dès 15 ans	Programme préparatoire Jusqu'à 12 ans	Programme 1 Jusqu'à 13 ans	Programme 2 Jusqu'à 14 ans	Programme 3 Jusqu'à 15 ans	Programme 4 Jusqu'à 16 ans	Programme 5 Libre	Programme 6 Libre
--------------------------------	--	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	----------------------	----------------------

La limite d'âge dans chaque catégorie correspond à l'année civile dans laquelle le gymnaste atteint l'âge donné.

6. Critères de taxation Programme préparatoire - Programme 4

6.1 Evaluation de l'exercice

6.1.1 Composition de la note finale

La valeur de l'exercice se compose, en général, de : note D + Note E = note finale

6.1.2 Note D

La note D résulte de l'addition des facteurs d'évaluation suivants :

- a) valeur de base de l'exercice
- b) bonus pour la difficulté
- c) bonus pour la station
- d) bonus pour la virtuosité

Valeur de base de l'exercice

La valeur de base d'un exercice est de trois points. Elle est obtenue par l'addition de la valeur de chaque élément ou segment d'exercice, indépendamment du nombre de ces derniers. Les bonus pour la difficulté, la virtuosité et la station ne sont pas compris dans cette valeur de base. Exception : au saut, il existe des exercices dont la valeur de base est inférieure à trois points.

Bonus pour la difficulté

Le gymnaste a la possibilité d'exécuter, à des emplacements déterminés de l'exercice de base, des éléments plus difficiles. Ces éléments sont indiqués comme bonus de difficulté et peuvent apporter, à chaque fois, une bonification de 0.5 point, s'ils correspondent à la description technique exigée. Dans l'intérêt du développement d'une formation uniforme, seuls ces éléments supplémentaires peuvent être exécutés aux endroits indiqués dans l'exercice de base.

Bonus pour la station

Sol, cheval arçons, anneaux, barres parallèles et barre fixe : une bonification de 0.3 point peut être attribuée en cas d'exécution parfaite de la station uniquement si le gymnaste présente un bonus de difficulté à la sortie (pas de bonification pour la sortie de base).

Saut : une bonification de 0.3 point peut être attribuée en cas d'exécution parfaite de la station. Exceptions : voir sauts PP.

Bonus de virtuosité

Si le gymnaste exécute un élément, une liaison ou l'entier de l'exercice de manière supérieure à la technique exigée, une bonification de 0.3 point pour la virtuosité peut être attribuée.

6.1.3 Note E

La note E permet d'évaluer les aspects de la technique, de la tenue et de l'esthétique. La note E a une valeur de base de 10.0 points. Les déductions se font au dixième de point.

6.1.4 Conditions pour l'attribution des bonus

Bonus pour la difficulté

Un bonus de difficulté remplace l'élément de l'exercice auquel il se substitue ou s'ajoute à l'exercice de base. Un bonus de difficulté est reconnu à la condition que l'élément soit entièrement réalisé et qu'il ne soit pas entaché par une chute.

Exceptions :

- Bonus de difficulté comme :
 - a) les éléments de force ou de maintien.
 - b) les éléments d'élan conduisant par ou à l'appui renversé.
 - c) les éléments d'élan se terminant par une position de maintien en force.Ces éléments bonus seront reconnus uniquement si le temps de maintien de l'élément \geq à 3 secondes et/ou si la déviation par rapport à la position idéale \leq à 15°
- Bonus de difficulté comme :
 - a) les éléments d'élan qui se terminent dans une autre position finale.Ces éléments seront reconnus uniquement si l'angle exigé est atteint ou surpassé.

Règle concernant les éléments bonus qui remplacent un élément de base :

Si l'élément bonus est réalisé avec un temps de maintien inférieur à 3 sec. et/ou une déviation supérieure à 15° par rapport à la position idéale, il ne sera pas comptabilisé comme élément bonus mais comme élément de base. Aucune déduction supplémentaire ne sera alors apportée sauf :

Si l'élément de base exige également un temps de maintien de 3 sec. et que l'élément bonus présenté ne remplit pas ce facteur. Dans ce cas, les déductions devront être apportées selon la règle du temps de maintien.

Si d'autres fautes techniques et/ou de tenue entachent l'élément, les déductions appropriées devront être, dans tous les cas, apportées.

Règle concernant les éléments bonus qui s'ajoutent à l'exercice de base :

Si l'élément bonus est réalisé avec un temps de maintien inférieur à 3 sec. et/ou une déviation supérieure à 15° par rapport à la position idéale (exception pour les éléments qui se terminent à une autre position que l'appui renversé où, dans ce cas, l'angle demandé doit être atteint ou surpassé), il ne sera pas comptabilisé mais aucune déduction ne sera apportée sauf :

Si d'autres fautes techniques et/ou de tenue entachent l'élément, les déductions appropriées devront être, dans tous les cas, apportées.¹

¹ Exemple 1 : si en P2 aux anneaux, la suspension dorsale horizontale, exécutée en tant que version bonus, est tenue trois secondes avec une exécution correcte mais avec un angle de 20 degrés, l'élément bonus n'est pas reconnu et la partie est considérée comme élément de base sans déduction. Si la suspension dorsale horizontale est exécutée comme décrit ci-dessus mais avec une faute d'exécution (par exemple flexion des jambes), l'élément bonus n'est pas reconnu, la partie est considérée comme élément de base et les juges doivent apporter la déduction nécessaire pour la faute de tenue.

Exemple 2 : Si en PP au sol, la balance faciale, exécutée en tant que version bonus, est tenue moins de 3 secondes avec une exécution correcte, l'élément de base (arabesque) sera alors reconnu avec une déduction de 0.3 point pour le temps.

Exemple 3 : si un gymnaste en P4 exécute le tour Adler à 45° mais avec une flexion des jambes, l'élément bonus sera reconnu mais une déduction pour l'exécution sera apportée. Si un gymnaste exécute le tour Adler à 30°, l'élément ne sera pas comptabilisé mais aucune déduction supplémentaire ne sera apportée.

Bonus pour la station

Le bonus pour la station (0.3 point) est accordé à condition que toutes les exigences suivantes soient remplies :

- Station sans déséquilibre.
- Torse droit, pas de cercles des bras (nette phase d'ouverture du corps avant la réception)
- Ouverture des jambes plus petite que la largeur du bassin.

Faux Juste



Juste



Bonus pour la virtuosité

Le bonus pour la virtuosité (0.3 point) est attribué quand la perfection technique sur un élément, une liaison ou dans l'ensemble de l'exercice dépasse ce qui pourrait être attendu d'une exécution sans faute. Cela signifie que l'exercice montré doit susciter de l'enthousiasme et aller bien au-delà des qualités artistiques demandées. La virtuosité se distingue par une amplitude du mouvement au dessus de la moyenne, la création de nouveaux effets artistiques et le développement de solutions techniques efficaces. La virtuosité fait partie des impressions personnelles et subjectives des juges.

6.1.5 Spécificités de la composition des notes par engin

Sol

	PP	P1	P2	P3	P4
Contenu	1 exercice imposé avec bonus de difficulté	1 exercice imposé avec bonus de difficulté	1 exercice imposé avec bonus de difficulté	1 exercice imposé avec bonus de difficulté	1 exercice imposé avec bonus de difficulté
Valeur exercice de base	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0
Bonus difficulté	1 x 0.5	2 x 0.5	3 x 0.5	4 x 0.5	5 x 0.5
Bonus station	-	-	0.3	-	0.3
Bonus virtuosité	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3
Note D maximum	3.8	4.3	5.1	5.3	6.1
Note E	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
Note finale maximum	13.8	14.3	15.1	15.3	16.1

Cheval arçons

	PP	P1	P2	P3	P4
Contenu	1 exercice imposé à choix	1 exercice imposé à choix 1 exercice additionnel	1 exercice imposé à choix 1 exercice additionnel	1 exercice imposé avec bonus de difficulté 1 exercice additionnel	1 exercice imposé avec bonus de difficulté 1 exercice additionnel
Valeur exercice (de base)	3.0 / 4.0	3.0 / 3.5 / 4.0	3.0 / 3.5 / 4.0 / 5.0	3.0	3.0
Bonus difficulté	-	-	-	4 x 0.5	5 x 0.5
Bonus station	-	-	-	0.3	0.3
Bonus virtuosité	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3
Note D maximum	4.3	4.3	5.3	5.6	6.1
Note E	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
Note finale maximum	14.3	14.3	15.3	15.6	16.1
Valeur de l'exercice additionnel	-	1.0 / 2.0 / 3.0	1.0 / 2.0 / 3.0	1.5 / 2.0 / 3.0	1.0 / 2.0 / 3.0
Note finale maximum avec l'exercice additionnel	14.3	17.3	18.3	18.6	19.1

Anneaux

	PP	P1	P2	P3	P4
Contenu	1 exercice imposé avec bonus de difficulté	1 exercice imposé avec bonus de difficulté	1 exercice imposé avec bonus de difficulté	1 exercice imposé avec bonus de difficulté	1 exercice imposé avec bonus de difficulté
Valeur exercice de base	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0
Bonus difficulté	1 x 0.5	2 x 0.5	3 x 0.5	4 x 0.5	5 x 0.5
Bonus station	-	-	-	0.3	0.3
Bonus virtuosité	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3
Note D maximum	3.8	4.3	4.8	5.6	6.1
Note E	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
Note finale maximum	13.8	14.3	14.8	15.6	16.1

Saut¹

	PP	P1	P2	P3	P4
Contenu	2 sauts à choix	2 sauts à choix	2 sauts à choix	2 sauts à choix	2 sauts à choix
Valeur du saut	1.5 / 3.0 / 4.0	3.0 / 4.0 / 5.0	3.5 / 5.0	1.0 / 2.0 / 3.5 / 4.0 / 4.5 / 5.0 / 5.5	1.0 / 1.5 / 3.0 / 3.5 / 4.0 / 4.5 / 5.5 / 6.0
Bonus station	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3
Bonus virtuosité	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3
Note D maximum	4.6	5.6	5.6	6.1	6.6
Note E	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
Note finale maximum	14.6	14.6	14.85	15.6	16.35

La note finale de chaque saut étant divisée par 2, des notes finales au demi-dixième sont possibles.

Barres parallèles

	PP	P1	P2	P3	P4
Contenu	1 exercice imposé avec bonus de difficulté	1 exercice imposé avec bonus de difficulté	1 exercice imposé avec bonus de difficulté	1 exercice imposé avec bonus de difficulté	1 exercice imposé avec bonus de difficulté
Valeur exercice de base	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0
Bonus difficulté	1 x 0.5	2 x 0.5	3 x 0.5	4 x 0.5	5 x 0.5
Bonus station	-	-	-	-	0.3
Bonus virtuosité	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3
Note D maximum	3.8	4.3	4.8	5.3	6.1
Note E	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
Note finale maximum	13.8	14.3	14.8	15.3	16.1

Barre fixe

	PP	P1	P2	P3	P4
Contenu	1 exercice imposé avec bonus de difficulté	1 exercice imposé avec bonus de difficulté	1 exercice imposé avec bonus de difficulté	1 exercice imposé avec bonus de difficulté	1 exercice imposé avec bonus de difficulté
Valeur exercice de base	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0
Bonus difficulté	1 x 0.5	2 x 0.5	3 x 0.5	4 x 0.5	5 x 0.5
Bonus station	-	-	0.3	0.3	0.3
Bonus virtuosité	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3
Note D maximum	3.8	4.3	5.1	5.6	6.1
Note E	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
Note finale maximum	13.8	14.3	15.1	15.6	16.1

¹ Adaptation 19.1.2015

Résumé¹

	PP				P1				P2				P3				P4			
	D	EA	E	Total	D	EA	E	Total	D	EA	E	Total	D	EA	E	Total	D	EA	E	Total
Sol	3.8	+ 0.0	+ 10.0	= 13.80	4.3	+ 0.0	+ 10.0	= 14.30	5.1	+ 0.0	+ 10.0	= 15.10	5.3	+ 0.0	+ 10.0	= 15.30	6.1	+ 0.0	+ 10.0	= 16.10
Cheval arçons	4.3	+ 0.0	+ 10.0	= 14.30	4.3	+ 3.0	+ 10.0	= 17.30	5.3	+ 3.0	+ 10.0	= 18.30	5.6	+ 3.0	+ 10.0	= 18.60	6.1	+ 3.0	+ 10.0	= 19.10
Anneaux	3.8	+ 0.0	+ 10.0	= 13.80	4.3	+ 0.0	+ 10.0	= 14.30	4.8	+ 0.0	+ 10.0	= 14.80	5.6	+ 0.0	+ 10.0	= 15.60	6.1	+ 0.0	+ 10.0	= 16.10
Saut	4.6	+ 0.0	+ 10.0	= 14.60	4.6	+ 0.0	+ 10.0	= 15.10	4.85	+ 0.0	+ 10.0	= 14.85	5.6	+ 0.0	+ 10.0	= 15.60	6.35	+ 0.0	+ 10.0	= 16.35
Barres parallèles	3.8	+ 0.0	+ 10.0	= 13.80	4.3	+ 0.0	+ 10.0	= 14.30	4.8	+ 0.0	+ 10.0	= 14.80	5.3	+ 0.0	+ 10.0	= 15.30	6.1	+ 0.0	+ 10.0	= 16.10
Barre fixe	3.8	+ 0.0	+ 10.0	= 13.80	4.3	+ 0.0	+ 10.0	= 14.30	5.1	+ 0.0	+ 10.0	= 15.10	5.6	+ 0.0	+ 10.0	= 15.60	6.1	+ 0.0	+ 10.0	= 16.10
Somme	84.10				89.10				92.95				96.00				99.85			

Légende : D = Note D / EA = Exercice additionnel cheval arçons / E = Note E / Total = Nombre de points maximum possible par engin / Somme = Nombre de points maximum possible par programme de performance

¹ Adaptation 19.1.2015

6.2 Ligne générale pour les déductions

Le jugement de la technique et de la tenue s'effectue sur la base de l'idéal du mouvement décrit dans le code de pointage FIG ainsi que des préceptes de l'enseignement au niveau national. **Les déductions seront effectuées sur la base du code FIG, respectivement des lignes générales du programme national.**

6.2.1 Lignes générales FIG

Catégories de fautes

Chaque élément est défini dans une position finale ou dans une exécution parfaite. Tout écart par rapport à la position correcte constitue une faute d'exécution ou de technique que les juges doivent pénaliser. Les fautes sont divisées en différentes catégories :

Petite faute 0.1 point déduction

- Chaque petite imprécision ou léger écart par rapport à la position finale correcte ou à l'exécution technique correcte.
- Chaque légère correction de la position des mains, des pieds ou du corps.
- Chaque autre léger écart sur le plan de la tenue ou de la technique par rapport à l'exécution correcte.

Faute moyenne 0.3 point déduction

- Chaque sérieuse ou importante déviation par rapport à la position finale correcte ou à l'exécution technique correcte.
- Chaque correction importante de la position des mains, des pieds ou du corps.
- Chaque autre écart important sur le plan de la tenue ou de la technique par rapport à l'exécution correcte.

Faute grossière 0.5 point déduction

- Chaque déviation fondamentale par rapport à la position finale correcte ou à l'exécution technique correcte.
- Chaque correction fondamentale de la position des mains, des pieds ou du corps.
- Chaque autre déviation fondamentale sur le plan de la tenue ou de la technique par rapport à l'exécution correcte.

Chute et assistance 1.0 point déduction

- Chaque chute sur ou depuis l'engin se produisant pendant l'exécution d'un élément avant que le gymnaste n'ait atteint une position finale qui lui permette de continuer l'enchaînement ou de maîtriser momentanément l'élément lors de la réception ou de la reprise.
- Chaque aide d'un assistant permettant au gymnaste de compléter l'élément.

Déductions pour fautes de tenue et d'exécution

Fautes	0.1	0.3	0.5
Position imprécise (groupée, carpée, tendue)	X	X	X
Ajustement de la prise ou des mains (à chaque fois)	X		
Marcher ou sautiller en appui renversé (chaque pas ou sursaut)	X		
Toucher l'appareil ou le sol avec les jambes ou les pieds	X		
Toucher l'appareil ou le sol avec les mains		X	
Heurter l'appareil ou le sol			X
Le gymnaste est touché mais non aidé par l'entraîneur durant l'exercice		X	
Interruption de l'exercice sans chute			X
Flexion des bras, des jambes ou ouverture des jambes	X	X	X
Mauvaise position du corps ou correction en position finale	X	X	X
Salto avec jambes ou genoux écartés	≤ largeur des épaules	> largeur des épaules	
Réception avec les pieds légèrement écartés, inférieur à la largeur des épaules, et le gymnaste déplace un pied pour placer ses deux pieds ensemble, OU ne peut coller ses deux pieds en soulevant seulement les talons	X		
Réception avec les pieds écartés plus que la largeur des épaules ET le gymnaste déplace un pied pour coller les pieds OU ne colle pas ses deux pieds		X	
Manque de stabilité, légère correction de la position des pieds ou élan excessif des bras à la réception	X		
Perte d'équilibre au cours de la réception sans chute ou sans appui de la main. (Déduction totale au maximum -1.0 pour pas et sursauts)	Léger déséquilibre, petit pas ou sursaut 0.1 à chaque pas	Grand pas ou sursaut ou contact d'une ou des mains avec le sol	
Chute ou appui d'une ou des mains à la réception			1.00
Chute à la réception sans avoir le premier contact avec les pieds			1.00 et non reconnaissance
Ecart atypique des jambes		X	
Autres fautes de tenue	X	X	X

Déductions pour fautes techniques

Fautes	0.1	0.3	0.5
Déviations dans l'élan ou par l'appui renversé ou dans les cercles	15° - 30°	31° - 45°	>45° et non reconnaissance
Déviations par rapport à la position de maintien correcte	Jusqu'à 15°	16° - 30°	31° - 45° >45° et non reconnaissance
S'élever en force depuis un maintien incorrect	Les déductions appliquées au maintien sont répétées		
Rotation longitudinale incomplète	Jusqu'à 30°	31° - 60°	61° - 90° >90° et non reconnaissance
Hauteur ou amplitude insuffisante dans les saltos et éléments volants	X	X	
Appui intermédiaire ou supplémentaire d'une main	X		
Élément de force en élan ou vice et versa	X	X	X
Interruption lors d'un mouvement d'élévation	X	X	X
Deux ou plusieurs tentatives pour réaliser un élément de maintien ou de force		X	X
Manque d'équilibre ou chute depuis l'appui renversé	X	Elan ou déséquilibre marqué	Perte d'équilibre
Chute sur ou depuis l'engin			1.00
Elan intermédiaire ou abaissement de la position		Demi-élan ou abaissement	Elan complet
Assistance pour compléter un élément			1.00 et non reconnaissance
Extension insuffisante avant la réception	X	X	
Autres fautes techniques	X	X	X

6.2.2 Lignes générales nationales

Fautes	0.1	0.3	0.5
Elément manquant Précision : l'élément exigé n'est pas exécuté et n'est pas remplacé par un élément différent.			- 1.0 (note D)
Elément différent conformément à la description de l'exercice Précision : a) Le gymnaste exécute, à la place de l'élément exigé, un élément de même structure ou de structure différente qui permet <u>une facilitation de l'exercice</u> . b) Le gymnaste exécute, à la place de l'élément exigé, un élément de même structure qui entraîne <u>une complication de l'exercice</u> . Il ne reçoit, en dehors des déductions éventuelles pour la technique et la tenue, aucune autre pénalité mais aucune bonification non plus. Si l'élément présenté est de structure différente, la déduction pour élément différent est appliquée malgré une complication de l'exercice.			X (note D)
Elément pas reconnu Précision : le gymnaste essaye de réaliser l'élément exigé mais ce dernier ne peut pas être reconnu pour différentes raisons (chute, angulation, temps, etc.).			X (note D)
Elément supplémentaire Précision : Le gymnaste exécute un élément supplémentaire, lequel, selon le texte et la logique, ne doit pas être réalisé.			X (note E)
L'exercice exécuté contient ≤ 50% des éléments	Note finale = 0.0		
Aide verbale (l'entraîneur ne doit pas parler au gymnaste pendant l'exécution de l'exercice)		X	
Durée des parties de maintien (Programme préparatoire à Programme 4)		< 3 secondes	Pas d'arrêt
Interruption entre deux éléments (par exemple au sol : salto avant, salto avant)		X	X

6.3 Contenu des exercices, critères techniques, déductions spécifiques par engin et normes des engins

6.3.1 Sol

Informations pour les liaisons gymniques

Par liaison gymnique on entend une séquence fluide d'au moins trois éléments différents (par exemple : sauts, rotations, appui renversé, cercle des jambes, suite de pas avec ou sans changement de direction) qui démontrent, entre autre chose, l'équilibre, la mobilité et la dynamique de la gymnastique artistique ainsi que le style personnel du gymnaste. Ils doivent présenter un contraste avec les éléments acrobatiques tout en formant avec eux un ensemble harmonieux.

Critères techniques

L'exécution correcte du renversement en avant et en arrière (flic-flac) exige que :

- La tête se trouve en position normale durant tout le mouvement.
- Durant la phase d'appui les bras sont tendus et les mains sont parallèles ou légèrement tournées en dedans.

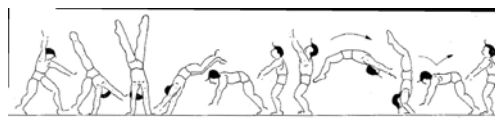


Juste

Juste

L'exécution de la rondade, du renversement en avant et en arrière (flic-flac) est considérée comme fausse si les erreurs suivantes sont constatées :

- Dans le saut d'appel avant la rondade, le gymnaste tourne trop vite le torse.
- La tête est tirée en arrière, les bras et/ou les jambes sont fléchis.
- Les mains sont tournées vers l'extérieur lors de l'appui.



Faux



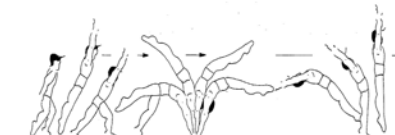
Juste

L'exécution correcte de la courbette exige que :

- le haut du corps est clairement relevé en position finale.
- Les jambes sont tendues.
- Dos rond, position C+ et C- distinctement exécutées.
- La tête se trouve en position normale durant tout le mouvement.



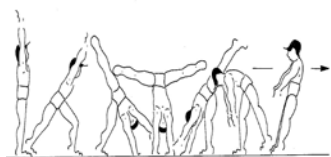
Juste



Juste

L'exécution correcte de la roue pieds décalés exige que :

- Un pas en avant de la position faciale transversale (pas de sursaut)
- Jambes largement écartées durant la phase d'appui (> 120°)
- La deuxième jambe doit être amenée contre la première à la station (ceci sans aucune correction des pieds ou des jambes) et le haut du corps doit se relever simultanément.
- Les bras sont parallèles et la tête en position normale durant tout le mouvement.



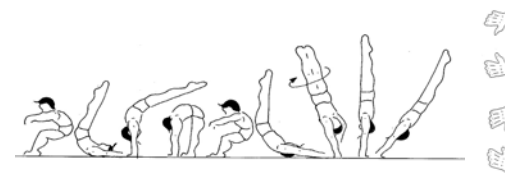
Juste



Faux

L'exécution correcte du roulé en arrière ou du roulé en arrière à l'appui renversé (avec ou sans ½ tour) exige que :

- Les bras sont tendus, les mains sont légèrement tournées en dedans.
- La tête se trouve en position normale durant tout le mouvement.
- Il ne doit pas y avoir de croisement des mains lors du roulé arrière à l'appui renversé avec ½ tour.



Juste

Déductions spécifiques pour l'engin

Fautes	0.1	0.3	0.5
Hauteur insuffisante lors des éléments acrobatiques (FIG)	X	X	
Souplesse insuffisante lors des éléments gymniques et statiques (FIG)	X	X	
Pause \geq deux secondes avant les éléments acrobatiques (FIG)	X		
Réception passagère non maîtrisée dans les transitions (FIG)	X	X	X Chute = 1.00
Élément manquant lors d'une liaison gymnique (par élément manquant)		X	

Sol : Programme préparatoire

	Description	Critères / fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la station : lancer la jambe gauche en avant en levant les bras de côté avec ¼ de tour à droite, roue à gauche,				
2	Lancer la jambe droite à gauche avec ½ à gauche,				
3	Roue à droite, ¼ de tour à droite bras levés en haut,				
4	Elancer à l'appui renversé passager,	Appui renversé pas entre 0 et 15°			X
5	S'abaisser en arrière à la position accroupie,				
6	Rouler en arrière à la station écartée,				
7	incliner le torse en avant à l'horizontale, bras levés de côté - (3 sec.).				
8	Poser les mains et la tête sur le sol, s'élever à l'appui renversé sur la tête - (3 sec.).				
9	S'abaisser avec les jambes tendues au grand écart latéral - (3 sec.).				
10	S'élever, corps carpé, bras tendus, jambes écartées à la station carpée, se relever à la station debout,				
11	Arabesque - (3 sec.).				
	Bonus de difficulté 1 (remplace élément 11) Balance faciale - (3 sec.) (bras, corps et jambe à l'horizontale).				
12	Se redresser, pas en avant en lançant la jambe avec ½ tour, pas en arrière à la station,				
13	Course d'élan, saut roulé en avant et saut en extension à la station.				

Engins et spécifications :

Piste de sol de 17m. x 2m. ou praticable 12m. x 12m.

Sur le praticable l'exercice doit être exécuté dans la diagonale.

Sur la piste de sol l'exercice doit être exécuté en aller/retour.

Aucun tapis additionnel n'est autorisé.

Sol : Programme 1

	Description	Critères / fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la station : rouler en arrière avec les bras tendus à l'appui renversé passager (streuli),	Appui renversé pas entre 0 et 15°			X
2	S'abaisser au grand écart latéral - (3 sec.).				
3	S'élever corps carpé, bras tendus, jambes écartées à la station carpée jambes serrées, se relever à la station debout,				
4	Elever les bras en haut, pas en avant, roue avec ¼ de tour puis ramener rapidement la jambe libre à la station debout (roue pieds décalés),	Jambes pas fermées à la station Roue avec beaucoup d'élan		X X	
	Bonus de difficulté 1 (remplace élément 4) : Elever les bras en haut, pas en avant, rondade, flic-flac et saut en extension à la station.				
5	Course d'élan, saut roulé à la station,				
6	Balance faciale - (3 sec.).				
7	Se redresser, pas en avant en lançant la jambe avec ½ tour, pas en arrière à la station,				
8	Course d'élan, saut roulé en avant.				
	Bonus de difficulté 2 (remplace élément 8) : Course d'élan, renversement en avant, saut roulé.	Interruption du mouvement entre les éléments		X	X
9	Saut en extension à la station.				

Engins et spécifications :

Piste de sol de 17m. x 2m. ou praticable 12m. x 12m.

Sur le praticable, l'exercice doit être exécuté dans la diagonale.

Sur la piste de sol l'exercice doit être exécuté en aller/retour.

Aucun tapis additionnel n'est autorisé.

Sol : Programme 2

	Description	Critères / fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la station : rouler en arrière avec les bras tendus à l'appui renversé passager (Streuli),	Appui renversé pas entre 0 et 15°			X
2	S'abaisser au grand écart latéral - (3 sec.).				
3	Rouler en avant par l'équerre écartée, s'élever, corps carpé jambes écartées, bras tendus à la station carpée jambes serrées, se relever à la station debout,				
	Bonus de difficulté 1 (remplace élément 3) : rouler en avant par l'équerre écartée, s'élever, corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé passager, s'abaisser à la station debout,				
4	Saut en extension en avant, rondade,	Course d'élan à la place du saut en extension		X	
5	Flic-flac,	Interruption du mouvement entre les éléments (à chaque fois)		X	X
6	Flic-flac, saut en extension à la station,				
7	Course d'élan, renversement en avant écarté,				
8	Renversement en avant, saut roulé,	Interruption du mouvement entre les éléments (à chaque fois)		X	X
	Bonus de difficulté 2 (remplace éléments 7 + 8) : course d'élan, renversement en avant, salto avant groupé, saut roulé,				
9	Liaison gymnique libre,				
10	Course d'élan, rondade,				
11	Flic-flac,	Interruption du mouvement entre les éléments (à chaque fois)		X	X
12	Salto arrière groupé.				
	Bonus de difficulté 3 (remplace élément 12) : salto arrière tendu.				

Engins et spécifications :

Piste de sol de 17m. x 2m. ou praticable 12m. x 12m.

Sur le praticable, l'exercice doit être exécuté dans la diagonale.

Sur la piste de sol l'exercice doit être exécuté en aller/retour.

Aucun tapis additionnel n'est autorisé.

Sol : Programme 3

	Description	Fautes / critères	0.1	0.3	0.5
1	De la station : rouler en arrière, bras tendus, avec ½ tour à l'appui renversé passager,	Appui renversé pas entre 0 et 15°			X
2	Rouler en avant au grand écart latéral - (3 sec.)				
3	Rouler en avant par l'équerre écartée, s'élever, corps carpé, jambes écartées et bras tendus à l'appui renversé - (3 sec.), s'abaisser à la station debout, ½ tour				
4	Course d'élan, rondade,	Sursaut à la place de course d'élan		X	
5	Flic-flac,				
6	Salto arrière tendu				
	Bonus de difficulté 1 (remplace élément 6) : salto arrière tendu avec ½ tour, saut roulé en avant et saut en extension avec ½ tour,	Interruption du mouvement entre les éléments, à chaque fois		X	X
7	Course d'élan, renversement en avant,	Interruption du mouvement entre les éléments, à chaque fois		X	X
8	Salto avant groupé, saut roulé,				
	Bonus de difficulté 2 (remplace élément 8) : salto avant groupé, salto avant groupé, saut roulé,				
9	Liaison gymnique libre,				
	Bonus de difficulté 3 (remplace élément 9) : liaison gymnique avec 4 cercles des jambes serrées ou 2 cercles des jambes écartées,				
10	Course d'élan, rondade,	Interruption du mouvement entre les éléments, à chaque fois		X	X
11	Flic-flac,				
12	Flic-flac,				
	Bonus de difficulté 4 (remplace éléments 11 + 12) : salto tempo, flic-flac,				
13	Salto arrière groupé à la station.				

Engins et spécifications :

Piste de sol de 17m. x 2m. ou praticable 12m. x 12m.

Sur le praticable, l'exercice doit être exécuté dans la diagonale.

Sur la piste de sol l'exercice doit être exécuté en aller/retour.

Aucun tapis additionnel n'est autorisé.

Sol : Programme 4

	Description	Critères / fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la station : course d'élan, rondade,	Interruption du mouvement entre les éléments, à chaque fois		X	X
2	Salto tempo,				
3	Flic—flac				
4	Salto arrière tendu				
	Bonus de difficulté 1 (remplace éléments 2+3+4) : flic-flac, double salto arrière groupé,				
5	Course d'élan, renversement en avant,	Interruption du mouvement entre les éléments, à chaque fois		X	X
6	Salto avant tendu, saut roulé,				
	Bonus de difficulté 2 (remplace élément 6) : salto avant tendu avec 1/1 tour,				
7	Roulé en avant par l'équerre écartée et s'élever, corps carpé, jambes écartées et bras tendus à l'appui renversé - (3 sec.), ½ tour à l'appui renversé, s'abaisser à la station debout (respectivement s'abaisser à l'appui facial),				
	Bonus de difficulté 3 (remplace élément 7) : Roulé en avant par l'équerre horizontale, s'élever corps carpé, jambes serrées, bras tendus à l'appui renversé - (3 sec.) (Endo carpé), ½ tour à l'appui renversé, s'abaisser à la station debout (respectivement s'abaisser à l'appui facial)				
	Bonus de difficulté 4 (élément supplémentaire) : De l'appui facial : 5 cercles des deux jambes ou 3 cercles des jambes écartées (Thomas) à l'appui facial/au grand écart latéral. De l'appui facial/grand écart latéral : s'élever à la station carpée jambes serrées, se relever à la station debout,				
8	Course d'élan, rondade,	Interruption du mouvement entre les éléments, à chaque fois		X	X
9	Flic-flac,				
10	Salto arrière tendu avec 1/1 tour à la station.				
	Bonus de difficulté 5 (remplace élément 10) : salto arrière tendu avec 2/1 tours à la station.				

Engins et spécifications :

Piste de sol de 17m. x 2m. ou praticable 12m. x 12m.

Sur le praticable, l'exercice doit être exécuté dans la diagonale.

Sur la piste de sol l'exercice doit être exécuté en aller/retour.

Aucun tapis additionnel n'est autorisé.

6.3.2 Cheval arçons

Informations générales

1. Tous les exercices au cheval arçons peuvent être effectués indifféremment avec un départ à gauche ou à droite.

2. Nombre de cercles :

- Le mot «cercle(s)», dans la description de l'exercice, indique que le gymnaste peut exécuter le nombre de cercles des jambes de son choix mais au minimum un cercle des jambes. Dans le cas où le gymnaste exécute plusieurs cercles des jambes, les éventuelles déductions pour la technique et la tenue doivent être comptabilisées pour chaque cercle des jambes réalisé.
- Quand un nombre de cercles des jambes précis est exigé, cela est spécifié dans le texte. Si le gymnaste exécute plus de cercles des jambes que le nombre précisé, les éventuelles déductions pour la technique et la tenue doivent être comptabilisées pour chaque cercle des jambes réalisé. Si le gymnaste exécute moins de cercles des jambes que le nombre précisé, on appliquera alors les déductions pour «élément manquant».
- Ces règles sont valables pour les exercices imposés et, selon certaines conditions, pour les exercices additionnels.

Critères techniques

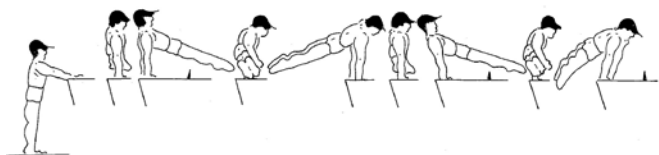
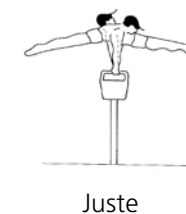
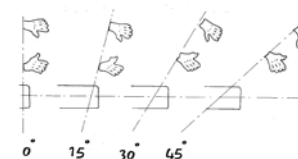
L'exécution correcte des élancés latéraux en appui facial, dorsal ou écarté, des passer de jambes en avant et en arrière et des ciseaux exige que :

- Le bord supérieur du bassin doit être à la hauteur du coude.
- Les jambes doivent avoir un écart minimum de 90°

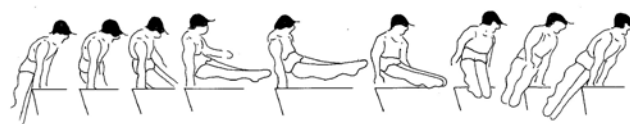


L'exécution correcte du cercle des jambes exige que :

- Pas d'angle au niveau du bassin.
- L'angle est ouvert entre les bras et le tronc.
- Cercle des épaules excentriques.
- Le rythme régulier et fluide pendant l'exécution des cercles.
- La tête est en position normale durant tout le mouvement, le regard légèrement en avant.
- Garder la direction de l'appui durant le cercle.
- Pas de rotation ou contre-rotation sauf si le mouvement l'exige.



Juste



faux

Déductions spécifiques pour l'engin

Fautes	0.1	0.3	0.5
Amplitude insuffisante lors des ciseaux et élans d'une jambe (FIG)	X	X	
Appui renversé avec engagement de la force visible ou flexion des bras (FIG)	X	X	X
Pause ou arrêt à l'appui renverse (FIG)	X	X	X
Amplitude insuffisante lors des cercles des jambes (déduction globale pour l'exercice) (FIG)		X	X
Jambes fléchies ou écartées pendant l'exécution des éléments (FIG)	X	X	X
Déviations lors des cercles et des transports en appui transversal (FIG)	>15-30°	>30-45°	>45° et non reconnaissance
Réception oblique ou n'étant pas parallèle à l'axe longitudinal du cheval (FIG)	Déviations >45°	Déviations 90°	
Manque d'équilibre à l'appui renversé lors des sorties, tours incomplets qui conduisent le gymnaste à une réception face au cheval arçons (FIG)	X	X	
Balancement latéral des jambes sans aucun élément avant le commencement de l'exercice (FIG)		X	
Rythme inégal durant l'exercice	X	X	
La tête n'est pas en position normale	X		
Facial allemand : pas d'élévation visible du corps lors du passage facial	X	X	

Cheval arçons : Programme préparatoire

Exercice de base - Valeur = 3.0	Exercice - Valeur = 4.0
Engin : champignon avec le bidon	Engin : champignon
8 cercles des jambes	4 cercles des jambes

Engins et spécifications :

Hauteur du champignon : 50 cm +/- 5 cm.

Diamètre du champignon : 60 - 70 cm.

Bidon : bord inférieur du seau à la hauteur du bord inférieur du champignon (cuir).

Cheval arçons : Programme 1

Exercice de base - Valeur = 3.0	Exercice - Valeur = 3.5	Exercice - Valeur = 4.0
Engin : champignon	Engin : champignon	Engin : champignon
4 cercles des jambes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cercle(s) des jambes 2. Stöckli directe A (passer costal en avant avec ¼ de tour, passer costal en arrière avec ¼ de tour) 3. Cercle(s) des jambes 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cercle(s) des jambes 2. Stöckli directe A (passer costal en avant avec ¼ de tour, passer costal en arrière avec ¼ de tour) 3. Cercle(s) des jambes 4. Tchèque faciale 5. Cercle(s) des jambes

Engins et spécifications :

Hauteur du champignon : 50 cm +/- 5 cm.

Diamètre du champignon : 60 - 70 cm.

Cheval arçons : Programme 2

Exercice de base - Valeur = 3.0	Exercice - Valeur = 3.5	Exercice - Valeur = 4.0	Exercice - Valeur = 5.0
Engin : champignon au sol	Engin : champignon avec 1 arçon	Engin : champignon avec 1 arçon	Engin : champignon avec 1 arçon
4 cercles des jambes	1. 3 cercles des jambes à l'appui transversal sur 1 arçon	1. 2 cercles des jambes à l'appui transversal sur 1 arçon 2. Passer costal en avant à l'appui dorsal transversal sur 1 arçon 3. Passer costal en arrière avec ¼ de tour à l'appui facial latéral, 1 main sur l'arçon, 1 main sur le cuir 4. 2 cercles des jambes avec appui de chaque côté de l'arçon	1. 2 cercles des jambes à l'appui transversal sur 1 arçon 2. Passer costal en avant à l'appui dorsal transversal sur 1 arçon 3. Passer costal en arrière avec ¼ de tour à l'appui facial latéral sur 1 arçon 4. Passer costal en avant avec ¼ de tour à l'appui dorsal transversal sur 1 arçon 5. Passer costal en arrière avec ¼ de tour à l'appui facial latéral, 1 main sur l'arçon, 1 main sur le cuir 6. 4 cercles des jambes avec appui de chaque côté de l'arçon

Engins et spécifications :

Hauteur du champignon : 50 cm +/- 5 cm.

Hauteur du champignon au sol : 10 à 15 cm.

Diamètre du champignon : 60 - 70 cm.

Arçon : 1 arçon de compétition.

Cheval arçons : Programme 3

	Description	Fautes / Critères	0.1	0.3	0.5
1	De la station faciale latérale : sauter à l'appui, élan latéral à gauche, passer jambe gauche sous main gauche,	Départ jambes écartées ou double sursaut		X	
2	Elancer à droite et ciseau en avant à droite,				
3	Elancer à gauche et ciseau en avant à gauche,				
4	Elancer à droite, en appui latéral écarté, passer jambe gauche sous main droite à l'appui facial, élan latéral à gauche,				
5	Passer jambe gauche à l'équerre sur l'arçon gauche, prise d'élan à gauche,				
6	Cercle(s) des jambes à droite,				
	Bonus de difficulté 1 (élément supplémentaire) : tchèque faciale, cercle(s) des jambes à droite,				
7	Passer costal en avant à droite, cercle des jambes avec transport latéral à droite à l'appui dorsal latéral main gauche sur l'arçon, main droite sur le cuir, passer costal en arrière à gauche avec ¼ de tour à droite à l'appui facial transversal,				
	Bonus de difficulté 2 (remplace No 7) : Passer costal en avant à droite, cercle des jambes avec transport latéral à droite à l'appui dorsal latéral main gauche sur l'arçon, main droite sur le cuir, 2 cercles des jambes main gauche sur l'arçon, main droite sur le cuir, passer costal en arrière à gauche avec ¼ de tour à droite à l'appui facial transversal,				
	Bonus de difficulté 3 (élément supplémentaire) : 2 cercles des jambes en appui transversal,				
8	Passer costal en avant à la station dorsale.				
	Bonus de difficulté 4 (remplace No 9) : facial allemand à la station transversale.	Aucune élévation visible lors du passer facial	X	X	

Engins et spécifications :

Cheval d'arçons aux normes de la FIG ou cheval arçons 90%¹.

Pour l'entrée, il est autorisé d'ajouter jusqu'à trois tapis scolaires de 7 cm.

¹ Le cheval arçons 90% doit correspondre en tous points aux dimensions du cheval arçons aux normes FIG moins 10%. Cette règle s'applique également pour les pages suivantes.

Cheval arçons : Programme 4

	Description	Fautes / critères	0.1	0.3	0.5
	Bonus de difficulté 1 (élément supplémentaire) : De la station faciale transversale : saut à l'appui, transport en avant 1/3 en appui transversal suivi de passer costal en avant à droite avec ¼ de tour à l'appui dorsal latéral mains sur les arçons, passer costal en arrière à l'appui facial latéral,	Départ jambes écartées ou double sursaut		X	
1	De la station faciale latérale : saut à l'appui, cercle(s) des jambes à droite,				
2	Passer costal à droite, élan latéral à gauche, passer jambe gauche sous main gauche à l'appui latéral écarté,				
3	Elancer à droite, passer jambe droite sous main droite à l'appui facial latéral,				
4	Elancer à gauche, passer jambe gauche sous main gauche à l'appui latéral écarté, ciseau en avant à droite,				
5	Ciseau en avant à gauche,				
6	Elancer à droite à l'appui latéral écarté, passer jambe droite sous main droite,				
7	Elancer en appui dorsal latéral à gauche, passer les jambes serrées sous la main gauche, cercle(s) des jambes				
8	Tchèque faciale,				
	Bonus de difficulté 2 (remplace élément 8) : Passer costal en avant à droite, passer costal en arrière à gauche avec ¼ de tour à l'appui facial transversal sur l'arçon droit, cercle des jambes, passer costal en avant à droite avec ¼ de tour à l'appui dorsal latéral sur les deux arçons, passer costal en arrière à gauche,				
9	Cercle(s) des jambes,				
	Bonus de difficulté 3 (élément supplémentaire) : Passer costal en avant à droite avec ¼ de tour à l'appui dorsal transversal sur l'arçon gauche, passer dorsal en arrière à gauche avec ¼ de tour à l'appui facial sur les deux arçons (Stöckli directe A), cercle(s) des jambes,				
10	Passer costal en avant à droite, cercle des jambes avec transport latéral à droite à l'appui dorsal latéral, main droite sur le cuir, main gauche sur l'arçon, passer costal en arrière à droite avec ¼ de tour à l'appui facial transversal (1 cercle intermédiaire main gauche sur l'arçon, main droite sur le cuir est autorisé).				
	Bonus de difficulté 4 (remplace élément 10) : cercle des jambes avec ¼ de tour à gauche à l'appui facial transversal, mains entre les arçons, transport en arrière 2/3 (élément valeur B du code FIG) à l'appui facial transversal droit,				
11	Facial allemand à la station transversale gauche.	Aucune élévation visible lors du passer facial	X	X	
	Bonus de difficulté 5 (remplace élément 12) : facial russe 720° et facial allemand à la station transversale ou cercles des jambes avec transport 1/3 sur l'arçon à l'appui dorsal transversal, passer costal en arrière à gauche, élan avec ¼ de tour à l'appui renversé pour sauter à la station transversale.	Aucune élévation visible lors du passer facial	X	X	
		Mouvement d'abaissement durant la sortie par l'appui renversé			0.5 et non reconnaissance par le jury D

Engins et spécifications :

Cheval d'arçons aux normes de la FIG ou cheval d'arçons 90%.

Pour l'entrée, il est autorisé d'ajouter jusqu'à trois tapis scolaires de 7 cm.

Exercice additionnel

1. Dans les programmes P1 à P4, le gymnaste peut recevoir une bonification supplémentaire en exécutant un exercice additionnel après l'exercice obligatoire.
2. Trois exercices, de difficulté différente (1.0 point, 2.0 points, 3.0 points), sont proposés à choix. Die Übung muss nicht angesagt werden.
3. Les juges déduisent les fautes pour la technique et la tenue, selon le code de pointage FIG, de la valeur de l'exercice additionnel. Les points obtenus sont comptabilisés dans la note D.
4. Nombre de cercles :
 - Le mot «cercle(s)», dans la description de l'exercice, indique que le gymnaste peut exécuter le nombre de cercles des jambes de son choix mais au minimum un cercle des jambes. Dans le cas où le gymnaste exécute plusieurs cercles des jambes, les éventuelles déductions pour la technique et la tenue doivent être comptabilisées pour chaque cercle des jambes réalisé.
 - Quand un nombre de cercles des jambes précis est exigé cela est spécifié dans le texte. Si le gymnaste exécute plus de cercles des jambes que le nombre précisé, les éventuelles déductions pour la technique et la tenue doivent être comptabilisées pour chaque cercle réalisé. Si le gymnaste exécute moins de cercles des jambes que le nombre précisé, les points 5. et 6. doivent être appliqués.
5. Si le gymnaste interrompt son exercice, le degré inférieur peut être reconnu à la condition que ce dernier ait été exécuté en complète conformité avec la description du texte. Les éventuelles déductions pour la tenue et la technique doivent être comptabilisées jusqu'à l'interruption de l'exercice.
6. Si le gymnaste chute pendant son exercice, le degré inférieur peut être reconnu à la condition que ce dernier ait été exécuté en complète conformité avec la description du texte. Les éventuelles déductions pour la tenue et la technique doivent être appliquées jusqu'à la chute. Pour la chute proprement dite, il ne sera appliqué aucune déduction.
7. Si les déductions dépassent la valeur de l'exercice additionnel, aucune déduction n'est faite sur la note d'ensemble.

Cheval arçons : Programme 1

Exercice additionnel 1	Exercice additionnel 2	Exercice additionnel 3
Valeur : 1.0 point	Valeur : 2.0 points	Valeur : 3.0 points
Cheval bas sans les arçons	Cheval bas sans les arçons	Cheval bas sans les arçons
4 cercles des jambes en appui facial transversal	8 cercles des jambes en appui facial transversal	8 cercles des jambes en appui dorsal transversal

Engins et spécifications :

Cheval bas sans arçons.

Entourage de tapis pour dito.

Cheval arçons : Programme 2

Exercice additionnel 1	Exercice additionnel 2	Exercice additionnel 3
Valeur : 1.0 point	Valeur : 2.0 points	Valeur : 3.0 points
Cheval bas sans les arçons	Cheval bas sans les arçons	Cheval bas sans les arçons
8 cercles des jambes en appui dorsal transversal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cercle(s) des jambes en appui facial transversal 2. Transport en avant 3/3 (Magyar) 3. Cercle(s) des jambes en appui dorsal transversal 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cercle(s) des jambes en appui facial transversal 2. Transport en avant 3/3 (Magyar) 3. Cercle(s) des jambes en appui dorsal transversal 4. Transport en arrière 3/3 (Sivado) 5. Cercle(s) des jambes en appui facial transversal

Engins et spécifications :

Cheval bas sans les arçons.

Entourage de tapis pour dito.

Cheval arçons : Programme 3

Exercice additionnel 1	Exercice additionnel 2	Exercice additionnel 3
Valeur : 1.5 points	Valeur : 2.0 points	Valeur : 3.0 points
Cheval bas sans les arçons	Cheval original ou 90%	Cheval original ou 90%
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cercle(s) des jambes en appui facial transversal 2. Transport en avant 3/3 (Magyar) 3. Cercle(s) des jambes en appui dorsal transversal 4. Transport en arrière 3/3 (Sivado) 5. Cercle(s) des jambes en appui facial transversal 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cercle(s) des jambes en appui facial transversal 2. Transport en avant 3/3 (GS III, élément 45) 3. Cercle(s) des jambes en appui dorsal transversal 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cercle(s) des jambes en appui facial transversal 2. Transport en avant 3/3 (GS III, élément 46) 3. Cercle(s) des jambes en appui dorsal transversal

Engins et spécifications :

Cheval bas sans les arçons.

Cheval arçons aux normes de la FIG ou cheval arçons 90%.

Pour l'entrée (cheval arçons FIG ou 90%), il est autorisé d'ajouter jusqu'à trois tapis scolaires de 7 cm.

Cheval arçons : Programme 4

Exercice additionnel 1	Exercice additionnel 2	Exercice additionnel 3
Valeur : 1.0 point	Valeur : 2.0 points	Valeur : 3.0 points
Cheval original ou 90%	Cheval original ou 90%	Cheval original ou 90%
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cercle(s) des jambes en appui facial transversal 2. Transport en avant 3/3 GS III, élément 46) 3. Cercle(s) des jambes en appui dorsal transversal 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cercle(s) des jambes en appui facial transversal, 2. Transport en avant 3/3 (GS III élément 45) 3. Cercle(s) des jambes en appui dorsal transversal 4. Transport en arrière 3/3 (GS III, élément 58) 5. Cercle(s) des jambes en appui facial transversal 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cercle(s) des jambes en appui facial transversal 2. Transport en avant 3/3 (GS III, élément 46) 3. Cercle(s) des jambes en appui dorsal transversal 4. Transport en arrière 3/3 (GS III, élément 58) 5. Cercle(s) des jambes en appui facial transversal

Engins et spécifications :

Cheval arçons aux normes de la FIG ou cheval arçons 90%.

Pour l'entrée (cheval arçons FIG ou 90%), il est autorisé d'ajouter jusqu'à trois tapis scolaires de 7 cm.

6.3.3 Anneaux

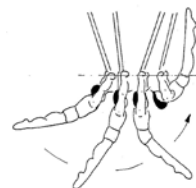
Critères techniques

Pour le programme préparatoire, l'exécution correcte des élançés en suspension en avant exige que :

- Bassin à 45° de hauteur.
- Corps en position C+/maîtrisée.
- Bras parallèles.

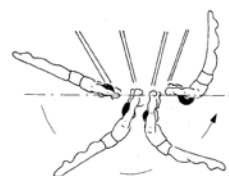
Pour les programmes P1 et P2, l'exécution correcte des élançés en suspension en avant exige que :

- Bassin au minimum à la hauteur inférieure des anneaux.
- Position dos rond maîtrisée.
- Bras parallèles.

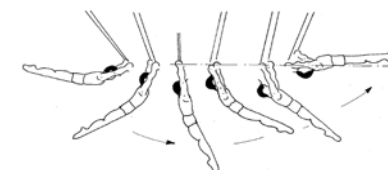


Pour les programmes P3 et P4, l'exécution correcte des élançés en suspension en avant exige que :

- Bassin en dessus de la hauteur des anneaux..
- Epaules au minimum à la hauteur inférieure des anneaux.
- Bras écartés.



Une position du corps tendue dans la position finale de l'élançer en suspension en avant est à considérer comme une faute.



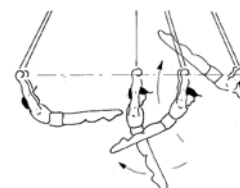
Faux

Pour le programme préparatoire, l'exécution correcte des élançés en suspension en arrière exige que :

- Bassin à 45° de hauteur.
- Corps tendus, légèrement en position C-
- Bras écartés.

Pour les programmes P1 et P2, l'exécution correcte des élançés en suspension en arrière exige que :

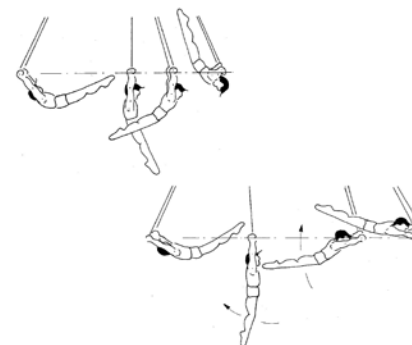
- Bassin au minimum à la hauteur inférieure des anneaux.
- Bras écartés.



Pour les programmes P3 et P4, l'exécution correcte des élançés en suspension en arrière exige que :

- Bassin au dessus de la hauteur des anneaux.
- Bras écartés.
- Epaules au minimum à la hauteur inférieure des anneaux.

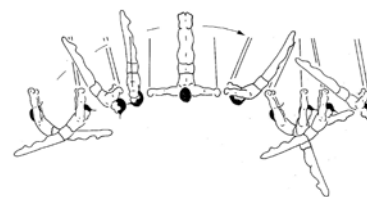
Un appui des bras dans la position finale de l'élançé en suspension en arrière est à considérer comme une faute.



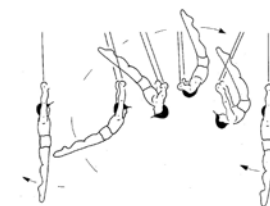
Faux

L'exécution correcte du renversement en avant exige que :

- Corps tendu.
- Bras de côté et tendus.
- Tête en position normale durant tout le mouvement.
- Hauteur des épaules P1 et P2 : légère élévation.
- Hauteur des épaules P3 et P4 : \geq bord inférieur des anneaux.



Juste



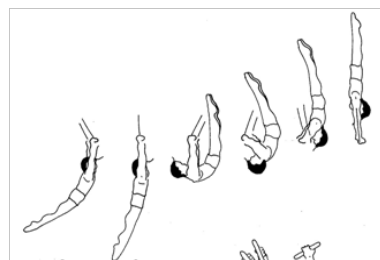
Faux

L'exécution correcte du renversement en arrière exige que :

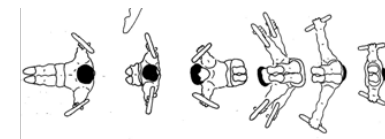
- Corps tendu.
- Bras de côté et tendus.
- Tête en position normale durant tout le mouvement.
- Hauteur des épaules P1 et P2 : légère élévation.
- Hauteur des épaules P3 et P4 : \geq bord inférieur des anneaux.

L'exécution correcte des renversements en avant et en arrière avec épaules à hauteur des anneaux ou conduisant par ou à l'appui renversé exige que :

- Bras tendus.
- Bras conduits vers les côtés.
- Tête en position normale.



Juste



Juste

Pour tous les éléments en appui (par exemple équerre horizontale et appui renversé), le fait de toucher les câbles avec les jambes, les pieds et/ou les coudes est à considérer comme une faute (exception : appui renversé comme décrit en P3)

- Les bras doivent être tendus et parallèles.
- Les anneaux doivent être parallèles.
- Bras tendus sans toucher les câbles avec les coudes.



Juste



Faux

Déductions spécifiques pour l'engin

Fautes	0.1	0.3	0.5
Pré-balancement avant le début de l'exercice (FIG)		X	
L'entraîneur donne un élan préliminaire au gymnaste (FIG)	X		
Jambes écartées ou fautes de tenues lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension (FIG)		X	
Prises incorrectes pendant les maintiens en force (à chaque fois) (FIG)	X		
Flexion des bras lors des élancés menant à un maintien en force ou pour réaliser la position de maintien (FIG)	X	X	X
Toucher les câbles ou les sangles avec les pieds, les jambes ou une autre partie du corps (FIG)		X	
S'appuyer ou balancer avec les pieds ou les jambes contre les câbles (FIG)			X et non reconnaissance
Chute depuis l'appui renversé (FIG)			X et non reconnaissance
Balancement excessif des câbles (FIG)	par élément		
Pause de ≥ 2 secondes lors de l'exécution d'éléments non mentionnés dans le CdP (par exemple suspension mi-renversée, suspension, suspension dorsale, appui corps tendu) sauf quand l'arrêt est catégoriquement exigé (FIG).	X		
Flexion des bras entre deux éléments lorsque cela n'est pas nécessaire pour exécuter correctement l'élément suivant (FIG).	X	X	X

Anneaux : Programme préparatoire

	Description	Fautes / Critères	0.1	0.3	0.5
1	De la suspension : établissement de force à l'appui (aide de l'entraîneur autorisée),	Bras passant latéralement			X
2	Appui corps tendu - (3 sec.).				
	Bonus de difficulté 1 (élément supplémentaire) Elever les jambes tendues à l'équerre horizontale - (3 sec.). Abaisser les jambes tendues à l'appui corps tendu,	Bras pas tendus et/ou parallèles	X	X	X
3	S'abaisser bras fléchis, corps tendu, à la suspension,	Descente pas fluide et trop rapide	X	X	X
4	S'élever, corps groupé, bras fléchis, à la suspension mi-renversée,	Montée pas fluide		X	
5	Prise d'élan, élaner en suspension en arrière, élaner en suspension en avant,	Prise d'élan inexistante ou à une hauteur insuffisante	X	X	
6	Elancer en suspension en arrière, élaner en suspension en avant,				
7	Elancer en suspension en arrière et sauter à la station.	Sauter à la station sans repousser les anneaux		X	

Engins et spécifications :

Hauteur des anneaux : normes FIG.

La hauteur des anneaux peut être adaptée par l'ajout de tapis additionnels.

Anneaux : Programme 1

	Description	Fautes / Critères	0.1	0.3	0.5
1	De la suspension : établissement de force à l'appui (aide de l'entraîneur autorisée),	Bras passant latéralement			X
2	Appui, corps tendu - (3 sec.).				
3	Elever les jambes tendues à l'équerre horizontale - (3 sec.).	Bras pas tendus et/ou pas parallèles	X	X	X
4	Abaisser les jambes tendues à l'appui,				
5	S'abaisser en arrière, corps carpé, bras fléchis, à la suspension renversée tendue,	Descente pas fluide et trop rapide	X	X	X
6	S'abaisser corps carpé à la suspension dorsale corps tendu,	Descente pas fluide et trop rapide	X	X	X
	Bonus de difficulté 1 (remplace élément 6) : S'abaisser corps tendu, par la suspension dorsale horizontale, à la suspension dorsale, corps tendu,	Descente pas fluide et trop rapide	X	X	X
7	S'élever, corps carpé, à la suspension mi-renversée,	Montée pas fluide		X	
8	Prise d'élan, élaner en suspension en arrière,	Prise d'élan inexistante ou à une hauteur insuffisante	X	X	
9	Élaner en suspension en avant, élaner en suspension en arrière,				
	Bonus de difficulté 2 (élément supplémentaire) : Elancer en suspension en avant, renversement en arrière, corps tendu,				
10	Élaner en suspension en avant, élaner en suspension en arrière et sauter à la station.	Sauter à la station sans repousser les anneaux	X	X	X

Engins et spécifications :

Hauteur des anneaux : normes FIG.

La hauteur des anneaux peut être adaptée par l'ajout de tapis additionnels.

Anneaux : Programme 2

	Description	Fautes / critères	0.1	0.3	0.5
1	De la suspension : établissement de force à l'appui,	Montée pas fluide	X	X	X
2	Appui, corps tendu - (3 sec.).				
3	Elever les jambes tendues à l'équerre horizontale - (3 sec.).	Bras pas tendus et/ou pas parallèles	X	X	X
4	Abaisser les jambes à l'appui, corps tendu,				
5	S'abaisser en arrière, corps carpé, bras fléchis, à la suspension renversée tendue,	Descente pas fluide et trop rapide	X	X	X
6	S'abaisser corps tendu, par la suspension dorsale horizontale, à la suspension dorsale, corps tendu,	Descente pas fluide et trop rapide	X	X	X
	Bonus de difficulté 1 (remplace élément 6) : S'abaisser à la suspension dorsale horizontale - (3 sec.). S'abaisser à la suspension dorsale corps tendu,	Descente pas fluide et trop rapide	X	X	X
7	S'élever, corps carpé, à la suspension mi-renversée,	Montée pas fluide		X	
8	Prise d'élan, élaner en suspension en arrière, élaner en suspension en avant,	Prise d'élan inexistante ou à une hauteur insuffisante	X	X	
9	Élaner en suspension en arrière, élaner en suspension en avant,				
	Bonus de difficulté 2 (remplace élément 9) : Élaner en suspension en arrière, élaner en suspension en avant (hauteur des élanés selon critères P3/P4).				
10	Élaner en suspension en arrière,				
11	Élaner en suspension en avant, renversement en arrière, corps tendu,				
	Bonus de difficulté 3 (remplace élément 11) : Élaner en suspension en avant, renversement en arrière, corps tendu (épaules à la hauteur du bord inférieur des anneaux),				
12	Élaner en suspension en avant et salto arrière tendu à la station.	Lâcher des prises après le passage à la verticale			X

Engins et spécifications :

Hauteur des anneaux : normes FIG.

La hauteur des anneaux peut être adaptée par l'ajout de tapis additionnels.

Anneaux : Programme 3

Description		Fautes / Critères		0.1	0.3	0.5
1	De la suspension : Disloquer lentement à la suspension dorsale mi-renversée (Menichelli),					
2	Prise d'élan, élaner en suspension en arrière et établissement en arrière à l'appui,		Prise d'élan inexistante ou à une hauteur insuffisante	X	X	
3	Elever les jambes à l'équerre horizontale - (3 sec.).		Bras pas tendus et/ou parallèles	X	X	X
4	S'élever corps carpé, bras fléchis, jambes écartées à l'appui renversé avec appui des pieds à l'intérieur des câbles - (3 sec.).		S'accrocher aux câbles avec les pieds Bras pas tendus et/ou parallèles	X	X	X
Bonus de difficulté 1 (remplace élément 4) : s'élever corps carpé bras fléchis à l'appui renversé – (3 sec.).						
5	S'abaisser en arrière corps carpé ou tendu et bras tendus par l'appui à la suspension renversée,		Descente pas fluide et trop rapide	X	X	X
6	S'abaisser en arrière à la suspension dorsale horizontale - (3 sec.).					
7	Oscillation en avant, en arrière et dislocation en arrière à la suspension, élaner en avant à la suspension renversée tendue,		Elancer à la place des mouvements d'oscillation			X
8	Prise d'élan, élaner en suspension en arrière et renversement en avant, corps tendu,	8	Prise d'élan, élaner en suspension en arrière,	Prise d'élan inexistante ou à une hauteur insuffisante	X	X
Bonus de difficulté 2 (remplace élément 8) : Prise d'élan, élaner en suspension en arrière et renversement en avant, corps tendu (hauteur des épaules : bord supérieur des anneaux),		9	Elancer en suspension en avant et renversement en arrière, corps tendu,	Prise d'élan inexistante ou à une hauteur insuffisante	X	X
9	Elancer en suspension en arrière,		Bonus de difficulté 2 (remplace élément 9) : Elancer en suspension en avant et renversement en arrière corps tendu (hauteur des épaules : bord supérieur des anneaux),			
10	Elancer en suspension en avant et renversement en arrière, corps tendu,	10	Elancer en suspension en avant,			
Bonus de difficulté 3 (remplace élément 10) : Elancer en suspension en avant et renversement en arrière, corps tendu (hauteur des épaules : bord supérieur des anneaux),		11	Elancer en suspension en arrière et renversement en avant, corps tendu,			
11	Elancer en suspension en avant et salto arrière tendu à la station.		Bonus de difficulté 2 (remplace élément 11) : Prise d'élan, élaner en suspension en arrière et renversement en avant, corps tendu (hauteur des épaules : bord supérieur des anneaux),	Salto arrière : lâcher les prises après le passage de la verticale		X
Bonus de difficulté 4 (remplace élément 11) : Elancer en suspension en avant et double salto arrière groupé à la station		12	Elancer en suspension en arrière et salto avant tendu à la station.	Salto avant : lâcher les prises après le passage de la verticale		X
			Bonus de difficulté 4 (remplace élément 12) : Elancer en suspension en arrière et salto en avant tendu avec 1/1 tour à la station.			

Engins et spécifications :

Hauteur des anneaux : normes FIG.

La hauteur des anneaux peut être adaptée par l'ajout de tapis additionnels.

Anneaux : Programme 4

	Description	Fautes / Critères	0.1	0.3	0.5
1	De la suspension : Disloquer lentement à la suspension dorsale mi-renversée (Menichelli),				
2	Prise d'élan, élaner en suspension en arrière, renversement en avant, corps tendu (hauteur des épaules : bord supérieur des anneaux), élaner en arrière et établissement en arrière à l'appui,	Prise d'élan inexistante ou à une hauteur insuffisante Etablissement en arrière : pieds < du bord inférieur des anneaux	X	X	X
	Bonus de difficulté 1 (élément supplémentaire) : Elancer en appui en avant par l'équerre horizontale, s'établir en arrière à l'appui facial horizontal jambes écartées - (3 sec.), abaisser les jambes à l'appui corps tendu,				
3	Elever les jambes à l'équerre horizontale - (3 sec.).	Bras pas tendus et/ou parallèles	X	X	X
4	S'élever corps carpé, bras fléchis à l'appui renversé - (3 sec.).				
	Bonus de difficulté 2 (remplace élément 4) : S'élever corps carpé, bras tendus, jambes écartées à l'appui renversé - (3 sec.).				
5	S'abaisser lentement, corps et bras tendu, par l'appui à la suspension dorsale mi-renversée,	Descente pas fluide et trop rapide	X	X	X
6	Prise d'élan et élaner en suspension en arrière,	Prise d'élan inexistante ou à une hauteur insuffisante	X	X	
	Bonus de difficulté 3 (remplace éléments 5 et 6) : Elancer en suspension en avant,				
		Bonus de difficulté 3 (remplace éléments 5 et 6) : Elancer en suspension en arrière,			
7	Elancer en suspension en avant et renversement en arrière, corps tendu,	7	Renversement en avant, corps tendu,		
	Bonus de difficulté 4 (remplace élément 7) : Renversement en arrière, bras tendus, à l'appui renversé - (3 sec.) *		Bonus de difficulté 4 (remplace élément 7) : Renversement en avant, bras tendus, à l'appui renversé - (3 sec.) *		
8	Elancer en suspension en avant et double salto arrière groupé à la station.	8	Elancer en suspension en arrière et salto avant tendu à la station.	Salto avant : lâcher les mains après la verticale	X
	Bonus de difficulté 5 (remplace élément 8) : Elancer en suspension en avant et double salto arrière groupé avec 1/1 tour à la station (Tsukhara).		Bonus de difficulté 5 (remplace élément 8) : Elancer en suspension en arrière et double salto avant groupé à la station.		

Engins et spécifications :

Hauteur des anneaux : normes FIG.

La hauteur des anneaux peut être adaptée par l'ajout de tapis additionnels.

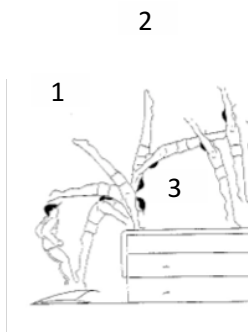
* = Après cet élément, il est permis d'effectuer la sortie en avant ou en arrière.

6.3.4 Saut

Critères techniques

L'exécution correcte du renversement en avant sur les tapis (P1) exige que :

- 1^{ère} phase de vol courte
- Le corps doit être en légère position C+ dans la première phase de vol (entre le moment où le gymnaste quitte le tremplin jusqu'au moment où il arrive en appui), (cf image 1).
- Au moment de l'appui, une extension active du corps le conduit en position I.
- Les bras sont tendus durant toute la phase d'appui. La poussée, avec les bras tendus, résulte de l'engagement de la force au niveau des articulations des poignets et des épaules.
- La phase d'appui est terminée lorsque le corps se trouve en position d'appui renversé (position I) et la 2^{ème} phase de vol commence. (cf image 2).
- Dans la 2^{ème} phase de vol, le corps est en légère hyper extension (légère position C -) (cf image 3). Cette position est maintenue jusqu'à l'atterrissage.
- Durant tout le mouvement, la tête est maintenue dans une position normale.



Déductions spécifiques pour l'engin

Fautes	0.1	0.3	0.5
<u>Déductions de Jury D (Pénalités) :</u>			
Réception ou touche d'une main ou d'un pied hors de la zone de réception (FIG)	X		
Touche des mains, pieds, pied et main ou autre partie du corps hors de la zone de réception (FIG)		X	
Réception totalement hors de la zone de réception (FIG)		X	
Plus de 25 mètres d'élan (FIG)			X
Course d'élan supplémentaire (FIG)	1.0 point déduction		
Saut non réglementaire ou ne correspondant pas au saut demandé (FIG)	0.0 en note finale pour le saut		
Non utilisation de la protection pour les sauts avec rondade (FIG)	0.0 en note finale pour le saut		
<u>Déductions de Jury E :</u>			
Déviations par rapport à la verticale à l'appui renversée (FIG)	X	X	X
Hauteur insuffisante, pas d'élévation nette du corps (FIG)	X	X	X
Extension insuffisante avant la réception (FIG)	X	X	
Renversement : les pieds ne sont pas devant le bassin au contact du tremplin		X	X
Manque de poussée visible dans la phase d'appui	X	X	X
Renversement en avant : le corps est carpé ou nettement cintré durant la seconde phase de vol (P1)		X	X
Interruption de l'exercice entre le saut roulé et le saut en extension (PP)		X	X

Saut : Programme préparatoire

Description	Valeur
Course d'élan, saut pieds joints sur le tremplin, saut roulé et saut en extension pieds joints à la station	1.5
Course d'élan, saut pieds joints sur le tremplin et salto avant groupé	3.0
Course d'élan, saut pieds joints sur le tremplin et salto avant carpé	4.0

Engins et spécifications :

- Tapis : Hauteur : 60 - 70 cm (la dureté du tapis doit être approximativement identique aux tapis FIG 20 cm).
Longueur : 300 à 500 cm.
Une ligne doit être dessinée, sur toute la longueur du tapis de réception, à 50 cm de part et d'autre de l'axe central.
- Tremplin : Tremplin trampoline (fabriquant : non défini)



(exemple de modèle)

Nombre de sauts :

Deux sauts à choix sont exigés. Le gymnaste peut exécuter deux sauts identiques ou différents.

Calcul de la note :

$$\text{Note finale saut} = \frac{\text{Note finale saut 1} + \text{note finale saut 2}}{2}$$


Remarque :

Pour l'exécution de l'exercice «saut roulé et saut en extension à la station», le gymnaste peut ajouter un tapis de réception mou supplémentaire (hauteur 5 à 10 cm) sur le tapis de réception original.

Pour le saut „course d'élan, saut pieds joints sur le tremplin, saut roulé et saut en extension pieds joints à la station, il n'y pas de bonus pour la station.

Le tapis de sécurité pour les mains, utilisé pour les sauts en Yurchenko, peut être employé comme repère pour le gymnaste. Il est fourni par l'organisateur (normes FIG : longueur 120cm, largeur 100 cm, hauteur 3 cm). Il peut être placé indifféremment en longueur ou en largeur.

Saut : Programme 1

a) <u>Sauts sans appui</u>	Valeur	b) <u>Saut avec appui</u>	Valeur
Course, salto en avant groupé	3.0	Course, renversement en avant sur le tapis	3.0
Course, salto en avant carpé	4.0		
Course, salto en avant tendu	5.0		
<u>Engins et spécifications:</u> <u>Tapis:</u> Hauteur : 80 - 90 cm (la dureté du tapis doit être approximativement identique aux tapis FIG 20 cm) — Longueur : ≥ 250 cm — Une ligne doit être dessinée, sur toute la longueur du tapis de réception, à 50 cm de part et d'autre de l'axe central. <u>Tremplin :</u> Tremplin trampoline (fabriquant : non défini)		<u>Engins et spécifications:</u> Tapis et tremplin identiques à a) Sauts sans appui	
 (exemple de modèle)			

Nombre de sauts :

Deux sauts à choix sont exigés. 1 saut doit être choisi dans le groupe a), saut sans appui et 1 saut dans le groupe b), saut avec appui.

Calcul de la note :

$$\text{Note finale saut} = \frac{\text{Note finale saut 1} + \text{note finale saut 2}}{2}$$

Remarques :

Si le gymnaste exécute deux sauts du même groupe, le second saut recevra la valeur de 0.0 point.

Le tapis de sécurité pour les mains, utilisé pour les sauts en Yurchenko, peut être employé comme repère pour le gymnaste. Il est fourni par l'organisateur (normes FIG : longueur 120cm, largeur 100 cm, hauteur 3 cm). Il peut être placé indifféremment en longueur ou en largeur.

Saut : Programme 2

	Valeur
Renversement en avant [101]	3.5
Renversement en avant et salto avant groupé [113]	5.0

Engins et spécifications :

Table de saut : Hauteur : 125 cm

Tapis : Selon les normes FIG

Tremplin : Tremplin trampoline (fabriquant : non défini)



(exemple de modèle)

Nombre de sauts :

Deux sauts à choix sont exigés. Les variantes suivantes sont autorisées : a) 101 + 113 ou b) 101 + 101.

Calcul des la note :

$$\text{Note finale saut} = \frac{\text{Note finale saut 1} + \text{note finale saut 2}}{2}$$

Remarques :

Si le gymnaste exécute deux fois le saut (113), le second saut recevra la valeur de 0.0 point.

Le numéro du saut doit être affiché avant l'exécution de l'élément.

Pour le saut «renversement en avant et salto avant groupé (113)», le gymnaste peut ajouter un tapis (en plus du tapis de réception FIG et du tapis supplémentaire obligatoires) d'au maximum 16 cm. Ce tapis est fourni par l'organisateur.

Le tapis de sécurité pour les mains, utilisé pour les sauts en Yurchenko, peut être employé comme repère pour le gymnaste. Il est fourni par l'organisateur (normes FIG : longueur 120cm, largeur 100 cm, hauteur 3 cm). Il peut être placé indifféremment en longueur ou en largeur.

Saut : Programme 3

<u>Groupe de sauts 1</u>	Valeur	<u>Groupe de sauts 2</u>	Valeur	<u>Groupe de sauts 3</u>	Valeur
Renversement en avant [101]	1.0	Renversement latéral avec ¼ de tour (rondade) [201]	1.0	Rondade, renversement en arrière [301]	2.0
Renversement en avant et salto avant groupé [113]	3.5	Tsukahara groupé [213]	3.5	Yurchenko groupé [307]	4.0
Renversement en avant et salto avant carpé [119]	4.5	Tsukahara carpé [219]	4.5	Yurchenko carpé [313]	5.5

Engins et spécifications :

Table de saut : Hauteur : Groupe des sauts 1+2 : 130 cm / Groupe de sauts 3 : 125 cm

Tapis : Selon les normes FIG

Tremplin : Groupe de sauts 1+2 : Tremplin trampoline (fabriquant : non défini)



(exemple de modèle)

Groupe de sauts 3 : Tremplin soft, hard **ou Junior**

Nombre de sauts :

Deux sauts à choix sont exigés. Ils doivent être de groupe de sauts différents.

Calcul des la note :

$$\text{Note finale saut} = \frac{\text{Note finale saut 1} + \text{note finale saut 2}}{2}$$

Remarques :

Avant l'exécution du saut, le numéro du saut présenté doit être affiché.

Si le gymnaste exécute deux sauts du même groupe, le second saut recevra la valeur de 0.0 point.

Saut : Programme 4

<u>Groupe de sauts 1</u>	Valeur	<u>Groupe de sauts 2</u>	Valeur	<u>Groupe de sauts 3</u>	Valeur
Renversement en avant [101]	1.0	Renversement latéral avec ¼ de tour (rondade) [201]	1.0	Rondade, renversement en arrière [301]	1.5
Renversement en avant et salto avant groupé [113]	3.0	Tsukahara groupé [213]	3.0	Yurchenko groupé [307]	3.5
Renversement en avant et salto avant carpé [119]	4.5	Tsukahara carpé [219]	3.5	Yurchenko carpé [313]	4.5
Renversement en avant et salto avant carpé avec ½ tour [120]	5.5	Tsukahara tendu [225]	4.5	Yurchenko tendu [319]	6.0
		Tsukahara tendu avec 1/1 tour ou Kasamatsu tendu [227]	6.0		

Engins et spécifications :

Table de saut : Hauteur : Groupe de sauts 1+2 : 135 cm / Groupe de sauts 3 : 125 cm

Tapis : Selon les normes FIG

Tremplin : Groupe de sauts 1+2 : Tremplin trampoline (fabriquant : non défini)



(exemple de modèle)

Groupe de sauts 3 : Tremplin soft, hard ou Junior

Nombre de sauts :

Deux sauts à choix sont exigés. Ils doivent être de groupe de sauts différents.

Calcul de la note :

$$\text{Note finale saut} = \frac{\text{Note finale saut 1} + \text{note finale saut 2}}{2}$$

Remarques :

Avant l'exécution du saut, le numéro du saut présenté doit être affiché.

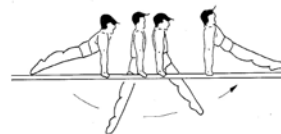
Si le gymnaste exécute deux sauts du même groupe, le second saut recevra la valeur de 0.0 point.

6.3.5 Barres parallèles

Critères techniques

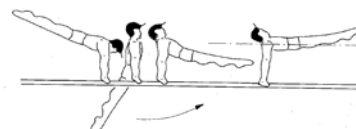
La position finale de l'élané en avant à l'appui pour le programme préparatoire exige :

- Le corps tendu.
- Les pieds à hauteur des barres.



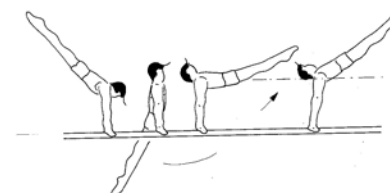
La position finale de l'élané en avant à l'appui pour les programmes P1 et P2 exige :

- Le bassin à hauteur des épaules.
- Le menton sur la poitrine.

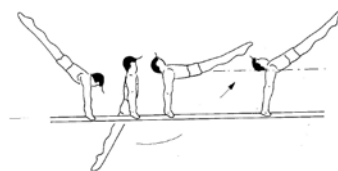


La position finale de l'élané en avant à l'appui pour les programmes P3 et P4 exige :

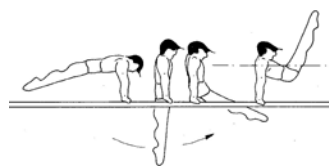
- Le bassin plus haut que les épaules.
- Le menton sur la poitrine.



L'angle jambe-tronc fermé et l'ouverture insuffisante de l'angle bras-tronc sont considérés comme des fautes techniques.



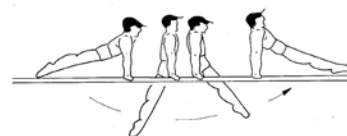
Juste



Faux

La position finale de l'élané en arrière à l'appui pour le programme préparatoire exige :

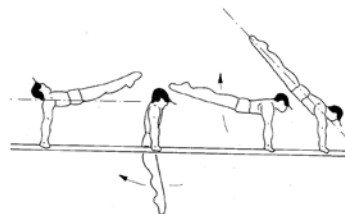
- Le corps tendu.
- Les pieds à hauteur des barres.



Critères de taxation PP à P4: Barres parallèles

La position finale de l'élan en arrière pour les programmes P1 à P4 exige :

- Le bassin à 45°
- Le regard dirigé vers l'avant.



La position finale des élanés en suspension pour les programmes 2 et 3 exige :

Élané en arrière :

- Le corps tendu
- Le bassin à hauteur des barres

Élané en avant :

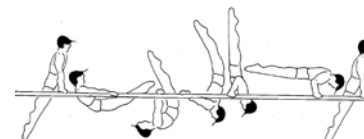
- Une légère position C+
- Les pieds à hauteur des barres

La technique du tour d'appui en arrière à l'appui exige que :

- Bras tendus.
- Tête en position normale durant tout le mouvement.
- Pas d'ouverture anticipée du corps (maintenir la position C+)



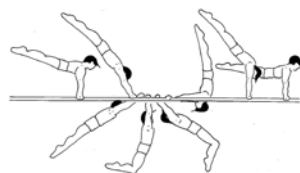
Juste



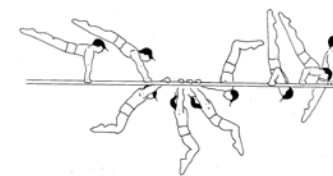
Faux

La technique pour le grand tour en arrière (Kenmotsu) exige que :

- Bras tendus.
- Tête en position normale durant tout le mouvement.
- Pas d'ouverture anticipée du corps.
- Passage par l'appui renversé.



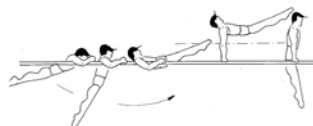
Juste



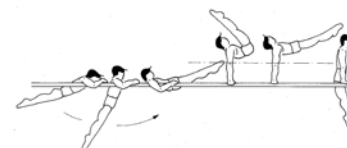
Faux

La technique de l'établissement en avant exige que :

- Mains éloignées des épaules en appui brachial.
- Bassin et pieds à la hauteur des coudes.



Juste



Juste



Faux

Déductions spécifiques pour l'engin

Fautes	0.1	0.3	0.5
Entrée avec appel d'une jambe (FIG)		X	
Abaissement en arrière		X	
Appui renversé sur 1 ou 2 barres non maîtrisé (FIG)	X		
Marcher ou ajuster les prises à l'appui renversé (à chaque fois) (FIG)	X		
Ne pas respecter le temps d'échauffement (50 sec.) (FIG)		X	

Barres parallèles : Programme préparatoire

	Description	Fautes / Critères	0.1	0.3	0.5
1	Du caisson : sauter à l'appui,	Pas de saut à l'appui		X	
2	Elancer en avant à l'équerre horizontale - (3 secondes).				
	Bonus de difficulté 1 (élément supplémentaire) : élever les jambes à l'équerre verticale,				
3	Elancer en arrière,				
4	Elancer en avant, élaner en arrière,				
5	Elancer en avant, élaner en arrière,				
6	Elancer en avant, élaner en arrière,				
7	Passer facial et sauter à la station transversale.	Tenir la barre à la station		X	

Engins et spécifications :

Hauteur des barres : 105 cm. à 140 cm. depuis le dessus du tapis

Hauteur du caisson : 40 cm. - 60 cm. (correspond à 2 ou 3 éléments).

Un tapis supplémentaire de 10 cm. - 16 cm. est admis pour la sortie.

Barres parallèles : Programme 1

	Description	Fautes / Critères	0.1	0.3	0.5
1	Du caisson : sauter à l'appui,	Pas de saut à l'appui		X	
2	Elancer en avant à l'équerre horizontale - (3 sec.).				
3	Elever les jambes à l'équerre verticale,				
4	Elancer en arrière,				
	Bonus de difficulté 1 (élément supplémentaire) S'abaisser à la suspension mi-renversée et bascule à l'appui, au siège écarté, élever les jambes à l'équerre verticale, élaner en arrière,				
5	Elancer en avant, élaner en arrière,				
6	Elancer en avant, élaner en arrière à l'appui renversé passager,	Appui renversé pas entre 0 -15°			X
	Bonus de difficulté 2 (remplace élément 5) : Elancer en avant, élaner en arrière, à l'appui renversé - (3 sec).				
7	Elancer en avant, élaner en arrière à l'appui renversé passager,	Appui renversé pas entre 0 -15°			X
8	Passer facial et sauter à la station.	Tenir la barre à la station		X	

Engins et spécifications :

Hauteur des barres : 105 cm. à 140 cm. depuis le dessus du tapis

Hauteur du caisson : 40 cm. - 60 cm. (correspond à 2 ou 3 éléments).

Un tapis supplémentaire de 10 cm. - 16. cm est admis pour la sortie.

Barres parallèles : Programme 2

	Description	Fautes / Critères	0.1	0.3	0.5
1	Sauter à la suspension et élaner en suspension en avant,	Pas de saut		X	
2	Elancer en suspension en arrière, élaner en suspension en avant,	La hauteur de l'élaner en avant est libre			
	Bonus de difficulté 1 (supplémentaire) : Elancer en suspension en arrière (corps tendu, bassin > barres), élaner en suspension en avant,	La hauteur de l'élaner en avant est libre			
3	Bascule d'élan à l'appui jambes écartées devant les prises, élever les jambes écartées à l'équerre verticale,				
	Bonus de difficulté 2 (remplace élément 3) : Bascule d'élan à l'appui,				
4	Elancer en appui en arrière, élaner en appui en avant,				
5	Elancer en arrière à l'appui renversé - (3 secondes).				
	Bonus de difficulté 3 (remplace élément 5) : Elancer en arrière à l'appui renversé (sans arrêt) et ½ tour en avant à l'appui renversé - (3 sec.).				
6	Elancer en appui en avant,				
7	Elancer en arrière à l'appui renversé passager,	Appui renversé pas entre 0 -15°			X
8	Passer facial et saut à la station.	Tenir la barre à la station		X	

Engins et spécifications :

Hauteur des barres : 170 cm depuis le dessus du tapis (Les gymnastes qui doivent, pour des raisons de hauteur (genoux touchant le sol avec les jambes fléchies lors de l'élaner en suspension), augmenter la hauteur des barres parallèles sont autorisés à le faire jusqu'au maximum de 180 cm . Une demande orale préalable, au plus tard jusqu'à la fin de l'échauffement général (avant le début de la compétition) doit être adressée au chef des juges.

Un tapis supplémentaire de 10 cm. - 16 cm. est admis pour la sortie.

Barres parallèles : Programme 3

	Description	Fautes / Critères	0.1	0.3	0.5
1	Sauter à la suspension, élaner en suspension en avant,	Pas de saut		X	
2	Élaner en suspension en arrière, élaner en suspension en avant,	La hauteur de l'élaner en avant est libre			
	Bonus de difficulté 1 (élément supplémentaire) : Élaner en suspension en arrière (corps tendu, bassin > hauteur barres), élaner en suspension en avant,	La hauteur de l'élaner en avant est libre			
3	Bascule d'élan à l'appui,				
4	Élaner en appui en arrière,				
5	Élaner en suspension en avant et Moy en appui brachial,				
	Bonus de difficulté 2 (remplace élément 5) : Élaner en suspension en avant et Moy à l'appui,				
6	Élaner en appui brachial en arrière (respectivement : élaner en appui en arrière, s'abaisser à l'appui brachial),	La hauteur de l'élaner en appui en arrière est libre			
7	Élaner en appui brachial en avant, établissement en avant à l'appui,	Fin de l'établissement : bassin < hauteur des coudes	X	X	X
8	Élaner en appui en arrière,				
9	Élaner en appui en avant,				
	Bonus de difficulté 3 (remplace élément 9) : élaner en appui en avant, ½ tour à l'appui, élaner en appui en avant (1/2 tour : bassin > hauteur des épaules),				
10	Élaner en appui en arrière,	Si le gymnaste exécute le bonus de difficulté 4, la hauteur de l'élaner en appui en arrière est libre			
	Bonus de difficulté 4 (élément supplémentaire) : Élaner en appui en avant, tour d'appui en arrière, à l'appui,				
11	Élaner en appui en avant, élaner en appui en arrière à l'appui renversé – (3 sec.),				
12	Élaner en appui en avant, élaner en appui en arrière à l'appui renversé passager,	Appui renversé pas entre 0 -15°			X
13	Élaner en appui en avant et salto arrière tendu à la station transversale.				

Engins et spécifications :

Hauteur des barres : selon code FIG.

Un tapis supplémentaire de 10 cm. - 16 cm. est admis pour la sortie.

Barres parallèles : Programme 4

	Description	Fautes /critères	0.1	0.3	0.5
1	Sauter à la suspension, élaner en suspension en avant et bascule d'élan à l'appui,				
2	Elancer en arrière à l'appui renversé passager,	Appui renversé pas entre 0 -15°			X
	Bonus de difficulté 1 (élément supplémentaire) : élaner en suspension en avant, grand tour en arrière à l'appui renversé (Kenmotsu),				
3	Moy à l'appui,				
4	Elancer en appui en arrière et s'abaisser à l'appui brachial,	La hauteur de l'élaner en appui en arrière est libre			
5	Elancer en appui brachial en avant, établissement en avant, à l'appui,	Fin de l'établissement : bassin < hauteur des coudes	X	X	X
6	Elancer en appui en arrière,	Si le gymnaste exécute le bonus de difficulté 2, la hauteur de l'élaner en arrière en appui est libre			
	Bonus de difficulté 2 (élément supplémentaire) : élaner en appui en avant, tour d'appui en arrière avec les bras tendus à l'appui (bassin > hauteur d'épaules),				
7	Elancer en appui en avant, élaner en arrière, à l'appui renversé passager,	Appui renversé pas entre 0 -15°			X
8	Elancer en appui en avant et ½ tour à l'appui,	½ tour : bassin ≤ hauteur d'épaules	X	X	X
	Bonus de difficulté 3 (remplace élément 8) : élaner en appui en avant, ½ tour à l'appui renversé,				
9	Elancer en appui en avant, élaner en appui en arrière à l'appui renversé - (3 sec.).				
	Bonus de difficulté 4 (remplace élément 9) : élaner en appui en avant, élaner en arrière à l'appui renversé (sans arrêt) et ½ tour en arrière à l'appui renversé - (3 sec.).				
10	Elancer en appui en avant et salto en arrière tendu à la station transversale.				
	Bonus de difficulté 5 (remplace élément 10) : élaner en appui en avant et double salto en arrière groupé à la station transversale.				

Engins et spécifications :

Hauteur des barres : selon code FIG.

Un tapis supplémentaire de 10 cm. - 16 cm. est admis pour la sortie.

6.3.6 Barre fixe

Informations générales :

1. Nombre de grands tours :

- Le mot «grand(s) tour(s)», dans la description de l'exercice, indique que le gymnaste peut exécuter le nombre de grands tours de son choix mais au minimum un. Les éventuelles déductions pour la technique et la tenue doivent être comptabilisées pour chaque grand tour réalisé.
- Quand un nombre grands tours précis est exigé, cela est spécifié dans le texte. Si le gymnaste exécute plus de grands tours que le nombre précisé, les éventuelles déductions pour la technique et la tenue doivent être comptabilisées pour chaque grand tour réalisé. Si le gymnaste exécute moins de grands tours que le nombre précisé, on appliquera alors les déductions pour «élément manquant».

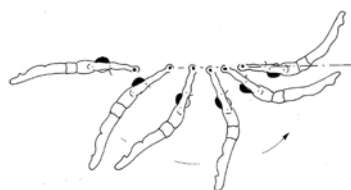
Critères techniques

La position finale de l'élancé en suspension en avant dans le programme préparatoire exige :

- Le bassin à 45° de hauteur
- Le corps en légère position C+

La position finale de l'élancé en suspension en avant (aussi avec ½ tour) dans les programmes P1 et P2 exige :

- Le bassin à la hauteur de la barre.
- Le corps en légère position C+



Juste



Faux

La position finale de l'élancé en suspension en avant (aussi avec ½ tour) dans les programmes P3 et P4 exige :

- Le bassin au dessus de la hauteur de la barre.
- Le corps en légère position C+



Juste

La position finale de l'élancé en suspension en arrière dans le programme préparatoire exige :

- Le bassin à 45° de hauteur.
- Le corps tendu.



Juste

La position finale de l'élancé en suspension en arrière dans les programmes P1 et P2 exige :

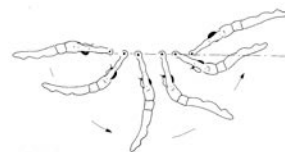
Critères de taxation PP à P4: Barre fixe

- Le bassin à la hauteur de la barre.

La position finale de l'élancé en suspension en arrière dans les programmes P3 et P4 exige :

- Le bassin en dessus de la hauteur de la barre.

Juste



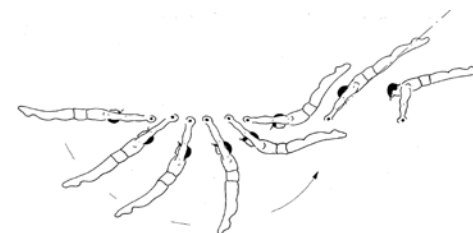
Une position du corps carpée lors de l'élancer en arrière est considérée comme une faute.



Faux

La technique de l'établissement en arrière à l'appui exige que :

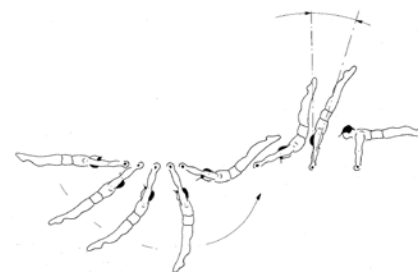
- Hauteur de l'établissement en arrière 30°
- Dos rond lors du passage à la suspension.
- Epaulés basses au début de l'élancer en arrière (pas de fermeture prématurée de l'angle bras - tronc)



Juste

La technique de l'établissement en arrière à l'appui renversé passager exige que :

- Dos rond lors du passage à la suspension
- Epaulés basses au début de l'élancer en arrière (pas de fermeture prématurée de l'angle bras - tronc)



Juste

Sont considérées comme fautes lors du temps de fouet de l'élancé en suspension en arrière ou pour l'établissement en arrière à l'appui :

- Corps cintré lors du passage à la suspension.
- Corps carpé à la fin de l'établissement en arrière ou à l'appui renversé.



Faux

Déductions spécifiques à l'engin :

Fautes	0.1	0.3	0.5
Jambes écartées ou fautes de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension (FIG)		X	
Manque d'élan ou arrêt à l'appui renversé ou dans une autre position (FIG)	X	X	
Abaissement en arrière (FIG)		X	
Déviations par rapport au plan du mouvement (FIG)	≤15°	>15°	
Genoux fléchis lors des actions de préparation (à chaque fois)	X		

Barre fixe : Programme préparatoire

	Description	Fautes / critères	0.1	0.3	0.5
1	De la suspension tendue : s'établir en avant en tournant en arrière à l'appui (aide possible de l'entraîneur),	Mouvement pas fluide		X	
2	Elancer en appui en arrière,				
3	Tour d'appui en arrière corps carpé, suivi directement de	Interruption du mouvement entre les éléments		X	X
	Bonus de difficulté 1 (remplace élément 3) : tour d'appui en arrière corps tendu, suivi directement de	Interruption du mouvement entre les éléments		X	X
4	Elancer en avant par dessous la barre,				
5	Elancer en suspension en arrière,				
6	Elancer en suspension en avant,				
7	Elancer en suspension en arrière et sauter à la station.	Saut à la station sans repousser la barre		X	

Engins et spécifications :

Barre fixe : Barre aux normes FIG ou barre scolaire (suffisamment haute pour permettre un élaner jambes tendues).

La hauteur de la barre peut être ajustée par l'ajout de tapis supplémentaires.

Barre fixe : Programme 1

	Description	Fautes /critères	0.1	0.3	0.5
1	De la suspension tendue : s'établir en avant en tournant en arrière à l'appui,	Mouvement pas fluide		X	
	Bonus de difficulté 1 (remplace élément 1) : De la suspension : prise d'élan, élaner en suspension en arrière, élaner en suspension en avant et bascule à l'appui, suivi directement de				
2	Elancer en appui en arrière,				
3	Tour d'appui en arrière corps tendu, suivi directement de	Interruption du mouvement entre les éléments		X	X
	Bonus de difficulté 2 (remplace élément 3) : tour d'appui libre en arrière par l'appui, suivi directement de	Interruption du mouvement entre les éléments		X	X
4	Elancer en avant par dessous la barre,				
5	Elancer en suspension en arrière, élaner en suspension en avant,				
6	Elancer en suspension en arrière, élaner en suspension en avant,				
7	Elancer en suspension en arrière et sauter à la station.	Saut à la station sans repousser la barre		X	

Engins et spécifications :

Barre fixe : Barre aux normes FIG.

La hauteur de la barre peut être ajustée par l'ajout de tapis supplémentaires.

Barre fixe : Programme 2

	Description	Fautes / critères	0.1	0.3	0.5
1	De la suspension : prise d'élan, élaner en suspension en arrière, élaner en suspension en avant,				
2	Bascule à l'appui, suivi directement de	Interruption du mouvement entre les éléments		X	X
3	Élaner en appui en arrière,				
4	Tour d'appui libre en arrière par l'appui, suivi directement de	Interruption du mouvement entre les éléments		X	X
	Bonus de difficulté 1 (remplace élément 4) : tour d'appui libre en arrière par l'appui (bassin ≥ hauteur d'épaules), suivi directement de	Interruption du mouvement entre les éléments		X	X
5	Élaner en avant par dessous la barre, élaner en suspension en arrière,				
6	Élaner en suspension en avant avec ½ tour en prises mixtes,				
7	Élaner en suspension en avant en prises mixtes, élaner en suspension en arrière en prises mixtes,				
8	Changement de prise palmaire en prise dorsale,				
9	Élaner en suspension en avant,				
	Bonus de difficulté 2 (remplace élément 9) : élaner en suspension en avant avec ½ tour en prises dorsales (bassin ≥ hauteur d'épaules), élaner en suspension en avant,				
10	Élaner en suspension en arrière et sauter à la station.	Saut à la station sans repousser la barre		X	
	Bonus de difficulté 3 (remplace élément 10) : élaner en suspension en arrière, élaner en suspension en avant et salto arrière tendu à la station.				

Engins et spécifications :

Barre fixe : Barre aux normes de la FIG.

La hauteur de la barre peut être ajustée par l'ajout de tapis supplémentaires.

Barre fixe : Programme 3

	Description	Fautes / critères	0.1	0.3	0.5
1	De la suspension : prise d'élan, élaner en suspension en arrière, élaner en suspension en avant,				
2	Bascule à l'appui, suivi directement de	Interruption du mouvement entre les éléments		X	X
3	Élaner en appui en arrière,				
4	Tour d'appui libre en arrière par l'appui (bassin ≥ hauteur d'épaules), élaner en avant par dessous la barre, élaner en suspension en arrière, <u>ou</u> tour d'appui libre en arrière (bassin ≥ hauteur d'épaules) et directement				
	Bonus de difficulté 1 (remplace élément 4) : tour d'appui libre à l'appui renversé,				
5	Élaner en suspension en avant avec ½ tour en prises dorsales,				
6	Élaner en suspension en avant avec ½ tour en prises dorsales,				
	Bonus de difficulté 2 (remplace élément 6) : Élaner en suspension en avant avec ½ tour sauté en prises dorsales (bassin > hauteur de la barre),				
7	Élaner en suspension en avant, grand(s) tour(s) en arrière,				
	Bonus de difficulté 3 (élément supplémentaire) : Élaner en suspension en avant avec ½ tour pour élaner en suspension en arrière en prises palmaires (changer direct), grand(s) tour(s) en avant, élaner en suspension en arrière avec ½ tour pour élaner en suspension en avant en prises dorsales, grand(s) tour(s) en arrière,	Il n'y a aucune exigence concernant l'angulation par rapport à la verticale lors des deux ½ tours.			
8	Élaner en suspension en avant et salto arrière tendu à la station.				
	Bonus de difficulté 4 (remplace élément 8) : élaner en suspension en avant et double salto arrière groupé à la station.				

Engins et spécifications :

Barre fixe : Barre aux normes de la FIG.

La hauteur de la barre peut être ajustée par l'ajout de tapis supplémentaires.

Barre fixe : Programme 4

	Description	Fautes / critères	0.1	0.3	0.5
1	De la suspension : prise d'élan, élaner en suspension en arrière,				
2	Etablissement en arrière à l'appui (30°),				
	Bonus de difficulté 1 (remplace élément 2) : établissement en arrière à l'appui renversé,				
3	Tour d'appui libre en arrière à l'appui renversé,				
4	Elancer en suspension en avant avec ½ tour en prises dorsales,				
5	Elancer en suspension en avant avec ½ sauté tour en prises dorsales,	Pas de saut clairement montré		X	
6	Elancer en suspension en avant, grand(s) tour(s) en arrière,				
7	Elancer en suspension en avant avec ½ tour pour élaner en suspension en arrière en prises palmaires (changement direct),				
8	Grand(s) tour(s) en avant,				
	Bonus de difficulté 2 (élément supplémentaire) : passer les jambes tendues entre les prises et dislocation à 45 ° en prises cubitales (Adler), élaner en suspension en arrière en prises cubitales et changement sauté à l'appui renversé en prises en prises palmaires, grand(s) tour(s) en avant,				
	Bonus de difficulté 3 (élément supplémentaire) : écart Endo à l'appui renversé,	Il est permis d'exécuter 1-2 grands tours en avant entre l'écart Endo et l'élément No9.			
9	Elancer en suspension en arrière, ½ tour pour élaner en suspension en avant en prises dorsales,				
10	Grand(s) tour(s) en arrière,				
11	élan circulaire en arrière carpé, pieds sur la barre, à l'appui renversé,				
	Bonus de difficulté 4 (remplace élément 11) : écart Stadler à 30 °,				
12	Grand(s) tour(s) en arrière,				
13	Elancer en suspension en avant et double salto arrière groupé à la station.				
	Bonus de difficulté 5 (remplace élément 13) : élaner en suspension en avant et double salto arrière tendu (position C+ acceptée) à la station.				

Engins et spécifications :

Barre fixe : Barre aux normes de la FIG.

La hauteur de la barre peut être ajustée par l'ajout de tapis supplémentaires.

6.4 Droits et devoirs des entraîneurs

- Pour assurer la sécurité, un entraîneur peut se tenir près du gymnaste durant l'exercice aux anneaux, au saut, aux barres parallèles et à la barre fixe.
- L'installation correcte des tapis supplémentaires est de la responsabilité de l'entraîneur.

7. Critères d'évaluation Programme 5

Pour le Programme 5, le jugement s'effectue sur la base du code de pointage FIG, version juniors (édition 2013 ainsi que ses adjonctions). Les différences suivantes sont appliquées :

1. Difficulté

Au sol, cheval arçons, anneaux, barres parallèles et barre fixe la valeur des éléments est fixée comme suit :

Éléments	A	B	C	D	E	F	G
Valeur	0.1	0.2	0.6	0.8	1.0	1.2	1.4

2. Bonus

Les éléments suivants, en plus de la bonification pour la difficulté expliquée au point 1 reçoivent une bonification supplémentaire de 0.5 point ou 1.0 point (1 seul élément par ligne peut être bonifié) :

Sol :

- Toutes les liaisons salti (deux ou plus salti) – uniquement en arrière puis en avant – avec les valeurs C-B (seulement salto en avant tendu) C/D/E/F/G et D-A/B/C/D/E/F/G⁴ (bonification : 0.5 point).
- Salto arrière tendu avec 3/1 tours [groupe III, 34] ou supérieur (bonification : 1.0 point).
- Tous les double salto de valeur D ou supérieure (bonification : 1.0 point). (groupe II, III, IV)

Précision : si une liaison pouvant être bonifiée contient un double salto minimum D, la bonification sera de 1.5 point (0.5 pour la liaison + 1.0 point pour le double salto).

Cheval arçons :

- Tous les pivots 360° et plus (en trois cercles des jambes au maximum) (bonification : 0.5 point).
- Transport en avant en appui transversal (3/3) (1-3-5) (groupe III, 46) (bonification : 0.5 point). **Si le transport en avant en appui transversal est effectué en cercles des jambes écartées (Thomas) la bonification s'élève à 1.0 point.**
- Éléments combinés selon l'article 11.2.2, chiffre 3 lettre m du code de pointage FIG (bonification : 0.5 point).
- Tous les éléments par l'appui renversé (bonification : 0.5 point). (groupe I, II, V)

Anneaux :

- Jonasson (groupe I, 62) (bonification : 0.5 point).
- Établissement en avant en tournant en arrière bras tendus à l'appui renversé (groupe II, 3) et établissement en arrière ou grand tour en arrière à l'appui renversé avec bras tendus (groupe II, 9). Pour que la bonification soit reconnue, les deux éléments doivent être présentés (pas obligatoirement en suite directe) (bonification : 0.5 point).
- Tous les éléments d'élan se terminant par une position de maintien en force \geq C (groupe III) (bonification : 0.5 point).

Saut :

⁴ Exemples : 1) salto arrière tendu avec 3/2 tour, salto avant tendu avec 3/2 tour - 2) salto arrière tendu avec 3/2 tour, salto avant tendu avec 1/1 tour - 3) salto arrière tendu avec 5/2 tour, salto avant groupé - 4) salto arrière tendu avec 5/2 tour, salto avant groupé avec 1/2 tour

Critères de taxation P5

- Tous les sauts de valeur D 4.0 à 4.3 bonification : 0.5 point
- Tous les sauts de valeur D 4.4 à 4.7 bonification : 1.0 point
- Tous les sauts de valeur D 4.8 à 5.1 bonification : 1.5 points
- Tous les sauts de valeur D 5.2 et supérieure bonification : 2.0 points

Barres parallèles :

- Diamidov (groupe I, 21), demi-tour en avant à l'appui renversé (groupe I, 3), Healy (groupe I, 64) et salto arrière à l'appui renversé (groupe I, 33). Pour que la bonification soit reconnue, deux des quatre éléments doivent être présentés (pas obligatoirement en suite directe) (bonification : 0.5 point).
- Liaison grand tour en arrière (Kenmotsu) (groupe III, 21) - Moy (groupe III, 15) ou supérieur (bonification : 0.5 point).
- Tour d'appui en arrière à l'appui renversé (groupe IV, 10) ou supérieur (bonification : 1.0 point).
- Double salto en avant groupé (groupe V, 5) (bonification : 1.0 point)

Barre fixe :

- Quast (groupe I, 45) (reconnu jusqu'à 45° de déviation par rapport à la verticale) ou supérieur (bonification 0.5 point)
- Tous les éléments volants \geq C, sauf Yamawaki (groupe II, 10) (bonification : 1.0 point)
- Élan circulaire Adler par l'appui renversé (groupe IV, 3) (reconnu jusqu'à 45°), grand tour en prise cubitale (groupe IV, 14) (appui actif en prises cubitales lors du passage à l'appui renversé. Le corps peut être carpé ou tendu) (bonification : 1.0 point).

Le bonus de difficulté est reconnu si l'élément présenté n'est pas entaché par une chute.

Pour les éléments 1) éléments d'élan par ou à l'appui renversé, 2) Élément d'élan conduisant à une partie de maintien en force, 3) élément de force ou de maintien, la bonification est reconnue seulement si le temps de maintien est \geq 2 secondes et/ou si la déviation par rapport à la position idéale est \leq à 15 °

Dans tous les cas, les déductions pour les fautes techniques, les angles et le temps de maintien doivent être appliquées.

8. Critères d'évaluation Programme 6

Pour les Championnats Suisses Juniors (CSJ) la taxation s'effectue selon les directives du code de pointage FIG 2013-2016, version juniors, y compris ses adjonctions (Newsletter). Pour toutes les autres compétitions, la taxation est effectuée selon les directives du code de pointage FIG 2013-2016, y compris ses adjonctions (Newsletter). Les gymnastes âgés de 18 ans et moins (l'année de naissance est prise en considération) n'ont pas le droit d'exécuter des éléments interdits selon les règles du code de pointage FIG.

9. Critères d'évaluation Programme Ouvert

Pour le Programme Ouvert, le jugement s'effectue sur la base du code de pointage FIG 2013-2016, y compris ses adjonctions (Newsletter). Pour les gymnastes âgés de 18 ans et moins (l'année de naissance est prise en considération), les critères d'évaluation «juniors» concernant les éléments interdits doivent être appliqués dans toutes les compétitions. Les gymnastes du Programme Ouvert effectuent leur compétition sur 4 engins librement choisis (sol, cheval d'arçons, anneaux, saut, barres parallèles et barre fixe). Le total des quatre notes finales donne le résultat de la compétition. Les engins choisis doivent être annoncés à la direction de concours avant la compétition.

10. Directives concernant la tenue de compétition

Programme préparatoire :

Les gymnastes peuvent travailler sur tous les engins avec un short, avec ou sans chaussettes et/ou basanes. Les couleurs sombres sont tolérées. Dans tous les cas, les gymnastes doivent porter un léotard.

Programme 1 - Programme 4 :

Les gymnastes doivent travailler avec un sokol au cheval arçons, anneaux, barres parallèles et barre fixe ainsi que des chaussettes et/ou basanes. Au sol et saut, il est autorisé d'exécuter son exercice avec un short, avec ou sans chaussettes et/ou basanes. Les couleurs sombres sont tolérées. Dans tous les cas, les gymnastes doivent porter un léotard.

Programme 5, Programme 6 et Programme ouvert :

Les règles du code de pointage de la FIG sont appliquées concernant l'habillement

Pour toutes les catégories, les règles sur la publicité de la FSG concernant l'habillement doivent être respectées.

11. Liste des engins

Pour les concours nationaux, la salle doit être équipée d'un plateau de compétition complet aux normes de la FIG (engins et tapis) Le matériel suivant doit être fourni en supplément :

	P1	P2	P3	P4	P5	P6
Sol						
2 tapis de 200 cm x 140 cm x 10 cm ou 200 cm x 160 cm x 16cm (échauffement)	X	X	X	X	X	X
Cheval d'arçons						
1 cheval d'arçons 90%			X	X		
1 champignon avec une ligne marquée dans les diagonales (hauteur 50 cm +/- 5 cm, diamètre 60 cm-70 cm)	X	X				
1 champignon au sol (hauteur 10 cm – 15 cm , diamètre 60 cm – 70 cm)		X				
arçon pour dito		X				
1 corps de cheval bas sans arçons avec une ligne marquée à 40 cm du bord de part et d'autre du cheval	X	X	X			
20 tapis scolaires (hauteur 7 cm) pour l'entourage des engins auxiliaires et pour les entrées	X	X	X	X		
Anneaux						
1 tapis de chute 300 cm x 180 cm x 40 cm	X	X				
1 tapis de chute 300 cm x 200 cm x 20 cm			X	X		
1 tapis de 200 cm x 140 cm x 10 cm ou 200 cm x 160 cm x 16 cm (P5 et P6 uniquement pour l'échauffement)	X	X	X	X	X	X
Saut						
1 tremplin «trampoline»	X	X	X	X		
1 tremplin Junior			X	X		
1 tremplin soft					X	X
1 tremplin hard					X	X
1 tapis ≥ 250 cm x 200 cm x 60/70 cm avec lignes dessinées (50 cm à gauche et à droite de l'axe central en longueur).	X					
1 tapis 250 cm x 200 cm x 80/90 cm avec lignes dessinées (50 cm à gauche et à droite de l'axe central en longueur).		X				
1 tapis de 200 cm x 140 cm x 10 cm ou 200 cm x 160 cm x 16 cm (P5 et P6 uniquement pour l'échauffement)	X	X	X	X	X	X
1 tapis de sécurité pour saut avec rondade			X	X	X	X
1 tapis d'appel pour les sauts Yurchenko			X	X	X	X
Barres parallèles						
1 paire de barres parallèles scolaires (écartement en réglage continu minimum 40cm)	X					
Entourage de tapis pour dito (env. 350 cm x 200 cm x 20 cm)	X					
1 caisson 70 cm x 50 cm x 110 cm (5 éléments)	X					
1 tapis de 200 cm x 140 cm x 10 cm ou 200 cm x 160 cm x 16 cm (P5 et P6 uniquement pour l'échauffement)	X	X	X	X	X	X
Barre fixe						
2 tapis de chute 300 cm x 180 cm x 40 cm	X	X				
2 tapis de chute 300 cm x 200 cm x 20 cm			X	X		
2 tapis de 200 cm x 140 cm x 10 cm ou 200 cm x 160 cm x 16 cm (P5 et P6 uniquement pour l'échauffement)	X	X	X	X	X	X

12. Bibliographie

- FSG : Programme de compétition gymnastique artistique masculine, édition 2006, Aarau
- FIG : Code de pointage gymnastique artistique masculine 2013-2016 , édition 2015
- FSG : Directives pour la publicité sur les tenues de compétition, Aarau
- FSG : Règlement de concours gymnastique artistique, édition 2012, Aarau
- FSG : Terminologie pour la gymnastique aux engins, 10^{Ème} édition