

# Union Nationale du Sport scolaire



**UNSS**  
UNION NATIONALE  
DU SPORT SCOLAIRE



# Code Gymnastique Artistique 2004

# PREAMBULE

## De Gym 82 ... au Code Gymnastique Artistique 2004, un enrichissement permanent

Dans un contexte éducatif qui évolue en permanence, et face aux nouveaux comportements des élèves et aux demandes des enseignants d'EPS, animateurs d'AS, il fallait mettre en œuvre un nouveau code de Gymnastique Artistique sans pour autant abandonner les principes fondateurs et les valeurs références qui ont fait l'histoire de notre discipline à l'UNSS depuis 1982.

A partir des résultats de l'enquête de terrain menée auprès de toutes les AS Gymnastique entre Mai 2003 et Novembre 2003, de la lecture des comptes-rendus des Commissions Mixtes Départementales (CMD) et Régionales (CMR) et des multiples réunions avec les enseignants sur les lieux de compétitions, la Commission Mixte Nationale, fidèle à ses engagements, a fait évoluer le code Gym 98 en prenant en compte la grande majorité des souhaits exprimés par les différentes AS, quel que soit leur niveau de pratique ou leur nombre de licenciés.

Le nouveau code Gymnastique Artistique 2004 est adapté à tous les niveaux de pratique et se situe toujours dans le prolongement de l'EPS avec des contenus « revisités » et accessibles au plus grand nombre.

Les grilles d'éléments pour composer les enchaînements aux différents agrès, hiérarchisées en 4 niveaux de difficultés croissantes (A, B, C, D) ont été enrichies de nouveautés attractives et parfois acrobatiques, l'élève privilégiant de plus en plus le corps aérien.

Mais n'oublions pas le principe de base de notre démarche de formation : « simple mais correct vaut mieux que difficile et incorrect ».

La notion d'équipe est réaffirmée avec force privilégiant l'entraide, la coopération et l'encouragement dans un milieu scolaire parfois très difficile à vivre.

Enfin, **la priorité des priorités** demeure la formation de Jeunes Juges, capables d'officier à tous les différents niveaux de compétition, y compris l'International.

Nous devons axer notre action sur la **qualité** des corps de juges élèves, leur permettant ainsi de rejoindre, s'ils le désirent, le corps des juges FFG grâce aux passerelles Jeune Officiel UNSS / Jeune Juge FFG qui sont mises en place actuellement.

En un mot, la Commission Mixte Nationale espère avec ce code Gymnastique Artistique 2004 avoir répondu à l'attente des élèves et de leurs enseignants d'EPS, animateurs de l'AS en leur proposant un outil de formation qui a su évoluer et s'adapter pour proposer aux collégiens et lycéens d'aujourd'hui une pratique authentique de la gymnastique sportive qui s'est enrichie, par ailleurs, d'un code Gymnastique Acrobatique 2004.

Patricia DELESQUE  
Directrice Nationale Adjointe de l'UNSS

Septembre 2004

Ce document est le fruit d'une écoute attentive de tous, d'échanges nombreux et passionnés, d'un travail approfondi de réflexion et de conception de :

*Françoise DECK – Professeur d'EPS ; Christian BERNARD – DSD UNSS ;  
Pierre BEY – Professeur d'EPS ; J-Marie COMPAGNON – FFG ; Patricia GIRAL – FFG ;  
Pascale PERBET – Professeur d'EPS ;*

*Dessins : Patrick LESQUELEN – Professeur d'EPS  
Coordonné par la Direction Nationale UNSS*

*Qu'ils en soient chaleureusement remerciés !*

# CODE DE POINTAGE

**Une équipe = gymnastes + 1 jeune officiel + 1 accompagnateur**

**Si l'équipe ne présente pas de juge → 10 points de pénalisation**

**Toute licence non conforme aux textes de l'U.N.S.S. entraînera la non participation de l'équipe.**

## I – DIFFICULTE : 3 Points maximum

### 1. Choix des éléments

Au minimum 6 éléments différents choisis indistinctement dans les catégories, A, B, C, D.

Un 7<sup>ème</sup> élément pourra être ajouté et pris en compte dans le jugement, mais la valeur maximum attribuée au secteur DIFFICULTE ne pourra excéder 3 points (Ex. 7 D = 3 points et non 3,5 points).

**Tout élément manquant sera pénalisé de 1 point, la déduction sera faite sur la note finale.**

### 2. Valeur des éléments

2-1 saut de cheval : cheval ou **table de saut (obligatoire au championnat de France)**

Trois familles : sauts par redressement, sauts en rondade et sauts par renversement

Sauts **A de 6,5 points à 8,5 points**

Sauts **B à 9 points**

Sauts **C à 9,5 points**

Sauts **D à 10 points**

2-2 sol et agrès :

Valeur attribuée à chaque élément des différentes catégories :

**A = 0,20 pt**

**B = 0,30 pt**

**C = 0,40 pt**

**D = 0,50 pt**

Exemples de choix d'éléments :  $1A + 4B + 2C + 0D = 2,20$  points

$2A + 2B + 2C + 1D = 2,30$  points

$3C + 4D = 3,00$  points et non 3,20 points

Si un élément A, B, C ou D est réalisé deux fois au cours de l'enchaînement :

- la valeur attribuée à cet élément ne sera prise en compte qu'une seule fois : 0,20 – 0,30 – 0,40 ou 0,50 pt.
- la deuxième fois il n'est considéré que comme un élément de liaison.

Si un élément A, B, C ou D comporte plusieurs options :

- l'élément ne peut être pris en compte qu'une seule fois 0,20 – 0,30 – 0,40 ou 0,50 pt
- les autres options sont considérées comme des éléments de liaison

**Tout élément non réalisé, ou réalisé avec aide, entraîne la suppression de sa valeur.**

## II – COMPOSITION : 2 points maximum

### La composition de l'enchaînement correspond

- aux 4 exigences spécifiques à l'agrès sur les grilles d'éléments 0,40 x 4 = **1,60 pt**
- chaque exigence spécifique manquante = 0,40 pt
- + l'impression générale dont la définition est :  
**enchaîner et unir les éléments harmonieusement entre eux** jusqu'à **0,40 pt**

- Tout élément non reconnu par le code U.N.S.S. ne peut répondre à une exigence.
- Une série gymnique composée du même élément répété deux fois ne peut-être comptabilisée.
- Si un élément A, B, Cou D comporte plusieurs options :
  - l'élément ne peut être pris en compte qu'une seule fois 0,20 – 0,30 – 0,40 ou 0,50 pt
  - les autres options sont considérées comme des éléments de liaison

## III – EXECUTION : 5 points maximum

**LA DIFFICULTE D'UN ENCHAINEMENT NE DOIT JAMAIS  
ETRE FORCEE AU DETRIMENT D'UNE PARFAITE EXECUTION  
DU POINT DE VUE TECHNIQUE ET DE TENUE.  
LES ENCHAINEMENTS DOIVENT CORRESPONDRE  
AUX CAPACITES DE L'ELEVE OU DES ELEVES.**

### 1 . Fautes de tenue et de technique

Toutes les fautes de tenue et de technique sont classées en trois catégories :

- \* **petite faute** - **0,10 pt**
- \* **moyenne faute** - **0,20 pt**
- \* **grosse faute** - **0,30 pt**

- \* Mauvaise tenue de la tête, des bras, des jambes pendant l'enchaînement
- \* A l'appui : bras fléchis ou jambes fléchies
- \* Jambes écartées
- \* Hauteur insuffisante lors des sauts (sol Masculin, sol Féminin, poutre)
- \* Position groupée, carpée ou tendue insuffisante
- \* Ecart de jambe insuffisant en grand écart lorsqu'il est demandé
- \* Rotation incomplète

\* Perte d'équilibre à la réception des sauts, des éléments ou des sorties, petit sursaut, réception incertaine :

- 1 pas ou 1 sursaut ou 1 marcher sur les mains - 0,10 pt
- 2 pas ou 2 sursauts ou 2 marchers sur les mains - 0,20 pt
- 3 pas et plus, ou sursauts ou marchers sur les mains - 0,30 pt
- \* Manque de rythme - 0,10 - 0,20 ou - 0,30 pt

## 2 . Fautes particulières

* Elan intermédiaire supplémentaire	- 0,20 pt
* Arrêt	- 0,20 pt
* Touche de l'agrès supplémentaire	- 0,20 pt
* S'accrocher à l'agrès pour éviter une chute	- 0,30 pt
* Chute sur 1 ou les 2 mains, sur les genoux, sur le bassin ou sur l'agrès	- 0,50 pt
* Enchaînement sans sortie	- 0,30 pt

## 3 . Fautes spécifiques à l'agrès

(Voir les fautes typiques sur les fiches de chaque agrès)

* Chaque exigence spécifique manquante	- 0,40 pt
--	-----------

## 4 . Fautes de comportement (élève ou accompagnateur)

\* La tenue vestimentaire sera correcte et identique pour tous les élèves d'une même équipe :

J.F = justaucorps avec ou sans manche (bretelles interdites)

J.G = short ou sokol, tee shirt ou léotard

Chaussons blancs, socquettes blanches ou pieds nus autorisés

→ **non respect de ces exigences : par élève et par agrès** - 0,10 pt

\* Tenue de sport exigée pour l'accompagnateur (à chaque agrès) - 0,10 pt

\* Bijoux interdits - 0,10 pt

\* Un seul accompagnateur est autorisé sur le plateau de compétition

Accompagnateur supplémentaire pour l'équipe à chaque agrès - 1,00 pt

\* Utilisation de tapis non autorisés (par élève et par agrès) - 0,30 pt

\* Touche ou aide pendant l'enchaînement et/ou à la sortie - 0,50 pt

et élément non comptabilisé.

\* Comportement incorrect de l'élève ou de l'accompagnateur,  
en gestes ou en paroles, avant, pendant ou après l'enchaînement - 0,50 pt

\* Présence de l'accompagnateur derrière les jeunes officiels - 0,50 pt

# COMMENT NOTER GYM 2004 – 2008 ?

LA GYMNASTIQUE EST FAITE POUR ETRE VUE ET JUGEE

## *Trois secteurs*

Difficulté	3,00 points
Composition	2,00 points
Exécution	5,00 points

### **I – DIFFICULTE**

La note est déterminée mathématiquement, par le total des valeurs **des éléments exécutés** (7 éléments maximum pris en compte).

La description officielle des éléments est donnée par le texte (seul le texte fait foi).

La note ne pourra en aucun cas dépasser **3 points**.

Chaque élève présente une fiche individuelle sur laquelle :

Il numérote tous les éléments présentés dans l'ordre d'exécution.

Il colorie les éléments pris en compte dans le secteur difficultés.

Il souligne les éléments pris en compte dans le secteur composition qui peuvent être différents du secteur difficulté.

***Cependant, il est bien entendu que le juge note ce qu'il voit réaliser et non ce qui est marqué sur la fiche.***

### **II - COMPOSITION**

Si l'élève respecte les 4 exigences spécifiques à l'agrès et si l'impression générale est conforme à sa définition, sa note est obligatoirement de **2 points**.

### **III – EXECUTION**

Il faut tenir compte des paramètres suivants :

les fautes de tenue et de technique.

les fautes typiques à chaque agrès.

les fautes particulières.

les fautes de comportement (élève ou accompagnateur).

Le total des fautes sera déduit des **5 points**

### **IV – PENALITE**

La pénalité pour élément manquant est à déduire de la note finale

### **V – REMARQUE**

Un (e) élève formé(e) uniquement dans son A.S., présentant un enchaînement simple, se conformant aux exigences du contenu et « travaillant proprement », pourra obtenir une note supérieure à celle obtenue par un (e) élève confirmé (e) de club qui présenterait un enchaînement difficile, avec des difficultés supplémentaires au nombre demandé, mais incorrectement réalisées du point de vue technique et de tenue.

La difficulté d'un enchaînement ne doit jamais être forcée au détriment d'une parfaite exécution du point de vue technique et de tenue ; les enchaînements doivent donc correspondre aux capacités de l'élève.

SIMPLE MAIS CORRECT,  
VAUT MIEUX QUE DIFFICILE ET INCORRECT

## SAUT DE CHEVAL

*Garçons et Filles*

### I – MATERIEL

La table de saut est imposée au Championnat de France

Hauteur 1,10 m pour les collèges

1,20 m pour les lycées

1 tremplin ou mini trampoline.

1 zone de réception située à 1m du cheval (ou de la planche de saut), sera tracée.

### II - JUGEMENT

Valeur des sauts : A = de 6,50 points à 8,50 points

B = 9 points

C = 9,50 points

D = 10 points

- 2 sauts identiques ou différents (la meilleure note est prise en compte)
- Une 3<sup>ème</sup> course est autorisée si l'élève n'a pas touché le tremplin ou le cheval, même si le plan du cheval a été dépassé.
- Appel 2 pieds et appui des 2 mains, sinon = **saut nul**
- Saut exécuté non répertorié = **saut nul**
- Aide pendant le saut = **saut nul**

### III – FAUTES SPECIFIQUES

#### Phase d'appui

Appui prolongé → 0,30 pt

Mauvaise position des mains → 0,30 pt

Epaules en Av → 0,30 pt

Appui de la tête sur la table = saut nul

Plus de 2 appuis des mains = - 0,50 pt

#### 1<sup>er</sup> envol

##### Saut en rondade :

Corps passant par un plan

Inférieur à 45 ° = saut nul

##### Saut par renversement :

Montée en placement

de dos = - 1 pt



#### Fautes de tenue :

- bras (fléchis)

- jambes (écartées fléchies)

- corps (cassé, cambré)

- pointes de pieds

#### 2<sup>ème</sup> envol

Hauteur ou redressement

insuffisant → 0,50 pt

##### Saut par renversement :

Descente en pont = - 1 pt

##### Réception

non stabilisée → 0,30 pt

faute d'axe → 0,30 pt

##### Distance de réception

Zone de 1m = - 0,50 pt

Deux pieds obligatoirement

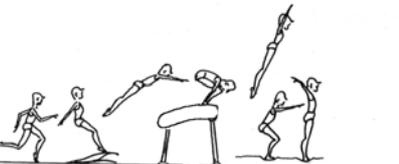
derrière la ligne

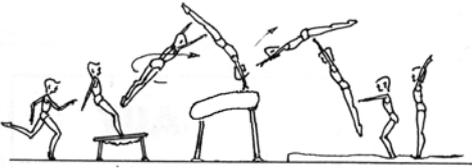
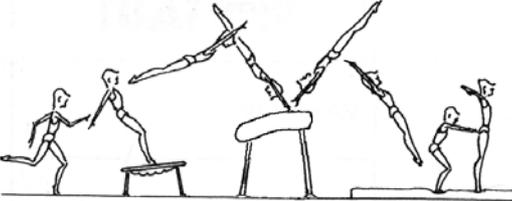
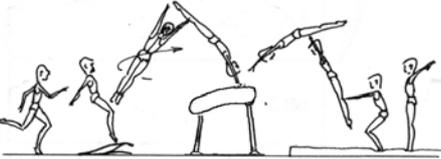
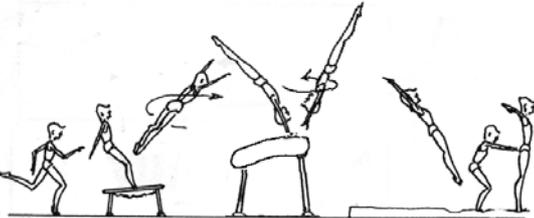
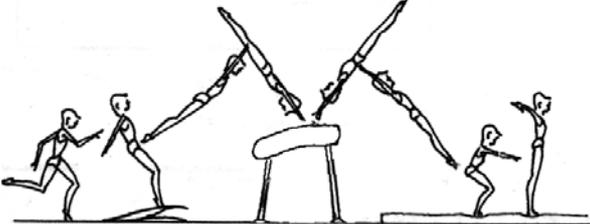
**Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes typiques, les fautes particulières et les fautes de comportement (pages 4 et 5).**

## VI – FAMILLES ET VALEURS DES SAUTS

	<b>A</b> Mini Tramp	<b>A</b> Tremplin	<b>B</b> Mini Tramp	<b>C</b> Mini Tramp	<b>C</b> Tremplin	<b>D</b> Mini Tramp	<b>D</b> Tremplin
<b>6,50</b> pts	<b>A1</b> Mains pieds et Saut Vertical						
<b>7</b> pts	<b>A2</b> Mains pieds et Saut groupé	<b>A3</b> Mains pied et Saut Vertical					
<b>7,50</b> pts	<b>A4</b> Mains pieds et Saut carpé	<b>A5</b> Mains pieds et Saut groupé					
<b>8</b> pts	<b>A6</b> Mains pieds Saut avec Rot.Long.	<b>A7</b> Mains pieds et Saut carpé					
<b>8,50</b> pts		<b>A8</b> Mains pieds Saut avec Rot.Long.					
<b>9</b> pts			<b>B1</b> Rondade				
<b>9,50</b> pts				<b>C1</b> Saut en Lune	<b>C2</b> Rondade		
<b>10</b> pts						<b>D1</b> Pétrick	<b>D2</b> Saut en lune

**SAUT DE CHEVAL**

	<b>CROQUIS</b>	<b>TEXTE</b>	<b>Fautes typiques</b>
<b>A1</b>  6,5 pts		Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut droit.	<i>Appui prolongé</i> → 0,30 pt <i>Manque d'élévation</i> → 0,50 pt  <i>Manque de gainage</i> → 0,30 pt
<b>A2</b>  7 pts		Saut avec pose des mains puis des pieds et saut groupé.	<i>Appui prolongé</i> → 0,30 pt <i>Manque d'élévation</i> → 0,50 pt  <i>Manque de groupé</i> → 0,30 pt
<b>A3</b>  7 pts		Saut avec pose des mains puis des pieds, et saut droit.	<i>Appui prolongé</i> → 0,30 pt <i>Manque d'élévation</i> → 0,50 pt  <i>Manque de gainage</i> → 0,30 pt
<b>A4</b>  7,5 pts		Saut avec pose des mains puis des pieds, saut carpé.	<i>Appui prolongé</i> → 0,30 pt <i>Manque d'élévation</i> → 0,50 pt  <i>Manque de fermeture</i> → 0,30 pt
<b>A5</b>  7,5 pts		Saut avec pose des mains puis des pieds, saut groupé.	<i>Appui prolongé</i> → 0,30 pt <i>Manque d'élévation</i> → 0,50 pt  <i>Manque de grouper</i> → 0,30 pt
<b>A6</b>  8 pts		Saut avec pose des mains puis des pieds, puis saut avec rotation longitudinale de 360°	<i>Appui prolongé</i> → 0,30 pt <i>Manque d'élévation</i> → 0,50 pt  <b>Si pas 360° saut nul</b>
<b>A7</b>  8 pts		Saut avec pose des mains puis des pieds, saut carpé.	<i>Appui prolongé</i> → 0,30 pt <i>Manque d'élévation</i> → 0,50 pt  <i>Manque de fermeture</i> → 0,30 pt
<b>A8</b>  8,5 pts		Saut avec pose des mains puis des pieds, puis saut avec rotation longitudinale de 360°	<i>Appui prolongé</i> → 0,30 pt <i>Manque d'élévation</i> → 0,50 pt  <b>Si pas 360° saut nul</b>

	<b>CROQUIS</b>	<b>TEXTE</b>	<b>Fautes typiques</b>
<b>B</b>  9 pts		Saut avec $\frac{1}{2}$ tour dans le premier envol, arrivée face à la table <b>(Rondade)</b>	Manque d'impulsion des bras → 0,30 pt Corps non gainé → 0,30 pt
<b>C1</b>  9,5 pts		Saut par renversement <b>(Lune)</b>	Manque d'impulsion des bras → 0,30 pt Corps non gainé → 0,30 pt
<b>C2</b>  9,5 pts		Saut avec $\frac{1}{2}$ tour dans le premier envol, arrivée face à la table. <b>(Rondade)</b>	Manque d'impulsion des bras → 0,30 pt Corps non gainé → 0,30 pt
<b>D1</b>  10 pts		Saut par renversement, avec $\frac{1}{2}$ tour dans le 1 <sup>er</sup> envol et $\frac{1}{2}$ tour dans le second envol. <b>(Pétrick)</b>  <b>Les 1/2 tours non terminés = saut nul</b>	Manque d'impulsion des bras → 0,30 pt Corps non gainé → 0,30 pt
<b>D2</b>  10 pts		Saut par renversement <b>(Lune)</b>	Manque d'impulsion des bras → 0,30 pt Corps non gainé → 0,30 pt

# BARRES ASYMETRIQUES

## I . GENERALITES

- . Hauteur barre inférieure = 1,60 m
- . Hauteur barre supérieure = hauteur libre
- . 1 tremplin autorisé

Pour des gymnastes très petites, la barre inférieure pourra être montée (à l'appréciation du juge arbitre).

## II . DIFFICULTE = 3 points

**A = 0 ,20 pt**

**B = 0,30 pt**

**C = 0,40 pt**

**D = 0,50 pt**

Minimum 6 éléments choisis indistinctement dans les catégories A, B, C ou D.

Un 7<sup>ème</sup> élément pourra être pris en compte dans le jugement ; mais la valeur maximale attribuée ne pourra excéder 3 points.

Tout élément non réalisé ou réalisé avec aide entraîne la suppression de sa valeur.

En dessous de 6 éléments, tout élément manquant est pénalisé de 1pt sur la note finale (pénalité).

## III . COMPOSITION = 2 points

Les quatre exigences sont :

<b>AP</b>	Un travail en appui (groupe 3)	<b>0,40 pt</b>
<b>AS / SA</b>	Un travail de l'appui à la suspension ou de la suspension à l'appui (groupe 4 et 5)	<b>0,40 pt</b>
<b>R</b>	Une rotation (groupe 6)	<b>0,40 pt</b>
<b>F</b>	Un changement de face (groupe 7 et 8)	<b>0,40 pt</b>

**Impression générale : Enchaîner et unir les éléments harmonieusement jusqu'à 0,40 pt**

## III . EXECUTION = 5 points

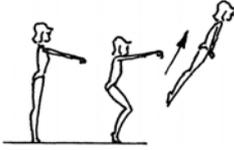
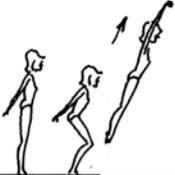
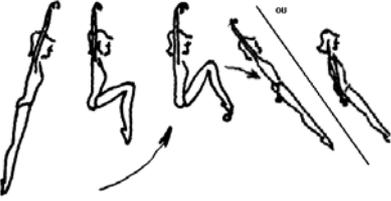
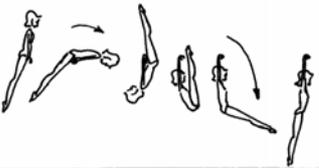
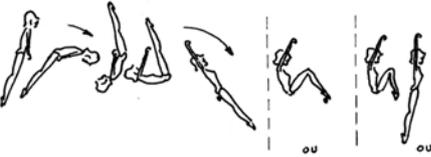
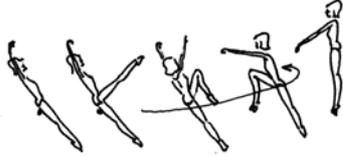
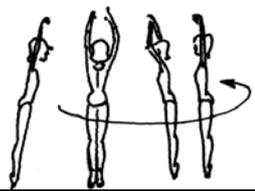
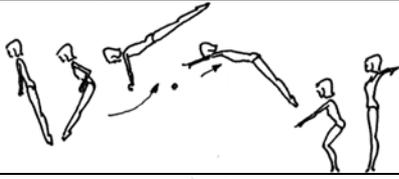
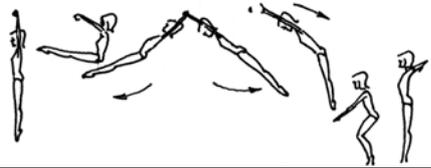
Elan intermédiaire - 0,20 pt

Pour les éléments suivants :

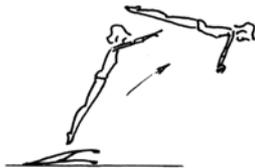
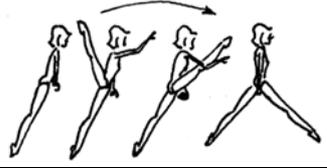
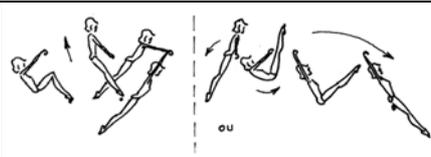
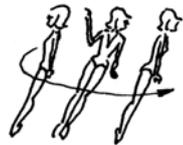
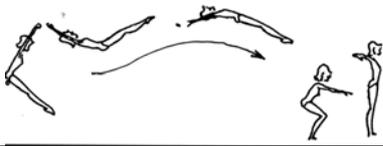
- . bascule avec engagé de jambe, si remonter avec « jambe en crochet » = **élément non comptabilisé**
- . oscillation, si remonter avec « jambe en crochet » = **élément non comptabilisé**
- . tour avant d'1 jambe, si remonter avec « jambe en crochet » = **élément non comptabilisé.**
- . enchaînement exécuté uniquement sur B I - 1 pt

**Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes typiques, les fautes particulières et les fautes de comportement ( p 4 et 5).**

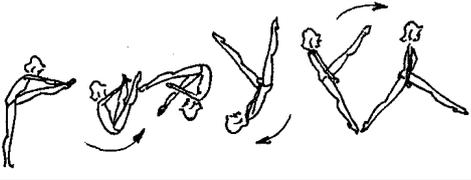
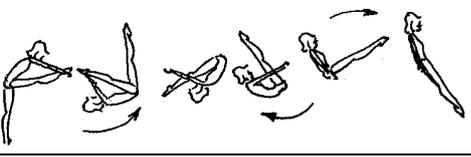
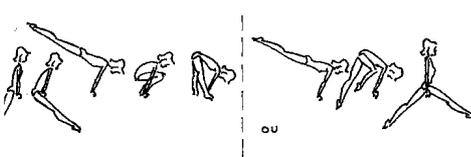
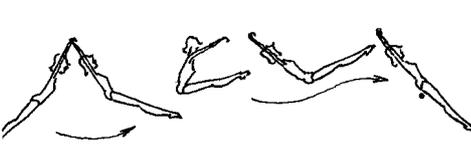
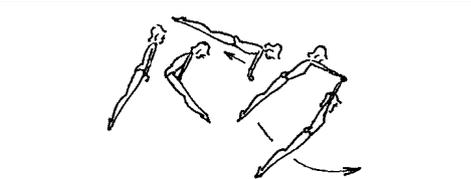
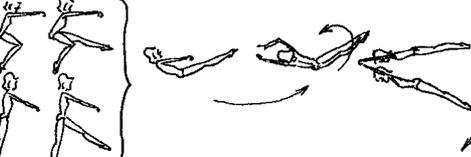
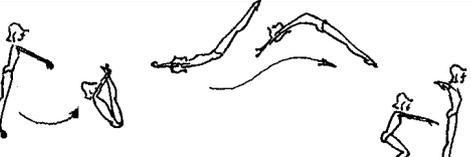
# BARRES ASYMETRIQUES

A	CROQUIS	TEXTE	Fautes typiques
<b>1</b>		Sauter à l'appui sur BI, arrivée bras tendus <b>Entrée à l'appui</b>	<i>Arrivée bras fléchis → 0,30 pt</i> <i>Corps non gainé → 0,30 pt</i>
<b>2</b>		<b>Entrée en saut libre</b> pour arriver à la suspension	<i>Manque d'amplitude → 0,30 pt</i>
<b>3</b> AP		De l'appui facial à la BI ou BS <b>passage d'une jambe</b> , latéralement, pour arriver au siège latéral. Déplacer la main après l'engager de jambe.	<i>Touche de la barre - 0,20pt</i>
<b>4</b> AS/ SA		<b>De la suspension</b> à la BS, élévation des jambes fléchies, <b>pose des pieds</b> sur BI. ( possible en entrée sans élan) et arrivée au siège BI. Mains BI ou BS	<i>Pose alternative des pieds – 0,20 pt</i>
<b>5</b> AS/ SA		De l'appui à la BS dos BI, <b>rotation AV bras tendus</b> , descente contrôlée arrivée à la suspension.	<i>Bras fléchis → 0,30 pt</i> <i>Descente non contrôlée → 0,30 pt</i>
<b>6</b> R		De l'appui BS, <b>rotation AV bras tendus</b> , descente contrôlée, arrivée au siège, ou avec pose des pieds BI ou en suspension	<i>Bras fléchis → 0,3 0 pt</i> <i>Descente non contrôlée → 0,30 pt</i>
<b>7</b> F		Du siège BI dos à BS, mains BS, $\frac{1}{2}$ <b>tour couronner</b> une jambe pour poser le pied sur BI et s'établir à la station debout sur BI.	<i>Mouvement non continu – 0,20 pt</i> <i>Aide de la jambe libre - 0,20pt</i>
<b>8</b> F		$\frac{1}{2}$ <b>tour en suspension</b>	<i>Corps non gainé → 0,30 pt</i> <i>jambes écartées → 0,30 pt</i>
<b>9</b>		De l'appui facial BI élaner les jambes en arrière à l'appui libre élevé. <b>Sortie repoussée</b>	<i>Manque d'élévation → 0,30 pt</i>
<b>10</b>		De la suspension, balancer AV, en AR et réception à la station debout <b>Sortie en balancer AR</b>	<i>Manque d'appui des bras avant le lâcher → 0,30 pt</i>

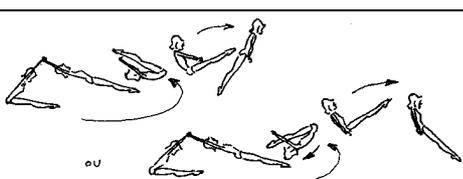
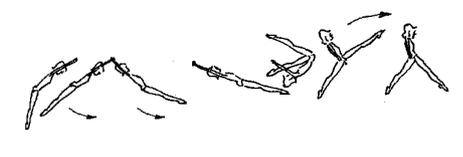
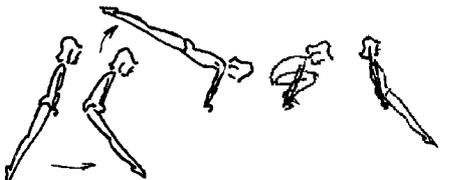
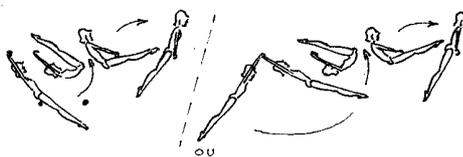
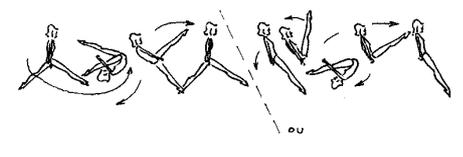
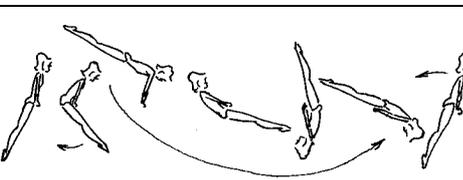
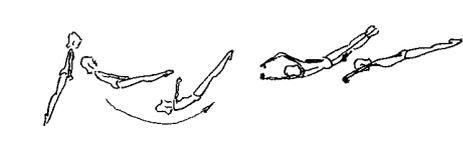
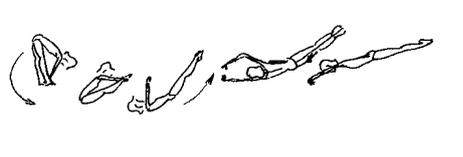
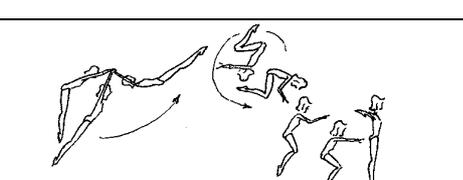
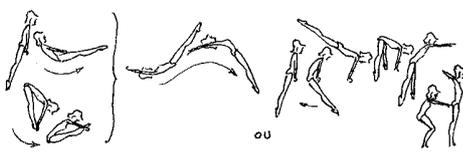
## BARRES ASYMETRIQUES

B	CROQUIS	TEXTE	Fautes typiques
1		Entrée : <b>sauter à l'appui</b> avec prise d'élan	Manque d'élévation du bassin → 0,30 pt
2		De la station faciale, mains BI, appel 1 ou 2 pieds, s'établir, à l'appui facial par <b>renversement AR</b>	Corps non gainé → 0,30 pt Mouvement non continu - 0,20 pt
3 AP		De l'appui facial BI ou BS, <b>passage d'une jambe par coupé</b> pour arriver au siège latéral écarté. ( Pas de coupé = A3)	Touche de la barre - 0,20 pt
4 AS/ SA		De la suspension BS, balancer AV, en AR, <b>engager 1 ou 2 jambes</b> fléchies par dessus BI pour arriver au siège. ( possible en entrée)	Touche de barre - 0,20pt Passage de la jambe sur le côté - 0,30 pt
5 AS/ SA		De la suspension BS, jambes fléchies, simultanément par poussée des jambes et appui des bras s'élaner au dessus de la BS. OU De l'appui facial BS face BI, bascule du corps vers l'AR avec fermeture des jambes pour venir au siège BI.	A – épaules en dessous de la barre → 0,30 pt B – bras fléchis → 0,30 pt Descente non contrôlée → 0,30 pt
6 R		De la suspension BS, 1 pied sur BI <b>renversement AR à la BS</b> pour arriver à l'appui.	Mouvement non continu - 0,20 pt Corps non gainé → 0,30 pt
7 F		Du siège à la BI ou BS, <b>1/2 tour à l'appui facial</b> avec déplacement latéral autour du bras d'appui	Bras d'appui fléchis - 0,20 pt Corps non gainé → 0,30 pt
8 F		Du siège latéral écarté BI ou BS, <b>1/2 tour</b> en changeant les prises et simultanément <b>dégager la jambe</b> par dessus la barre.	Touche de la barre - 0,20 pt Mouvement non continu - 0,20 pt
9		De la suspension BS, pieds sur BI jambes fléchies. Simultanément par poussée des jambes et appui des bras (épaules au dessus de la barre), s'élaner vers l'AR et <b>sortie repoussée</b> corps tendu réception à la station debout	Manque d'élévation → 0,30 pt
10		Du siège BI face BS : <b>Sortie filée</b>	Pieds ne passant pas au niveau de la BS → 0,30 pt

## BARRES ASYMETRIQUES

C	CROQUIS	TEXTE	Fautes typiques
<b>1</b>		De la station faciale mains sur la BI, 1 pied sur BI jambe tendue, s'établir au siège latéral écarté par temps de bascule, jambes tendues ( <b>entrée oscillation</b> ) Crochet de jambe = élément non réalisé.	<i>Bras fléchis → 0,30 pt</i>
<b>2</b>		De la station faciale mains sur BI, 1 pied sur BI jambe tendue, s'établir au siège par engagé des 2 jambes tendues par temps de bascule. ( <b>Bascule engagée</b> )	<i>Bras fléchis → 0,30 pt</i> <i>Jambes fléchies → 0,30pt</i>
<b>3</b> AP		De l'appui facial sur BI ou BS, <b>pose des pieds</b> jambes groupées ou écartées. OU De l'appui facial sur B.I. ou B.S. <b>engager 1 jambe</b> fléchie puis tendue, pour arriver au siège.	<i>Pose alternative des pieds - 0,20 pt</i> ..... <i>Touche du pied – 0,20 pt</i>
<b>4</b> AS/ SA		De la suspension BS, balancer AV,AR et <b>engager les 2 jambes tendues</b> écartées ou serrées par dessus la BI pour arriver au siège (possible entrée).	<i>Passage jambe sur le côté - 0,30 pt</i>
<b>5</b> AS/ SA		De l'appui facial BS, <b>prise d'élan</b> corps à l'horizontale pour arriver à la suspension.	<i>Manque de repoussé → 0,30 pt</i> <i>Corps non gagné → 0,30 pt</i>
<b>6</b> R		<b>Tour avant une jambe</b> : du siège écarté latéral sur BI ou BS mains en supination, rotation avant, retour au siège écarté. Pas de retour au siège = élément non réalisé.	<i>Corps cassé → 0,30 pt</i> <i>Bassin décollé de la barre ( à l'arrivée ) → 0,30 pt</i>
<b>7</b> F		Départ debout sur 1 ou 2 pieds, sur BI, mains sur BS, élévation des jambes en AV avec ½ tour ( <b>contre volée</b> ).	<i>Manque d'élévation → 0,30 pt</i> <i>Contre Volée désaxée - 0,20 pt</i>
<b>8</b> F		De l'appui sur BS passage d'une jambe par coupé , ½ tour et dégager de l'autre jambe.  <b>½ tour en appui sur BS</b>	<i>Bras fléchis → 0,30 pt</i>
<b>9</b>		De la station jambes serrées BI, mains sur BS lancer jambes écarts sur BS et sortie filée ( <b>pieds- mains</b> )	<i>Manque d'élévation du bassin → 0,30 pt</i>
<b>10</b>		De la station jambes écartées ou serrées sur BI, saisir BI et sortie filée ( <b>pieds- mains</b> )	<i>Manque d'élévation du bassin → 0,30 pt</i>

## BARRES ASYMETRIQUES

D	<i>CROQUIS</i>	<i>TEXTE</i>	<i>Fautes typiques</i>
<b>1</b>		<b>Bascule faciale</b> <b>Ou</b> <b>Bascule dorsale</b> , engager les 2 jambes tendues	<i>Bras fléchis → 0,30 pt</i> <i>Appuis alternatifs – 0,20 pt</i> <i>Touche barre ou sol – 0,20 pt</i>
<b>2</b>		<b>Bascule engager d'une jambe</b>  <b>Crochet de jambe</b> = exercice non réalisé	<i>Touche de la barre - 0,20 pt</i> <i>Bras fléchis → 0,30 pt</i>
<b>3</b> AP		De l'appui facial sur BI ou BS, <b>Engager des 2 jambes</b> fléchies puis tendues pour arriver au siège	<i>Manque d'élévation dans le repoussé → 0,30 pt</i> <i>Touche barre – 0,20 pt</i>
<b>4</b> AS/ SA		Du siège BI ou de la suspension, s'établir à l'appui facial BS par temps de <b>bascule</b> .	<i>Bras fléchis → 0,30pt</i> <i>Appuis alternatifs – 0,20 pt</i>
<b>5</b> AS/ SA		Du siège BS ou BI, <b>oscillation</b> 1 ou 2 jambes tendues, revenir au siège <b>Crochet de jambe = élément non réalisé.</b>	<i>Bras fléchis → 0,30 pt</i>
<b>6</b> R		<b>Tour d'appui arrière</b> BI ou BS (possible entrée).	<i>Corps non gainé → 0,30 pt</i>
<b>7</b> F		De l'appui facial BS, bascule du corps vers l'AR pour élever les jambes en AV et ½ tour ( <b>contre volée de l'appui</b> ).	<i>Manque d'élévation du bassin → 0,30 pt</i> <i>Contre-volée désaxée – 0,20 pt</i>
<b>8</b> F		De l'appui facial BS, prise d'élan, pose des pieds jambes serrées ou écartées; bascule du corps vers l'AR pour élever les jambes en AV et ½ tour ( <b>départ pieds-mains contre volée</b> )	<i>Manque d'élévation du bassin → 0,30 pt</i> <i>Contre-volée désaxée – 0,20 pt</i>
<b>9</b>		Balancer vers l'AV et <b>sortie salto AR</b> , corps groupé, carpé ou tendu.	<i>Manque d'élévation du bassin → 0,30 pt</i> <i>Chute près de la barre → 0,30 pt</i>
<b>10</b>		<b>Sortie filée</b> de l'appui facial ou du pied-mains <b>Ou</b> De l'appui facial BI ou BS <b>sortie par franchissement</b> jambes écartées, dos BI.	<i>Manque d'élévation du bassin → 0,30 pt</i> <i>Passer jambes fléchies → 0,30 pt</i>

# POUTRE

## I . GENERALITES

- . Hauteur de la poutre = 1,20m
- . 1 tremplin autorisé.

## II . DIFFICULTE = 3 points

**A = 0,20 pt**

**B = 0,30 pt**

**C = 0,40 pt**

**D = 0,50 pt**

Minimum 6 éléments choisis indistinctement dans les catégories A, B, C ou D.

Un 7<sup>ème</sup> élément pourra être pris en compte dans le jugement ; mais la valeur maximale attribuée ne pourra pas excéder 3 points.

Tout élément non réalisé ou réalisé avec aide entraîne la suppression de sa valeur.

En dessous de 6 éléments, tout élément manquant est pénalisé de 1pt sur la note finale (pénalité).

## III . COMPOSITION = 2 points

Les quatre exigences sont :

- MP** Un élément de maintien (groupe 3) **0,40 pt**
- M** Un élément de maintien autre que pédestre (groupe 4) **0,40 pt**
- Un <sup>o</sup> sous la figurine symbolise un maintien tenu 2 secondes
- SG** Une série gymnique de 2 éléments dont 1 saut (groupes 5 et 6)  
Les deux éléments doivent être enchaînés  
sans pas intermédiaire **0,40 pt**
- AC** Un élément acrobatique hormis l'entrée  
et la sortie (groupes 7 et 8) **0,40 pt**
- Impression générale : Enchaîner et unir les éléments**  
**harmonieusement jusqu'à 0,40 pt**

## IV . EXECUTION = 5 points

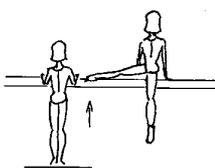
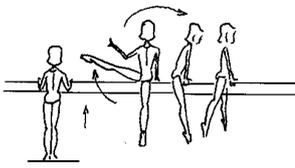
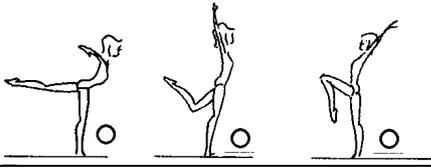
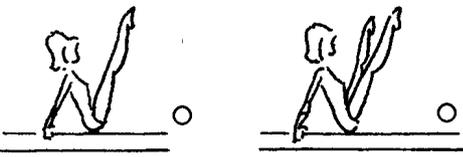
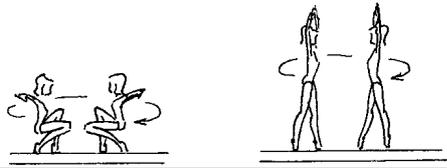
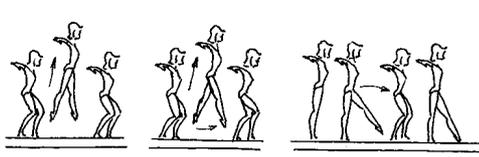
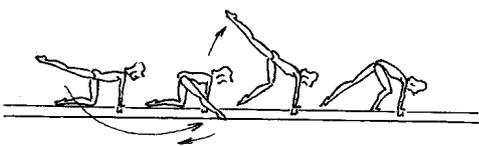
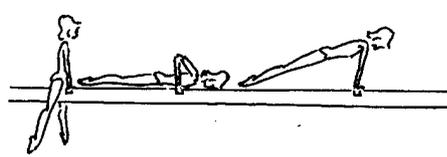
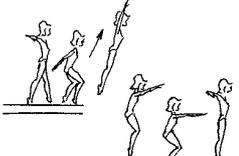
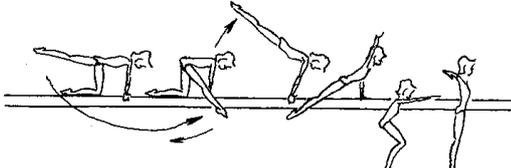
La durée de l'enchaînement ne doit pas excéder 1mn 10

(Le chronométrage doit être arrêté à chaque chute)

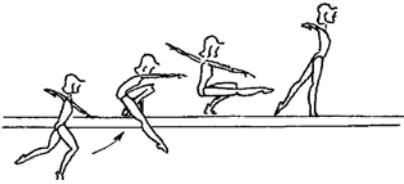
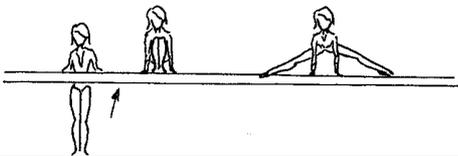
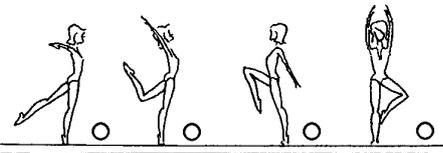
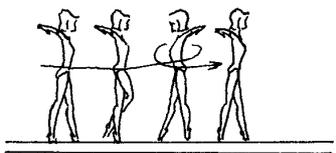
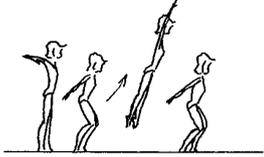
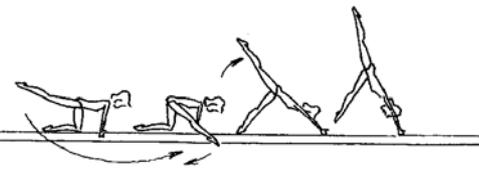
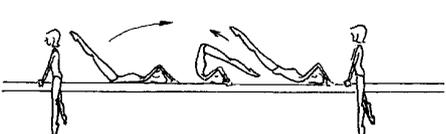
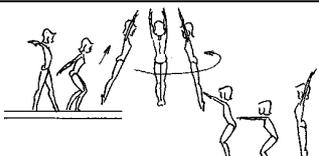
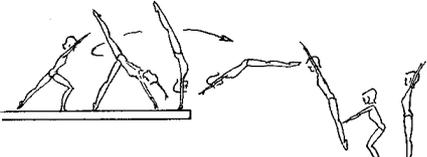
- . si plus de 1 mn 10 - 0,20 pt
- . Marche sur pieds plats chaque fois - 0,10 pt
- . Moins de 2 longueurs - 0,20 pt
- . Jambe non maintenue lorsque cela est demandé - 0,20 pt
- . Mains sous la poutre quand cela n'est pas demandé = élément non réalisé

**Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes typiques, les fautes particulières et les fautes de comportement ( p 4 et 5).**

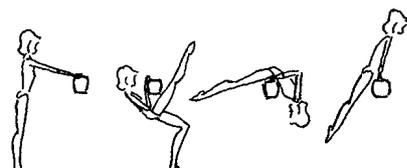
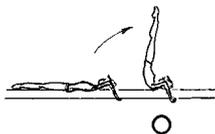
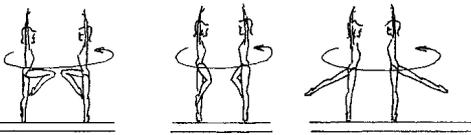
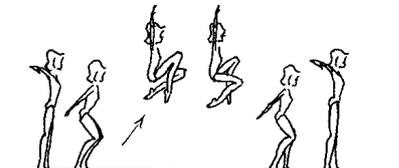
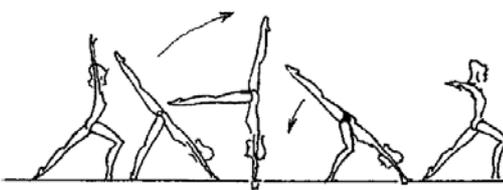
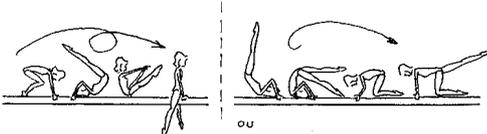
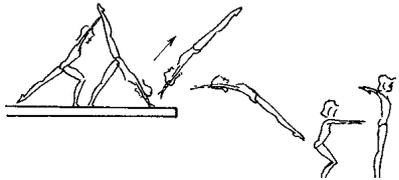
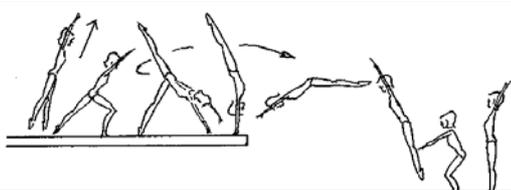
## POUTRE

A	CROQUIS	TEXTE	Fautes typiques
1		<b>Sauter à l'appui facial latéral</b> en posant un pied latéralement sur la poutre, jambes tendues	Corps non gainé → 0,30 pt
2		De la station faciale latérale, <b>sauter à l'appui tendu</b> et sans arrêt passer 1 jambe tendue latéralement et par $\frac{1}{4}$ de tour s'établir au siège transversal.	Mouvement non continu - 0,20 pt
3 MP		<b>Élément de maintien</b> sur 1 pied, jambe d'appui tendue, bras libres (tenu 2 sec) Non tenue = non réalisée	Jambe d'appui fléchie -0,20 pt
4 M		<b>Équilibre fessier</b> avec pose des mains en AR, jambes tendues serrées ou écartées (tenu 2sec) « fermeture jambes-tronc » non maintenue = non réalisé	Dos rond - 0,20 pt Manque de fermeture → 0,30 pt
5 SG		$\frac{1}{2}$ tour accroupi ou debout, dos vertical, bras libres.	1/2 tour pieds à plat -0,20 pt Buste non vertical → 0,30 pt
6 SG		<b>Soubresaut</b> sans ou avec changement de pieds, réception 2 pieds Ou <b>1 pas chassé</b> bras libres	Manque d'amplitude → 0,30 pt
7 AC		De l'appui manuel et sur 1 genou, élaner la jambe libre d'AV en AR pour s'établir à la station fente AV mains sur la poutre	Manque de gainage → 0,30pt Manque d'amplitude → 0,30 pt
8 AC		Du siège écarté venir au coucher ventral, mains niveau poitrine, puis venir à l'appui manuel et pédestre, coup de pieds sur poutre corps gainé	Placement non gainé → 0,30 pt
9		Sortie en bout de poutre : par impulsion 1 ou 2 pieds, <b>saut vertical</b> et réception à la station debout	Hauteur insuffisante → 0,30 pt Corps non gainé → 0,30 pt
10		De l'appui manuel et sur 1 genou élaner la jambe libre d'AV en AR et sortie costale.	Hauteur insuffisante → 0,30 pt Corps non gainé → 0,30 pt

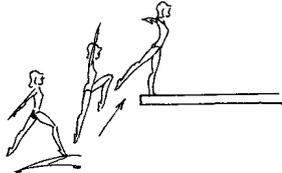
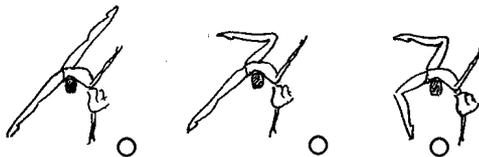
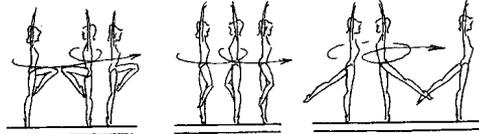
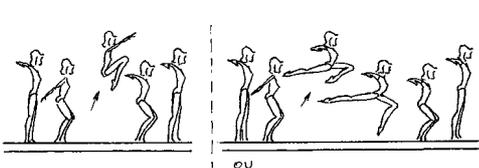
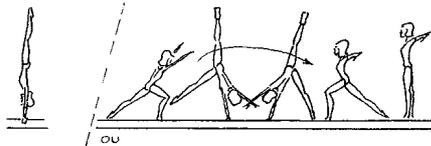
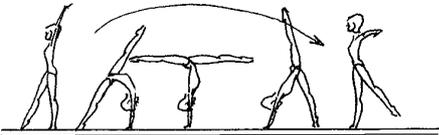
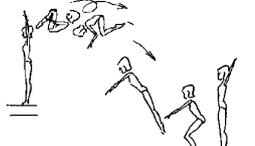
# POUTRE

B	CROQUIS	TEXTE	Fautes typiques
1		<b>De la station oblique</b> , avec ou sans élan, appel d'1 pied, pose d'1 pied sur la poutre avec appui d'1 main, jambe libre en AV, puis <b>s'établir à la station debout</b> . <b>Si pas d'établissement debout = non comptabilisé.</b>	<i>Appui prolongé de la main → 0,30 pt</i>
2		De la station faciale latérale, <b>sauter à l'appui manuel et pédestre</b> jambes groupées ou tendues écartées .	<i>Manque d'amplitude → 0,30 pt</i>
3 MP		<b>Élément de maintien</b> sur 1 pied, jambe d'appui tendue, bras libres, <b>sur 1/2 pointes</b> , tenu 2 sec. <b>Non tenu = non réalisé</b>	<b>Non réalisée sur 1/2 pointes = A 3</b>
4 M		<b>Equerre écartée</b> tenue 2 sec. Jambes tendues au dessus de la poutre.	<i>Jambes sous le niveau de la poutre = Non réalisé</i>
5 SG		<b>Tour enveloppé</b> sur 2 pieds (sur 1/2 pointes) bras libres sans arrêt.	<i>Pieds plats -0,20 pt Mouvement non continu – 0,20 pt</i>
6 SG		Appel 2 pieds, <b>saut en progression AV</b> , réception 2 pieds.	<i>Manque d'amplitude → 0,30 pt</i>
7 AC		<b>De la station à genou</b> sur la poutre, jambe libre élevée, <b>par fouetté de la jambe libre</b> et extension de la jambe d'appui, placement du corps dans l'alignement des bras et <b>arriver en fente</b> .	<i>Manque d'amplitude → 0,30 pt Manque d'alignement → 0,30 pt</i>
8 AC		De la station assise, basculer en AR jambes tendues, pose des mains sur la poutre, pose des pieds, puis revenir au siège écarté ( <b>culbuto</b> ) <b>Mains sous la poutre = non réalisé</b>	<i>Pas de pose de pieds - 0,20 pt Mouvement non continu – 0,20 pt</i>
9		Sortie en bout de poutre : par impulsion des 2 pieds, <b>saut vertical avec 1/2 tour</b>	<i>Manque d'élévation → 0,30 pt Corps non gagné → 0,30 pt</i>
10		<b>Sortie en rondade</b>	<i>Manque d'impulsion bras → 0,30 pt Pas de passage à la verticale → 0,30 pt 1/4 de tour non réalisé – 0,20 pt</i>

# POUTRE

<b>C</b>	<b>CROQUIS</b>	<b>TEXTE</b>	<b>Fautes typiques</b>
<b>1</b>		De la station faciale latérale, s'établir à l'appui facial par <b>renversement AR</b> (mains dessous autorisées)	<i>Mouvement non continu - 0,20 pt</i>
<b>2</b>		De la station faciale latérale : sauter à l'appui et passer les 2 jambes fléchies puis tendues entre les bras pour arriver au siège. <b>Entrée par engager de jambe</b>	<i>Mouvement non continu - 0,20 pt</i> <i>Touche de pied - 0,20 pt</i>
<b>3</b> <b>MP</b>		<b>Planche faciale</b> jambe d'appui tendue, jambe libre au dessus de l'horizontale (2 sec).	<i>Buste non aligné → 0,30 pt</i>
<b>4</b> <b>M</b>		<b>Chandelle</b> mains sous la poutre (2 sec)	<i>Corps non gainé → 0,30 pt</i>
<b>5</b> <b>SG</b>		<b>1/2 sur 1 pied</b> , sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente, arrivée jambe libre maintenue (pivot)	<i>Pied à plat → 0,20 pt</i> <i>Jambe libre non maintenue - 0,20 pt</i>
<b>6</b> <b>SG</b>		Impulsion <b>saut de chat</b> , réception libre. <b>Genoux sous l'horizontale = élément non comptabilisé</b>	<i>Manque d'élévation → 0,30 pt</i>
<b>7</b> <b>AC</b>		De la fente AV, venir à l' <b>ATR 1 jambe</b> à la verticale, puis revenir en fente AV.	<i>Corps non gainé → 0,30 pt</i> <i>Manque d'alignement → 0,30 pt</i>
<b>8</b> <b>AC</b>		<b>Roulade AV</b> départ libre : pose des mains sur la poutre, <b>arrivée libre</b> . <b>OU</b> <b>Roulade AR</b> : pose des mains sur la poutre, arrivée libre.	<i>Déséquilibre → 0,30 pt</i> <i>Arrêt dans la rotation → 0,20 pt</i>
<b>9</b>		En bout de poutre : <b>sortie en saut de mains</b>	<i>Réception trop près de la poutre → 0,30 pt</i> <i>Bras fléchis → 0,30 pt</i> <i>Pas d'impulsion bras → 0,30 pt</i> <i>En souplesse → 0,50 pt</i> <i>Epaules en AV → 0,30 pt</i>
<b>10</b>		<b>Rondade avec élan.</b> (départ pieds joints et sursaut) <b>Si arrêt après élan = B 10</b>	<i>Manque d'impulsion bras → 0,30 pt</i> <i>Pas de passage à la verticale → 0,30 pt</i> <i>1/4 de tour non réalisé - 0,20 pt</i>

# POUTRE

D	<i>CROQUIS</i>	<i>TEXTE</i>	<i>Fautes typiques</i>
<b>1</b>		En bout de poutre ou sur le côté : <b>entrée par saut à la station debout</b> , sans aide des mains. Appel et réception libres (1 ou 2 pieds)	<i>Manque d'impulsion</i> → 0,30 pt
<b>2</b>		<b>Entrée en équerre</b> en bout de poutre, <b>puis ½ tour</b> en maintenant les jambes à l'équerre.	<i>Mouvement non continu</i> - 0,20 pt <b>Jambes non maintenues à l'équerre pendant le ½ tour =</b> → 0,30 pt
<b>3</b> MP		<b>Pied dans la main</b> (Y tenu 2 sec)  <b>Non tenu = Non réalisé</b>	<i>Jambes fléchies</i> → 0,30 pt <i>Buste cassé</i> → 0,30 pt <i>Ecart insuffisant</i> → 0,30 pt
<b>4</b> M		<b>Position couchée dorsale transversale</b> sans appui des mains (2 sec), jambes écartées, tendues ou fléchies. <b>Non tenue = Non réalisée</b>	<i>Non stabilisée</i> → 0,30 pt
<b>5</b> SG		<b>1 tour sur 1 pied</b> , sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente, arriver jambe libre maintenue.	<i>Jambe non maintenue</i> - 0,20 pt <i>Touche de pied</i> - 0,20 pt
<b>6</b> SG		Impulsion 2 pieds, <b>saut groupé</b> , genoux à la poitrine, buste vertical. Genoux sous l'horizontale = élément non comptabilisé <b>OU</b> <b>Saut de biche</b> impulsion 1 ou 2 pieds, retour libre.	<i>Manque d'élévation</i> → 0,30 pt <i>Réception non stable</i> → 0,30 pt
<b>7</b> AC		<b>Appui tendu renversé facial tenu</b> , jambes tendues, serrées <b>OU ROUE</b> <b>Chute avant la pose de 1 pied = élément non comptabilisé</b>	<i>Corps non gainé</i> → 0,30 pt <i>Mouvement non continu</i> - 0,20 pt
<b>8</b> AC		<b>Souplesse AR.</b> <b>Chute avant la pose d'1 pied = élément non comptabilisé</b>	<i>Mouvement non continu</i> - 0,20 pt
<b>9</b>		<b>Sortie salto AV groupé appel</b> 2 pieds	<i>Groupé insuffisant</i> → 0,30 pt <i>Manque d'élévation</i> → 0,30 pt
<b>10</b>		<b>Salto AR</b>	<i>Manque d'élévation</i> → 0,30 pt <i>Groupé insuffisant</i> → 0,30 pt

# SOL FILLES

## I . GENERALITES

L'enchaînement se fait sur un praticable (12m x 12m), les tapis supplémentaires sont interdits.  
La musique est obligatoire.

## II . DIFFICULTES = 3 points

A = 0,20 pt

B = 0,30 pt

C = 0,40 pt

D = 0,50 pt

Minimum 6 éléments choisis indistinctement dans les catégories A, B, C ou D.

Un 7<sup>ème</sup> élément pourra être pris en compte dans le jugement ; mais la valeur maximale attribuée ne pourra excéder 3 points.

Tout élément non réalisé ou réalisé avec aide entraîne la suppression de sa valeur.

En dessous de 6 éléments, tout élément manquant est pénalisé de 1pt sur la note finale (pénalité).

## II . COMPOSITION = 2 points

Les quatre exigences sont :

**ATR** Un passage à l'appui tendu renversé (groupe 1) **0,40 pt**

**SM** Un élément de souplesse ou de maintien (groupes 2,3 et 4) **0,40 pt**

Un <sup>o</sup> sous la figurine symbolise un maintien tenu 2 secondes

**SG** Une série gymnique dont 1 saut (groupes 5,6 et 7), les deux éléments devant être enchaînés sans arrêt et sans pas intermédiaire. **0,40 pt**

**AC** 2 éléments acrobatiques (groupe 8, 9, et 10) **0,40 pt**

**Impression générale : Enchaîner et unir les éléments harmonieusement jusqu'à 0,40 pt**

## III . EXECUTION = 5 points

Le chronomètre démarre au premier mouvement de la gymnaste et s'arrête au dernier mouvement.

La durée de l'enchaînement se situe entre 30 sec et 1 mn.

. si moins de 30 sec. - 0,50 pt

. si plus de 1 mn. - 0,20 pt

Sortie du praticable - 0,10 pt

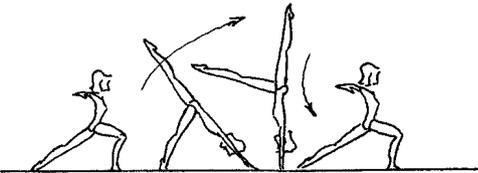
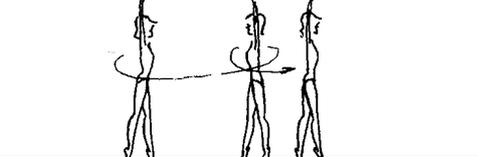
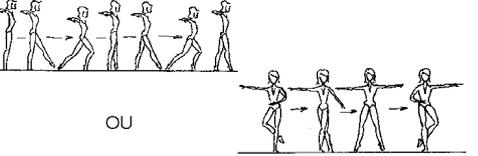
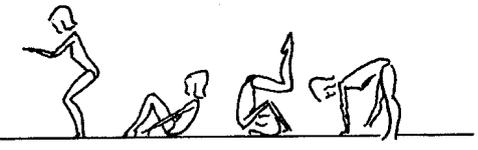
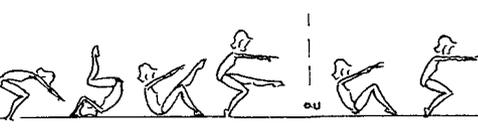
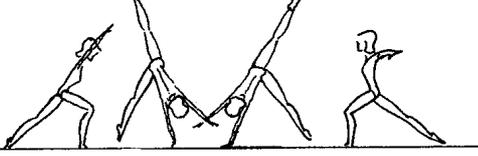
Utilisation insuffisante de l'espace → 0,30 pt

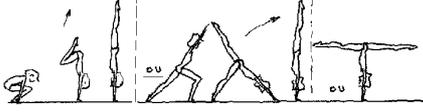
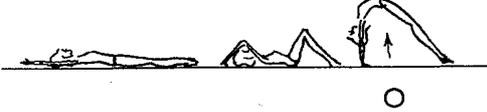
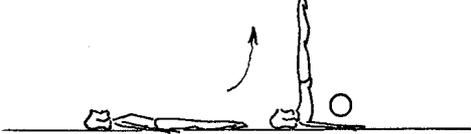
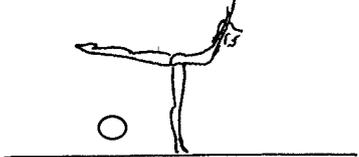
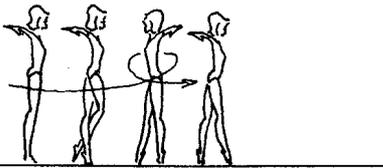
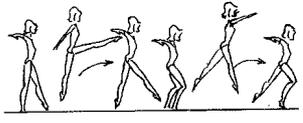
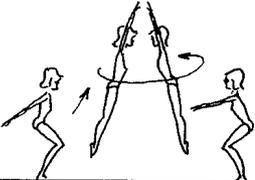
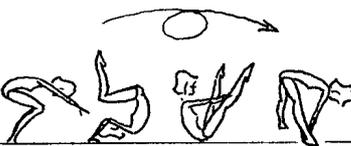
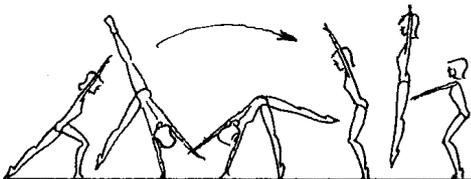
Pas de musique - 1,00 pt

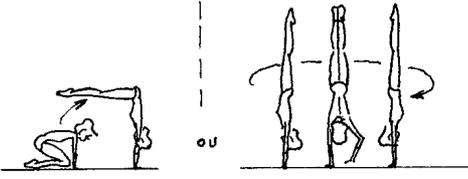
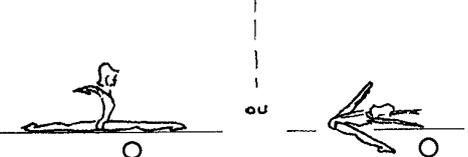
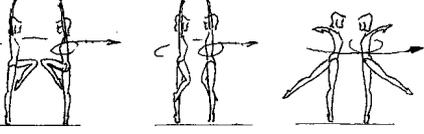
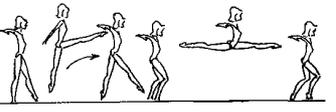
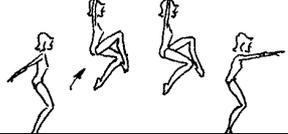
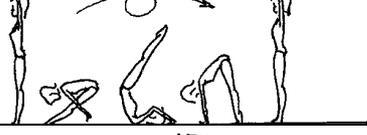
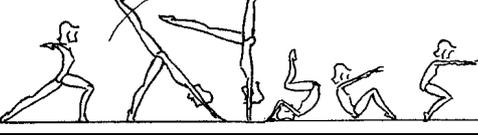
Musique avec paroles - 1,00 pt

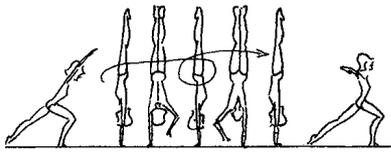
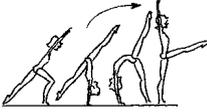
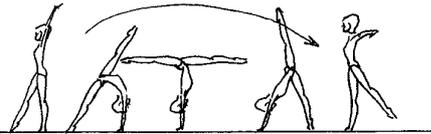
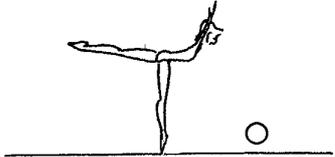
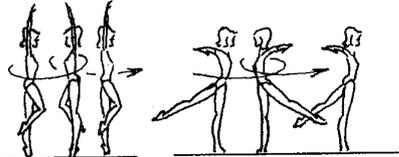
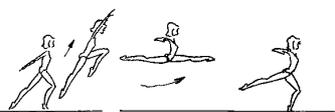
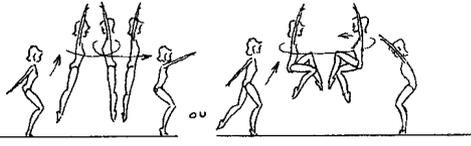
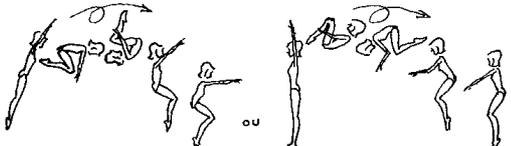
Terminer avant ou après la musique - 0,20 pt

**Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes typiques, les fautes particulières et les fautes de comportement ( p 4 et 5).**

<b>A</b>	<b>CROQUIS</b>	<b>TEXTE</b>	<b>Fautes typiques</b>
<b>1</b> ATR		De la fente avant, venir à l' <b>ATR</b> une <b>jambe</b> à la verticale, puis revenir en fente AV.	Manque d'alignement → 0,30 pt
<b>2</b> SM		De la station couchée dorsale, extension dorsale pour arriver en position assise, dos droit, jambes ½ fléchies. <b>Onde dorsale</b>	Mouvement non continu - 0,20 pt Manque d'extension dorsale → 0,30 pt
<b>3</b> SM		<b>Grand battement</b> , jambe au dessus de l'horizontale, jambe d'appui tendue. <b>Jambe sous l'horizontale = élément non réalisé</b>	Jambe d'appui fléchie → 0,30 pt
<b>4</b> SM		<b>Élément de maintien</b> sur 1 pied, jambe d'appui tendue, tenue 2 sec, bras libres (attitude AV, AR ou arabesque). <b>non tenu = non réalisé</b>	Buste cassé → 0,30 pt Jambe d'appui fléchie → 0,30 pt
<b>5</b> SG		<b>Tour naturel</b> sur ½ pointes, bras libres	Mouvement non continu - 0,20 pt
<b>6</b> SG		<b>2 pas chassés AV</b> enchaînés sur ½ pointes, bras libres <b>OU</b> <b>Pas de bourrée.</b>	Manque d'amplitude → 0,30 pt Mouvement non continu - 0,20 pt
<b>7</b> SG		<b>Saut vertical</b> , appel 2 pieds, jambes tendues, serrées ou écartées, réception 2 pieds.	Manque d'amplitude → 0,30 pt
<b>8</b> AC		Départ sur les pieds, <b>roulade AR</b> , arrivée sur les pieds, <b>jambes tendues, écartées.</b>	Manque de poussée de bras → 0,30 pt Roulade désaxée - 0,20 pt
<b>9</b> AC		Départ libre, <b>roulade AV</b> arrivée sur 1 ou 2 pieds	Aide des mains → 0,30 pt Roulade désaxée - 0,20 pt
<b>10</b> AC		Départ fente, bras dans le prolongement du corps, <b>roue</b> arrivée libre.	Passage non à la verticale → 0,30 pt

<b>B</b>	<b>CROQUIS</b>	<b>TEXTE</b>	<b>Fautes typiques</b>
<b>1</b> ATR		Départ accroupi mains au sol ( <b>placement de dos</b> ) ou De la fente AV, Venir à l' <b>ATR</b> , jambes serrées ou écartées, retour libre.	Manque d'alignement → 0,30 pt
<b>2</b> SM		De la station couchée dorsale, s'établir en <b>pont</b> , tenu 2 sec, jambes serrées et tendues. <b>Non tenu = non réalisé</b>	Ouverture insuffisante Des épaules → 0,30 pt Jambes fléchies → 0,30 pt
<b>3</b> SM		<b>Chandelle</b> tenue 2 sec., bras tendus en appui au sol. <b>Non tenue = non réalisée</b>	Manque d'alignement → 0,30 pt
<b>4</b> SM		<b>Planche faciale</b> tenue 2 sec, jambe d'appui tendue, jambe libre à l'horizontale minimum ( <b>si en dessous = A 4</b> )	Buste non aligné → 0,30 pt
<b>5</b> SG		<b>Tour enveloppé</b> sur 2 pieds, sur 1/2 pointes, bras libres	Mouvement non continu - 0,20 pt
<b>6</b> SG		1 pas, <b>assemblée</b> - <b>sissonne</b>	Manque d'élévation → 0,30 pt Mouvement non continu - 0,20 pt Jambe AR non maintenue - 0,20 pt
<b>7</b> SG		Appel 2 pieds, <b>saut vertical</b> avec 1/2 <b>tour</b> , réception 2 pieds.	Manque d'élévation → 0,30 pt Corps non gagné → 0,30 pt
<b>8</b> AC		Départ sur les pieds, <b>roulade AR</b> arrivée sur les pieds, <b>jambes fléchies</b> .	Manque de poussée des bras → 0,30 pt Roulade désaxée - 0,20 pt
<b>9</b> AC		Départ libre, <b>roulade AV</b> , arrivée <b>jambes écartées</b> , se relever avec l'aide des mains entre les jambes.	Manque de rythme → 0,30 pt Roulade désaxée - 0,20 pt
<b>10</b> AC		<b>Roue pied-pied</b> . Le 2 <sup>ème</sup> pied vient se placer au niveau du 1 <sup>er</sup> immédiatement suivie d'un saut vertical.	Mouvement non continu - 0,20 pt Pas de passage à la verticale → 0,30 pt Manque de gainage → 0,30 pt

<b>C</b>	<b>CROQUIS</b>	<b>TEXTE</b>	<b>Fautes typiques</b>
<b>1</b> ATR		De la position à genoux, assis sur les talons, mains au sol, <b>placement du dos à la verticale</b> , jambes libres écartées ou serrées, groupées ou tendues pour finir à l'ATR <b>OU ATR puis ½ valse (180°)</b> à l'ATR jambes serrées tendues. <b>½ tour non complet = B 1</b>	<i>Manque d'alignement → 0,30 pt</i>
<b>2</b> SM		Départ debout renversement AV, pose d'1 pied au sol, et revenir à la position initiale. <b>Tic – Tac</b>	<i>Arrêt prolongé – 0,20 pt</i>
<b>3</b> SM		<b>Grand écart</b> antéro-postérieur tenu 2 sec. Ou <b>Ecrasement facial</b> jambes écartées tenu 2 sec. <b>Non tenu = non réalisé</b>	<i>Manque d'écart → 0,30 pt</i>
<b>4</b> SM		<b>Pied dans la main (Y tenu 2 sec.)</b> <b>Non tenu = non réalisé</b>	<i>Buste cassé → 0,30 pt</i> <i>Ecart insuffisant → 0,30 pt</i> <i>Jambes fléchies → 0,30 pt</i>
<b>5</b> SG		½ <b>tour sur 1 pied</b> , sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente, arrivée jambe libre maintenue.	<i>Pied plat – 0,20 pt</i> <i>Jambe libre non maintenue - 0,20 pt</i>
<b>6</b> SG		<b>1 pas assemblé saut écart antéro-postérieur</b> , réception 2 pieds	<i>Manque de continuité dans les sauts – 0,20 pt</i> <i>Manque d'élévation → 0,30 pt</i>
<b>7</b> SG		<b>Saut de chat</b> <b>Genoux sous l'horizontale = élément non comptabilisé.</b>	<i>Manque d'élévation → 0,30 pt</i>
<b>8</b> AC		<b>Roulade AR jambes tendues</b> (du départ à l'arrivée). et bras tendus à l'arrivée. <b>Si Jambes fléchies pendant ou bras fléchis à l'arrivée = B 8</b>	<i>Manque de rythme → 0,30 pt</i>
<b>9</b> AC		De la fente AV, <b>ATR et roulade AV</b> arrivée libre.	<i>Pas d'alignement dans l'ATR → 0,30 pt</i>
<b>10</b> AC		<b>Rondade saut vertical</b> ou suivie d'un autre élément avec envol.	<i>Manque de repousser de bras → 0,30 pt</i> <i>Redressement insuffisant dans la courbette → 0,30 pt</i>

<b>D</b>	<b>CROQUIS</b>	<b>TEXTE</b>	<b>Fautes typiques</b>
<b>1</b> ATR		De la fente AV, venir à l'ATR puis 1 tour à l'ATR jambes serrées et tendues, retour en fente <b>Valse non complète = C 1</b>	Manque d'alignement → 0,30 pt
<b>2</b> SM		<b>Souplesse AV</b> d'1 jambe (Maintien de la jambe)	Ouverture épaules insuffisante → 0,30 pt Jambe libre non maintenue - 0,20 pt
<b>3</b> SM		Départ pieds décalés, <b>souplesse AR</b> d'une jambe.	Manque de passage à l'ATR → 0,30 pt
<b>4</b> SM		<b>Planche faciale</b> sur ½ pointe tenue 2 sec. Jambe libre minimum à l'horizontale <b>Si planche sur pied plat = B 4</b> <b>Non tenue = Non réalisée</b>	Buste non aligné → 0,30 pt
<b>5</b> SG		<b>Tour sur 1 pied</b> sur ½ pointe, position de la jambe libre indifférente, arrivée jambe libre maintenue.	Pied plat - 0,20 pt Jambe libre non maintenue - 0,20 pt
<b>6</b> SG		<b>Grand jeté AV</b> jambe AV tendue grand écart	Manque d'élévation → 0,30 pt Manque d'écart de jambes → 0,30 pt
<b>7</b> SG		Appel 2 pieds, saut vertical tour complet ( <b>pirouette</b> ) réception 2 pieds <b>OU</b> <b>Saut de chat ½ tour</b> Genoux sous l'horizontale = élément non comptabilisé.	Corps non gainé → 0,30 pt Manque d'élévation → 0,30 pt <b>Si pas 360° en Saut pirouette = B7</b>
<b>8</b> AC		<b>Roulade AR</b> bras tendus, avec <b>passage à l'ATR</b> , jambes serrées et tendues. <b>Bras fléchis = C 8</b>	Manque de rythme → 0,30 pt Manque d'alignement → 0,30 pt <b>Corps ne passant pas à la verticale = C8</b>
<b>9</b> AC		<b>Flic Flac AR</b> arrivée sur 1 ou 2 pieds <b>OU</b> <b>Saut de mains</b> réception 1 ou 2 pieds	Manque d'ouverture → 0,30 pt Manque de repoussé de bras → 0,30 pt Arrivée corps cassé → 0,30 pt Jambes fléchies → 0,30 pt
<b>10</b> AC		<b>Salto AV groupé</b> appel 2 pieds et réception 2 pieds ou pieds décalés <b>OU</b> <b>Salto AR groupé</b>	Manque de hauteur → 0,30 pt Manque de grouper → 0,30 pt

# SOL GARCONS

## I . GENERALITES

L'enchaînement se fait sur un praticable (12m x 12m).

## II . DIFFICULTE = 3 points

A = 0,20 pt

B = 0,30 pt

C = 0,40 pt

D = 0,50 pt

Minimum 6 éléments choisis indistinctement dans les catégories A, B, C ou D.

Un 7<sup>ème</sup> élément pourra être pris en compte dans le jugement, mais sa valeur maximale attribuée ne pourra excéder 3 points.

Tout élément non réalisé ou réalisé avec aide entraîne la suppression de sa valeur.

En dessous de 6 éléments, tout élément manquant est pénalisé de 1pt sur la note finale (pénalité).

Un ° sous la figurine symbolise un maintien *tenu 2 secondes*

## III . COMPOSITION = 2 points

Les quatre exigences sont :

**RL** Une rotation longitudinale (groupes 1 et 2) **0,40 pt**

**RA** Une rotation avant (groupes 3 et 4) **0,40 pt**

**RR** Une rotation arrière (groupe 5) **0,40 pt**

**ATR** Un passage à l'Appui Tendu Renversé (groupe 10) **0,40 pt**

**Impression générale : Enchaîner et unir les éléments harmonieusement jusqu'à 0,40 pt**

## IV . EXECUTION = 5 points

Le chronomètre démarre au premier mouvement du gymnaste et s'arrête au dernier mouvement.

La durée de l'enchaînement se situe entre 30 sec. et 1 mn.

. si moins de 30 sec. - 0,50 pt

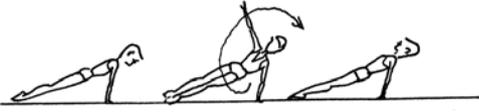
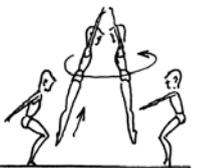
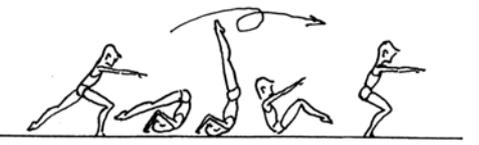
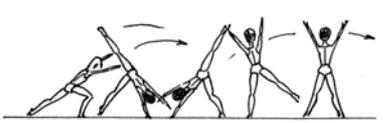
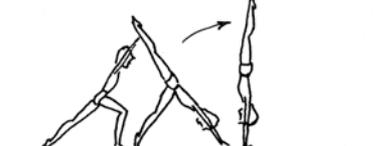
. si plus de 1 mn. - 0,20 pt

Sortie du praticable - 0,10 pt

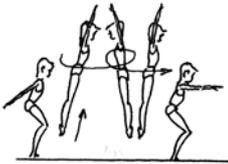
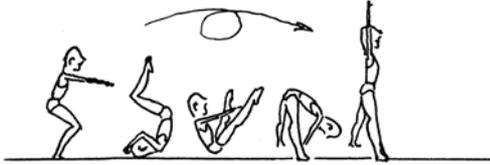
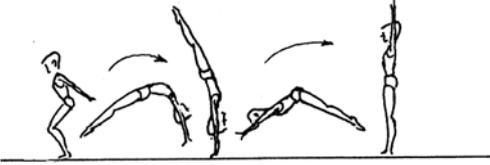
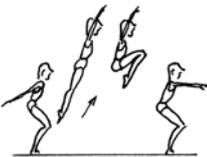
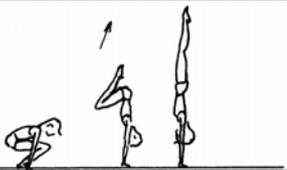
Utilisation insuffisante de l'espace → 0,30 pt

**Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes typiques, les fautes particulières et les fautes de comportement ( p 4 et 5).**

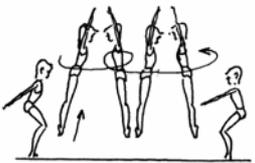
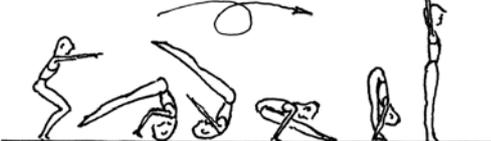
SOL GARCONS

<b>A</b>	<b>CROQUIS</b>	<b>TEXTE</b>	<b>Fautes typiques</b>
<b>1</b> RL		De l'appui tendu facial, $\frac{1}{2}$ tour à l'appui tendu dorsal en passant par l'appui costal passager sur un bras	Corps non gainé → 0,30 pt
<b>2</b> RL		Appel 2 pieds <b>saut vertical</b> $\frac{1}{2}$ tour réception 2 pieds.	Manque de hauteur → 0,30 pt Corps non gainé → 0,30 pt
<b>3</b> RA		<b>Roulade AV</b> arrivée 2 pieds, arrivée pieds serrés.	Aide des mains → 0,30 pt Roulade désaxée – 0,20 pt
<b>4</b> RA		De la fente AV <b>rouler en AV</b> avec passage par la chandelle, arrivée 2 pieds.	Manque d'ouverture → 0,30 pt Aide des mains → 0,30 pt Roulade désaxée – 0,20 pt
<b>5</b> RR		<b>Roulade AR groupée</b> , arrivée jambes fléchies.	Manque de rythme → 0,30 pt Manque de poussée des bras → 0,30 pt Roulade désaxée – 0,20 pt
<b>6</b>		<b>Roue</b>	Pas de passage à la verticale → 0,30 pt
<b>7</b>		Appui manuel et pédestre, une jambe fléchie, l'autre tendue, <b>2 cercles de la jambe tendue</b> passant sous les appuis (Couronné)	Jambes non tendues → 0,30 pt Manque de continuité – 0,20 pt
<b>8</b>		Appel 2 pieds, <b>saut vertical</b> corps tendu avec élévation des bras.	Manque d'élévation des bras → 0,30 pt Manque de hauteur dans le saut → 0,30 pt Corps non gainé → 0,30 pt
<b>9</b>		<b>Planche faciale écartée</b> Tenue 2 sec.  <b>Non tenue = non réalisée</b>	Dos rond → 0,30 pt
<b>10</b> ATR		<b>A T R passager</b> départ en fente	Manque d'alignement → 0,30 pt

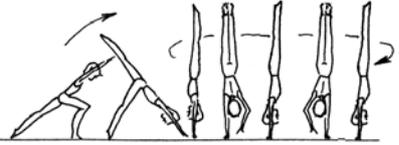
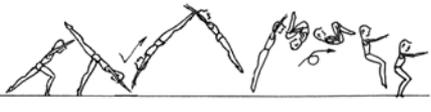
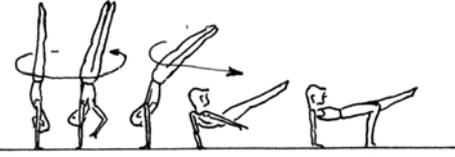
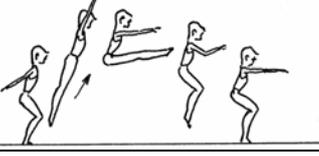
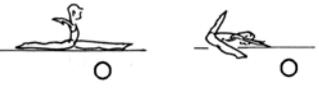
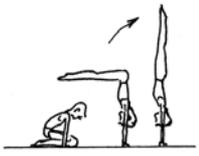
## SOL GARCONS

<b>B</b>	<b>CROQUIS</b>	<b>TEXTE</b>	<b>Fautes typiques</b>
<b>1</b> RL		De l'appui tendu facial <b>1 tour complet à l'appui tendu facial</b> en passant par l'appui tendu dorsal passager.	Manque d'alignement → 0,30 pt
<b>2</b> RL		Tour complet (Une pirouette de 360°)	Manque d'élévation → 0,30 pt Manque de gainage → 0,30 pt <b>Si pas 360° = A 2</b>
<b>3</b> RA		<b>Roulade AV</b> , arriver <b>jambes tendues écartées</b> .	Manque de rythme → 0,30 pt Roulade désaxée - 0,20 pt
<b>4</b> RA		<b>Saut de mains</b> réception 2 pieds	Manque de rythme → 0,30 pt Manque de repousser des bras → 0,30 pt Arrivée corps cassé - 0,50 pt
<b>5</b> RR		<b>Roulade AR</b> arrivée <b>jambes écartées</b> .	Manque de repousser → 0,30 pt Roulade désaxée - 0,20 pt
<b>6</b>		<b>Flic flac arrière</b> .	Manque d'ouverture → 0,30 pt Manque de repousser → 0,30 pt
<b>7</b>		Appui manuel et pédestre, 1 jambe fléchie, l'autre tendue, <b>2 cercles</b> de la jambe tendue passant sous les appuis, en effectuant $\frac{1}{4}$ de tour à chaque cercle.	Manque de continuité - 0,20 pt Jambe fléchie → 0,30 pt
<b>8</b>		Appel 2 pieds <b>saut groupé</b> , genoux poitrine.	Manque de hauteur → 0,30 pt Manque d'élévation des genoux → 0,30 pt
<b>9</b>		<b>Chandelle</b> bras tendus en appui au sol, tenue 2 sec.  <b>Non tenue = non réalisée</b>	Manque d'alignement → 0,30 pt
<b>10</b> ATR		Départ accroupi mains au sol, élever le bassin dans le prolongement des bras, développer les jambes fléchies puis tendues <b>jusqu'à l'AT R.</b>	Manque d'alignement → 0,30 pt

**SOL GARCONS**

<b>C</b>	<b>CROQUIS</b>	<b>TEXTE</b>	<b>Fautes typiques</b>
<b>1</b> RL		ATR passager et ½ tour . ( ½ valse = 180°)	Manque de maintien → 0,30 pt
<b>2</b> RL		<b>1 pirouette ½ (540°)</b> <b>Si 360° = B2</b> <b>Si ½ tour = A2</b>	Manque de hauteur → 0,30 pt
<b>3</b> RA		<b>Roulade AV jambes tendues et serrées.</b>  <b>Jambes fléchies = A3</b>	Manque de rythme → 0,30 pt Roulade désaxée – 0,20 pt
<b>4</b> RA		<b>Salto AV groupé</b>	Manque de hauteur → 0,30 pt Manque de grouper → 0, 30 pt
<b>5</b> RR		<b>Roulade AR bras fléchis puis tendus, corps en fermeture AR, jambes tendues.</b> <b>Si jambes pliées = B 5</b>	Manque d'appui des bras → 0,30 pt Roulade désaxée – 0,20 pt
<b>6</b>		<b>Salto AR groupé</b>	Manque de hauteur → 0,30 pt Manque de grouper → 0,30 pt
<b>7</b>		<b>Rondade</b>	Manque d'impulsion → 0,30 pt Redressement insuffisant dans la courbette → 0,30 pt
<b>8</b>		<b>Saut carpé, jambes écartées à l'horizontale</b>	Manque de hauteur → 0,30 pt Manque de fermeture → 0,30 pt
<b>9</b>		<b>Planche costale ou faciale sur 1 pied tenue 2 sec. Jambe libre au dessus de l'horizontale.</b> <b>Ou</b> <b>Y tenu 2 sec.</b>	<b>Si élément non tenu = élément non comptabilisé.</b> Manque d'alignement → 0,30 pt Manque d'ouverture → 0,30 pt
<b>10</b> ATR		De la station à genoux assis sur les talons, mains au sol pieds en extension, <b>placement du dos</b> , corps groupé et développer à l'ATR	Manque d'alignement → 0,30 pt

**SOL GARCONS**

<b>D</b>	<b>CROQUIS</b>	<b>TEXTE</b>	<b>Fautes typiques</b>
<b>1</b> RL		<b>Valse de 360°</b>  <b>Si moins de 360° = C 1</b> <b>½ tour incomplet = A10</b>	<i>Manque d'alignement → 0,30 pt</i>
<b>2</b> RL		<b>De l'appui tendu facial, tour complet en l'air par impulsion des deux bras, arrivée en appui tendu facial.</b>	<i>Manque de gainage → 0,30 pt</i> <i>Manque de repousser des bras → 0,30 pt</i>
<b>3</b> RA		<b>Saut de l'ange corps tendu et roulade AV.</b>	<i>Manque de hauteur → 0,30 pt</i> <i>Manque d'ouverture → 0,30 pt</i>
<b>4</b> RA		<b>Saut de mains 1 pied suivi de saut de mains 2 pieds.</b>	<i>Epaules en avant → 0,30 pt</i> <i>Manque d'impulsion des bras → 0,30 pt</i>
<b>5</b> RR		<b>Roulade AR bras tendus, avec passage à l'ATR jambes serrées et tendues.</b> <b>Corps non à la verticale = C5</b> <b>Bras fléchis = C5</b>	<i>Manque de gainage → 0,30 pt</i> <i>Manque de rythme → 0,30 pt</i>
<b>6</b>		<b>Saut de mains 2 pieds, salto AV.</b>	<i>Manque d'ouverture dans le saut de mains → 0,30 pt</i> <i>Manque de hauteur dans le salto → 0,30 pt</i> <i>Manque de grouper dans le salto → 0,30 pt</i>
<b>7</b>		De l'ATR tour complet en appui sur 1 bras pour se retrouver en appui tendu dorsal sur jambes tendues <b>(Hearly Quirl).</b>	<i>Manque de gainage → 0,30 pt</i>
<b>8</b>		<b>Saut carpé jambes serrées à l'horizontale</b>	<i>Manque de hauteur → 0,30 pt</i> <i>Manque de carpé → 0,30 pt</i>
<b>9</b>		<b>Grand écart antéro-postérieur (2 sec) OU Ecrasement facial jambes écartées (2 sec)</b>	<i>Manque d'écart → 0,30 pt</i>
<b>10</b> ATR		De la station à genoux, assis sur les talons, pieds en extension, mains au sol, <b>placement du dos</b> , monter les <b>jambes tendues serrées à l'ATR.</b>	<i>Manque d'alignement → 0,30 pt</i>

# BARRES PARRALLELES

## I . GENERALITES

Hauteur des barres libre.  
1 tremplin autorisé.

## II . DIFFICULTE = 3 points

**A = 0,20 pt**

**B = 0,30 pt**

**C = 0,40 pt**

**D = 0,50 pt**

Minimum 6 éléments choisis indistinctement dans les catégories A, B, C ou D.  
Un 7<sup>ème</sup> élément pourra être pris en compte dans le jugement ; mais la valeur maximale attribuée ne pourra pas excéder 3 points.

Tout élément non réalisé ou réalisé avec aide entraîne la suppression de sa valeur.  
En dessous de 6 éléments, tout élément manquant est pénalisé de 1pt sur la note finale (pénalité).

## III . COMPOSITION = 2 points

Les quatre exigences sont :

<b>AB</b>	Un passage à l'appui brachial (groupes 2 et 3)	<b>0,40 pt</b>
<b>S</b>	Un passage à la suspension (groupes 5 et 6)	<b>0,40 pt</b>
<b>M</b>	Un maintien (groupe 7)	<b>0,40 pt</b>
	Un ° sous la figurine symbolise un maintien tenu 2 secondes	
<b>F</b>	Un changement de face (groupe 8)	<b>0,40 pt</b>

**Impression générale : Enchaîner et unir les éléments harmonieusement jusqu'à 0,40 pt**

## IV . EXECUTION = 5 points

½ élan intermédiaire = 2 balancers consécutifs de directions opposées, sans élément entre les 2 ; il y a donc 2 passages consécutifs à la verticale basse.

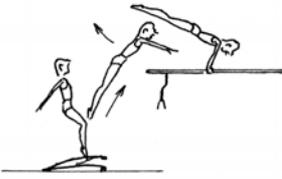
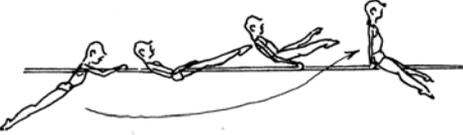
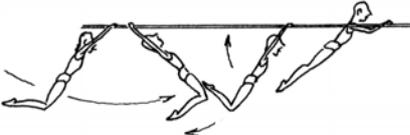
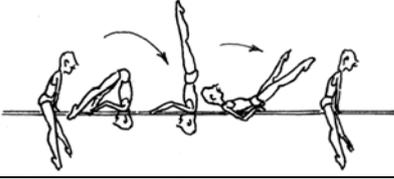
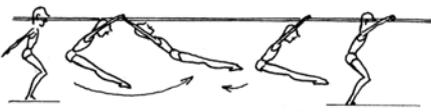
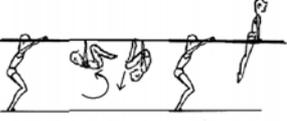
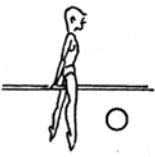
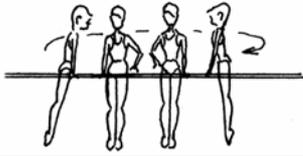
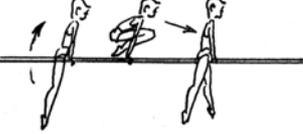
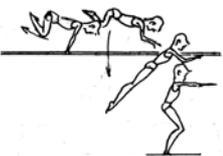
Deux 1/2/ élans intermédiaires consécutifs sont autorisés en appui brachial.

Deux 1/2/ élans intermédiaires consécutifs sont autorisés en appui tendu à chaque ½ élan intermédiaire supplémentaire. - 0,20 pt

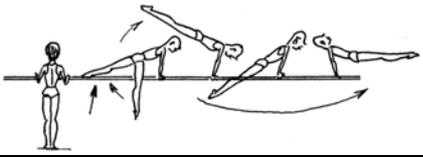
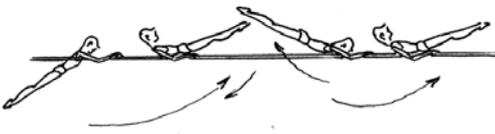
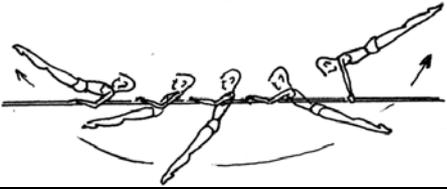
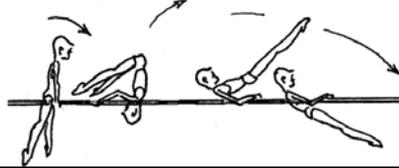
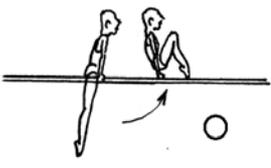
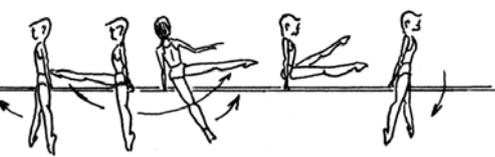
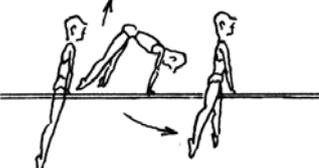
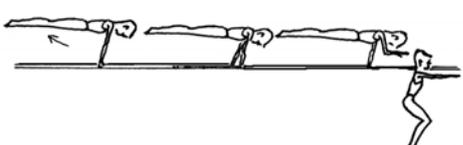
La flexion des jambes est autorisée après un siège écart pour reprendre 1 élan.

**Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes typiques, les fautes particulières et les fautes de comportement ( p 4 et 5).**

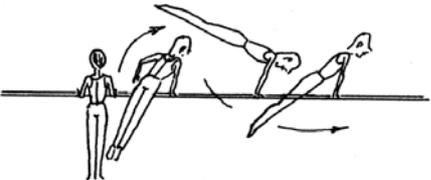
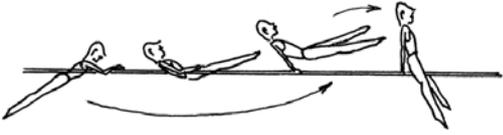
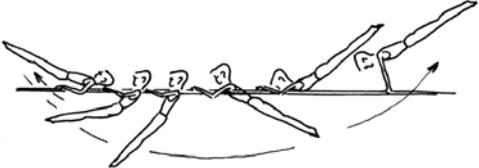
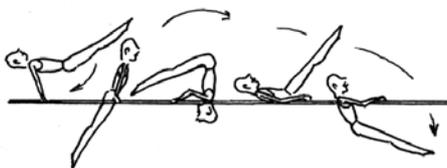
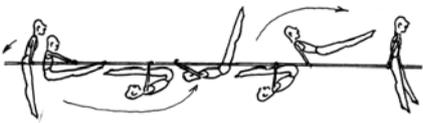
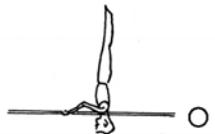
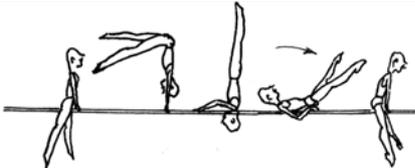
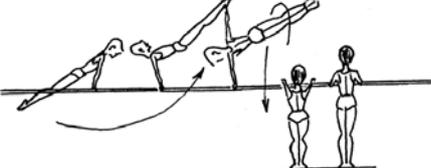
## BARRES PARALLELES

<b>A</b>	<b>CROQUIS</b>	<b>TEXTE</b>	<i>Fautes typiques</i>
<b>1</b>		Avec ou sans élan, <b>sauter</b> en bout de barre à l' <b>appui tendu</b> .	<i>Bras fléchis → 0,30 pt</i>
<b>2</b> AB		De l' <b>appui brachial</b> balancer à l'AV et <b>s'établir au siège écarté</b> .	<i>Manque d'appui des bras → 0,30 pt</i>
<b>3</b> AB		De la <b>suspension</b> balancer en AV et en AR pour <b>s'établir à l'appui brachial</b> . Jambes Fléchies autorisées.	<i>Manque d'amplitude → 0,30 pt</i>
<b>4</b>		Du <b>siège écarté</b> rouler en AV, pour arriver au siège écarté.	<i>Bassin sous la barre à l'arrivée → 0,30 pt</i>
<b>5</b> S		De la <b>suspension</b> balancer vers l'AV à l'AR <b>poser les pieds au sol</b> pour effectuer l'élément suivant.	<i>Manque d'ouverture jambes-tronc → 0,30 pt</i> <i>Touche des pieds pendant le balancer - 0,20 pt</i> <i>Bras fléchis → 0,30 pt</i>
<b>6</b> S		<b>Rotation arrière</b> en bout de barre ou sous la barre puis <b>saut à l'appui tendu</b>	<i>Manque de rythme dans la rotation arrière → 0,30 pt</i> <i>Bras fléchis → 0,30 pt</i> <i>Corps non gainé → 0,30 pt</i>
<b>7</b> M		<b>Siège écarté</b> , bras derrière <b>Maintien 2 sec.</b>  <b>Non tenu = non réalisé</b>	<i>Corps non aligné → 0,30 pt</i>
<b>8</b> F		De l' <b>appui tendu</b> , <b>1/2 tour</b> sans arrêt.	<i>Mouvement non continu - 0,20 pt</i> <i>Corps non gainé → 0,30 pt</i>
<b>9</b>		De l' <b>appui tendu</b> , monter le bassin, pour arriver au <b>siège écarté</b> AR jambes tendues.	<i>Manque d'élévation du bassin → 0,30 pt</i>
<b>10</b>		De l'appui tendu, <b>balancer AR</b> et effectuer <b>une sortie faciale corps groupé</b> en déplaçant main G sur barre D (ou l'inverse) pour arriver à la station droite.	<i>Touche de barre - 0,20 pt</i>

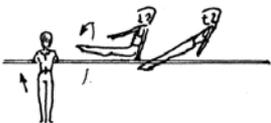
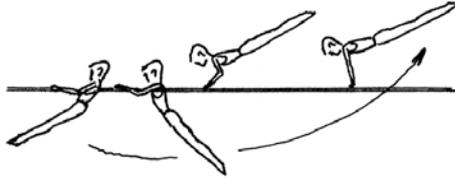
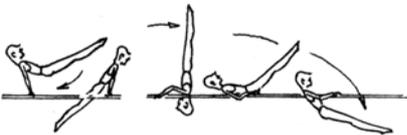
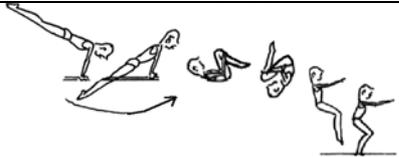
## BARRES PARALLELES

<b>B</b>	<b>CROQUIS</b>	<b>TEXTE</b>	<b>Fautes typiques</b>
<b>1</b>		Prise mixte pose d'un pied sur la première barre, puis entrer dans les barres au balancer AV ( <b>entrée latérale</b> ).	<i>Jambe fléchie → 0,30 pt Touche de barre avec 2ème jambe - 0,20 pt</i>
<b>2</b> AB		<b>En appui brachial, balancer AV, balancer AR et balancer AV</b> (corps au dessus de l'horizontale)	<i>Corps en dessous de l'horizontale → 0,30 pt</i>
<b>3</b> AB		<b>De l'appui brachial balancer AR et s'établir à l'appui tendu sous l'horizontale.</b> ( <b>grand élan</b> )	<i>Buste au dessous des barres → 0,30 pt</i>
<b>4</b>		<b>Du siège écarté, rouler en AV sur les bras, jambes serrées, pour arriver à l'appui brachial.</b>	<i>Corps en dessous des barres → 0,30 pt Touche de la barre - 0,20 pt</i>
<b>5</b> S		<b>Bascule de fond arrivée à l'appui brachial.</b>	<i>Touche des pieds au sol - 0,20 pt</i>
<b>6</b> S		De l'appui tendu, <b>oscillation s'établir</b> à l'appui au <b>siège écarté</b> .	<i>Etablissement par crochet → 0,30 pt</i>
<b>7</b> M		De l'appui tendu flexion des jambes serrées, élévation des genoux, tenue 2 sec. Pointe des pieds au niveau des barres <b>Maintien groupé.</b>	<i>Etablissement par crochet → 0,30 pt Manque de fermeture → 0,30 pt <b>Non tenu = non réalisé</b></i>
<b>8</b> F		<b>Du siège écarté, passer une jambe entre les bras, balancer de cette jambe vers l'AR avec ½ tour AR au siège.</b>	<i>Jambes fléchies → 0,30 points Bassin sous la barre à l'arrivée → 0,30 pt</i>
<b>9</b>		<b>De l'appui tendu, monter le bassin à hauteur des épaules, puis les jambes tendues et écartées pour arriver au siège écarté AR.</b>	<i>Flexion des jambes → 0,30 pt.</i>
<b>10</b>		<b>De l'appui tendu, balancer AR et effectuer une sortie faciale en déplaçant main G sur barre D et réception à la station costale G corps à l'horizontale.</b> <b>(Inversion possible)</b>	<i>Manque de hauteur, jambes sous l'horizontale → 0,30 pt</i>

## BARRES PARALLELES

<b>C</b>	<b>CROQUIS</b>	<b>TEXTE</b>	<b>Fautes typiques</b>
<b>1</b>		De la station latérale, prise mixte <b>entrée costale</b> par $\frac{1}{4}$ de tour, <b>corps au dessus de l'horizontale.</b>	<i>Bras fléchis</i> → 0,30 pt <i>Touche de barre</i> - 0,20 pt <i>Corps % à l'horizontale</i> → 0,30 pt
<b>2</b> AB		De l' <b>appui brachial</b> , balancer AV et s'établir au siège écarté. <b>(temps de ventre)</b>	<i>Corps cassé</i> → 0,30 pt <i>Aide des cuisses</i> → 0,30 pt
<b>3</b> AB		De l'appui brachial, partir vers l'AV pour s'établir à l'appui tendu en AR, corps à l'horizontale. <b>(grand élan)</b>	<i>Corps en dessous de l'horizontale</i> → 0,30 pt <b>Corps en dessous de l'horizontale = B3</b>
<b>4</b>		De l'appui tendu, balancer AR, <b>placement du dos, rouleau AV arriver à l'appui brachial.</b>	<i>Manque d'ouverture du corps</i> → 0,30 pt
<b>5</b> S		<b>Bascule de fond arriver au siège écarté.</b>	<i>Bassin au dessous des barres</i> → 0,30 pt <i>Touche des pieds</i> - 0,20 pt <i>Etablissement par crochet</i> → 0,30 pt
<b>6</b> S		De l'appui tendu, oscillations, s'établir à l'appui au siège écarté. <b>(bascule fixe)</b>	<i>Bras fléchis</i> → 0,30 pt <i>Aide des cuisses</i> → 0,30 pt
<b>7</b> M		Appui brachial renversé tenu 2 sec ( <b>poirier</b> ).  <b>Si non tenu = non réalisé</b>	<i>Corps non aligné</i> → 0,30 pt
<b>8</b> F		De l'appui tendu, <b>au balancer A R, <math>\frac{1}{2}</math> tour</b> et venir au siège écarté.	<i>Jambes au dessous des barres</i> → 0,30 pt
<b>9</b>		Du siège écarté, bras devant, <b>placement du dos jambes écartées</b> et tendues pour arriver au <b>siège écarté AV</b>	<i>Bassin non aligné</i> → 0,30 pt
<b>10</b>		Balancer AV, pour effectuer une <b>sortie AV avec <math>\frac{1}{4}</math> de tour</b> réception face à la barre.	<i>Manque de hauteur, jambes sous l'horizontale</i> → 0,30 pt

## BARRES PARALLELES

<b>D</b>	<b>CROQUIS</b>	<b>TEXTE</b>	<i>Fautes typiques</i>
<b>1</b>		De la station, <b>franchissement</b> des 2 jambes au dessus de la barre pour <b>arriver à l'appui dorsal</b> .	<i>Touche de la barre - 0,20 pt</i>
<b>2</b> AB		De l'appui brachial, s'établir à <b>l'appui tendu AV (temps de ventre)</b>	<i>Corps non gainé → 0,30 pt</i>
<b>3</b> AB		De l'appui brachial, balancer AR et s'établir à l'appui tendu au <b>dessus de l'horizontale. (grand élan)</b> <b>En dessous de 45° = C 3</b>	<i>Corps non gainé → 0,30 pt</i>
<b>4</b>		De l'appui tendu, balancer AR, <b>rouleau AV corps tendu</b> , arriver à l'appui brachial.	<i>Manque d'alignement → 0,30 pt</i>
<b>5</b> S		De la suspension, <b>bascule de fond</b> .	<i>Touche des pieds au sol - 0,20 pt</i>
<b>6</b> S		De l'appui tendu, <b>oscillation</b> et s'établir à l'appui tendu.  <b>(bascule fixe)</b>	<i>Bras fléchis → 0,30 pt</i>
<b>7</b> M		<b>Equerre</b> tenue 2 sec.  <b>Si jambes fléchies = B7</b>	<i>Jambes sous l'horizontale → 0,30 pt</i> <b>Non tenu = non réalisé</b>
<b>8</b> F		De l'appui tendu, <b>au balancer AV</b> , effectuer un <b>1/2 tour</b> , arriver à l'appui brachial.	<i>Manque de hauteur → 0,30 pt.</i>
<b>9</b>		Du Siège écarté, bras devant, <b>placement du dos jambes serrées et tendues</b> .	<i>Manque d'alignement → 0,30 pt</i>
<b>10</b>		<b>Sortie salto AR groupée en bout de barre</b>  <b>(Echappement)</b>	<i>Manque de hauteur → 0,30 pt</i>

# **BARRE FIXE**

## **I. GENERALITES**

Barre haute uniquement

Un plinth en mousse d'une hauteur de 1,10 m (+/- 10 cm) peut être placé sous la barre contre un montant.

En cas d'utilisation pour l'entrée, il ne pourra pas être retiré en cours d'enchaînement.

## **II . DIFFICULTE = 3 points**

**A = 0,20 pt**

**B = 0,30 pt**

**C = 0,40 pt**

**D = 0,50 pt**

Minimum 6 éléments choisis indistinctement dans les catégories A, B, C ou D.

Un 7<sup>ème</sup> élément pourra être pris en compte dans le jugement ; mais la valeur maximale attribuée ne pourra pas excéder 3 points.

Tout élément non réalisé ou réalisé avec aide entraîne la suppression de sa valeur.

En dessous de 6 éléments, tout élément manquant est pénalisé de 1pt sur la note finale (pénalité).

## **III . COMPOSITION = 2 points**

Les quatre exigences sont :

**B** Un élément de bascule (groupe 2) **0,40 pt**

**F** Un changement de face (groupe 4) **0,40 pt**

**P** Un changement de prise  
sans changement de face (groupe 5) **0,40 pt**

**R** Une rotation avant ou arrière (groupes 7 et 8) **0,40 pt**

**Impression générale : Enchaîner et unir les éléments  
harmonieusement jusqu'à 0,40 pt**

## **IV . EXECUTION = 5 points**

½ élan intermédiaire = 2 balancers consécutifs de directions opposées sans élément entre les deux ; il y a donc 2 passages consécutifs à la verticale basse.

½ élan intermédiaire - 0,20 pt

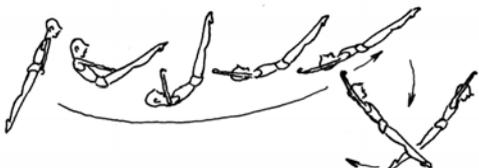
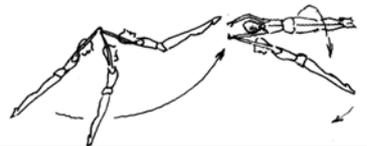
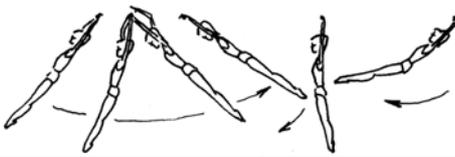
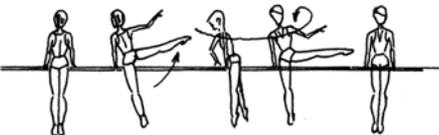
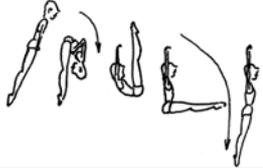
1 élan intermédiaire comme prise d'élan en début d'enchaînement ne sera pas pénalisé.

1 prise d'élan abdominale n'est pas considérée comme élan intermédiaire.

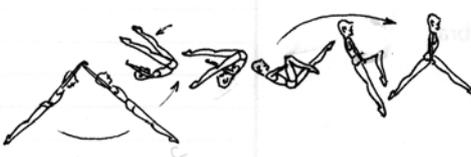
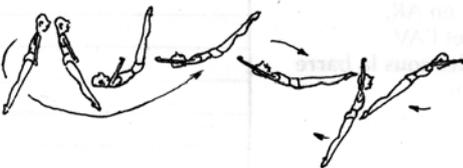
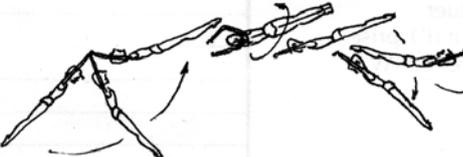
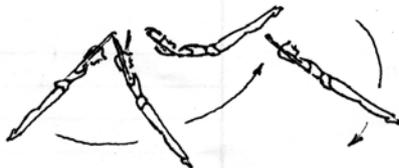
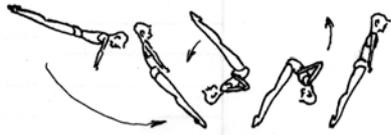
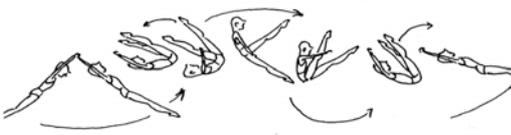
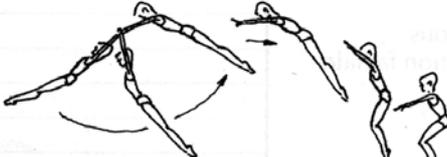
Un 2<sup>ème</sup> élan abdominal exécuté à la suite du 1<sup>er</sup> sera pénalisé de - 0,20 pt

**Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes typiques, les fautes particulières et les fautes de comportement ( p 4 et 5).**

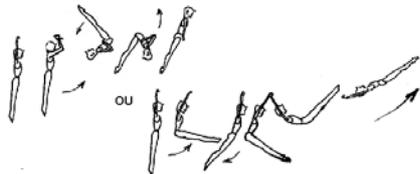
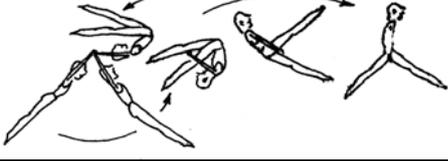
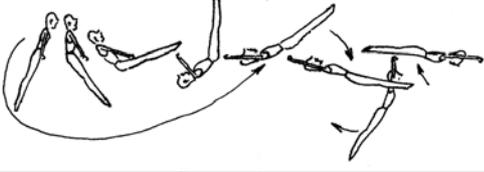
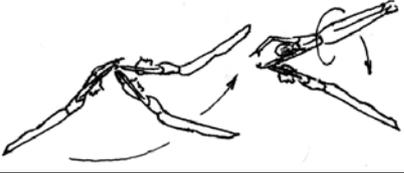
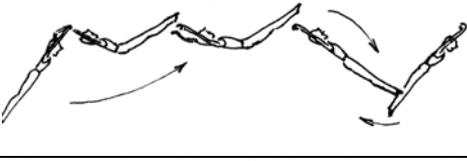
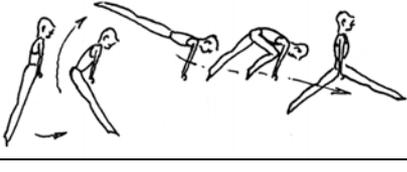
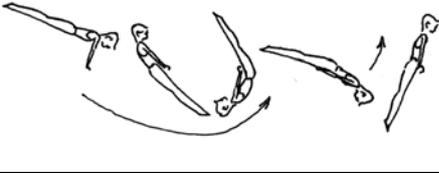
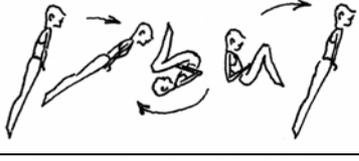
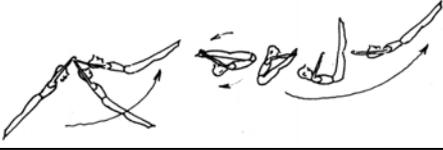
## BARRE FIXE

A	CROQUIS	TEXTE	Fautes typiques
1		Du plinth <b>sauter</b> à l' <b>appui</b> tendu facial sur la barre.	Bras fléchis → 0,30 pt
2 B		Depuis le plinth, mains sur la barre, s'élaner en AR pour effectuer un <b>balancer en AV puis en AR</b>	Flexion des bras → 0,30 pt
3		De l'appui tendu, basculer en AR, reprise d'élan vers le haut et l'AV pour balancer en AR <b>épaules sous la barre</b> .	Manque d'amplitude → 0,30 pt
4 F		<b>Balancer en AV</b> pour effectuer un ½ tour AV, changement d'une prise à 45° ( <b>reprise mixte</b> ) pour balancer en AV ( <b>contre volée</b> ).	Manque de gainage → 0,30 pt Contre volée désaxée – 0,20 pt
5 P		<b>Balancer AR en prise mixte</b> , lâcher la prise supination, reprendre la barre en pronation et balancer AV.	Changement de prise trop tôt - 0,20 pt Manque de gainage → 0,30 pt
6		De l'appui tendu, <b>engager la jambe D</b> par-dessus la barre, effectuer un ½ tour en déplaçant la main D et <b>dégager la jambe G</b> à l'appui tendu, jambes serrées (inversion possible).	Toucher la barre avec le pied – 0,20 pt Bras fléchis → 0,30 pt
7 R		<b>Tour d'appui AR</b> corps groupé, jambes fléchies.	Temps d'arrêt - 0,20 pt
8 R		De l'appui tendu facial, <b>rotation AV jambes tendues</b> , pour arriver à la suspension.	Manque de contrôle dans la descente → 0,30 pt
9		<b>Balancer AV, pose des pieds</b> sur la barre de chaque côté ou entre les prises, <b>balancer AR</b> et reprise d'élan <b>en dégageant les pieds vers l'AV</b> à l'horizontale.	Bassin trop bas → 0,30 pt
10		<b>Balancer AR</b> , lâcher les prises, épaules en dessous de la barre pour <b>arriver à la station faciale</b> .	Manque de hauteur dans le lâcher → 0,30 pt

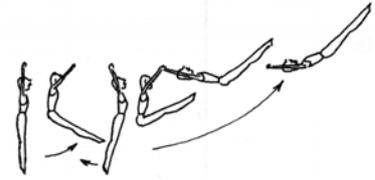
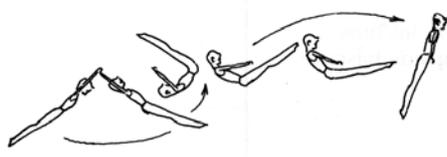
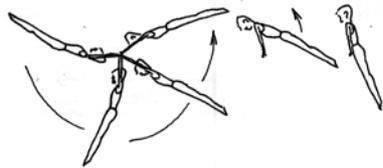
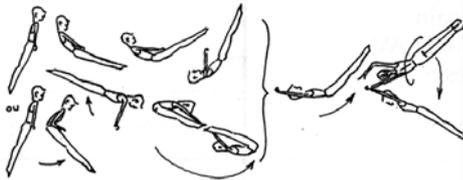
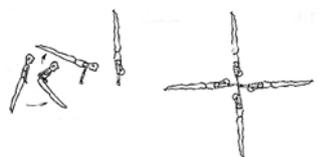
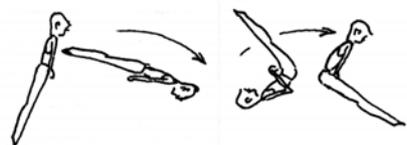
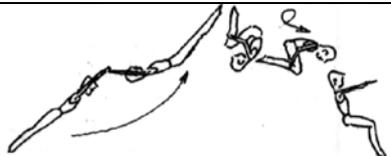
## BARRE FIXE

<b>B</b>	<b>CROQUIS</b>	<b>TEXTE</b>	<i>Fautes typiques</i>
<b>1</b>		Depuis le plinth, départ 1 ou 2 pieds, s'établir à l'appui tendu facial par <b>renversement AR</b> .	<i>Temps d'arrêt - 0,20 pt</i>
<b>2</b> <b>B</b>		<b>Balancer AV</b> , engager 1 jambe entre les bras et <b>s'établir à l'appui par crochet de jambe</b> .	<i>Bras fléchis à l'arrivée → 0,30 pt</i>
<b>3</b>		De l'appui tendu, <b>basculer en AR</b> , reprise d'élan vers le haut et l'AV pour balancer en AR, <b>épaules au niveau de la barre</b> .	<i>Si épaules en dessous de la barre = A 3</i>
<b>4</b> <b>F</b>		Balancer AV pour effectuer un 1/2 tour AV, changement d'une prise, (reprise mixte) pour balancer en AV au dessus de l'horizontale ( <b>Contre volée</b> )	<i>Contre volée désaxée - 0,20 pt</i> <i>Si en dessous de 180° = A 4</i>
<b>5</b> <b>P</b>		Lâcher 1 main au balancer AV, <b>reprendre la barre en prise mixte</b> et balancer en AR.	<i>Corps non gagné → 0,30 pt</i>
<b>6</b>		De l'appui tendu engager 1 jambe par-dessus la barre <b>par coupé</b> pour arriver au siège latéral écarté.	<i>Touche de barre - 0,20 pt</i> <i>Jambe fléchie → 0,30 pt</i>
<b>7</b> <b>R</b>		<b>Tour d'appui AR, corps cassé jambes tendues</b> .	<i>Temps d'arrêt - 0,20 pt</i> <i>Si jambes fléchies = A 7</i>
<b>8</b> <b>R</b>		Du siège écarté latéral, mains en supination, rotation AV, retour à l'appui au siège écarté. <b>Tour AV 1 jambe</b>	<i>Bassin décollé de la barre → 0,30 pt</i> <i>Corps cassé → 0,30 pt</i>
<b>9</b>		<b>Balancer AV, engager 1 jambe</b> entre les bras, oscillation, <b>dégager la jambe devant</b> et balancer AR en dégageant les pieds vers l'horizontale.	<i>Engager jambe fléchie → 0,30 pt</i> <i>Manque d'amplitude dans le dégager → 0,30 pt</i>
<b>10</b>		<b>Balancer AR</b> , lâcher les prises corps tendu et réception à la station faciale, épaules au dessus de la barre.	<i>Manque de gainage → 0,30 pt</i> <i>Si épaule en dessous de la barre = A 10</i>

**BARRE FIXE**

<b>C</b>	<b>CROQUIS</b>	<b>TEXTE</b>	<b>Fautes typiques</b>
<b>1</b>		<b>Renversement par traction</b> Ou De la suspension, <b>prise d'élan par fouetté</b> , corps à l'horizontale. Corps sous l'horizontale = élément non comptabilisé	Manque de continuité → 0,20 pt ----- Flexion des bras → 0,30 pt
<b>2 B</b>		<b>Balancer AV, engager 1 jambe</b> tendue entre les bras et <b>s'établir à l'appui par temps de bascule.</b> <b>Si crochet de jambe = B 2</b>	Flexion des bras → 0,30 pt
<b>3</b>		De l'appui tendu, <b>basculer en AR</b> , reprise d'élan vers le haut et l'AV <b>pour balancer en AR</b> <b>épaules au-dessus de la barre.</b>	<b>Si épaules au niveau de la barre = B 3</b> Corps non gagné → 0,30 pt
<b>4 F</b>		Au balancer AR, <b>croiser 1 main au-dessus de l'autre</b> et balancer AV, <b>½ tour</b> , changer les 2 prises pour terminer en pronation.	Corps non gagné → 0,30 pt Contre volée désaxée - 0,20 pt
<b>5 P</b>		Balancer AV en prise mixte, lâcher la prise pronation, <b>repandre la barre en supination</b> et balancer AR	Manque d'amplitude → 0,30 pt Manque de gainage → 0,30 pt
<b>6</b>		De l'appui facial, <b>engager 1 jambe</b> fléchie puis tendue entre les bras, pour arriver en appui au siège latéral écarté	Touche de barre - 0,20 pt Temps d'arrêt - 0,20 pt
<b>7 R</b>		<b>Tour d'appui AR</b> corps tendu et jambes tendues <b>Si corps cassé = B 7</b> <b>Si jambes fléchies = A 7</b>	Bras fléchis → 0,30 pt
<b>8 R</b>		<b>Tour d'appui AV</b> corps groupé.	Temps d'arrêt - 0,20 pt
<b>9</b>		<b>Balancer AV</b> , pose des pieds sur la barre de chaque côté ou entre les prises, <b>balancer AR</b> et <b>reprise d'élan</b> en dégageant les pieds vers l'AV au-dessus de l'horizontale.	Manque de gainage → 0,30 pt
<b>10</b>		De l'appui facial : <b>sortie filée.</b>	Manque de hauteur du bassin dans le lâcher → 0,30 pt

## BARRE FIXE

D	CROQUIS	TEXTE	Fautes typiques
1		De la suspension, <b>prise d'élan par fouetté, bassin au-dessus de l'horizontale.</b> <b>Bassin à l'horizontale = C1</b>	<i>Manque de continuité - 0,20 pt</i>
2 B		De la suspension, s'établir à l'appui par temps de bascule. <b>(bascule allemande)</b>	<i>Bras fléchis → 0,30 pt</i> <i>Appuis alternatifs - 0,20 pt</i>
3		Du balancer, <b>rétablissement AR (grand élan)</b>	<i>Bras fléchis dans le rétablissement → 0,30 pt</i>
4 F		De l'appui basculer en AR en lançant les jambes en AV, pour effectuer un 1/2 tour <b>(contre volée)</b>	<i>Manque de hauteur dans le balancer AV → 0,30 pt</i> <i>Contre volée désaxée - 0,20 pt</i>
5 P		<b>Balancer AV en supination, revenir au balancer AR et changement des prises en pronation.</b>	<i>Manque d'amplitude → 0,30 pt</i> <i>Manque de gainage → 0,30 pt</i>
6		De l'appui grand tour AV <b>(Lune)</b> <b>OU</b> De l'appui grand tour AR <b>(Soleil)</b>	<i>Manque de gainage → 0,30 pt</i>
7 R		<b>Tour d'appui AR corps tendu et jambes tendues à l'appui libre.</b>	<i>Bras fléchis à l'arrivée → 0,30 pt</i>
8 R		<b>Tour d'appui AV corps cassé et jambes tendues</b>  <b>Si jambes fléchies = C 8</b>	<i>Temps d'arrêt - 0,20 pt</i>
9		<b>Au balancer AV engager les jambes écartées, balancer AR</b> <b>Et reprise d'élan en dégageant les jambes vers l'AV.</b>	<i>Manque de hauteur du bassin → 0,30 pt</i> <i>Manque d'amplitude → 0,30 pt</i>
10		Balancer AV et sortie AR groupé, carpé ou tendu <b>(échappement)</b>	<i>Manque de hauteur dans le salto → 0,30 pt</i>

