



**GAC**

BROCHURE DES  
**PROGRAMMES**

ÉDITION SEPTEMBRE 2019



ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT

# TABLE DES MATIÈRES

PARTIE 1 NIVEAU DE PRATIQUE FÉDÉRAL.....	3
Programmes Fédéral A et B (catégories 7-14 ans et TC) .....	4
1. Composition des exercices .....	4
2. Évaluation des exercices .....	5
Programme Fédéral par équipe (FestiGAc) .....	7
1. Prestations .....	7
2. Notation et classement.....	7
PARTIE 2 NIVEAU DE PRATIQUE PERFORMANCE.....	8
Programme National B (catégories NB 8-15 ans et NBTC) .....	9
1. Composition des exercices .....	9
2. Évaluation des exercices .....	10
Programme FIG 11-16 ans aménagé (catégorie NAAV) .....	12
1. Composition des exercices .....	12
2. Évaluation des exercices .....	16
Programme Libre FIG aménagé (catégorie NA TC).....	17
1. Composition des exercices .....	17
2. Évaluation des exercices .....	17
Précisions techniques règlementaires pour la filière Nationale A .....	18
Programme Performance par équipe (Championnat de France par équipe).....	19
1. Prestations .....	19
2. Notation et classement.....	20
PARTIE 3 NIVEAU DE PRATIQUE ÉLITE .....	21
Programme FIG 11-16 ans (catégorie EL Espoir) .....	22
1. Composition des exercices .....	22
2. Évaluation des exercices .....	27
Programme Libre FIG (catégorie Elite Junior).....	28
1. Composition des exercices .....	28
2. Évaluation des exercices .....	30
Programme Libre FIG (catégorie Élite Sénior) .....	31
1. Composition des exercices .....	31
2. Évaluation des exercices .....	32
Précisions techniques règlementaires pour la filière Élite .....	33
ANNEXE 1 Grilles d'éléments imposés – Fédéral A et B .....	34
ANNEXE 2 Grilles d'éléments imposés – National B .....	67
ANNEXE 3 Grilles d'éléments imposés – Avenir et Espoir .....	100

Dans tout le document, les modifications par rapport à l'édition précédente sont indiquées en vert



# BROCHURE DES PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2019

PARTIE 1

NIVEAU DE PRATIQUE FÉDÉRAL



ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT

Les modifications par rapport à l'édition précédente sont indiquées en vert



# Programmes Fédéral A et B (catégories 7-14 ans et TC)

## 1. COMPOSITION DES EXERCICES

### A. TYPE D'EXERCICE ET MUSIQUE

Les unités doivent présenter un exercice combiné en musique, **sans paroles**. La durée maximale de la musique est de 2 minutes.

### B. GRILLES DES ÉLÉMENTS INDIVIDUELS ET COLLECTIFS

Les grilles Fédérales des éléments individuels et collectifs et des textes associés (version finale septembre 2016) font partie intégrante de ce programme et se trouvent en annexe.

Chaque tableau correspond à une famille d'éléments collectifs ou individuels et contient 10 colonnes de A à J qui représentent le degré de difficulté.

### C. EXIGENCES DE COMPOSITION ET PRÉCISIONS

Les unités doivent présenter un exercice répondant aux exigences suivantes :

	FÉDÉRAL B	FÉFÉRAL A	FESTIGAc
ÉLÉMENTS COLLECTIFS	4 exigences spécifiques : 4 éléments collectifs de familles différentes : <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 « ATR »</li><li>- 1 « Équerre »</li><li>- 1 « Positions Variées »</li><li>- 1 « Dynamique »</li></ul> <p>→ de valeur A à G</p>	5 exigences spécifiques : 5 éléments collectifs de familles différentes : <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 « ATR »</li><li>- 1 « Équerre »</li><li>- 1 « Positions Variées »</li><li>- 2 « Dynamique » obligatoirement différents.</li></ul> <p>→ de valeur D à J</p>	5 exigences spécifiques : 5 éléments collectifs de familles différentes : <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 « ATR »</li><li>- 1 « Équerre »</li><li>- 1 « Positions Variées »</li><li>- 2 « Dynamique » obligatoirement différents.</li></ul> <p>→ de valeur A à J</p>
ÉLÉMENTS INDIVIDUELS	4 exigences spécifiques : 4 éléments individuels de familles différentes (chaque tableau correspond à une famille) : <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 « Maintien » tenu 2''</li><li>- 1 « Agilité »</li><li>- 1 « Souplesse »</li><li>- 1 « Tumbling »</li></ul> <p>→ de valeur A à J</p> <p>Les partenaires d'une unité peuvent choisir un élément individuel différent dans la même famille.</p> <p>Dans tous les cas, chaque élément individuel d'une même famille doit être réalisé simultanément par les partenaires ou en succession immédiate.</p>		



#### AUTRES PRÉCISIONS DE COMPOSITION

Les éléments sont reliés entre eux par de la chorégraphie.

L'ordre des éléments collectifs et individuels, les déplacements et les liaisons entre les éléments sont libres.

Les différents partenaires peuvent changer de rôle en fonction des éléments collectifs réalisés.

Le degré de difficulté choisi peut être différent d'une famille à l'autre.

**Sauf cas particulier, il convient de respecter strictement les orientations des partenaires les uns par rapport aux autres sur les figurines car cela "altère de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément."**

### D. LES CARTES DE COMPÉTITION

Une seule alternative (= un « ou ») par carte de compétition est autorisée.

**Un formulaire Excel à remplir manuellement est disponible sur le site de la fédération. Si vous possédez un appareil Android compatible : tablette ou mobile l'utilitaire indépendant « GAC Feuille de match facile » dans sa dernière version vous facilitera la tâche.**

## 2. ÉVALUATION DES EXERCICES

### A. CALCUL DE LA NOTE FINALE

La note finale est la note servant au classement. Elle se calcule de la façon suivante :

$$\text{Note finale} = \text{Note de difficulté} - \text{Pénalités} + \text{Note d'exécution} \times 2 + \text{Note artistique}$$

La note d'exécution est évaluée sur **10 points** et la note artistique sur **4 points**.

### B. CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ

La note de difficulté est obtenue de la façon suivante :

$$\text{Note de difficulté} = \text{Total de difficulté} \times 0,04$$

Le total de difficulté se calcule de la façon suivante :

$$\text{Total de difficulté} = \text{somme des valeurs des éléments collectifs} + \frac{\text{somme des valeurs de tous les éléments individuels}}{\text{nombre de partenaires}}$$

Pour les éléments individuels : Le résultat est arrondi au nombre entier le plus proche. Un résultat avec la décimale 0,5 donne un arrondi au nombre entier supérieur.

Le nombre d'éléments diffère selon la catégorie : il faut donc faire la somme des valeurs en difficulté des 4 (Fédéral B) ou 5 (Fédéral A / FestiGAc) éléments collectifs et des 4 éléments individuels (moyenne des valeurs des éléments des partenaires).

La valeur d'un élément dépend de son degré de difficulté :

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
VALEUR DES ÉLÉMENTS COLLECTIFS	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
VALEURS DES ÉLÉMENTS INDIVIDUELS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



## C. CRITÈRES DE NOTATION

Tous les éléments individuels et collectifs réalisés, ainsi que les fautes techniques dans la chorégraphie, sont notés à l'exécution.

Les critères de notation artistique sont issus du code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique. Seuls les aspects « réalisation » sur 2 points et « créativité » sur 2 points sont pris en compte dans la note artistique (cf. article 44.2 du code de pointage).

Les critères de notation à l'Exécution, à l'Artistique, les pénalités du Juge à la Difficulté et celles du Juge Arbitre sont à consulter dans le code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique ou dans le guide de la notation.

## D. PÉNALITÉS PARTICULIÈRES

Pénalisation par le juge à la difficulté de 1 point, à chaque élément collectif ou individuel imposé manquant non tenté, à cause duquel une famille d'éléments n'est pas représentée.

Pénalité de 1 point maximum pour chaque élément individuel exigé manquant. Cette pénalité est donnée à l'ensemble de l'unité quel que soit le nombre de partenaires ne réalisant pas cet élément, hors faute de temps.

Lorsqu'un élément est réalisé mais n'est pas conforme aux dessins et aux clarifications s'y rapportant, le juge à la difficulté pénalise de 1 point l'élément collectif ou individuel manquant et à cause duquel une famille d'éléments n'est pas représentée et la valeur en difficulté de cet élément n'est pas prise en compte.

En cas d'interruption d'un élément collectif ou individuel imposé, les juges à l'exécution pénalisent soit de 0,5 point pour élément non fini, soit de 1,0 point pour chute. L'élément ne compte pas pour les exigences spécifiques : la famille n'étant pas représentée, le JD pénalise de 1 point l'exigence manquante et la valeur en difficulté de cet élément n'est pas prise en compte. L'élément peut être recommencé ; dans ce cas, il n'y a pas de pénalité pour exigence manquante et la valeur en difficulté est prise en compte.

La faute de temps maximale de 0,9 point est donnée par le JD dans le cas d'un élément collectif de maintien ou de 0,6 point dans le cas d'un élément individuel de maintien.

Un élément réalisé mais non inscrit sur la carte de compétition remplit l'exigence de représentation de la famille à laquelle il appartient, mais sa valeur en difficulté n'est pas prise en compte et une pénalité de 0,3 point est appliquée par le JD pour erreur de carte.



# Programme Fédéral par équipe (FestiGAc)

## 1. PRESTATIONS

### A. PROGRAMME DE COMPÉTITION

Les unités doivent suivre le programme Fédéral A mais sans restriction de valeur pour les éléments collectifs : les colonnes A à J peuvent être utilisées lors de la composition de l'exercice.

### B. NOMBRE DE PASSAGES

Rappel : une équipe est composée de 2 à 3 unités.

Chaque unité de l'équipe présente son exercice combiné.

## 2. NOTATION ET CLASSEMENT

### A. CALCUL DE LA NOTE D'ÉQUIPE

Le total de chaque passage est évalué selon les modalités du programme Fédéral A. Les 2 meilleurs passages de l'équipe sont additionnés pour former la note d'équipe.

Si l'équipe est composée d'un duo, d'un trio et d'un quatuor elle reçoit un bonus de 1 point supplémentaire sur son score d'équipe.

### B. CLASSEMENT

Le classement est réalisé à partir de la note d'équipe.

L'équipe avec la plus haute note est classée première.

### C. DÉPARTAGE DES EXÆQUO

- En cas d'égalité, la plus haute somme des 2 meilleurs passages prévaut (= note de l'équipe sans le bonus) ;
- Si l'égalité persiste, la plus haute somme des 2 meilleurs notes d'exécution prévaut ;
- Si l'égalité persiste, le plus haut effectif de gymnastes dans l'équipe prévaut ;
- Si l'égalité persiste, les exæquo ne sont pas départagés.



**GAc**

# BROCHURE DES PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2019

PARTIE 2

NIVEAU DE PRATIQUE PERFORMANCE



ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT

Les modifications par rapport à l'édition précédente sont indiquées en vert



# Programme National B (catégories NB 8-15 ans et NBTC)

## 1. COMPOSITION DES EXERCICES

### A. TYPE D'EXERCICE ET MUSIQUE

Les unités doivent présenter un exercice combiné en musique, **sans paroles**. La durée maximale de la musique est de 2 minutes 30.

### B. GRILLES DES ÉLÉMENTS INDIVIDUELS ET COLLECTIFS

Les grilles Nationales B des éléments individuels, collectifs et des textes associés (version finale septembre 2016) font partie intégrante de ce programme et se trouvent en annexe.

Chaque tableau correspond à une famille d'éléments collectifs ou individuels et contient 8 colonnes de A à H qui représentent le degré de difficulté.

### C. EXIGENCES DE COMPOSITION ET PRÉCISIONS

<b>ÉLÉMENTS COLLECTIFS</b>	<p>6 exigences spécifiques :</p> <p>6 éléments collectifs choisis dans les tableaux correspondants au type d'unité, comme précisé ci-après :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 3 pyramides statiques : 1 issue de chacun des 2 tableaux d'éléments statiques et une 3ème choisie librement parmi les 2 tableaux. Précision : il n'est pas autorisé d'enchaîner directement une équerre groupée puis tendue ou tendue puis groupée sur une base de porteurs(ses) STRICTEMENT identique. <b>L'enchaînement direct de 2 éléments ATR est possible toutefois, le changement d'élément doit être identifiable (changement de la position des jambes par exemple).</b></li><li>- 3 pyramides dynamiques : 1 issue de chacun des 2 tableaux d'éléments dynamiques et une 3ème choisie librement parmi les 2 tableaux.</li></ul> <p>→ de valeur A à H</p>
<b>ÉLÉMENTS INDIVIDUELS</b>	<p>4 exigences spécifiques :</p> <p>4 éléments individuels de familles différentes (chaque tableau correspond à une famille) :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 « maintien » tenu 2''</li><li>- 1 « agilité »</li><li>- 1 « souplesse »</li><li>- 1 « tumbling »</li></ul> <p>→ de valeur A à H</p> <p>Les partenaires d'une unité peuvent choisir un élément individuel différent dans la même famille.</p> <p>Dans tous les cas, chaque élément individuel d'une même famille doit être réalisé simultanément par les partenaires ou en succession immédiate.</p>
<b>AUTRES PRÉCISIONS DE COMPOSITION</b>	<p>Les éléments sont reliés entre eux par de la chorégraphie.</p> <p>L'ordre des éléments collectifs et individuels, les déplacements et les liaisons entre les éléments sont libres.</p> <p>Les différents partenaires peuvent changer de rôle en fonction des éléments collectifs réalisés.</p> <p>Le degré de difficulté choisi peut être différent d'une famille à l'autre.</p> <p><b>Sauf cas particulier, il convient de respecter strictement les orientations des partenaires les uns par rapport aux autres sur les figurines car cela "altère de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément."</b></p>



## D. LES CARTES DE COMPÉTITION

Une seule alternative (= un « ou ») par carte de compétition est autorisée.

**Un formulaire Excel à remplir manuellement est disponible sur le site de la fédération. Si vous possédez un appareil Android compatible : tablette ou mobile l'utilitaire indépendant « GAC Feuille de match facile » dans sa dernière version vous facilitera la tâche.**

## 2. ÉVALUATION DES EXERCICES

### A. CALCUL DE LA NOTE FINALE

La note finale est la note servant au classement. Elle se calcule de la façon suivante :

$$\text{Note finale} = \text{Note de difficulté} - \text{Pénalités} + \text{Note d'exécution} \times 2 + \text{Note artistique}$$

La note d'exécution est évaluée sur 10 points et la note artistique sur 6 points.

### B. CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ

La note de difficulté est obtenue de la façon suivante :

$$\text{Note de difficulté} = \text{Total de difficulté} \times 0,03$$

Le total de difficulté se calcule de la façon suivante :

$$\text{Total de difficulté} = \text{somme des valeurs des éléments collectifs} + \frac{\text{somme des valeurs de tous les éléments individuels}}{\text{nombre de partenaires}}$$

Pour les éléments individuels : Le résultat est arrondi au nombre entier le plus proche. Un résultat avec la décimale 0,5 donne un arrondi au nombre entier supérieur.

Il faut donc faire la somme des valeurs en difficulté des 6 éléments collectifs et des 4 éléments individuels (moyenne des valeurs des éléments des partenaires).

La valeur d'un élément dépend de son degré de difficulté :

	A	B	C	D	E	F	G	H
<b>VALEUR DES ÉLÉMENTS COLLECTIFS</b>	2	4	6	8	10	12	14	16
<b>VALEURS DES ÉLÉMENTS INDIVIDUELS</b>	1	2	3	4	5	6	7	8

### C. CRITÈRES DE NOTATION

Tous les éléments individuels et collectifs réalisés, ainsi que les fautes techniques dans la chorégraphie, sont notés à l'exécution.

Les critères de notation artistique sont issus du code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique. Seuls les aspects « réalisation » sur 2 points, « créativité » sur 2 points et « musicalité » sur 2 points sont pris en compte dans la note artistique (cf. article 44.2 du code de pointage).

Les critères de notation à l'Exécution, à l'Artistique, les pénalités du Juge à la Difficulté et celles du Juge Arbitre sont à consulter dans le code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique ou dans le guide de la notation.



## D. PÉNALITÉS PARTICULIÈRES

Pénalisation par le juge à la difficulté de 1 point, à chaque élément collectif ou individuel imposé manquant non tenté, à cause duquel une famille d'éléments n'est pas représentée.

Pénalité de 1 point maximum pour chaque élément individuel exigé manquant. Cette pénalité est donnée à l'ensemble de l'unité quel que soit le nombre de partenaires ne réalisant pas cet élément, hors faute de temps.

Lorsqu'un élément est réalisé mais n'est pas conforme aux dessins et aux clarifications s'y rapportant, le juge à la difficulté pénalise de 1 point l'élément collectif ou individuel manquant et à cause duquel une famille d'éléments n'est pas représentée et la valeur en difficulté de cet élément n'est pas prise en compte.

En cas d'interruption d'un élément collectif ou individuel imposé, les juges à l'exécution pénalisent soit de 0,5 point pour élément non fini, soit de 1,0 point pour chute. L'élément ne compte pas pour les exigences spécifiques : la famille n'étant pas représentée, le JD pénalise de 1 point l'exigence manquante et la valeur en difficulté de cet élément n'est pas prise en compte. L'élément peut être recommencé ; dans ce cas, il n'y a pas de pénalité pour exigence manquante et la valeur en difficulté est prise en compte.

La faute de temps maximale de 0,9 point est donnée par le JD dans le cas d'un élément collectif de maintien ou de 0,6 point dans le cas d'un élément individuel de maintien.

Un élément réalisé mais non inscrit sur la carte de compétition remplit l'exigence de représentation de la famille à laquelle il appartient mais sa valeur en difficulté n'est pas prise en compte et une pénalité de 0,3 point est appliquée par le JD pour erreur de carte.



# Programme FIG 11-16 ans aménagé (catégorie NAAV)

*Ce programme est une adaptation du programme des compétitions par catégorie d'âge FIG 11-16 ans.*

## 1. COMPOSITION DES EXERCICES

### A. TYPE D'EXERCICE ET MUSIQUE

Les unités doivent présenter un exercice combiné en musique, **sans paroles**. La durée maximale de la musique est de 2 minutes 30.

### B. GRILLES DES ÉLÉMENTS INDIVIDUELS ET COLLECTIFS

L'exercice combiné est composé d'éléments imposés et d'éléments optionnels (libres).

Les grilles des éléments imposés NAAV est commune à celles de la catégorie Elite Espoir et se trouvent en annexe de cette brochure.

L'annexe « Grille des éléments libres NAAV et ELES » est disponible sur le site [www.ffgym.fr](http://www.ffgym.fr).

### C. EXIGENCES DE COMPOSITION ET PRÉCISIONS

Chaque unité, dans un exercice, doit réaliser les éléments imposés tels qu'ils sont dessinés (voir tableau des variantes autorisées) dans les grilles d'éléments imposés.

#### a. Éléments individuels

Chaque partenaire d'un duo ou groupe doit réaliser un minimum de quatre éléments individuels :

- 2 éléments de familles différentes parmi équilibre (force/maintien), agilité et souplesse ;
- 2 éléments de tumbling (le salto n'est pas obligatoire).

*Conditions de réalisation :*

Les éléments individuels de la même famille doivent être réalisés simultanément ou en succession immédiate par les partenaires.

⇒ Il n'est pas autorisé de « mixer » les familles (exemple V réalise une souplesse pendant que P fait une agilité puis les 2 réalisent un maintien = INTERDIT). En conséquence, seules 2 familles sur 3 seront représentées.

*Valeurs des éléments individuels :*

Les éléments individuels peuvent être sélectionnés dans l'annexe « Grille des éléments libres NAAV et ELES » ou dans les Tables de Difficultés FIG. Les éléments sélectionnés dans les tables de difficultés ne doivent pas excéder 10 valeurs.

*Pénalités pour exigence manquante :*

Une pénalité de 1.0 pour exigence manquante s'applique si tous les partenaires ne réalisent pas chacun les 4 éléments. Une pénalité de 1.0 pour exigence manquante s'applique si 2 éléments choisis dans les familles Maintien / Souplesse / Agilité + 2 éléments de tumbling ne sont pas réalisés. Cette pénalité est appliquée une seule fois par exercice, même si plus d'un partenaire ne remplissent pas les exigences spécifiques. ⇒ Maximum 2 points de pénalité par unité.



### b. Éléments imposés

Chaque unité doit réaliser le nombre requis d'éléments imposés :

- 2 éléments statiques de maintien en duo issus de lignes différentes et 1 élément statique de maintien pour les groupes, choisis indifféremment dans les grilles d'éléments imposés ;
- 2 éléments dynamiques pour les duos et les groupes, **sélectionnés dans des lignes différentes parmi les lignes I, II, III, IV** des grilles d'éléments imposés.

### c. Éléments libres

Chaque unité doit réaliser le nombre requis d'éléments libres :

- 1 élément statique de maintien pour les duos et les groupes (pour les groupes, cette pyramide doit être réalisée dans une construction séparée) ;
- 1 élément dynamique pour les duos et les groupes.

Les éléments collectifs libres ne peuvent pas être choisis dans les grilles d'éléments imposés. Ils doivent avoir une valeur minimale de 1 et peuvent être sélectionnés dans l'annexe « Grille des éléments libres NAAV et ELES » ou dans les Tables de difficultés FIG. Si les éléments sont sélectionnés dans les Tables de difficultés FIG, leur valeur de difficulté doit être incluse dans la fourchette indiquée au point 4 de ce chapitre.

### d. Fourchette de difficulté des éléments libres et individuels

Unité	Statique	Dynamique	Éléments individuels
Duo féminin	Min 1v – Max 9v	Min 1v – Max 14v	Min 1v – Max 10v
Duo masculin	Min 1v – Max 9v	Min 1v – Max 14v	
Duo mixte	Min 1v – Max 9v	Min 1v – Max 14v	
Trio féminin	Min 4v – Max 16v	Min 1v – Max 14v	
Quatuor masculin	Min 4v – Max 16v	Min 1v – Max 10v	

*\* Les bonus normalement appliqués en duo féminin pour les éléments statiques et dynamiques et en trio féminin pour les éléments statiques ne sont pas appliqués en NAAV.*

### e. Sorties et réceptions des éléments dynamiques

Seule 1 sortie est autorisée pour la difficulté (parmi la grille d'éléments imposés). Au maximum 2 sorties sont autorisées dans l'exercice.

Les réceptions de toutes les sorties et de tous les éléments dynamiques d'une valeur supérieure à 1 doivent être soutenues. Si une réception n'est pas accompagnée par le ou les porteur(euse)(s), une pénalité de 0,5 sera appliquée à chaque fois par le juge à la difficulté.

Exception : l'accompagnement de la réception est optionnel pour les sorties des éléments en « canon ball » et du salto 5/4 gainer départ en « crevette ».

### f. Éléments simples

Chaque duo ou groupe peut utiliser des entrées, des changements de positions, des « links » (enchaînements d'éléments dynamiques) des rattrapes ou des sorties simples. Ces éléments :

- doivent être choisis dans les grilles d'éléments imposés, dans l'annexe « Grille des éléments libres NAAV et ELES » ou dans les Tables de Difficultés FIG ;
- ne peuvent excéder 5 valeurs ;
- ne peuvent dépasser **3/4** rotation ou **360°** vrille.



#### g. Nombre de maintiens identique de V

Seulement 2 maintiens de 3'' identiques de Voltigeur(se) sont autorisés dans l'ensemble de l'exercice statique (pour des pyramides de maintien). La règle concernant les positions des voltigeurs(se)s sur les bases de catégorie 2 s'applique, cf. Précisions techniques règlementaires

#### h. Carte de compétition

Une seule alternative (= 1 « ou ») par carte de compétition est autorisée.

Une pénalité de 0,3 est appliquée pour carte de compétition incorrecte (ordre des éléments, mauvais élément, etc.)

Cette pénalité n'est appliquée qu'**une fois** par exercice.

Toutes les exigences spécifiques doivent être remplies par les seuls éléments déclarés sur la carte de compétition. Les éléments libres qui sont utilisés pour satisfaire les exigences **doivent** être identifiés comme tels.

#### i. Éléments interdits

Une pénalité de 1 point est appliquée quand :

- un élément collectif ou individuel dépasse la valeur maximale autorisée ;
- un élément simple comme décrit au point 7) dépasse la quantité maximale de rotation salto ou vrille autorisée, ou dépassant la valeur maximale de 5 ;
- un élément interdit est réalisé.

Cette pénalité est appliquée pour chaque violation, même si l'élément réalisé n'est pas déclaré sur la carte de compétition.

### D. CLARIFICATIONS

#### a. Valeur maximale des montées en duo

La valeur maximale des montées est de 14 = 9 (valeur maximale du maintien statique) + 5 (valeur maximale pour une entrée simple, un changement de position simple etc...) et elle doit être déclarée sur la carte de compétition car le maintien est inclus dans la montée.

#### b. Catégories de pyramides en groupe

La pyramide optionnelle peut être choisie parmi l'une des catégories utilisées pour les éléments imposés.

#### c. Rattrapes horizontales

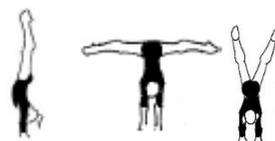
Au total trois rattrapes horizontales peuvent être réalisées dans l'exercice des trios féminins. Toutefois les pénalisations artistiques pour répétition d'éléments seront appliquées.

Les quatuors masculins peuvent réaliser une rattrape en position horizontale sélectionnée dans les grilles d'éléments imposés et une rattrape horizontale comme élément libre choisie dans l'annexe 4 ou dans les tables de difficultés.

#### d. Position des jambes en ATR

Pour des raisons liées au développement, pour les éléments statiques et dynamiques de duos et de groupes, **tous les équilibres sur les mains** peuvent être réalisés avec les jambes serrées ou écartées ou dans toute autre position autorisée. Il n'y a pas besoin de spécifier la position des jambes sur la carte de compétition. Le Bonus de +1 pour jambes serrées n'est pas pris en compte.

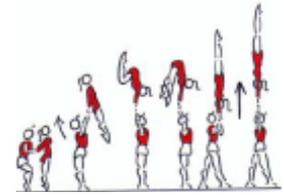
Chacune de ces positions de jambes est autorisée



### e. Montées avec passage par bras fléchis



Les éléments allant de bras fléchis vers bras tendus comme indiqués dans les grilles d'éléments imposés doivent être réalisés d'abord vers les bras fléchis puis changer de position jusqu'aux bras tendus comme un changement de position, mais l'élément doit inclure cette position sur bras fléchis.



### f. Éléments interdits pour les groupes

1 – Une colonne à 3 ou 4 hauteurs	
2 – Maintien sur les épaules quand le porteur (se) est en grand écart sans les mains posées au sol	
3 – En trio ou en quatuor, maintien sur les hanches et la poitrine du (de la) porteur(se) en pont (cela ne s'applique pas aux duos). Les trios et les quatuors peuvent réaliser ce type d'élément quand il y a 3 points de support.	
4 – Appui renversé sur les lombaires avec le(la) porteur(se) en cambrure exagérée de la colonne vertébrale (lordose)	

### g. Rôle des gymnastes au sein des unités

Pour toutes les catégories les rôles dans toutes les pyramides sont interchangeables, sauf spécification contraire. En d'autres termes, cela signifie que « les différents partenaires peuvent changer de rôle en fonction des éléments collectifs réalisés. »



## 2. ÉVALUATION DES EXERCICES

### A. CALCUL DE LA NOTE FINALE

La note finale est la note servant au classement. Elle se calcule de la façon suivante :

$$\text{Note finale} = \text{Note de difficulté} - \text{Pénalités} + \text{Note d'exécution} \times 2 + \text{Note artistique}$$

La note d'exécution est sur 10 points et la note artistique sur 10 points.

### B. CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ

La note de difficulté est la somme des valeurs des éléments imposés réalisés jusqu'à un maximum de 0,5. Les valeurs des éléments sont stipulées dans les grilles d'éléments imposés et vont de 0,0 à 0,5 points.

Les éléments collectifs libres et les éléments individuels n'entrent pas dans le calcul de la note de difficulté de l'exercice mais ils doivent être réalisés pour répondre aux exigences spécifiques de composition.

### C. CRITÈRES DE NOTATION

Les critères de notation sont à consulter dans le code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique ou dans le guide de la notation.

### D. PÉNALITÉS PARTICULIÈRES

Art 43.3 du CdP applicable pour NAAV : Ajouter une pénalité du juge à la difficulté

8. Réception sans soutien dans une sortie (Voir exceptions point 1.C.e ci-dessus)	0,5
--	-----



# Programme Libre FIG aménagé (catégorie NA TC)

## 1. COMPOSITION DES EXERCICES

### A. TYPE D'EXERCICE ET MUSIQUE

Les unités doivent présenter un exercice Statique et un exercice Dynamique. **L'utilisation d'une musique avec paroles dans l'un (1) des exercices est autorisée** Ces exercices sont libres et doivent respecter les exigences techniques spécifiques de composition des exercices statique et dynamique précisées dans le code de pointage FIG.

Les valeurs des éléments collectifs et individuels se trouvent dans les tables de difficulté FIG.

### B. RÔLE DES GYMNASTES AU SEIN DES UNITÉS

Pour toutes les catégories les rôles dans toutes les pyramides sont interchangeables, sauf spécification contraire (comme par exemple pour l'exigence d'ATR en NATC). En d'autres termes, cela signifie que « les différents partenaires peuvent changer de rôle en fonction des éléments collectifs réalisés. »

### C. PRÉCISIONS CONCERNANT LE NA TC QUATUOR – EXERCICE STATIQUE

- Sur l'ensemble de l'exercice, le voltigeur peut aller deux fois vers une position sans valeur. Ce n'est pas une pyramide de transition mais deux pyramides séparées.
- Les pyramides avec deux porteurs au sol peuvent être utilisées deux fois dans un exercice : une seule pyramide avec deux porteurs au sol peut être utilisée pour satisfaire les exigences spécifiques. Cependant, un crédit en difficulté peut être donné pour une pyramide de transition avec deux porteurs au sol et pour une autre pyramide de construction séparée avec deux porteurs au sol.

## 2. ÉVALUATION DES EXERCICES

### A. CALCUL DE LA NOTE FINALE D'UN EXERCICE ET DU TOTAL FINAL

Le total final est la somme des notes servant au classement. Il est l'addition de la note des 2 exercices présentés :

$$\text{Total final} = \text{Note du STATIQUE} + \text{Note du DYNAMIQUE}$$

La note finale de chaque exercice se calcule de la façon suivante :

$$\text{Note finale} = \text{Note de difficulté} - \text{Pénalités} + \text{Note d'exécution} \times 2 + \text{Note artistique}$$

La note d'exécution est sur 10 points et la note artistique sur 10 points.

### B. CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ

La note de difficulté est obtenue en multipliant le total de difficulté par un coefficient de 0,03.

Le total de difficulté est calculé selon le code de pointage FIG et les Tables de Difficultés.

### C. PÉNALITÉS PARTICULIÈRES ET CRITÈRES DE NOTATION

Les exigences de composition, les critères de notation et les pénalités spécifiques sont à consulter dans le code de pointage FIG GAC ou dans le guide de la notation.



# Précisions techniques réglementaires pour la filière Nationale A

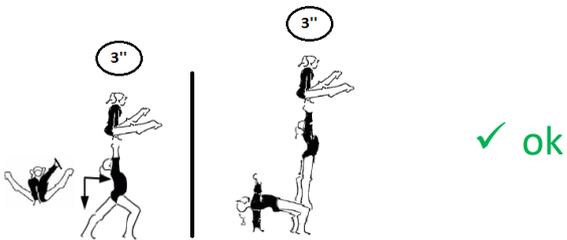
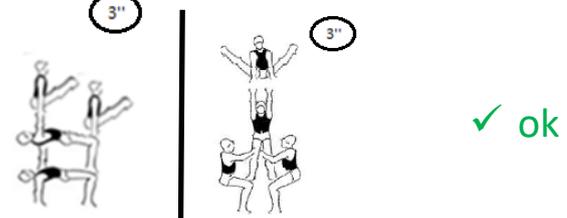
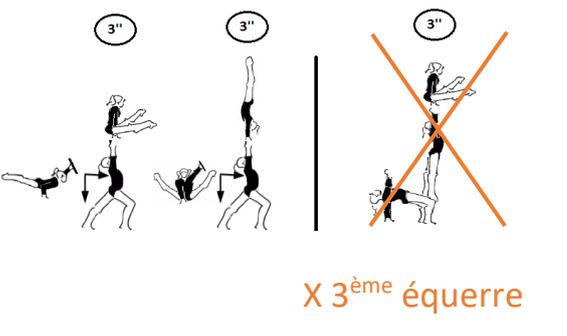
Pyramides de catégorie 2 et conséquences sur la répétition de maintiens identiques de V :

## A. EXERCICES LIBRES (CATÉGORIE NATC)

Le nombre de maintiens identiques de V est limité à 2 pendant un maintien statique de 3'' (cf. articles 20.7 de CoP).

Il existe une particularité pour les pyramides de catégorie 2 car la/le semi agissant en tant que voltigeur(se) doit être comptabilisé comme tel dans le calcul du nombre de maintiens. Malgré tout si la/le semi est la/le voltigeur(se) réalisent le même maintien au même moment alors seulement 1 maintien est comptabilisé et donc une seule répétition de la même position de V.

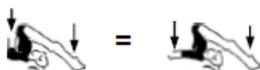
Exemples :

<ul style="list-style-type: none"> <li>Base en fente avec équerre de V sur bras tendus et équerre de semi sur jambe arrière :</li> </ul> <p>⇒ 1 seul maintien à l'équerre bras écartés. Il est donc possible que V réalise une 2<sup>ème</sup> équerre bras écartés sur une autre base.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Idem en quatuor : double équerre sur double table</li> </ul> <p>⇒ 1 seul maintien à l'équerre bras écartés. Il est donc possible que V réalise une 2<sup>ème</sup> équerre bras écartés sur une autre base.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Base en fente avec équerre écartée de V sur bras tendus pendant que la semi réalise une planche crocodile sur jambe arrière, puis changement de position de V vers l'ATR 3'' et de la semi vers l'équerre 3''</li> </ul> <p>⇒ 2 maintiens à l'équerre bras écartés : il n'est plus possible de réaliser un autre maintien en équerre bras écartés.</p>	

## B. CONSÉQUENCES POUR LA CATÉGORIE NAAV

Rappel de la restriction : seulement 2 maintiens de 3'' identiques de voltigeur(se) sont autorisés dans l'ensemble de l'exercice. Le calcul du nombre de répétitions de maintiens précisé au point précédent s'applique de la même façon.

## C. CLARIFICATION



Concernant la base de trio de catégorie 2 TdD page 66 A9 : Pour les compétitions françaises, cette variation est autorisée.



# Programme Performance par équipe (Championnat de France par équipe)

## 1. PRESTATIONS

### A. PROGRAMME DE COMPÉTITION

Les programmes que les unités peuvent présenter sont ceux des niveaux de pratique Performance et Élite (catégories par unité).

Une unité ne peut suivre le programme que d'une seule catégorie pour toute la durée de la compétition (par exemple, une même unité ne peut pas présenter un premier exercice sur la base du NATC et un second sur la base du ELES).

Le respect des âges et des conditions de participation de ces catégories est obligatoire (y compris concernant le certificat médical).

À l'occasion du Championnat de France par Équipe, une unité peut suivre un autre programme que celui habituellement présenté sur les autres compétitions de la saison.

### B. NOMBRE DE PASSAGES D'UNE ÉQUIPE

Rappel : Une équipe est composée de 3 à 5 unités.

Chaque équipe est soumise à 2 épreuves :

- Lors de la 1ère épreuve, les unités présentées réalisent l'exercice STATIQUE de leur programme, ou un combiné si leur programme ne prévoit qu'un combiné.
- Lors de la 2ème épreuve, les unités présentées réalisent l'exercice DYNAMIQUE de leur programme, ou un combiné si leur programme ne prévoit qu'un combiné.

À chaque épreuve, jusqu'à 4 unités différentes de l'équipe peuvent présenter un exercice, ce qui représente au maximum 8 passages pour l'équipe et 2 passages pour une unité. Une unité peut être présentée aux deux épreuves, à une seule, ou à aucune.

Il se peut qu'une unité présente un combiné sur les deux épreuves. Ils doivent l'être sur la même musique, mais les éléments et la chorégraphie peuvent être différents (dans le respect du programme de compétition suivi par l'unité).

Dans tous les cas, une carte de compétition doit être présentée pour chaque exercice réalisé, même lorsqu'une unité présente 2 combinés identiques.



## 2. NOTATION ET CLASSEMENT

### A. CALCUL DE LA NOTE D'ÉQUIPE

Chaque passage d'une unité est calculé selon les modalités d'évaluation de sa catégorie à l'exception du point suivant : pour les passages des programmes Élite Junior ou Élite Senior, un coefficient 0,03 (au lieu de 0,01) est appliqué sur le total de valeurs pour calculer la note de difficulté. **Le cas échéant, le bonus de 0,3 est ajouté APRES l'application du coefficient.**

La note finale de l'équipe se calcule de la manière suivante :

- Le total de chaque épreuve est obtenu par l'addition des 3 meilleurs passages sur les 3 ou 4 présentés.
- Le total de l'équipe est obtenu par l'addition du total des 2 épreuves.
- Si l'équipe a présenté un quatuor sur l'une des épreuves, elle reçoit un bonus forfaitaire de 0,5 point sur son total d'équipe

### B. CLASSEMENT

Le classement est réalisé à partir de la note d'équipe.

L'équipe avec la plus haute note est classée première.

### C. DÉPARTAGE DES EXÆQUO

- En cas d'égalité, le plus haut programme selon la hiérarchie des catégories présenté par une unité prévaut ;
- Si l'égalité persiste, la plus haute somme des 3 meilleurs passages de chaque épreuve prévaut (= note de l'équipe sans le bonus) ;
- Si l'égalité persiste, la plus haute somme des 3 meilleurs notes d'exécution de chaque épreuve prévaut ;
- Si l'égalité persiste, le plus haut effectif de gymnastes dans l'équipe prévaut ;
- Si l'égalité persiste, les exæquo ne sont pas départagés.



# BROCHURE DES PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2019

PARTIE 3

NIVEAU DE PRATIQUE ÉLITE



ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT

Les modifications par rapport à l'édition précédente sont indiquées en vert



# Programme FIG 11-16 ans (catégorie Elite Espoir)

*Ce programme est une adaptation du programme des compétitions par catégorie d'âge FIG 11-16 ans.*

## 1. COMPOSITION DES EXERCICES

### A. TYPE D'EXERCICE ET MUSIQUE

Les unités doivent présenter 1 exercice statique et 1 exercice dynamique qui doivent être chorégraphiés et réalisés en musique. La durée maximale de la musique est de 2 minutes. **L'utilisation d'une musique avec paroles dans l'un (1) des exercices est autorisée.**

### B. GRILLES DES ÉLÉMENTS INDIVIDUELS ET COLLECTIFS

Les exercices sont composés d'éléments imposés et d'éléments optionnels (libres).

La grille des éléments imposés de la catégorie Elite Espoir se trouve en annexe de cette brochure.

L'annexe « Grille des éléments libres NAAV et ELES » est disponible sur le site [www.ffgym.fr](http://www.ffgym.fr).

### C. EXIGENCES DE COMPOSITION ET PRÉCISIONS

#### a. Nombre d'éléments collectifs

Les exercices statiques de duo ainsi que les exercices dynamiques de duo et de groupes doivent inclure 6 éléments collectifs.

Les exercices statiques des groupes doivent inclure 3 pyramides différentes.

Pour chaque élément collectif manquant, une pénalité de 1 point pour exigence spécifique manquante est appliquée.

#### b. Éléments imposés

Chaque unité, dans un exercice, doit réaliser les éléments tels qu'ils sont dessinés (voir tableau des variantes autorisées) dans les grilles d'éléments imposés.

#### Exercice STATIQUE :

Chaque duo ou groupe doit réaliser le nombre requis d'éléments imposés :

- 4 éléments statiques de maintien en duo chacun sélectionné dans une ligne différente I, II, III et IV des grilles d'éléments imposés c'est-à-dire un élément de la ligne I, un élément de la ligne II etc.
- 2 pyramides (2 éléments statiques de maintien) pour les groupes, **chacune sélectionnée dans une ligne différente I, II, III, (trios) ou I, II (quatuors) des grilles d'éléments imposés** ; ces pyramides doivent être réalisées en des constructions séparées (elles ne peuvent pas être liées).

#### Exercice DYNAMIQUE :

- 4 éléments dynamiques pour les duos et les groupes, **sélectionnés chacun dans une ligne différente (I, II, III, IV) des grilles d'éléments imposés.**



### c. Éléments libres

Les éléments collectifs libres ne peuvent pas être choisis dans les grilles d'éléments imposés. Ils doivent avoir une valeur minimale de 1 et peuvent être sélectionnés dans l'annexe « Grille des éléments libres NAAV et ELES » ou dans les Tables de difficultés FIG. Si les éléments sont sélectionnés dans les Tables de difficultés FIG, leur valeur de difficulté doit être incluse dans la fourchette indiquée au paragraphe 5.

Chaque duo ou groupe doit réaliser le nombre requis d'éléments libres :

#### Exercice STATIQUE :

- 2 éléments statiques de maintien pour les duos ayant une valeur de difficulté de 1 minimum et de valeur 9 maximum.
- 1 élément statique de maintien pour les groupes ayant une valeur en difficulté minimale de 4 et une valeur en difficulté maximale de 16 pour le maintien statique de tous les partenaires (valeur de la base + valeur de la position du(de la) voltigeur(se)). Cette pyramide doit être réalisée dans une construction séparée.

*Clarification concernant les catégories de pyramides pour les groupes :*

La pyramide optionnelle peut être choisie parmi l'une des catégories utilisées pour les éléments imposés.

#### Exercice DYNAMIQUE :

- 2 éléments dynamiques pour les duos et les groupes. La difficulté des éléments libres doit être de valeur 1 minimum, et de valeur 14 maximum pour les duos et trios féminins et de 10 pour les quatuors masculins.

*Précision concernant les rattrapes horizontales :*

Au total trois rattrapes horizontales peuvent être réalisées dans l'exercice dynamique des trios féminins. Toutefois les pénalisations artistiques pour répétition d'éléments seront appliquées.

Les quatuors masculins peuvent réaliser une rattrape en position horizontale sélectionnée dans les grilles d'éléments imposés et une rattrape horizontale comme élément libre choisi dans l'annexe « Grille des éléments libres NAAV et ELES » ou dans les tables de difficultés.

### d. Éléments individuels

Chaque partenaire d'un duo ou groupe doit réaliser un minimum de trois éléments individuels :

Exercice STATIQUE	Exercice DYNAMIQUE
3 éléments de familles différentes parmi, équilibre (force/maintien), agilité et souplesse.	3 éléments de tumbling (l'exigence du salto n'est pas obligatoire pour les compétitions françaises).

*Conditions de réalisation :*

Les éléments individuels de la même famille doivent être réalisés simultanément ou en succession immédiate par les partenaires.

Il n'est pas autorisé de « mixer » les familles (exemple V réalise une souplesse pendant que P fait une agilité puis les 2 réalisent un maintien = INTERDIT).

*Valeurs des éléments individuels :*

Les éléments individuels peuvent être sélectionnés dans l'annexe « Grille des éléments libres NAAV et ELES » ou dans les Tables de Difficultés FIG. Les éléments sélectionnés dans les tables de difficultés ne doivent pas excéder 10 valeurs.



**Pénalités pour exigence manquante :**

Une pénalité de 1 point pour exigence manquante s'applique si tous les partenaires ne réalisent pas chacun 3 éléments.

Une pénalité de 1 point pour exigence manquante s'applique si 3 éléments choisis dans les familles (Maintien / Souplesse / Agilité) lors du mouvement statique ou 3 éléments de tumbling lors du mouvement dynamique, ne sont pas réalisés. Cette pénalité est appliquée une seule fois par exercice même si plus d'un partenaire ne remplissent pas les exigences spécifiques.

Maximum 2 points de pénalité par unité pour élément individuel manquant (hors seconde(s) manquante(s)).

**Clarification concernant la Rondade :**

En statique, la rondade n'est pas un élément individuel reconnu et peut donc être utilisée à plusieurs reprises sans déclaration sur la carte de compétition ; cependant en dynamique, c'est un élément qui ne peut être utilisé qu'UNE seule fois et qui doit être déclaré.

**e. Fourchette de difficulté des éléments libres et individuels**

Unité	Statique	Dynamique	Éléments individuels
Duo féminin	Min 1v – Max 9v	Min 1v – Max 14v	Min 1v – Max 10v
Duo masculin	Min 1v – Max 9v	Min 1v – Max 14v	
Duo mixte	Min 1v – Max 9v	Min 1v – Max 14v	
Trio féminin	Min 4v – Max 16v	Min 1v – Max 14v	
Quatuor masculin	Min 4v – Max 16v	Min 1v – Max 10v	

*\* Les bonus normalement appliqués en duo féminin pour les éléments statiques et dynamiques et en trio féminin pour les éléments statiques ne sont pas appliqués en ELES.*

**f. Bonus**

Un bonus de 0,3 sur la note de difficulté est appliqué pour la réalisation de l'un des éléments suivants :

	STATIQUE	DYNAMIQUE
DUO F	Un ATR (ou variantes Page 12 des TdD) ou une planche (ligne E Page 13 des TdD) dans les bras tendus de la porteuse debout réalisé en élément imposé ou libre	Elément libre de valeur 12 à 14
DUO H	Un ATR 1 bras (ou variantes Page 12 des TdD) sur tête du porteur réalisé en élément imposé ou libre	
DUO Mx	Un ATR (ou variantes Page 12 des TdD) ou une planche (ligne E Page 13 des TdD) en mains jointes dans les bras tendus du porteur debout réalisé en élément imposé ou libre	
TRIO	Un ATR de V réalisé en élément imposé + un ATR (ou variantes Page 12 des TdD) ou une planche (ligne E Page 13 des TdD), réalisé en élément imposé ou libre.	
QUATUOR	<b>C'est le(la) voltigeur(se) identifiée comme tel(le) tout au long de l'exercice qui doit réaliser les ATR/planche pour recevoir le bonus. En aucun cas, le bonus ne sera attribué si un des ATR/planche est réalisé par le (la) semi.</b>	



#### g. Sorties et réceptions des éléments dynamiques

Seulement 2 sorties sont autorisées pour la difficulté (parmi la grille d'éléments imposés). Au maximum 3 sorties sont autorisées dans l'exercice.

- **En conséquence, si 1 seule sortie est réalisée parmi les éléments imposés (ou aucune), il est autorisé de réaliser 2 sorties en élément libre.**

Les réceptions de toutes les sorties et de tous les éléments dynamiques d'une valeur supérieure à 1 doivent être soutenues. Si une réception n'est pas accompagnée par le ou les porteur(euse)(s), une pénalité de 0,5 sera appliquée à chaque fois par le juge à la difficulté.

Exception : L'accompagnement de la réception est optionnel pour les sorties des éléments en « canon ball » et du salto 5/4 gainer départ en « crevette ».

#### h. Nombre de maintiens identique de V

Seulement 2 maintiens de 3'' identiques de voltigeur(se) sont autorisés dans l'ensemble de l'exercice statique (pour des pyramides de maintien). La règle concernant les positions des voltigeur(se)s sur les bases de catégorie 2 s'applique, cf. précisions techniques règlementaires.

#### i. Éléments simples

Chaque duo ou groupe peut utiliser des entrées, des changements de positions, des « links » (enchaînements d'éléments dynamiques) des rattrapes ou des sorties simples. Ces éléments :

- doivent être choisis dans les grilles d'éléments imposés, dans l'annexe ou dans les Tables de Difficultés FIG ;
- ne peuvent excéder 5 valeurs ;
- ne peuvent dépasser **3/4** rotation ou **360°** vrille.

#### j. Carte de compétition

Une seule alternative (= un « ou ») par carte de compétition est autorisée. (Règle spécifique aux compétitions françaises, cette alternative n'est pas autorisée lors des compétitions internationales 11-16 ans.)

Une pénalité de 0,3 est appliquée pour carte de compétition incorrecte (ordre des éléments, mauvais élément,...)

Cette pénalité n'est appliquée qu'**une fois** par exercice.

Toutes les exigences spécifiques doivent être remplies par les seuls éléments déclarés sur la carte de compétition. Les éléments libres qui sont utilisés pour satisfaire les exigences **doivent** être identifiés comme tels.

#### k. Éléments interdits

Une pénalité de 1 point est appliquée quand :

- un élément collectif ou individuel dépasse la valeur maximale autorisée ;
- un élément simple comme décrit au point 7) dépasse la quantité maximale de rotation salto ou vrille autorisée, ou dépassant la valeur maximale de 5 ;
- un élément interdit est réalisé.

Cette pénalité est appliquée pour chaque violation, même si l'élément réalisé n'est pas déclaré sur la carte de compétition.



## D. CLARIFICATIONS

### a. Valeur maximale des montées en duo

La valeur maximale des montées est de  $14 = 9$  (valeur maximale du maintien statique) + 5 (valeur maximale pour entrée simple, changement de position simple etc...) et elle doit être déclarée sur la carte de compétition car le maintien est inclus dans la montée.

### b. Position des jambes en ATR

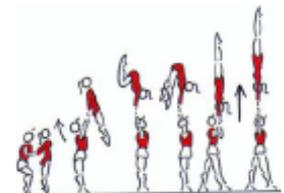
Pour des raisons liées au développement, pour les éléments statiques et dynamiques de duos et de groupes, **tous les équilibres sur les mains** peuvent être réalisés avec les jambes serrées ou écartées ou dans toute autre position autorisée. Il n'y a pas besoin de spécifier la position des jambes sur la carte de compétition. Le Bonus de +1 pour jambes serrées n'est pas pris en compte.

Chacune de ces positions de jambes est autorisée



### c. Montées avec passage par bras fléchis

Les éléments allant de bras fléchis vers bras tendus comme indiqués dans les grilles d'éléments imposés doivent être réalisés d'abord vers les bras fléchis puis changer de position jusqu'aux bras tendus comme un changement de position, mais l'élément doit inclure cette position sur bras fléchis.



### d. Éléments interdits pour les groupes

1 – Une colonne à 3 ou 4 hauteurs	
2 – Maintien sur les épaules quand le porteur (se) est en grand écart sans les mains posées au sol	
3 – En trio ou en quatuor, maintien sur les hanches et la poitrine du (de la) porteur(se) en pont (cela ne s'applique pas aux duos). Les trios et les quatuors peuvent réaliser ce type d'élément quand il y a 3 points de support.	
4 – Appui renversé sur les lombaires avec le(la) porteur(se) en cambrure exagérée de la colonne vertébrale (lordose)	

### e. Rôle des gymnastes au sein des unités

Pour toutes les catégories les rôles dans toutes les pyramides sont interchangeables, sauf spécification contraire. En d'autres termes, cela signifie que « les différents partenaires peuvent changer de rôle en fonction des éléments collectifs réalisés. »



## 2. ÉVALUATION DES EXERCICES

### A. CALCUL DE LA NOTE FINALE D'UN EXERCICE ET DU TOTAL FINAL

Le total final est la somme des notes servant au classement. Il est l'addition de la note des 2 exercices présentés :

$$Total\ final = Note\ du\ STATIQUE + Note\ du\ DYNAMIQUE$$

La note finale de chaque exercice se calcule de la façon suivante :

$$Note\ finale = Note\ de\ difficulté - Pénalités + Note\ d'exécution \times 2 + Note\ artistique$$

La note d'exécution est sur 10 points et la note artistique sur 10 points.

### B. CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ

La note de difficulté d'un exercice est la somme des valeurs en Difficulté des éléments imposés réalisés jusqu'à un maximum de 0,5. Les valeurs des éléments sont stipulées dans les grilles d'éléments imposés et vont de 0,0 à 0,5 points.

**La note de difficulté limitée à 0,5 correspond uniquement à la somme des valeurs en difficulté des éléments imposés. Le bonus de 0,3, le cas échéant, peut être ajouté à cette note de difficulté jusqu'à atteindre 0,8.**

Les éléments collectifs libres et les éléments individuels n'entrent pas dans le calcul de la note de difficulté d'un exercice mais ils doivent être réalisés pour répondre aux exigences spécifiques de composition.

### C. PÉNALITÉS SPÉCIFIQUES

Art 43.3 du CdP applicable pour ELES : Ajouter une pénalité du juge à la difficulté

8. Réception sans soutien dans une sortie (Voir exceptions point 1.C.g ci-dessus)	0,5
---	-----

### D. CRITÈRES DE NOTATION

Les critères de notation sont à consulter dans le code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique ou dans le guide de la notation.



# Programme Libre FIG (catégorie Elite Junior)

## 1. COMPOSITION DES EXERCICES

### A. MUSIQUE

L'utilisation d'une musique avec paroles dans l'un (1) des exercices est autorisée.

### B. EXIGENCES DE COMPOSITION

Les exercices (Statique, Dynamique et Combiné) sont libres et doivent respecter les exigences techniques spécifiques de composition des exercices statique et dynamique précisées dans le code de pointage FIG, à l'exception des notifications des articles suivants :

- Dans l'exercice statique, chaque partenaire doit réaliser 3 éléments individuels (maintien, souplesse, agilité). Si cette exigence spécifique n'est pas satisfaite, une pénalité de 1 point est appliquée.
- Dans l'exercice dynamique, chaque partenaire doit réaliser 3 éléments individuels de tumbling. Si cette exigence spécifique n'est pas satisfaite, une pénalité de 1 point est appliquée. Un de ces éléments doit être un salto. Si cette exigence spécifique n'est pas satisfaite, une pénalité de 1 point est appliquée. Si le salto n'est pas réalisé par un ou plus des partenaires, une pénalité de 1 point est appliquée pour exigence manquante. Cette pénalité est appliquée une seule fois par exercice même si plus d'un partenaire ne remplissent pas cette exigence spécifique.
- Dans l'exercice combiné, chaque partenaire doit réaliser 3 éléments individuels. Si cette exigence spécifique n'est pas satisfaite, une pénalité de 1 point est appliquée. Un de ces éléments doit être un salto sélectionné parmi les éléments d'agilité ou de tumbling. Si cette exigence spécifique n'est pas satisfaite, une pénalité de 1 point est appliquée.

Les valeurs des éléments collectifs et individuels se trouvent dans les tables de difficulté FIG. Une seule alternative (= un « ou ») par carte de compétition est autorisée.

### C. EXIGENCE DE DIFFICULTÉ

Une exigence supplémentaire de difficulté minimale est exigée par exercice :

	STATIQUE	DYNAMIQUE	COMBINÉ
DUO F	50V	40V	60V
DUO H	60V	50V	70V
DUO Mx	60V	50V	70V
TRIO	60V	50V	70V
QUATUOR	60V	50V	70V

Si cette exigence n'est pas respectée une pénalité de 1 point sera appliquée par exercice.



La difficulté est strictement limitée. Les duos et groupes peuvent réaliser jusqu'à 20 valeurs au-dessus de celles permettant d'obtenir la note maximale de difficulté. Au-delà de 20 valeurs, une pénalité de 1 point est appliquée (voir le point « Calcul de la note de difficulté d'un exercice »).

STATIQUE	DYNAMIQUE	COMBINÉ
120 valeurs	110 valeurs	140 valeurs

#### D. CARTE DE COMPÉTITION

Les valeurs des éléments collectifs et individuels se trouvent dans les tables de difficulté FIG. Une seule alternative (= un « ou ») par carte de compétition est autorisée.

#### E. BONUS

Un bonus sur la note de difficulté est appliqué pour la réalisation des éléments suivants :

	STATIQUE	DYNAMIQUE	COMBINÉ
DUO F DUO H DUO Mx	Un élément de maintien de valeur de 14 ou + <ul style="list-style-type: none"> <li>Valeur du maintien isolé (porteur(se) + voltigeur(se)). Dans le cas d'une montée c'est la valeur du maintien (bien qu'incluse dans la valeur de la montée) qui est prise en compte</li> <li>V doit être en ATR (ou variantes Page 12 des TdD) ou planche (ligne E Page 13 des TdD)</li> </ul>	Un élément de valeur 20 ou +	Un des éléments précisé pour les exercices statiques ou dynamiques
TRIO QUATUOR	Un ATR (ou variantes Page 12 des TdD) ou une planche (ligne E Page 13 des TdD) réalisé sur une base de groupe 3 ou 4	Un élément de valeur 22 ou +	

Modalités d'application du bonus :

- Ce bonus est attribué par l'ajout de 30V sur l'élément directement sur la carte de compétition (ajouter +30 directement dans la case de la valeur de l'élément) ;
- Ce bonus ne peut être appliqué qu'une fois par carte ;
- La demande de prise en compte du bonus est de la responsabilité de l'entraîneur.

#### F. CLARIFICATIONS POUR L'EXERCICE STATIQUE DES QUATUORS MASCULINS :

Sur l'ensemble de l'exercice, le voltigeur peut aller deux fois vers une position sans valeur. Ce n'est pas une pyramide de transition mais deux pyramides séparées.

Les pyramides avec deux porteurs au sol peuvent être utilisées deux fois dans un exercice : une seule pyramide avec deux porteurs au sol peut être utilisée pour satisfaire les exigences spécifiques. Cependant, un crédit en difficulté peut être donné pour une pyramide de transition avec deux porteurs au sol et pour une autre pyramide de construction séparée avec deux porteurs au sol.



## G. RÔLE DES GYMNASTES AU SEIN DES UNITÉS

Pour toutes les catégories les rôles dans toutes les pyramides sont interchangeables, sauf spécification contraire (comme par exemple pour l'exigence d'ATR). En d'autres termes, cela signifie que « les différents partenaires peuvent changer de rôle en fonction des éléments collectifs réalisés. »

## H. ÉLÉMENTS STATIQUES INTERDITS POUR LES GROUPES

1 – Une colonne à 3 ou 4 hauteurs	
2 – Maintien sur les épaules quand le porteur (se) est en grand écart sans les mains posées au sol	
3 – En trio ou en quatuor, maintien sur les hanches et la poitrine du (de la) porteur(se) en pont (cela ne s'applique pas aux duos). Les trios et les quatuors peuvent réaliser ce type d'élément quand il y a 3 points de support.	
4 – Appui renversé sur les lombaires avec le(la) porteur(se) en cambrure exagérée de la colonne vertébrale (lordose)	

## 2. ÉVALUATION DES EXERCICES

### A. CALCUL DE LA NOTE FINALE D'UN EXERCICE ET DU TOTAL FINAL

Le total final est la somme des notes servant au classement. Il est l'addition de la note des 3 exercices présentés :

$$\text{Total final} = \text{Note du STATIQUE} + \text{Note du DYNAMIQUE} + \text{Note du COMBINE}$$

La note finale de chaque exercice se calcule de la façon suivante :

$$\text{Note finale} = \text{Note de difficulté} - \text{Pénalités} + \text{Note d'exécution} \times 2 + \text{Note artistique}$$

La note d'exécution est sur 10 points et la note artistique sur 10 points.

### B. CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ D'UN EXERCICE

La note de difficulté d'un exercice est calculée selon le code de pointage FIG et les Tables de Difficultés. La difficulté est strictement limitée.

Les unités peuvent réaliser jusqu'à 20 valeurs en plus de ce qui permet d'obtenir la note de difficulté maximale.

Au-delà des 20 valeurs de dépassement autorisées, si des éléments de difficulté ne sont pas déclarés sur la carte de compétition mais sont réalisés, une pénalité de 1 point est donnée, à l'exception des entrées/sorties très simples de valeur 5 maximum.

Un bonus peut être appliqué le cas échéant (cf. paragraphe 1 Composition des exercices).

### C. PÉNALITÉS SPECIFIQUES ET CRITÈRES DE NOTATION :

Les exigences de composition, les critères de notation et les pénalités spécifiques sont à consulter dans le code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique ou dans le guide de la notation.



# Programme Libre FIG (catégorie Élite Sénior)

## 1. COMPOSITION DES EXERCICES

### A. MUSIQUE

L'utilisation d'une musique avec paroles dans l'un (1) des exercices est autorisée

### B. EXIGENCES DE COMPOSITION

Les exercices (Statique, Dynamique et combiné) sont libres et doivent respecter les exigences techniques spécifiques de composition des exercices statique et dynamique précisées dans le code de pointage FIG.

Une exigence supplémentaire de difficulté minimale est exigée par exercice :

	STATIQUE	DYNAMIQUE	COMBINÉ
DUO F	80V	70V	90V
DUO H	90V	80V	100V
DUO Mx	90V	80V	100V
TRIO	90V	80V	100V
QUATUOR	90V	80V	100V

Si cette exigence n'est pas respectée une pénalité de 1 point sera appliquée par exercice.

### C. BONUS

Un bonus sur la note de difficulté est appliqué pour la réalisation des éléments suivants :

	STATIQUE	DYNAMIQUE	COMBINÉ
DUO F DUO H DUO Mx	<p>Un élément de maintien de valeur de 14 ou +</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Valeur du maintien isolé (porteur(se) + voltigeur(se)). Dans le cas d'une montée c'est la valeur du maintien (bien qu'incluse dans la valeur de la montée) qui est prise en compte</li> <li>V doit être en ATR (ou variantes Page 12 des TdD) ou planche (ligne E Page 13 des TdD)</li> </ul>	Un élément de valeur 20 ou +	Un des éléments précisé pour les exercices statiques ou dynamiques
TRIO QUATUOR	Un ATR (ou variantes Page 12 des TdD) ou une planche (ligne E Page 13 des TdD) réalisé sur une base de groupe 3 ou 4	Un élément de valeur 22 ou +	



#### Modalités d'application du bonus

- ce bonus est attribué par l'ajout de 30V sur l'élément directement sur la carte de compétition (ajouter +30 directement dans la case de la valeur de l'élément);
- ce bonus ne peut être appliqué qu'une fois par carte ;
- la demande de prise en compte du bonus est de la responsabilité de l'entraîneur.

#### **D. CARTE DE COMPÉTITION**

Les valeurs des éléments collectifs et individuels se trouvent dans les tables de difficulté FIG. Une seule alternative (= un « ou ») par carte de compétition est autorisée.

#### **E. RÔLE DES GYMNASTES AU SEIN DES UNITÉS**

Pour toutes les catégories les rôles dans toutes les pyramides sont interchangeable, sauf spécification contraire (comme par exemple pour l'exigence d'ATR). En d'autres termes, cela signifie que « les différents partenaires peuvent changer de rôle en fonction des éléments collectifs réalisés. »

## **2. ÉVALUATION DES EXERCICES**

#### **A. CALCUL DE LA NOTE FINALE D'UN EXERCICE ET DU TOTAL FINAL**

Le total final est la somme des notes servant au classement. Il est l'addition de la note des 3 exercices présentés :

$$Total\ final = Note\ du\ STATIQUE + Note\ du\ DYNAMIQUE + Note\ du\ COMBINE$$

La note finale de chaque exercice se calcule de la façon suivante :

$$Note\ finale = Note\ de\ difficulté - Pénalités + Note\ d'exécution \times 2 + Note\ artistique$$

La note d'exécution est sur 10 points et la note artistique sur 10 points.

#### **B. CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ D'UN EXERCICE**

La note de difficulté est calculée selon le code de pointage FIG et les Tables de Difficultés. Un bonus peut être appliqué le cas échéant (cf. paragraphe 1 Composition des exercices)

#### **C. PÉNALITÉS SPÉCIFIQUES ET CRITÈRES DE NOTATION :**

Les exigences de composition, les critères de notation et les pénalités spécifiques sont à consulter dans le code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique ou dans le guide de la notation.



# Précisions techniques réglementaires pour la filière Élite

Pyramides de catégorie 2 et conséquences sur la répétition de maintiens identiques de V :

## A. EXERCICES LIBRES (CATÉGORIES ELJU ET ELSE)

Le nombre de maintiens identiques de V est limité à 2 pendant un maintien statique de 3'' (cf articles 20.7 de CoP).

Il existe une particularité pour les pyramides de catégorie 2 car la/le semi agissant en tant que voltigeur(se) doit être comptabilisé comme tel dans le calcul du nombre de maintiens. Malgré tout si la/le semi est la/le voltigeur(se) réalisent le même maintien au même moment alors seulement 1 maintien est comptabilisé et donc une seule répétition de la même position de V.

Exemples :

<ul style="list-style-type: none"> <li>Base en fente avec équerre de V sur bras tendus et équerre de semi sur jambe arrière :</li> </ul> <p>⇒ 1 seul maintien à l'équerre bras écartés. Il est donc possible que V réalise une 2<sup>ème</sup> équerre bras écartés sur une autre base.</p>	<p style="text-align: right;">✓ ok</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Idem en quatuor : double équerre sur double table</li> </ul> <p>⇒ 1 seul maintien à l'équerre bras écartés. Il est donc possible que V réalise une 2<sup>ème</sup> équerre bras écarté sur une autre base.</p>	<p style="text-align: right;">✓ ok</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Base en fente avec équerre écartée de V sur bras tendus pendant que la semi réalise une planche crocodile sur jambe arrière, puis changement de position de V vers l'ATR 3'' et de la semi vers l'équerre 3''</li> </ul> <p>⇒ 2 maintiens à l'équerre bras écartés : il n'est plus possible de réaliser un autre maintien en équerre bras écartés.</p>	<p style="text-align: right;">X 3<sup>ème</sup> équerre</p>

## B. CONSÉQUENCES POUR LA CATÉGORIE ELES

Rappel de la restriction : seulement 2 maintiens de 3'' identiques de voltigeur(se) sont autorisés dans l'ensemble de l'exercice statique. Le calcul du nombre de répétitions de maintiens précisé au point précédent s'applique de la même façon.



# BROCHURE DES PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2019

ANNEXE 1

Grilles d'éléments imposés - Fédéral A & B



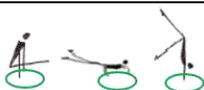
FÉDÉRATION FRANÇAISE

ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.



- Tous les éléments de maintien (ou leur position finale pour les éléments en mouvement) doivent être maintenus 2 secondes.



- Positions en appui sur les mains (équerre, crocodile et ATR) : mains posées à plat sur le sol.



- Equerre assise (C3, C4) : mains posées à plat sur le sol, en avant de la ligne des hanches.

EN FORCE

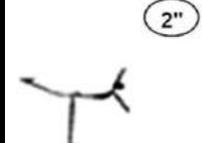
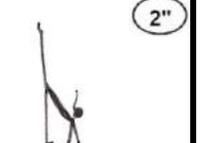
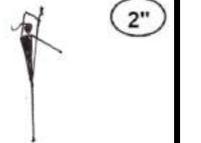
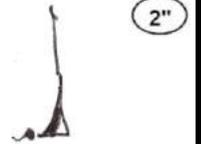
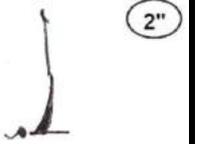
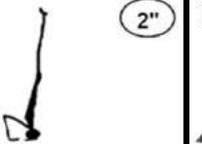
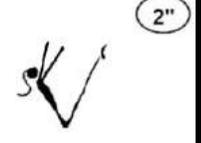
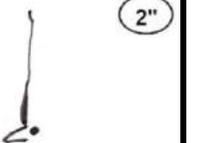
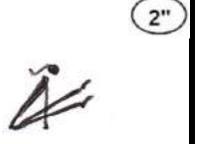
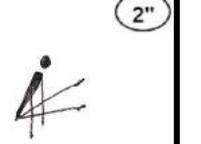
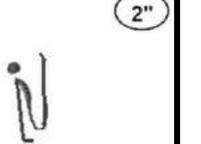
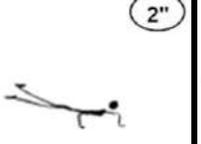
- Etablissement en poirier (E2, F2) à l'équerre (H3) à l'ATR (J2) : réalisation sans aucune impulsion des jambes.
- Etablissement à l'équerre écartée (H3, I3 et J3) : réalisation sans appui des pieds ou des fesses sur le sol avant la fin de l'élément.



- Éléments en renversement (D3 et F3) : réalisation sans autre appui au sol que les mains et les avant-bras.
- Éléments en planche crocodile (F5 et G5) : réalisation avec l'appui du ventre sur un seul coude.



- Éléments en « i » (H1) : pied et mains posés au sol ;
- (I1) : pas d'appui des mains sur le sol.

	A (V = 1)	B (V = 2)	C (V = 3)	D (V = 4)	E (V = 5)	F (V = 6)	G (V = 7)	H (V = 8)	I (V = 9)	J (V = 10)
1										
2					EN FORCE 	EN FORCE 				EN FORCE 
3								EN FORCE 	EN FORCE 	EN FORCE 
4										
5										

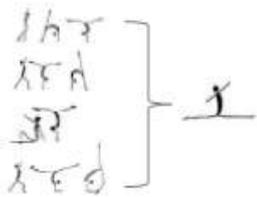
Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.



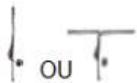
- Elément pied-tête (A2) : réalisation jambes serrées ou écartées latéralement.



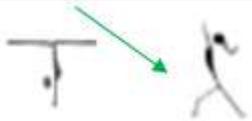
- Elément grand écart antéro-postérieur (F1) et élément glisser en grand écart antéro-postérieur (G1) doivent être réalisés sans contact des mains au sol.



- Eléments de souplesse avec arrivée en grand écart (H3, H4, I4, J4, J5) peuvent être réalisés avec une pose de main(s) au sol pendant le passage au grand-écart. Le placement des bras à l'arrivée est libre.



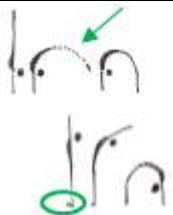
- Eléments souplesses arrière (G3, H3, I3) avant (G4, H4, I4) tic-tac (F3), ATR-pont d'une jambe (D4) et Valdez (I5, J5, J6) : réalisation avec passage par l'ATR jambes serrées ou écartées.



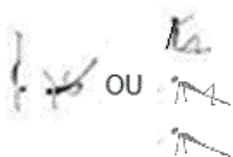
- Eléments tic-tac (F3) souplesse (G3, G4) Valdez (I5, J6) : retour libre.



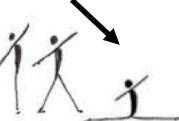
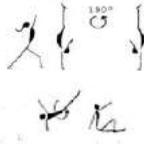
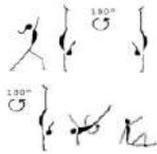
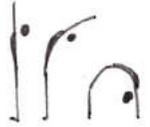
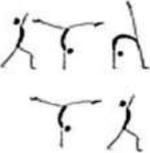
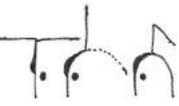
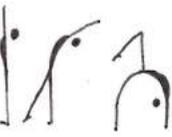
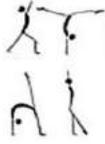
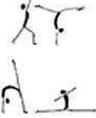
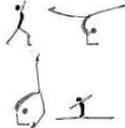
- Eléments avec pont une jambe (C2, E2, D4, E4, F3) : jambe d'appui fléchie ou tendue.
- Eléments tic-tac (F3) descente en pont (D4, E4) : position pont sur une jambe, jambe libre fléchie ou tendue.



- Eléments descente en pont (D3, E3) : départ ou arrivée en pont avec les pieds serrés ou écartés latéralement.



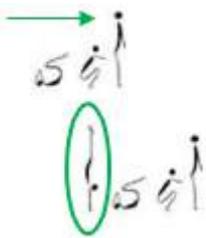
- Eléments Healy (F2, I2, J2) : réalisation autorisée avec diverses positions d'arrivée au sol : siège, appui dorsal avec une ou deux jambes.

	A (V = 1)	B (V = 2)	C (V = 3)	D (V = 4)	E (V = 5)	F (V = 6)	G (V = 7)	H (V = 8)	I (V = 9)	J (V = 10)
1										
2										
3										
4										
5										
6										

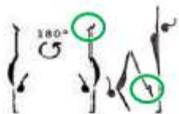
Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.



- Départs à genoux (A1, B1, D1, E1, F1, G1, G2, H2, I2) : réalisation pointes de pieds tendues, sans impulsion des orteils au sol.



- Éléments se terminant par une roulade avant : sans pose des mains au sol (exception : roulades avant avec remontée jambes tendues et serrées).
- Pendant la phase de roulade, les mains peuvent attraper les tibias, ou non.
- Éléments avec ATR puis roulade avant (C2, E1, F1, F2, G1, G2, H2, I2) : pendant la roulade, les bras peuvent être fléchis ou tendus.



- ATR vales 180° ou 360° (G4, I4) : rotation complétée avant d'aborder le retour au sol. Précisions :
  - Élément ATR valse 180° (G4) : retour à la position debout sur 2 pieds avec les jambes tendues.
  - Élément ATR valse 360° (I4) : retour libre.



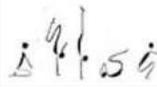
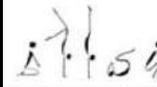
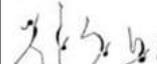
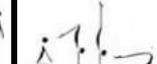
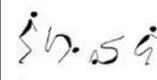
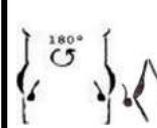
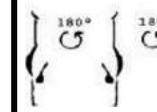
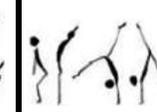
- Éléments avec une roulade arrière (B3, C4, D3, H3, I3) : réalisation bras fléchis ou tendus.
- Éléments roulade arrière piquée (H3, I3) : retour libre.



- Élément C4, (roulade avant - chandelle ½ tour – roulade arrière) : réalisation sans interruption ni pas supplémentaire entre les composants.



- Élément saut de mains (J2) : arrivée directement à la position fente à genou.

	A (V = 1)	B (V = 2)	C (V = 3)	D (V = 4)	E (V = 5)	F (V = 6)	G (V = 7)	H (V = 8)	I (V = 9)	J (V = 10)
1										
2										
3										
4			 						 	
5										

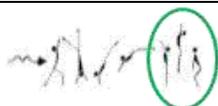
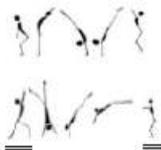
Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.



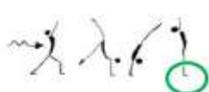
- Symbole  : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...)

- Absence de flèche : prise d'élan libre ou départ arrêté.

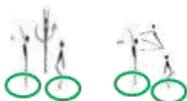
- Élément flip arrière (I2) : réalisation possible du départ arrêté ou depuis un élément préparatoire (ex : roue-pied-pied).
- Élément D1 : départ obligatoire arrêté en fente et rondade bloquée à la station debout.



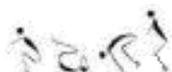
- Éléments avec rondade (E1, F1, G2, H1, H2) : ils doivent être suivis d'une chandelle, départ et réception debout sur 2 pieds.



- Éléments saut de mains (G1, I1) flip avant (J1) flip arrière (I2, J2) : ils doivent se terminer à la position debout sur 2 pieds.



- Les chandelles 180° (F2) et carpé écarté (F3) doivent débuter et se terminer debout sur 2 pieds.



- Éléments avec roulade en arrière (C3, E3) : réalisation bras fléchis ou tendus.



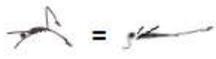
- Éléments composés de plusieurs sous-éléments (exemple : roue-rondade-chandelle) : réalisation sans interruption ni pas supplémentaire entre les composants. **Les deux sous-éléments doivent conserver la même direction.**

**Les modifications édition Septembre 2019 apparaissent en vert**

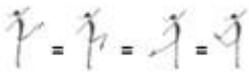
	A (V = 1)	B (V = 2)	C (V = 3)	D (V = 4)	E (V = 5)
1					
2					
3					

	F (V = 6)	G (V = 7)	H (V = 8)	I (V = 9)	J (V = 10)
1					
2					
3					

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.



- Eléments avec V en appui dorsal (D2, F2, G2, H2) : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou décalées en « biche », corps aligné ou en légère extension dorsale. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Eléments avec V sur un pied (G4, H5, J6) : réalisation possible avec la jambe devant (attitude) derrière (arabesque) jambe fléchie ou tendue. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées :
  - Élément avec prise « mains jointes » (J6) : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée.



- Eléments « en contrepoids » (A4, B4, C3, C4, E3) : prise aux mains ou aux avant-bras ; bras de V et P croisés ou non (A4, B4 et C4).



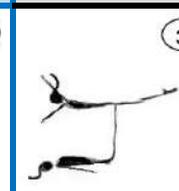
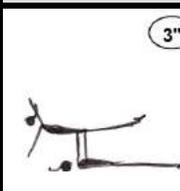
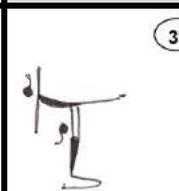
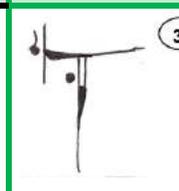
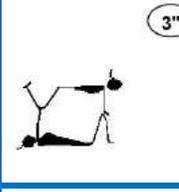
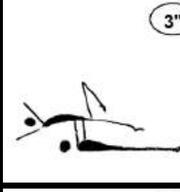
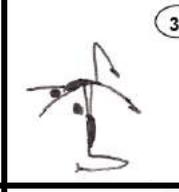
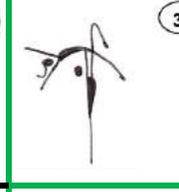
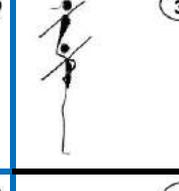
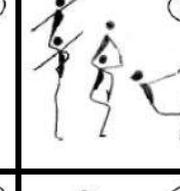
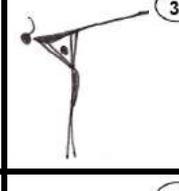
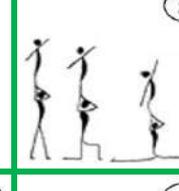
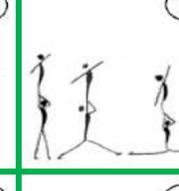
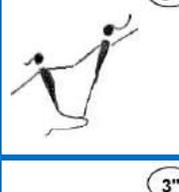
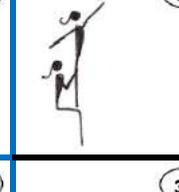
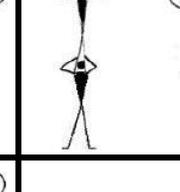
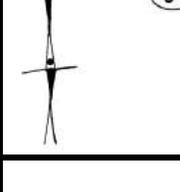
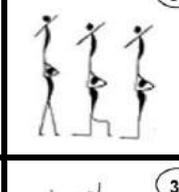
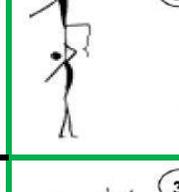
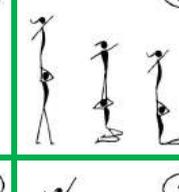
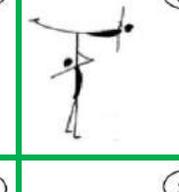
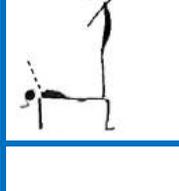
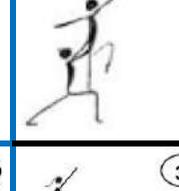
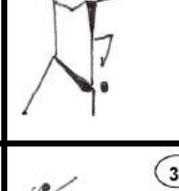
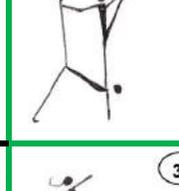
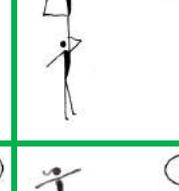
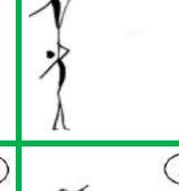
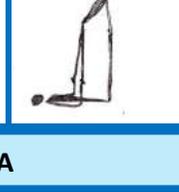
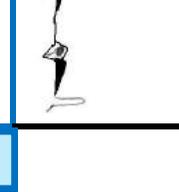
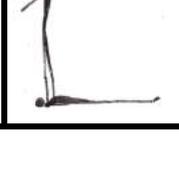
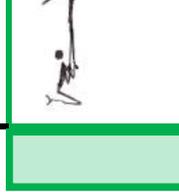
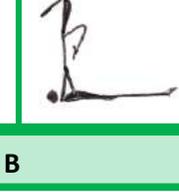
- Eléments avec V debout dans les mains de P, bras fléchis (C6, H6, I6) : Le poids de V doit être positionné sur les mains de P (appui majoritaire sur épaules ou buste interdit / application d'une pénalité pour appui supplémentaire selon l'importance du contact).



- Eléments avec V debout sur les cuisses de P (C5, D4, D5) : contact des mains de P sur V est libre.



- Élément avec P en table (B5) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1	 3"	 3"	 3"	 3"		 3"	 3"	 3"		
2	 3"	 3"		 3"		 3"	 3"	 3"		
3		 3"	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"		 3"	 3"
4	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"
5	 3"	 3"	 3"	 3"			 3"	 3"	 3"	 3"
6			 3"	 3"	 3"		 3"	 3"	 3"	 3"
<b>Interdit Fédéral A</b>				<b>Interdit Fédéral B</b>						

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.



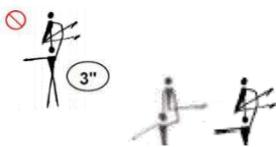
- Eléments avec équerre groupée : jambes fléchies entre les bras écartés.
- Eléments avec équerre tendue : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou jambes croisées entre les bras écartés ; ou jambes écartées mains à l'intérieur. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées:
  - Eléments en prise « mains jointes » (H1, I2, I3, J4): les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée.



- Eléments avec P en position assis jambes tendues (G3, H3, I3, H5) : les jambes peuvent être librement serrées ou écartées.



- Eléments marqués du symbole , en appui sur la tête (H5, I5) : strictement réservé aux porteurs masculins.
- H5, I5 : Les deux formes d'équerre sont autorisées.



- Élément E4 : Appui sur la nuque interdit.



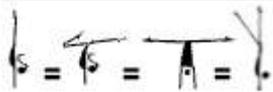
- Élément sur fente (F4) : V est en appui sur la jambe arrière de P et tient P avec la 2<sup>nd</sup>e main.



- Eléments avec P en table (C4, D4) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1	3"	3"	3"			3"	3"	3"	3"	3"
2							3"	3"	3"	
3							3"	3"	3"	
4	3"	3"	3"	3"	3"	3"		3"	3"	3"
5				3"	3"			3"	3"	
6					3"	3"			3"	3"
<b>Interdit Fédéral A</b>				<b>Interdit Fédéral B</b>						

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.



- A l'ATR, équivalence de forme de corps ci-contre. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)

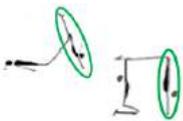


- Eléments marqués du symbole , en appui sur la tête (I6, J6) : strictement réservé aux porteurs masculins.
- Elément avec P assis jambes tendues (I6) : les jambes peuvent être serrées ou écartées.

EN FORCE



- Elément ATR en force (J3) : départ pieds de V au sol ou sur le buste ou les épaules de P, réalisation sans aucune impulsion des jambes.



- Elément A4 : le renversement de V peut être vertical ou oblique.

- Eléments A2, B2, D2 : la recherche d'alignement bras-tronc vertical autorise un placement de la ou des jambe(s) à l'horizontale ou à l'oblique. Contact des mains de P aux pieds, chevilles ou tibias/mollets.



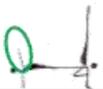
- Eléments avec aide de P pour réalisation de l'ATR et du renversement (B3, B4, D4, D5, F5, G4, G5, H5) : Contact des mains de P sur V aux cuisses, au bassin ou au tronc.



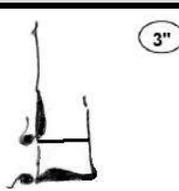
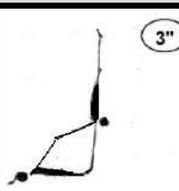
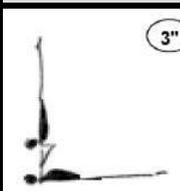
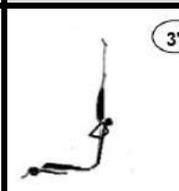
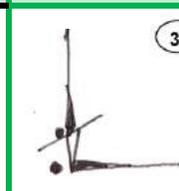
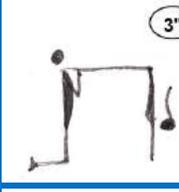
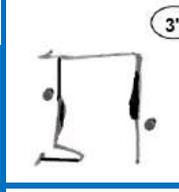
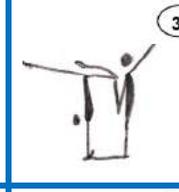
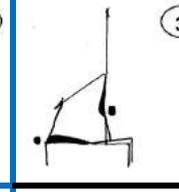
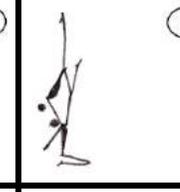
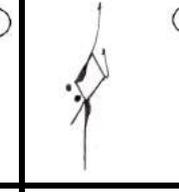
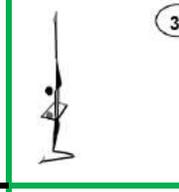
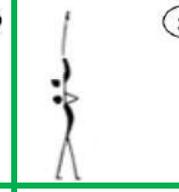
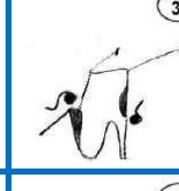
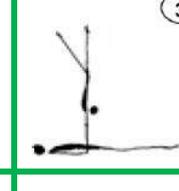
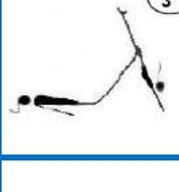
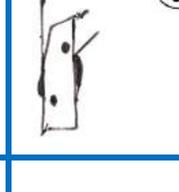
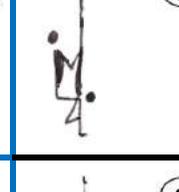
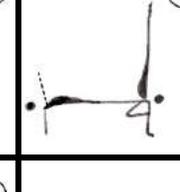
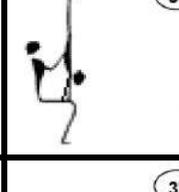
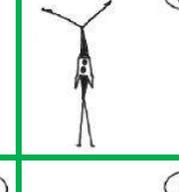
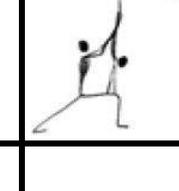
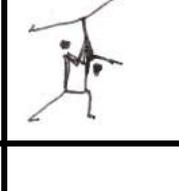
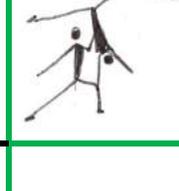
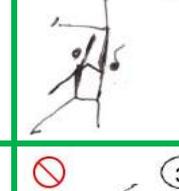
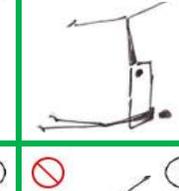
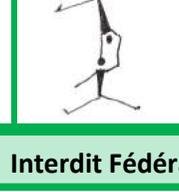
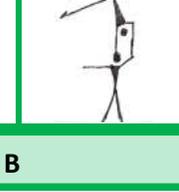
- Eléments en appui sur les pieds de P (B3, C2, C3, C4, E3) : réalisation en appui sur les pieds de P, pas d'appui au sol.



- Eléments marqués du symbole , en appui sur la tête (I6, J6) : strictement réservé aux porteurs masculins.



- Elément avec P en table (E4) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement appuyé au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)

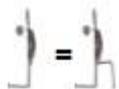
	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1			 3"	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"		
2	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"		 3"	 3"	
3	 3"	 3"	 3"		 3"				 3"	 3" EN FORCE
4	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"		 3"			 3"
5				 3"		 3"	 3"	 3"	 3"	 3"
6									 3"	 3"
<b>Interdit Fédéral A</b>				<b>Interdit Fédéral B</b>						

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

<p>Légende F – B – R</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>F = rotation avant (Front)</b></li> <li>● <b>B = rotation arrière (Back)</b></li> <li>● <b>R = rondade</b></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Symbole  : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec phase d'envol : obligation d'accompagnement des retours de V au sol par P lorsque présentés comme tels dans les dessins. Contact aux bras ou haut du tronc de V sauf pour E5, G5, rattrape à la taille ou au bassin.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Elément « salto jambe de bois » (H6) : rattrape sur 1 seul bras de V acceptée.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec franchissement carpé écarté (A2, B2) renversement avant (C3, D3), renversement arrière (D2, G1, H1) : réception de V debout, sur 2 pieds.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments accompagnés (A4, B4, B5, C3, D3) ainsi que les éléments départ en roue pied-pied ou rondade (E4, E5, F4, G4, G5, H4, J4) : départ avec ou sans élan.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec départ « rigodon » (B3, E3, H3, J1, J3) : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments marqués du symbole  (départs et arrivées en position "crevette" ou "fourchette") : interdiction aux voltigeurs masculins.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● J4 : rondade, chandelle avec ou sans phase d'envol avant le contact pour s'établir à l'appui dorsal. Equivalence de forme décrite dans le paragraphe « positions variées » permise.</li> </ul>

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1									3/4B	4/4B
2							4/4F			4/4F
3								180°		
4			1/4F	1/4B			R	R		1/4B
5							R			
6								4/4B		
<b>Interdit Fédéral A</b>				<b>Interdit Fédéral B</b>						

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.



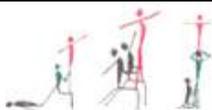
- Equivalence de forme pour les P en position à genoux redressé /en fente à genou pour les éléments suivants : B4, B6, C1, C3, F2, F5, G1, G6. **(Ne pas préciser sur la carte de compétition)**



- Eléments avec V debout dans les mains des P, bras fléchis (G1, H1, I1) : Le poids de V doit être positionné sur les mains des P (appui majoritaire sur épaules ou buste interdit / application d'une pénalité pour appui supplémentaire selon l'importance du contact).



- Eléments avec P en table (A4, B6, H3, I3, J3) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. **(Ne pas préciser sur la carte de compétition)**



- Eléments avec partenaire debout sur cuisses (A1, B1, A3, B3, H2, I2 et J2) : contact des mains de(s) P libre.



- Eléments avec appui facial de V (A6, B4, B6, C3, C6, D3, E3, F2, F3, G3) : soutien de P aux pieds, chevilles ou tibias.



- Tous les éléments avec grand écart antéro-postérieur (D5, E5, F5, H6, I6) et tous les éléments avec grand écart facial de V (E6, F6, G6, J6) : appuis de P aux pieds, chevilles, mollets ou tibias de V.



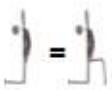
- Eléments avec appui ventral de V (D4, F4, G5, H4) : Contact des mains sur P libre.

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
<b>Interdit Fédéral A</b>										<b>Interdit Fédéral B</b>	

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.



- Eléments avec équerre groupée : jambes fléchies entre les bras écartés.
- Eléments avec équerre tendue : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou jambes croisées entre les bras écartés ; ou jambes écartées mains à l'intérieur. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Equivalence de forme pour les P en position à genoux redressé /en fente à genou pour l'élément B6 (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



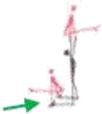
- Eléments avec P est en table (B2, C2, A6) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Eléments marqués du symbole , en appui sur la tête (H3, J2) : strictement réservé aux porteurs masculins.
- J2 : les deux formes d'équerre sont autorisées.



- Eléments avec V en équerre sur pieds de P à genoux (H2, I2) : réalisation en appui sur les pieds de P, pas d'appui au sol.



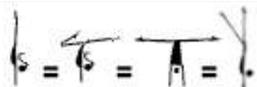
- Eléments avec P côte à côte (A3, B3, C3, C4, D4, G4, H3, H4) : Le contact bras et/ou mains entre P est autorisé.



- Eléments sur fente (J1, J2) : V est en appui sur la jambe arrière de P et tient P avec la 2<sup>ème</sup> main.

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
<b>Interdit Fédéral A</b>				<b>Interdit Fédéral B</b>						

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.



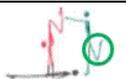
- A l'ATR, équivalence de forme de corps ci-contre. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



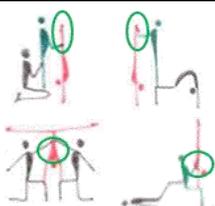
- Éléments A4, E4, G4 : le renversement de V peut être vertical ou oblique.
- Éléments E6, F3, F6, G6, H5, H6, I5 : la recherche d'alignement bras-tronc vertical autorise un placement de la jambe tenue par P ou des jambes à l'horizontale ou à l'oblique.



- Éléments avec P est en table (C1, H1) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



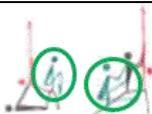
- Éléments avec P sur un pied en arabesque (F5, F6, H6, I6) : réalisation possible avec la jambe fléchie ou tendue. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Éléments avec aide de P à la réalisation de l'ATR et du renversement :
  - Le contact des mains de(s) P sur V peut être sur toute la partie inférieure du corps à partir de la taille A1, B1, C1, C4, D1, E1, H1, H2 et I1.
  - Le contact des mains de(s) P sur V peut être est aux cuisses, au bassin ou au tronc pour les éléments A2, B2, B3, C2, C3, D2, D4, E2, E3, I4 et J4.
  - Le contact de la ou des main(s) de P sur V peut être aux pieds, chevilles ou tibias/mollets pour les éléments E6, F3, F5, F6, G6, H5, H6 et I5.



- Éléments en appui sur pieds de P (C5, C6) ou mains de P (J1) : pas d'appui au sol.



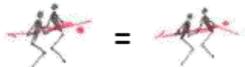
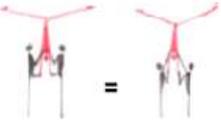
- Les équerres (D3, F4, I4, J4) doivent être conformes aux descriptions données dans le chapitre « équerre ».



- Éléments de montée en force (H1, H2, I2) : Réalisation sans aucune impulsion jambes.

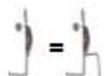
	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1	3"	3"	3"	3"	3"			EN FORCE  3"	EN FORCE  3"	3"
2	3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"	EN FORCE  3"		3"
3		3"	3"	3"	3"	3"	3"			
4	3"		3"	3"	3"	3"	3"		3"	3"
5			3"			3"		3"	3"	
6					3"	3"	3"	3"		
<b>Interdit Fédéral A</b>				<b>Interdit Fédéral B</b>						

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

<p>Légende F – B – R</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● F = rotation avant (Front)</li> <li>● B = rotation arrière (Back)</li> <li>● R = rondade</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Symbole  : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...)</li> </ul>
<p>#</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments marqués du symbole # : positions de départ de V autorisées : ventre ou dos. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec phase d'envol : obligation d'accompagnement des retours de V au sol par P lorsque présentés comme tels sur les dessins. Contact aux bras ou haut du tronc de V.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments franchissement groupé (A1) et renversement avant accompagné (A5) : réception de V debout, sur 2 pieds.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments accompagnés (A5, B6) : départ avec ou sans élan.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec départ « côte-côte » (H3, I3, J3) : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments (I4, J4, J5) : les 2 positions de départ sont autorisées.</li> </ul>

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
<b>Interdit Fédéral A</b>								<b>Interdit Fédéral B</b>		

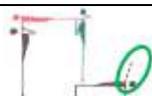
Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.



- Equivalence de forme pour les P en position à genoux redressé /en fente à genou pour les éléments suivants : C2, C4, D1, D4, E4, F2. **(Ne pas préciser sur la carte de compétition)**



- Élément avec V debout dans les mains de P, bras fléchis (G6) : Le poids de V doit être positionné sur les mains de P (appui majoritaire sur épaules ou buste interdit / application d'une pénalité pour appui supplémentaire selon l'importance du contact).



- Eléments avec P en table (F4, I3, J3) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. **(Ne pas préciser sur la carte de compétition)**



- Eléments avec partenaire debout sur cuisses (B5, C3, C5, D4, F3, G6, H6, J5, J6) : contact des mains de(s) P libre.



- Eléments avec appui facial de V (B1, B4, B5, C4, D3, D4, E3, E4, F3, F4, G4, H4, I5) : soutien de P aux pieds, chevilles ou tibias. Il n'y a pas d'obligation d'horizontalité dans les postures de V.



- Tous les éléments avec grand écart antéro-postérieur (C2, D2, F2, G2, H2) et tous les éléments avec grand écart facial de V (D1, E1, H1, I1) : appuis de P aux pieds, chevilles, mollets ou tibias de V.



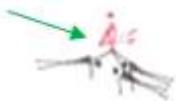
- Eléments avec renversement (D6, E6) ou équerre (F6) : ils doivent être conformes aux textes donnés dans les chapitres « ATR » ou « Equerre ».

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
<b>Interdit Fédéral A</b>				<b>Interdit Fédéral B</b>						

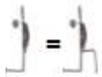
Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.



- Éléments avec équerre groupée : jambes fléchies entre les bras écartés.
- Éléments avec équerre tendue : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou jambes croisées entre les bras écartés ; ou jambes écartées mains à l'intérieur. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées:
  - Élément en prise « mains jointes » (J6) : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée.



- Equivalence de forme pour les P en position à genoux redressé /en fente à genou pour les éléments suivants : C5, F1, G1. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Éléments avec P est en table (B5, G2, H2) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Élément marqué du symbole , en appui sur la tête (I4, J4) : strictement réservé aux porteurs masculins.
- J4: les deux formes d'équerre sont autorisées.



- Éléments avec P sur un pied en arabesque (D4, E4) : réalisation possible avec la jambe fléchie ou tendue.



- Élément avec V en équerre sur mains de P (F2) : pas d'appui au sol.



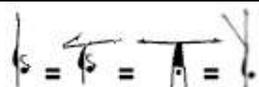
- J2 : Appui sur la nuque interdit.



- Élément avec P côte à côte (I4) : Le contact bras et/ou mains entre P est autorisé.

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
<b>Interdit Fédéral A</b>				<b>Interdit Fédéral B</b>						

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.



- Le voltigeur en position d'ATR peut présenter les formes de corps de ci-contre. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Eléments A4, D4, I3, J3 : le renversement de V peut être vertical ou oblique.
- Eléments B2, C2, E3, E6, F5, F6, G5, H5, I3, I5, J3 : la recherche d'alignement bras-tronc vertical autorise un placement de la jambe tenue par P ou des jambes à l'horizontale ou à l'oblique.



- Eléments avec aide de P à la réalisation de l'ATR et du renversement :
  - Le contact des mains de(s) P sur V peut être sur toute la partie inférieure du corps à partir de la taille A1, B1, B3, C1, C3, D1, E1, E2, G1, H1, H5, I1.
  - Le contact des mains de(s) P sur V peut être est aux cuisses, au bassin ou au tronc pour les éléments C5, E3, E4, E5, F4, G4, H4.
  - Le contact de la ou des main(s) de P sur V peut être aux pieds, chevilles ou tibias/mollets pour les éléments B2, C2, D3, E6, F5, F6, G5, H5, I3, I5, J3.



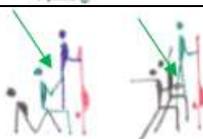
- Eléments en appui sur pieds de P (B2, D3, G2): pas d'appui au sol.



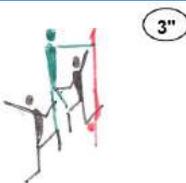
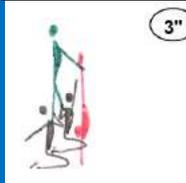
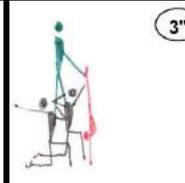
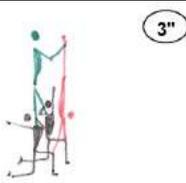
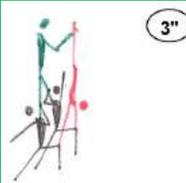
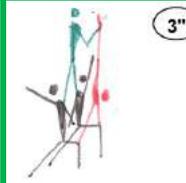
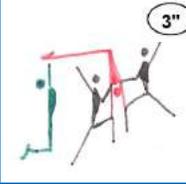
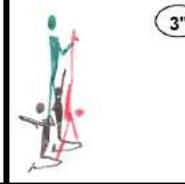
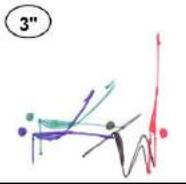
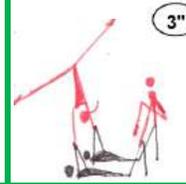
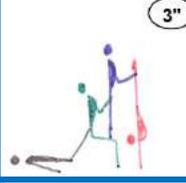
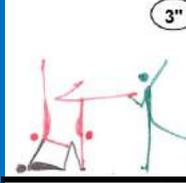
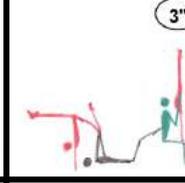
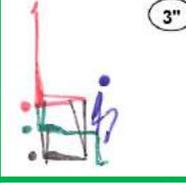
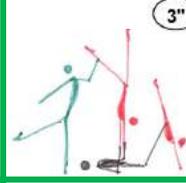
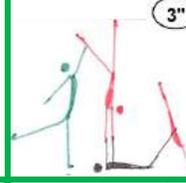
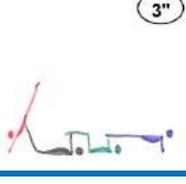
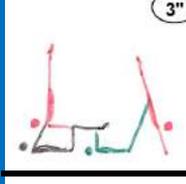
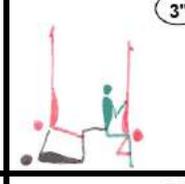
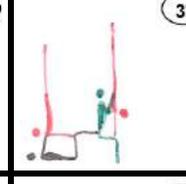
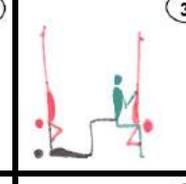
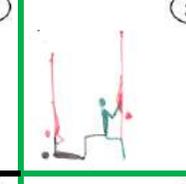
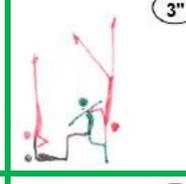
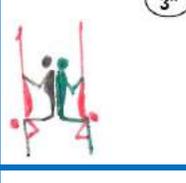
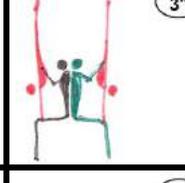
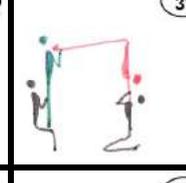
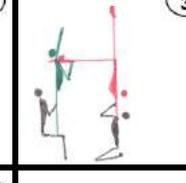
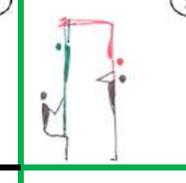
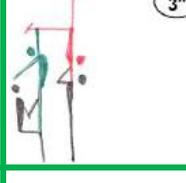
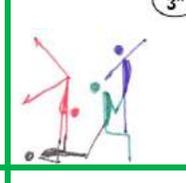
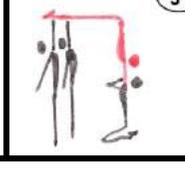
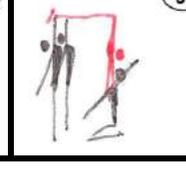
- Eléments avec P sur un pied en arabesque (D3, I3, J3) : réalisation possible avec la jambe fléchie ou tendue. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Les équerres (H3, J2) doivent être conformes aux descriptions données dans le chapitre « équerre ».



- Eléments avec partenaire debout sur cuisses (A1, B1, B3, C1, C3, F5, G5, H5, I5, J5) : contact des mains de(s) P libre.

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)	
1	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"		 3"	 3"	 3"		
2		 3"	 3"		 3"		 3"			 3"	
3		 3"	 3"	 3"	 3"			 3"	 3"	 3"	
4	 3"			 3"	 3"	 3"	 3"	 3"		 3"	
5			 3"		 3"	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"	
6					 3"	 3"					
<b>Interdit Fédéral A</b>										<b>Interdit Fédéral B</b>	

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

<p>Légende F – B – R</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● F = rotation avant (Front)</li> <li>● B = rotation arrière (Back)</li> <li>● R = rondade</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments marqués du symbole  : changement obligatoire d'un des porteurs pendant la phase aérienne de V.</li> </ul>
<p>#</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments marqués du symbole # : positions de départ de V autorisées : ventre ou dos. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec phase d'envol : obligation d'accompagnement des retours de V au sol par P lorsque présentés comme tels sur les dessins. Contact aux bras ou haut du tronc de V.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments accompagnés (B3, C3) : départ avec ou sans élan.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec départ « rigodon » (G4, G5) et « côte-côte » (H5, I5, J5) : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Élément départ V en ATR (H3, I3, I4) : P bras fléchis mains à hauteur de leur taille ou de leurs épaules.</li> </ul>

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1								1/4F	4/4F	3/4F
2	↔							↔ 1/4B	4/4B	3/4B
3	↔				3/4B	3/4B	3/4B		↔ 1/4B	
4	# 	# 		# 180° 	# 360° 	# 540° 	1/4F	# 720° 	↔ 1/4F	
5			1/4B 	↔ 1/4B		1/4B				1/4B
6			1/4F 	↔ 1/4F		3/4F	3/4F	3/4F	↔ 1/4F	
<b>Interdit Fédéral A</b>								<b>Interdit Fédéral B</b>		



# BROCHURE DES PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2019

ANNEXE 2

Grilles d'éléments imposés - National B



ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

2"

- Tous les éléments de maintien (ou leur position finale pour les éléments en mouvement) doivent être maintenus 2 secondes.



- Positions en appui sur les mains (équerre, crocodile et ATR) : mains posées à plat sur le sol.

EN FORCE

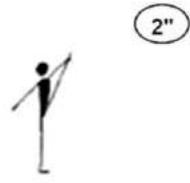
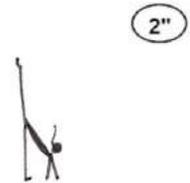
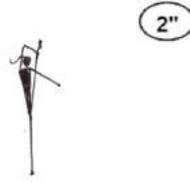
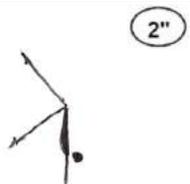
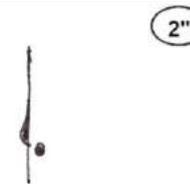
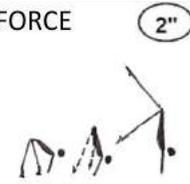
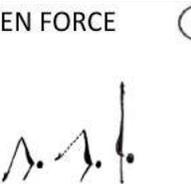
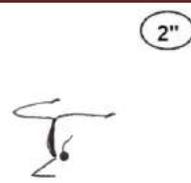
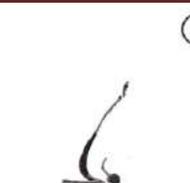
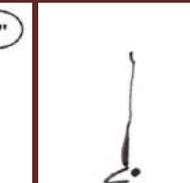
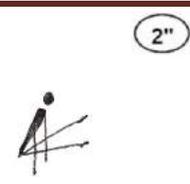
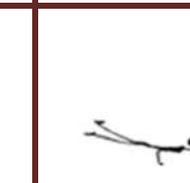
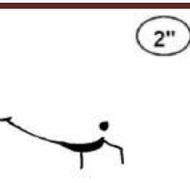
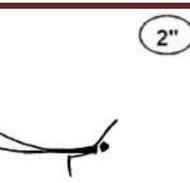
- Établissement en poirier (B2, C2) à l'ATR (G2, H2, H3, H4) : réalisation sans aucune impulsion des jambes.
- Établissement à l'équerre écartée (E3, F3 et G3) : réalisation sans appui des pieds ou des fesses sur le sol avant la fin de l'élément.



- Éléments en renversement (A3 et C3) : réalisation sans autre appui au sol que les mains et les avant-bras.
- Éléments en planche crocodile (C5, D5 (et par nature G5)) : réalisation avec l'appui du ventre sur un seul coude.



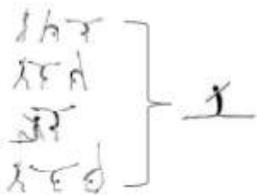
- Éléments en « i »
  - (E1) : pied et mains posés à plat au sol.
  - (F1) : pas d'appui des mains sur le sol.
  - (H1) : aucun appui / contact des mains autorisé

	A (V = 1)	B (V = 2)	C (V = 3)	D (V = 4)	E (V = 5)	F (V = 6)	G (V = 7)	H (V = 8)
1								
2		EN FORCE 	EN FORCE 				EN FORCE 	EN FORCE 
3					EN FORCE 	EN FORCE 	EN FORCE 	EN FORCE 
4								EN FORCE 
5								

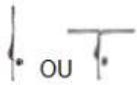
Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.



- Élément grand écart antéro-postérieur (C1 et H1) et élément glissé en grand écart antéro-postérieur (D1) doivent être réalisés sans contact des mains au sol.



- Éléments de souplesse avec arrivée en grand écart (E2, E3, F2, F3, G1, G5, H2) peuvent être réalisés avec une pose de main(s) au sol pendant le passage au grand-écart. Le placement des bras à l'arrivée est libre.



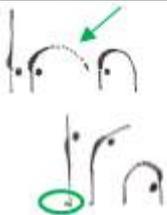
- Éléments souplesses arrière (D3, E3, F3, G3) avant (D2, E2, F2, G2, H2) tic-tac (C3), ATR-pont d'une jambe (A2) et Valdez (F5, G5, G6, H5) : réalisation avec passage par l'ATR jambes serrées ou écartées.



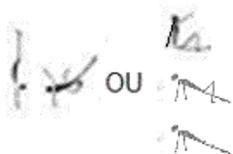
- Éléments tic-tac (C3), souplesse (D2, D3, G2, G3) et Valdez (F5, G6, H5) : retour libre.



- Éléments avec pont une jambe (A2, B2, B4, C3) : jambe d'appui fléchie ou tendue.
- Éléments tic-tac (C3) descente en pont une jambe (A2, B2) : position pont sur une jambe avec la jambe libre fléchie ou tendue.



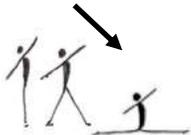
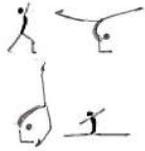
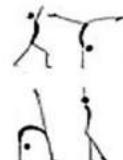
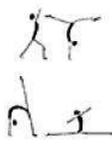
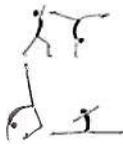
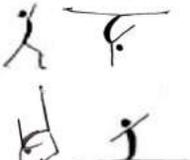
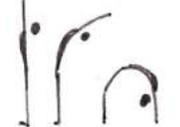
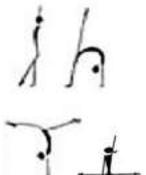
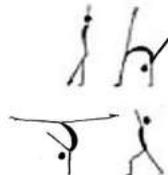
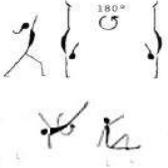
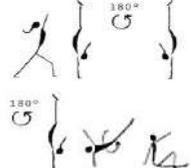
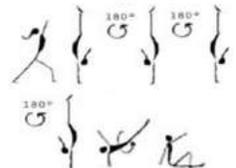
- Éléments descente en pont (A3, B3) : départ ou arrivée en pont avec les pieds serrés ou écartés latéralement.



- Éléments Healy (C4, F4, G4, H4) : réalisation autorisée avec diverses positions d'arrivée au sol : siège, appui dorsal avec une ou deux jambes.



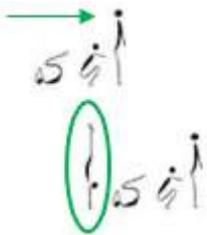
- Éléments avec « coupé grand écart » (F6 et H6) : passage par l'ATR jambes serrées ou écartées. Passage autorisé entre les bras ou avec un bras soulevé.

	A (V = 1)	B (V = 2)	C (V = 3)	D (V = 4)	E (V = 5)	F (V = 6)	G (V = 7)	H (V = 8)
1								
2								
3								
4								
5								
6								

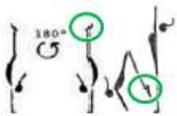
Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.



- Départs à genoux (A1, B1, C1, D1, D2, E2, F2, H1) : réalisation pointes de pieds tendues, sans impulsion des orteils au sol.



- Éléments se terminant par une roulade avant : sans pose des mains au sol (exception : roulades avant avec remontée jambes tendues et serrées).
- Pendant la phase de roulade, les mains peuvent attraper les tibias, ou non.
- Éléments avec ATR puis roulade avant (B1, C1, C2, D1, D2, E2, F2, G3, H1) : pendant la roulade, les bras peuvent être fléchis ou tendus.



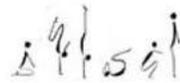
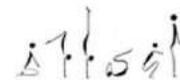
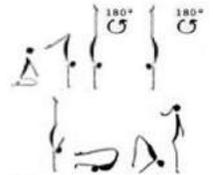
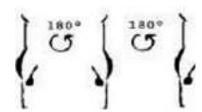
- ATR valse 180° ou 360° : rotation complétée avant d'aborder le retour au sol (D4, F4, H3) ou la roulade avant (G3). Précisions :
  - Élément ATR valse 180° (D4) : retour à la position debout sur 2 pieds avec les jambes tendues.
  - Élément ATR valse 360° (F4, H3) : retour libre.



- Éléments avec une roulade arrière (A3, E3, F3, G3, H3) : réalisation bras fléchis ou tendus.
- Éléments roulade arrière piquée (E3, F3) : retour libre.



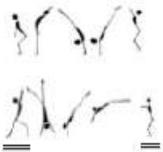
- Élément saut de mains (G2) : arrivée directement à la position fente à genou.

	A (V = 1)	B (V = 2)	C (V = 3)	D (V = 4)	E (V = 5)	F (V = 6)	G (V = 7)	H (V = 8)
1								
2								
3								
4								
5								

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.



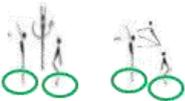
- Symbole : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...)
- Absence de flèche : prise d'élan libre ou départ arrêté.
  - Éléments flip arrière (F3) et salto arrière (G4) : réalisation possible du départ arrêté ou depuis un élément préparatoire (ex : roue-pied-pied).
- Double trait (Élément A1) : départ obligatoire arrêté en fente et rondade bloquée à la station debout.



- Éléments avec rondade (B1, C1, D2, E1, E2) : ils doivent être suivis d'une chandelle, départ et réception debout sur 2 pieds.



- Éléments saut de mains (D1, E1, F1) flip avant (G1, H1) flip arrière (F3, G3, H3) saltos (G4, H2, H4, H5) : ils doivent se terminer à la position debout sur 2 pieds.



- Les chandelles 180° (C2) et carpé écarté (C5) doivent débuter et se terminer debout sur 2 pieds.

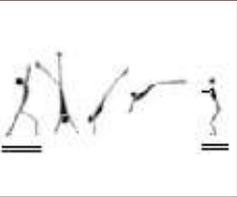
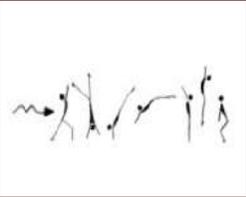
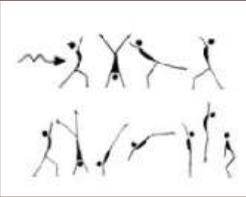
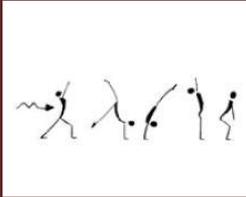
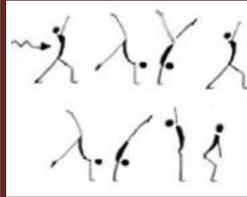
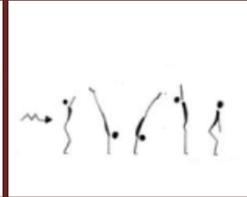
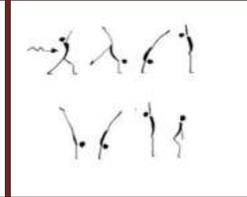
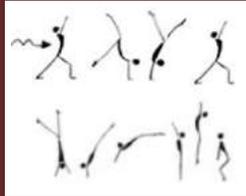
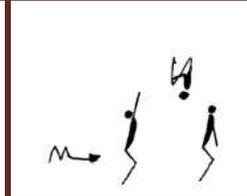
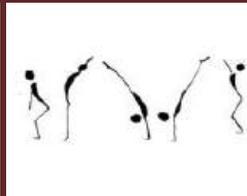
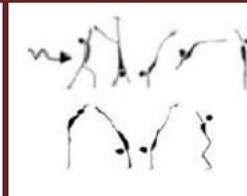
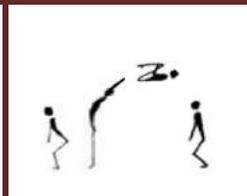
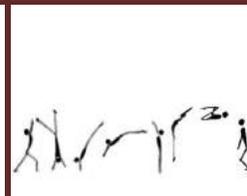


- Élément avec roulade en arrière (B5) : réalisation bras fléchis ou tendus.



- Éléments composés de plusieurs sous-éléments (exemple : roue-rondade-chandelle) : réalisation sans interruption ni pas supplémentaire entre les composants. **Les deux sous-éléments doivent conserver la même direction.**
- Élément E1 : A la réception du saut de mains 2 pieds, enchaînement avec le sursaut rondade chandelle.

**Les modifications édition Septembre 2019 apparaissent en vert**

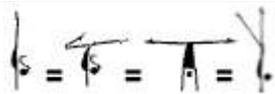
	A (V = 1)	B (V = 2)	C (V = 3)	D (V = 4)	E (V = 5)	F (V = 6)	G (V = 7)	H (V = 8)
1								
2								
3								
4								
5								

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

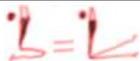
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées :</li> <li>• Élément avec prise « mains jointes » (A2, B2, C6, D2, E5, E6) : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Éléments avec V debout dans les mains de P, bras fléchis (B4, C3, C4, D4) : Le poids de V doit être positionné sur les mains de P (appui majoritaire sur épaules ou buste interdit / application d'une pénalité pour appui supplémentaire selon l'importance du contact).</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Éléments avec V sur un pied (A6, C6, F6) : réalisation possible avec la jambe devant (attitude ou derrière (arabesque), jambe fléchie ou tendue. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Éléments avec équerre groupée (A1) : jambes fléchies entre les bras écartés.</li> <li>• Éléments avec équerre tendue : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou jambes croisées entre les bras écartés ; ou jambes écartées mains à l'intérieur. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A5 ; E1 ; F1 : le voltigeur peut être en appui facial ou dorsal.</li> <li>• Position en appui dorsal : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou décalées en « biche », corps aligné ou en légère extension dorsale. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Éléments avec planche crocodile (E3, F2, G2, H2, H6) : réalisation avec l'appui du ventre sur un seul coude.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equivalence de forme (A4, B2) : les éléments à genoux assis sur les talons peuvent être réalisés assis jambes tendues</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Éléments avec P en position assis jambes tendues (A3, A4, B2, B6, G4, H3) : les jambes peuvent être librement serrées ou écartées.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• F5, G5 : l'orientation du voltigeur est libre.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Éléments marqués du symbole  , en appui sur la tête (A3, B3, E4, F2, F4, G2, G4, H2, H4) : strictement réservé aux porteurs masculins.</li> <li>• A3, B3, E4, F4, G2, G4, H4: Les deux formes d'équerre sont autorisées.</li> </ul>

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	
1									
2									
3									
4									
5									
6									

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.



- A l'ATR, équivalence de forme de corps ci-contre. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Equivalence de forme (A5, C1) : les éléments à genoux assis sur les talons peuvent être réalisés assis jambes tendues



- Eléments marqués du symbole , en appui sur la tête (C6, D6, E6, F6, G6, H6) : strictement réservé aux porteurs masculins.

- Elément avec P assis jambes tendues (A5, C1, C6, G6, H6) : les jambes peuvent être serrées ou écartées.



- Elément ATR en force (D2, D3, E6, F1), réalisation sans aucune impulsion des jambes.



- Eléments avec aide de P pour réalisation de l'ATR et du renversement (A4) : Contact des mains de P sur V aux cuisses, au bassin ou au tronc



- Eléments sur fente (B3, B4) : V est en appui sur la jambe arrière ou avant de P et tient P avec la 2<sup>ème</sup> main.

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1						EN FORCE		
2				EN FORCE				
3				EN FORCE				
4								
5								
6					EN FORCE			

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

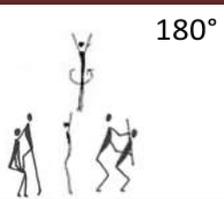
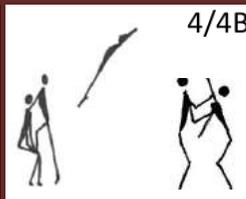
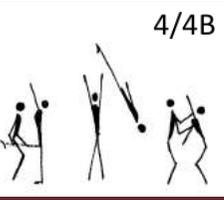
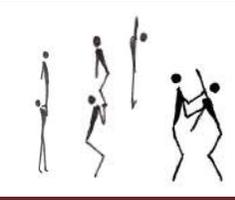
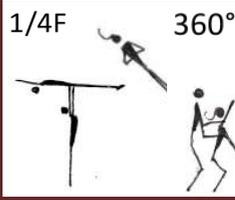
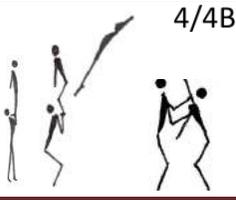
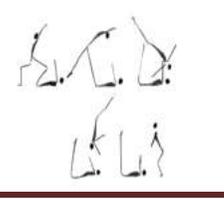
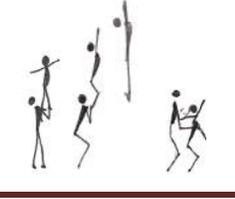
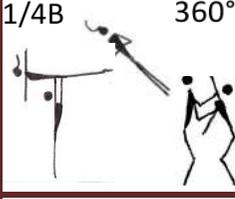
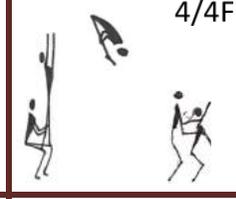
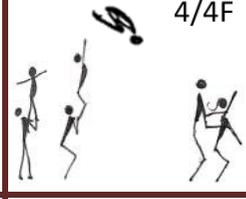
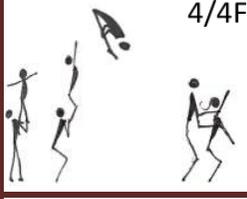
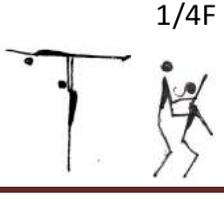
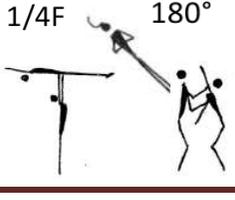
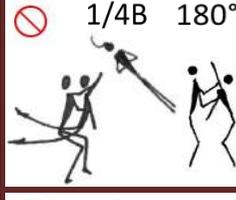
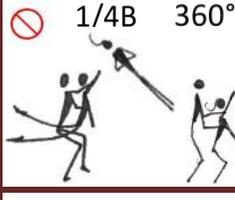
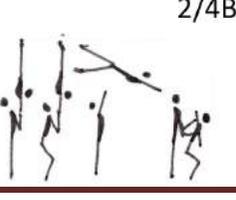
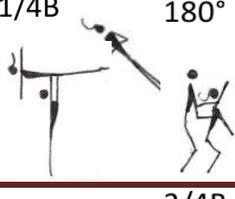
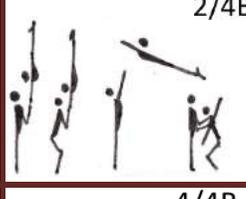
<p>Légende F – B – R</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>F = rotation avant (Front)</b></li> <li>● <b>B = rotation arrière (Back)</b></li> <li>● <b>R = rondade</b></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Symbole  : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec départ « rigodon » (C1 ; G5 ; H5) : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments marqués du symbole  (départs et arrivées en position "crevette" ou "fourchette") : interdiction aux voltigeurs masculins.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● A3, B1, B3, C2, C4, C6, D3 : seuls éléments effectués sans phase d'envol.</li> </ul>

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1						180° 	360° 	
2						180° 	2/4B 	
3	1/4F 	1/4F 		1/4F 		2/4F 		2/4F 
4				⊘ 2/4B 		⊘ 2/4B 180° 	⊘ 2/4B 	⊘ 2/4B 
5	1/4F 			⊘ 2/4F 			1/4F 	1/4F 180° 
6	1/4B 	1/4B 	1/4B 		1/4B 		1/4B 	1/4B 

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Légende F – B – R	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>F = rotation avant (Front)</b></li> <li>● <b>B = rotation arrière (Back)</b></li> <li>● <b>R = rondade</b></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Symbole  : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● L'ensemble des éléments doivent présenter une phase d'envol.</li> <li>● Obligation d'accompagner les retours de V au sol par P lorsque présentés comme tels dans les dessins. Contact aux bras ou haut du tronc de V.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Elément « salto jambe de bois » (A2) : rattrape sur 1 seul bras de V acceptée.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec renversement arrière (A3) : réception de V debout, sur 2 pieds.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec départ « rigodon » (A1 ; C1 ; F1 ; G1) : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments marqués du symbole  (départs et arrivées en position "crevette" ou "fourchette") C4, C5, D4, D5 : interdiction aux voltigeurs masculins.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Elément H4 : élément en gainer = V effectue une rotation arrière avec un déplacement avant (devant P).</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Position en appui dorsal : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou décalées en « biche », corps aligné ou en légère extension dorsale. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)</b></li> </ul>

**Les modifications édition Septembre 2019 apparaissent en vert**

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1	 180°		 4/4B			 4/4B	 4/4B	
2	 4/4B	 4/4B		 1/4F 360°		 4/4B	 4/4B	 4/4B
3	 4/4F	 4/4F	 4/4F	 1/4B 360°	 4/4F	 4/4F		 4/4F
4	 1/4F	 1/4F 180°	 1/4B 180°	 1/4B 360°			 2/4B	 2/4B
5	 1/4B	 1/4B 180°	 1/4F 180°	 1/4F 360°			 2/4B	
6	 R 3/4B	 3/4B		 3/4B	 4/4B		 4/4B	 R 4/4B

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.



- Eléments avec équerre groupée : jambes fléchies entre les bras écartés.
- Eléments avec équerre tendue : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou jambes croisées entre les bras écartés ; ou jambes écartées mains à l'intérieur. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



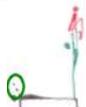
- Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées :
- Élément avec prise « mains jointes » (H5, H6) : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée.



- Eléments avec planche crocodile (C2, H1) : réalisation avec l'appui du ventre sur un seul coude.



- Élément avec P côte à côte (A5) : Le contact bras et/ou mains entre P est autorisé.



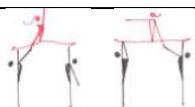
- Eléments avec P en table (C3, G1, H4) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Eléments avec partenaire debout sur cuisses (A3, B2, B3, C4, D3, G3, H3) : contact des mains de P libre.



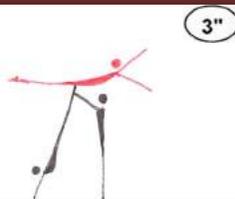
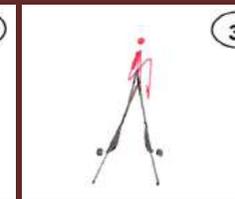
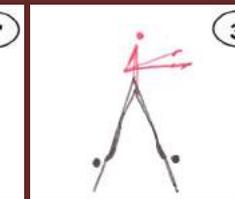
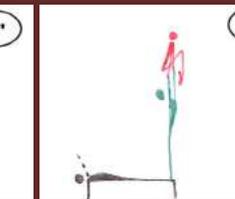
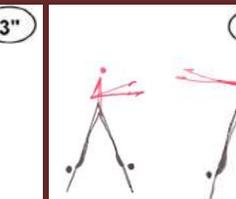
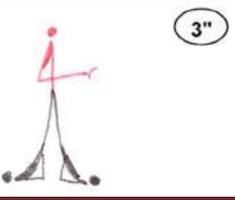
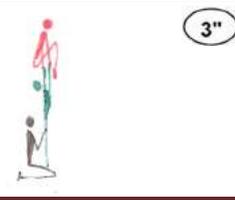
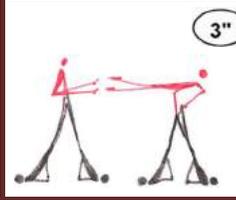
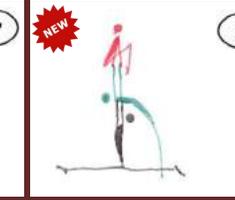
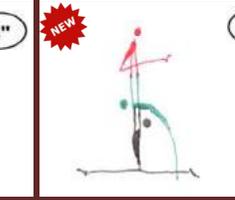
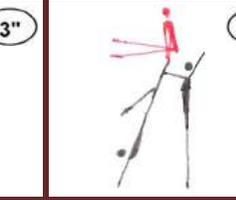
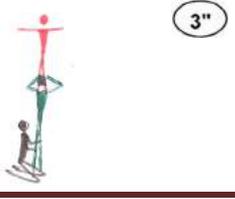
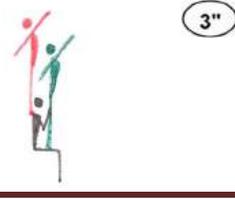
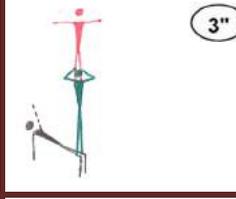
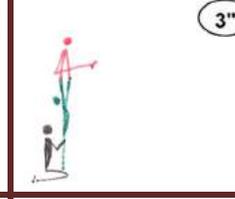
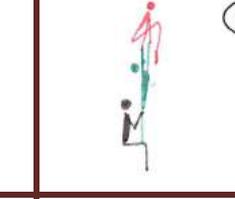
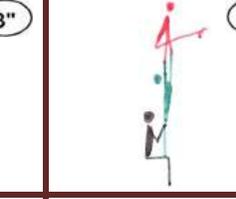
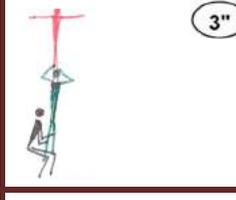
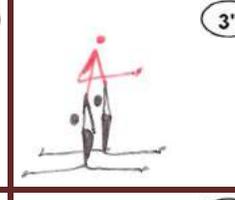
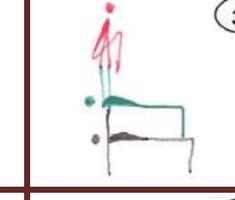
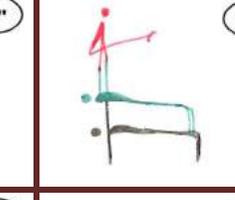
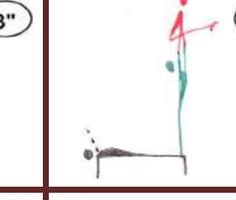
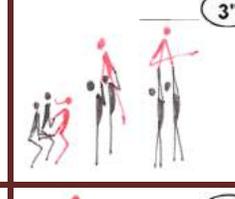
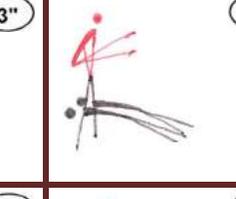
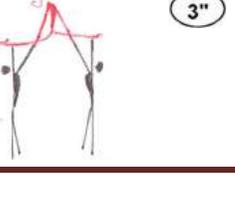
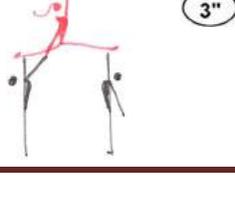
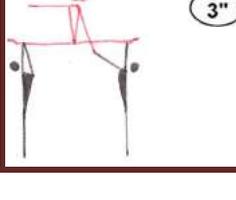
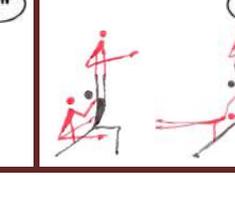
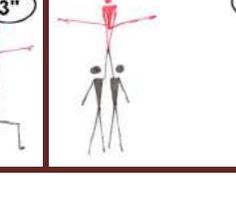
- Élément avec appui ventral de V (A1) : Contact des mains sur P libre.



- Tous les éléments avec grand écart antéro-postérieur (A6, B6) et l'élément avec grand écart facial de V (C6) : appuis de P aux pieds, chevilles, mollets ou tibias de V.



- Eléments sur fente (D6, F6, G6) : V est en appui sur la jambe arrière de P et tient P avec la 2<sup>ème</sup> main.

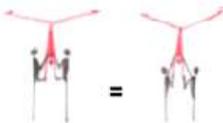
	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"
2	 3"	 3"	 3"		 3"	 3"	 3"	 3"
3	 3"	 3"	 3"	 3"			 3"	 3"
4	 3"	 3"	 3"	 3"		 3"	 3"	 3"
5	 3"	 3"		 3"		 3"	 3"	 3"
6	 3"	 3"	 3"	 3"		 3"	 3"	 3"

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● A l'ATR, équivalence de forme de corps ci-contre. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments A5, A6, B5 : la recherche d'alignement bras-tronc vertical autorise un placement de la jambe tenue par P ou des jambes à l'horizontale ou à l'oblique.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec P en table (A1, B1, E1, H2) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)</li> </ul>
<p>EN FORCE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments de montée en force (A1, A2, B2, D1, E1, G1, H1, H2, H3) : Réalisation sans aucune impulsion jambes.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments de montée en force (A1, A2, B2, D1, E1, G1, H1, H2, H3) : Réalisation sans aucune impulsion jambes.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments en appui sur pieds ou mains de P (A4, B4, C4) : pas d'appui au sol de la part de V</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec croco (A4) : réalisation avec l'appui du ventre sur un seul coude.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments sur fente (B3, C3, D3, E3, F4, G3, G4, H3, H4) : V ou semi est en appui sur la jambe arrière de P et tient P avec la 2<sup>ème</sup> main.</li> <li>● Elément D3 : V ou semi est en appui sur la jambe avant de P et tient P avec la 2<sup>ème</sup> main.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec aide de P à la réalisation de l'ATR et du renversement :             <ul style="list-style-type: none"> <li>● Le contact des mains de(s) P sur V peut être sur toute la partie inférieure du corps à partir de la taille A1, A2, B2.</li> <li>● Le contact des mains de(s) P sur V peut être aux cuisses, au bassin ou au tronc pour les éléments B1, B3, C3.</li> <li>● Le contact de la ou des main(s) de P sur V peut être aux pieds, chevilles ou tibias/mollets pour les éléments A5, A6, B5</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec partenaire debout sur cuisses (A2, G1, H1) : contact des mains de(s) P libre.</li> </ul>

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1	EN FORCE  3"	3"		EN FORCE  3"	EN FORCE  3"		EN FORCE  3"	EN FORCE  3"
2	EN FORCE  3"	EN FORCE  3"				3"		EN FORCE  3"
3		3"	3"	3"	3"		3"	EN FORCE  3"
4	3"	3"	3"			3"	3"	3"
5	3"	3"	3"				3"	3"
6	3"						3"	

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

<p>Légende F – B – /4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>F = rotation avant (Front)</b></li> <li>● <b>B = rotation arrière (Back)</b></li> <li>● <b>x/4 = nombre de quarts de rotation transversale</b></li> </ul>
<p># </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments marqués du symbole # : positions de départ de V autorisées : ventre ou dos. <b>(Ne pas préciser sur la carte de compétition)</b></li> </ul>
<p></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec départ « côte-côte » (B3, C3, F3, G3, H3) : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.</li> </ul>
<p></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments (B4, C4, C5, D4, E4, G4, G5, H5) : les 2 positions de départ sont autorisées.</li> </ul>
<p></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments de « table tournante » (A6, C6, D6, F6) : la quantité de rotation 2/4 s'effectue dans le plan frontal (c'est-à-dire pour cet élément que le corps reste toujours à l'horizontale) selon un axe sagittal (ou antéro postérieur), sans changement de position des porteurs.</li> </ul>

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1		1/4B			3/4F	3/4F	5/4B	5/4B
2		1/4F	4/4F	4/4F	6/4F	6/4F		
3	# 180° 		1/4B	2/4B	2/4F	5/4B	5/4B	5/4B
4	1/4B		1/4B	3/4B	3/4B		3/4B	
5	# 540° 	# 720° 	1/4F	3/4F	3/4F	3/4F	3/4F	3/4F
6	# 	# 360° 	# 180° 	# 360° 	3/4F	# 540° 		

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Légende  
F – B – /4

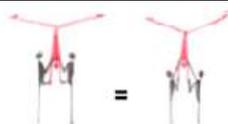
- **F = rotation avant (Front)**
- **B = rotation arrière (Back)**
- **x/4 = nombre de quarts de rotation transversale**



- Eléments avec phase d'envol : obligation d'accompagnement des retours de V au sol par P lorsque présentés comme tels sur les dessins. Contact aux bras ou haut du tronc de V.



- Eléments avec départ « côte-côte » (A3, E3, F3, G3) : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.



- Eléments (C4, D6, G4, H4) : les 2 positions de départ sont autorisées.

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1		3/4B 	3/4B 	4/4B 	4/4B 	4/4B 		4/4B + 180° 
2		5/4F 	5/4F 	4/4F 	4/4F 			
3					4/4B 	4/4B 	4/4B 	
4		3/4B 	2/4B 			3/4B + 180° 	6/4B 	6/4B 
5		4/4B 	4/4B 	4/4B 				
6			2/4F 	2/4F 	3/4F 	4/4F 	4/4F + 180° 	

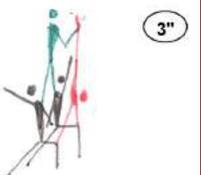
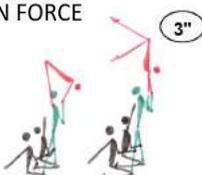
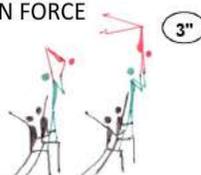
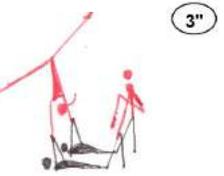
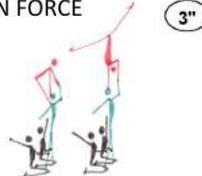
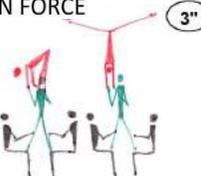
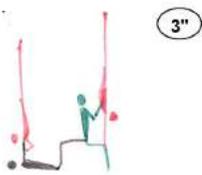
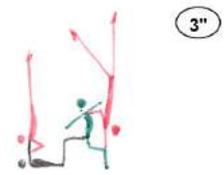
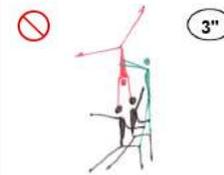
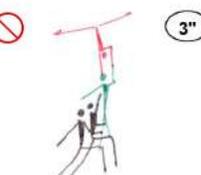
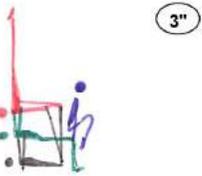
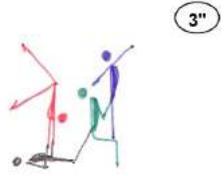
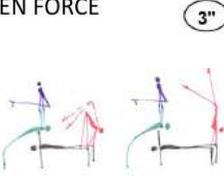
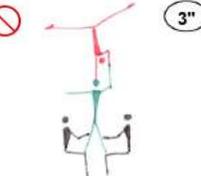
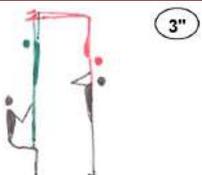
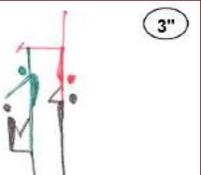
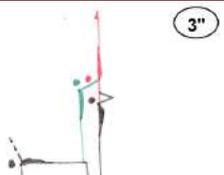
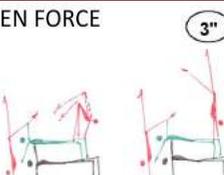
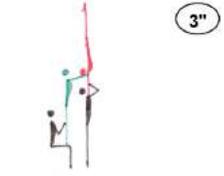
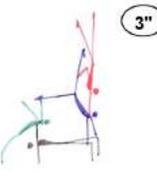
Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec équerre groupée : jambes fléchies entre les bras écartés.</li> <li>● Eléments avec équerre tendue : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou jambes croisées entre les bras écartés ; ou jambes écartées mains à l'intérieur. <b>(Ne pas préciser sur la carte de compétition)</b></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec planche crocodile (E2, E3, E4, F4, F5, G5, H3, H6) : réalisation avec l'appui du ventre sur un seul coude.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées :</li> <li>● Elément en prise « mains jointes » (D2) : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● D1 : Appui sur la nuque interdit.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● H1 en appui sur les épaules. Appui sur la nuque autorisé mais strictement réservé aux porteurs masculins.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Elément marqué du symbole  , en appui sur la tête (C4, D6, E4, F3, F4, F6, G3, G6, H3, H6) : strictement réservé aux porteurs masculins.</li> <li>● F3, F6, G3, G6 : les deux formes d'équerre sont autorisées.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec P en table (A6, E3) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. <b>(Ne pas préciser sur la carte de compétition)</b></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec partenaire debout sur cuisses (A4, A5, D4, D5, F3, F6, G2, G3, G4, G6, H2, H3, H4, H5, H6) : contact des mains de(s) P libre.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec appui facial de V (B2) : soutien de P aux pieds, chevilles ou tibias.</li> <li>● Il n'y a pas d'obligation d'horizontalité dans la posture de V.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec grand écart facial de V (B5) : appuis de P aux pieds, chevilles, mollets ou tibias de V.</li> </ul>

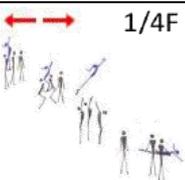
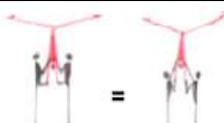
	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1	3"	3"	3"	3"	3"			3"
2	3"	3"	3"	3"	3"		3"	3"
3	3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"
4	3"		3"	3"	3"	3"	3"	3"
5	3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"
6	3"			3"		3"	3"	3"

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Le voltigeur en position d'ATR peut présenter les formes de corps de ci-contre. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments A5, B5 : la recherche d'alignement bras-tronc vertical autorise un placement de la jambe tenue par P ou des jambes à l'horizontale ou à l'oblique.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec aide de P à la réalisation de l'ATR:             <ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments A1, B1 : Le contact des mains de(s) P sur V peut être sur toute la partie inférieure du corps à partir de la taille.</li> <li>● Eléments A3, D4, E3 : Le contact des mains de(s) P sur V peut être est aux cuisses, au bassin ou au tronc.</li> <li>● Eléments A5, B5, E5, G5, ainsi que pour l'ATR de P bleu en H6 : Le contact de la ou des main(s) de P sur V peut être aux pieds, chevilles ou tibias/mollets.</li> <li>● Eléments C5, C6, D6 : Le contact de la ou des main(s) de P sur V peut être aux épaules ou aux bras.</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Les équerres (A4, F5, G4, H5) doivent être conformes aux descriptions données dans le chapitre « équerre ».</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec partenaire debout sur cuisses (A5, B5, C6, G1, G2, H1, H2, H3, H4) : contact des mains de(s) P libre.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments marqués du symbole  , en appui sur la tête (E3, H3, H4) : strictement réservé aux porteurs masculins.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Élément ATR en force (E5, F5, G1, G2, G4, G5, H1, H2) : réalisation sans aucune impulsion des jambes.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Élément avec P en table (C5) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement appuyé au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)</li> </ul>

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1	 3"	 3"					EN FORCE  3"	EN FORCE  3"
2			 3"				EN FORCE  3"	EN FORCE  3"
3	 3"		 3"		 3"			 3"
4	 3"		 3"	 3"	 3"		EN FORCE  3"	 3"
5	 3"	 3"	 3"		EN FORCE  3"	EN FORCE  3"	EN FORCE  3"	 3"
6			 3"	 3"				 3"

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

<p>Légende F – B - /4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>F = rotation avant (Front)</b></li> <li>● <b>B = rotation arrière (Back)</b></li> <li>● <b>x/4 = nombre de quarts de rotation transversale</b></li> </ul>
<p><b>4 actifs</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pour <b>TOUS</b> les éléments, tous les partenaires doivent être actifs soit à l'impulsion soit à la rattrape. Les éléments réalisés en trio sont interdits.</li> </ul>
<p></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments marqués du symbole  : changement obligatoire d'un des porteurs pendant la phase aérienne de V.</li> </ul>
<p># </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments marqués du symbole # : positions de départ de V autorisées : ventre ou dos. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)</li> </ul>
<p></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec départ « rigodon » (D3, E3, F3, F5) et « côte-côte » (A3, B3) : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.</li> </ul>
<p></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Elément départ V en ATR (B5, C4, C5, D5, E5, G4, G5, H4) : les 2 positions de départ sont autorisées.</li> </ul>

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1	1/4F		3/4F		3/4F	3/4F	5/4F	5/4F
2	1/4B		3/4B	3/4B	3/4B	3/4B	3/4B	5/4B
3		1/4B	3/4F	3/4F	3/4F	3/4F	5/4B	5/4B
4	# 720°	1/4F	1/4F	3/4F	3/4F		3/4F	3/4F
5		1/4B	1/4B	3/4B	3/4B		3/4B	
6			1/4B	3/4B	3/4B	3/4B	3/4B	3/4B

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

<p>Légende F – B - /4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>F = rotation avant (Front)</b></li> <li>● <b>B = rotation arrière (Back)</b></li> <li>● <b>x/4 = nombre de quarts de rotation transversale</b></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments marqués du symbole  : changement obligatoire d'un des porteurs pendant la phase aérienne de V.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec phase d'envol : obligation d'accompagnement des retours de V au sol par P lorsque présentés comme tels sur les dessins. Contact aux bras ou haut du tronc de V.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec départ « côte-côte » (B5, D5, E5, F5) : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Élément départ V en ATR (C6, D4, G6, H6) : les 2 positions de départ sont autorisées.</li> </ul>

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1			4/4F	4/4F		4/4F + 180°	4/4F + 180°	4/4F + 180°
2			4/4B	4/4B	4/4B		4/4B + 180°	4/4B + 360°
3	3/4B				3/4B + 180°		3/4B + 360°	
4		3/4F	2/4F	2/4F			6/4F	6/4F
5				4/4B	4/4B	4/4B		
6			2/4B				6/4B	6/4B



# BROCHURE DES PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2019

ANNEXE 3

Grilles d'éléments imposés - Avenir & Espoir



ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT

# **GYMNASTIQUE ACROBATIQUE**

## **CATEGORIES NATIONALE A AVENIR ET ELITE ESPOIR**

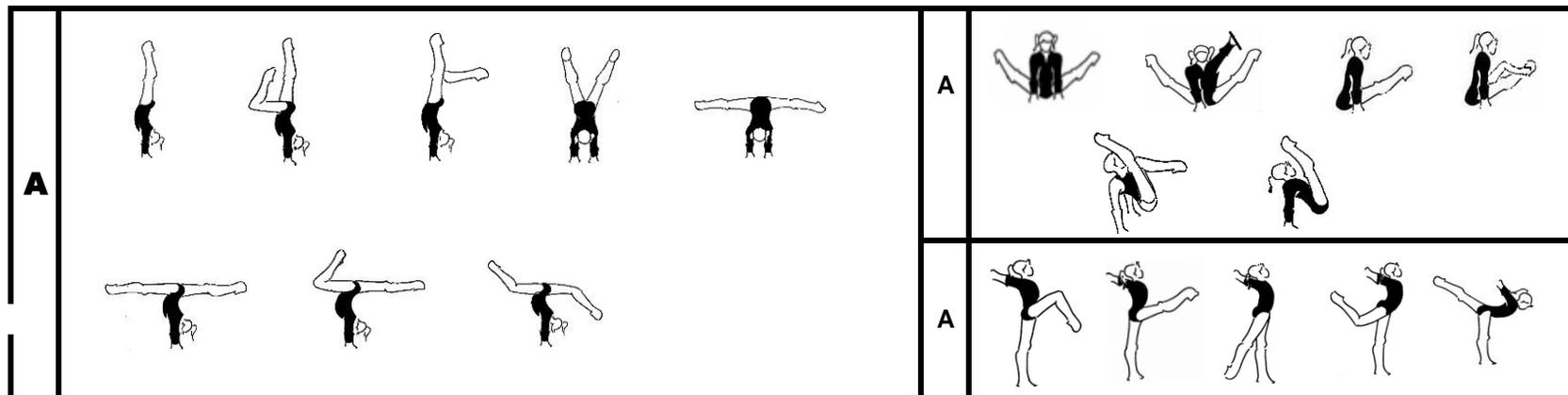
**ADAPTATION DE LA REGLEMENTATION DES COMPETITIONS MONIDALES PAR GROUPE D'AGE 11-16**

**Grille d'éléments imposés**

**Edition Juin 2017**

**Auteur original du programme – Konrad Zielinski (POL)  
Dessins réalisés par Karl Wharton (GBR) FIG ACRO TC**

## Variantes autorisées dans les grilles 11- 16



Les équilibres sur les mains appartenant à la même catégorie sont désignés par la lettre correspondant à la lettre en haut des colonnes dans les tables de difficulté - éléments statiques.

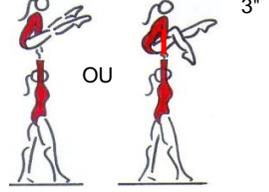
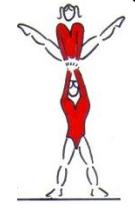
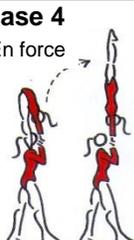
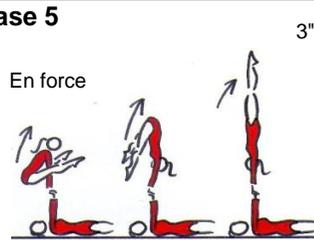
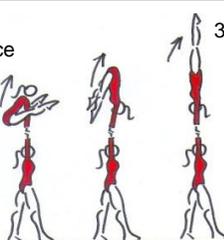
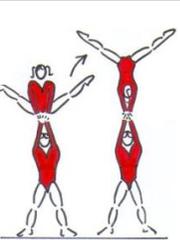
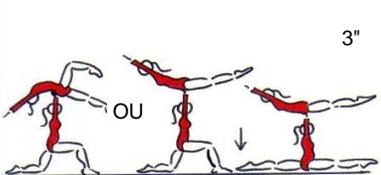
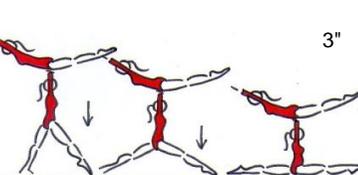
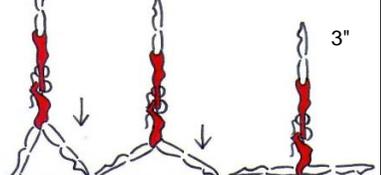
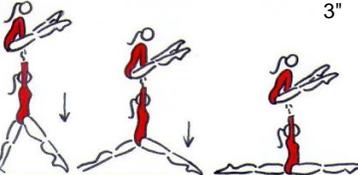
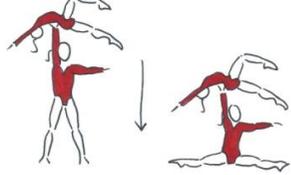
Les équilibres sur les mains appartenant à la même catégorie sont considérés comme identique.

Le même système de catégories doit être appliqué pour les équilibres sur les mains sur 1 bras, 2 dans 1, les équerres et les équilibres sur les pieds.

**GROUPE D'AGE 11 - 16**

**EXERCICE STATIQUE**

**DUO FEMININ**

<b>LIGNE I</b>	Case 1 3"	Case 2 3"	Case 3 3"	Case 4 3"	Case 5 3"	Case 6 3"	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; color: blue; text-align: center;"> <b>2 ELEMENTS LIBRES DIFFICULTE MINIMUM 1 MAXIMUM 9</b> </div>
							
VALEUR	-	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	
<b>LIGNE II</b>	Case 1 3"	Case 2 3"	Case 3 3" OU 3"	Case 4 3"	Case 5 3"		
							
VALEUR	-	0,1	0,1	0,2	0,2		
<b>LIGNE III</b>	Case 1 3"	Case 2 3"	Case 3 3"	Case 4 3" En force	Case 5 3" En force	Case 6 3" En force	Case 7 3" En force
							
VALEUR	-	-	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3
<b>LIGNE IV</b>	Case 1 3"	Case 2 3"	Case 3 3"	Case 4 3"	Case 5 3"		
							
VALEUR	-	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	

**GROUPE D'AGE 11 - 16**

**EXERCICE DYNAMIQUE**

**DUO FEMININ**

<p><b>LIGNE I</b></p>	<p><b>Case 1</b></p>	<p><b>Case 2</b></p>	<p><b>Case 3</b></p>	<p><b>2 ELEMENTS LIBRES</b>  <b>DIFFICULTE MINIMUM 1</b>  <b>MAXIMUM 14</b></p>
<p>VALEUR</p>	<p>-</p>	<p>0,1</p>	<p>0,2</p>	
<p><b>LIGNE II</b></p>	<p><b>Case 1</b> Arrière 1/4</p>	<p><b>Case 2</b> Arrière 4/4</p>	<p><b>Case 3</b> Arrière OU 4/4</p>	<p><b>Case 4</b> Arrière 4/4</p>
<p>VALEUR</p>	<p>0,1</p>	<p>0,2</p>	<p>0,2</p>	<p>0,3</p>
<p><b>LIGNE III</b></p>	<p><b>Case 1</b> Avant 1/4</p>	<p><b>Case 2</b> Avant 2/4</p>	<p><b>Case 3</b> 1/4</p>	<p><b>Case 4</b> 3/4 Avant Les jambes peuvent être écartées ou serrées</p>
<p>VALEUR</p>	<p>0,1</p>	<p>0,2</p>	<p>0,2</p>	<p>0,3</p>
<p><b>LIGNE IV</b></p>	<p><b>Case 1</b> Arrière 4/4</p>	<p><b>Case 2</b> Arrière 4/4</p>	<p><b>Case 3</b> Arrière 4/4</p>	
<p>VALEUR</p>	<p>0,2</p>	<p>0,2</p>	<p>0,3</p>	

**GROUPE D'AGE 11 - 16**

**EXERCICE STATIQUE**

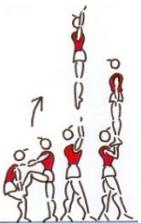
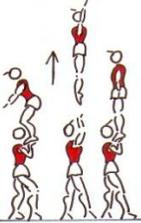
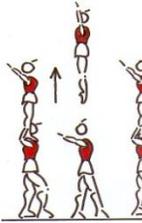
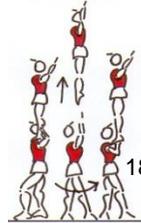
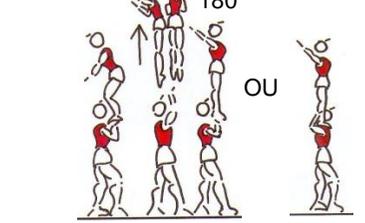
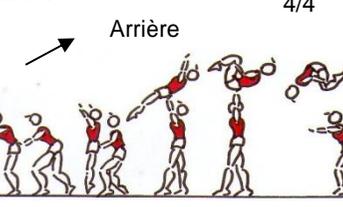
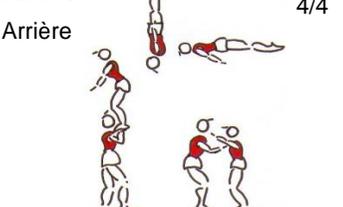
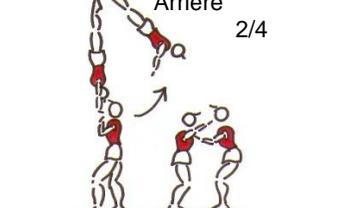
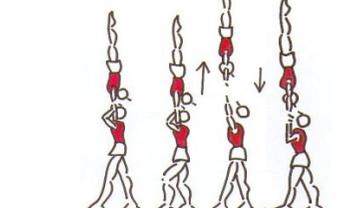
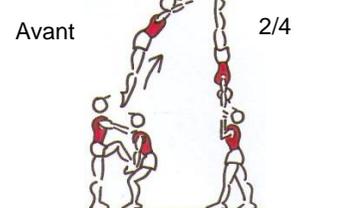
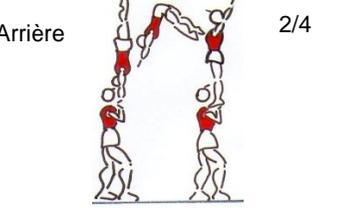
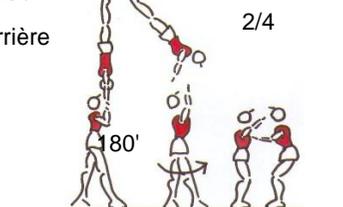
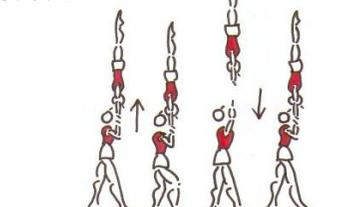
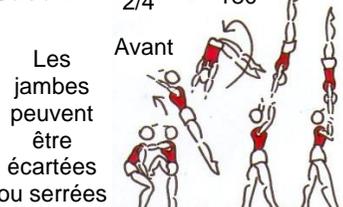
**DUO MASCULIN**

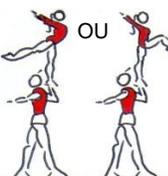
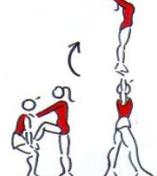
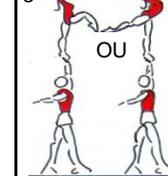
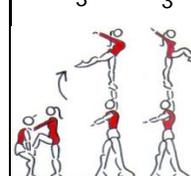
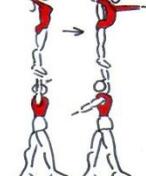
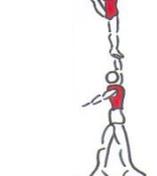
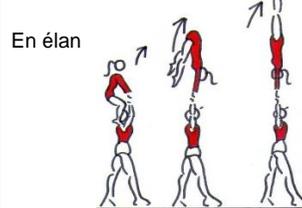
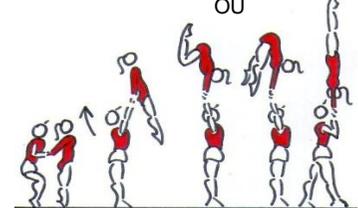
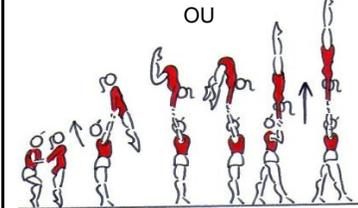
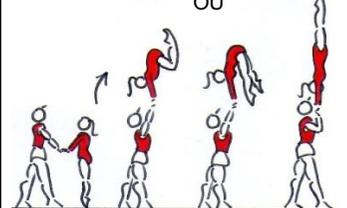
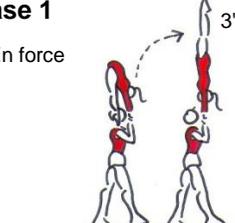
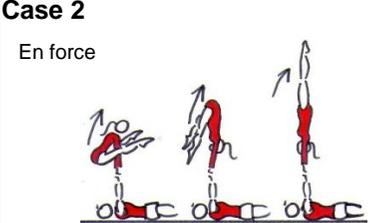
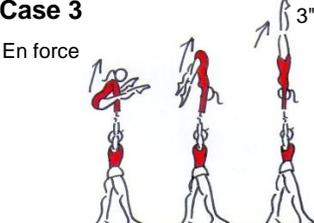
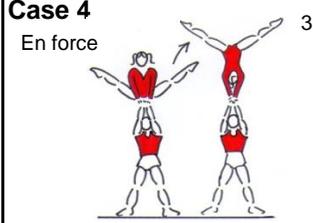
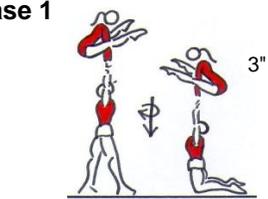
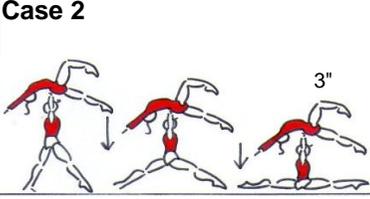
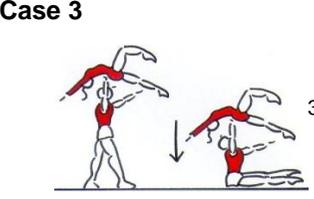
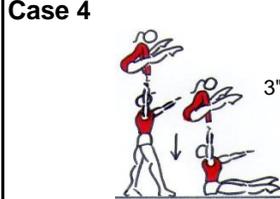
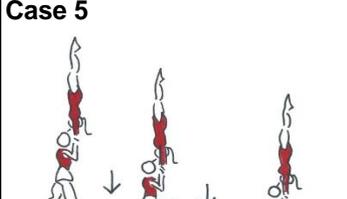
LIGNE I	<b>Case 1</b> 		<b>Case 2</b> 	<b>Case 3</b> 	<b>Case 4</b> 		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>2 ELEMENTS LIBRES DIFFICULTE MINIMUM 1 MAXIMUM 9</b> </div>	
	VALEUR	-		0,1	0,1	0,2		
LIGNE II	<b>Case 1</b> 	<b>Case 2</b> 	<b>Case 3</b> 	<b>Case 4</b> 	<b>Case 5</b> 	<b>Case 6</b> 	<b>Case 7</b> 	
	VALEUR	-	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	
LIGNE III	<b>Case 1</b> 		<b>Case 2</b> 		<b>Case 3</b> 		<b>Case 4</b> 	<b>Case 5</b> 
	VALEUR	-		0,1		0,2		0,2
LIGNE IV	<b>Case 1</b> 	<b>Case 2</b> 		<b>Case 3</b> 		<b>Case 4</b> 	<b>Case 5</b> 	
	VALEUR	-	0,1		0,2		0,3	0,3

**GROUPE D'AGE 11 - 16**

**EXERCICE DYNAMIQUE**

**DUO MASCULIN**

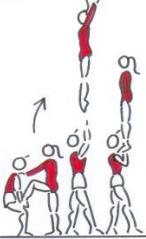
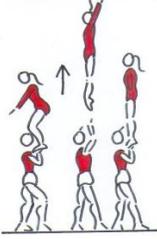
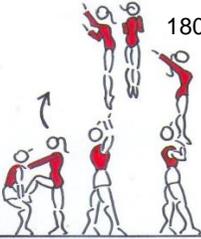
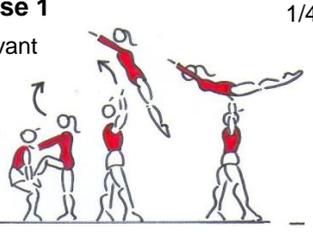
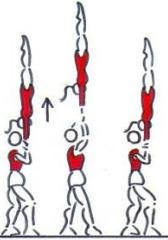
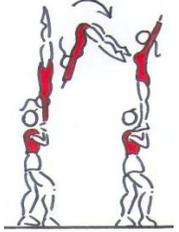
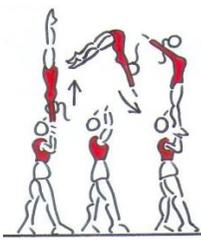
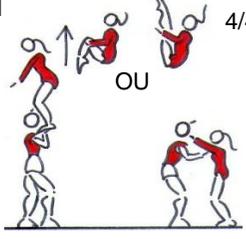
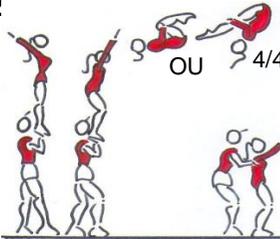
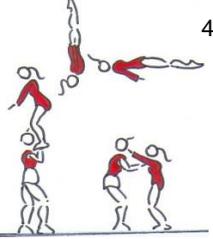
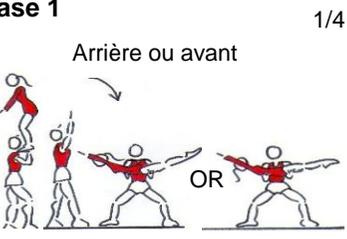
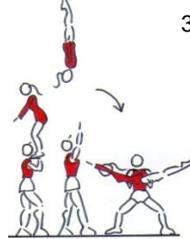
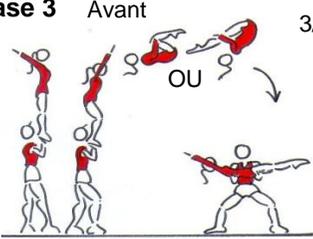
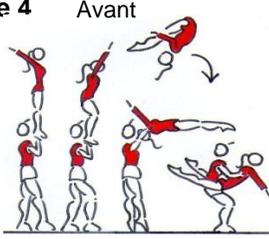
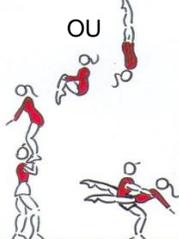
LIGNE I	<p>Case 1</p> 	<p>Case 2</p> 	<p>Case 3</p> 	<p>Case 4</p> 	<p>Case 5</p> 	<p><b>2 ELEMENTS LIBRES</b> <b>DIFFICULTE MINIMUM 1</b> <b>MAXIMUM 14</b></p>
VALEUR	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	
LIGNE II	<p>Case 1</p> <p>Arrière 4/4</p> 	<p>Case 2</p> <p>Arrière 4/4</p> 	<p>Case 3</p> <p>Arrière 4/4</p> 	<p>Case 4</p> <p>Arrière 4/4</p> 	<p><b>Le soutien à la réception au sol est</b></p>	
VALEUR	0,1	0,1	0,1	0,2		
LIGNE III	<p>Case 1</p> <p>Arrière 2/4</p> 	<p>Case 2</p> 	<p>Case 3</p> <p>Avant 2/4</p> 	<p>Case 4</p> <p>Arrière 2/4</p> 		
VALEUR	-	0,1	0,2	0,3		
LIGNE IV	<p>Case 1</p> <p>Arrière 2/4</p> 	<p>Case 2</p> 	<p>Case 3</p> <p>Avant 2/4</p> 	<p>Case 4</p> <p>2/4 180'</p> <p>Les jambes peuvent être écartées ou serrées</p> 		
VALEUR	-	0,1	0,2	0,3		

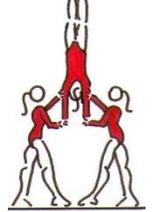
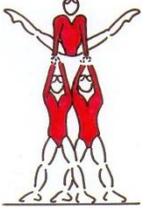
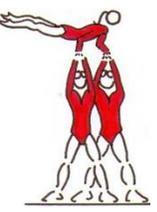
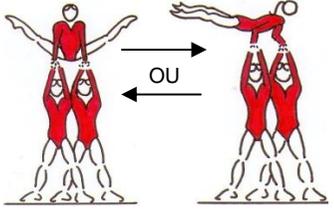
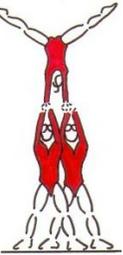
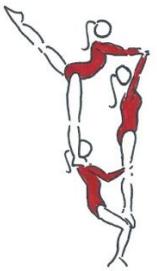
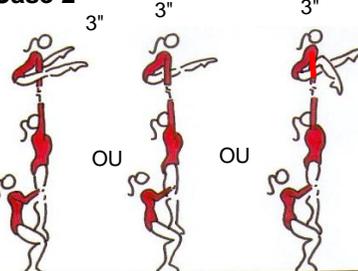
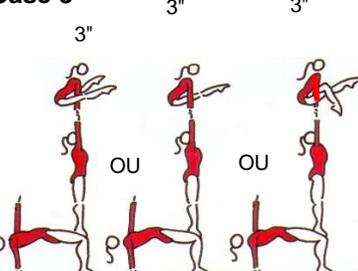
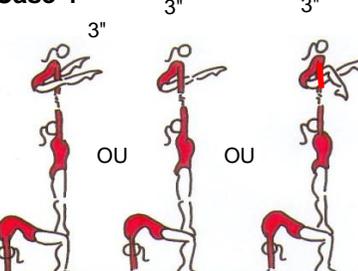
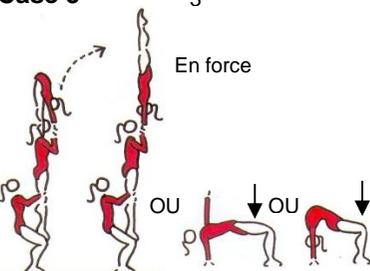
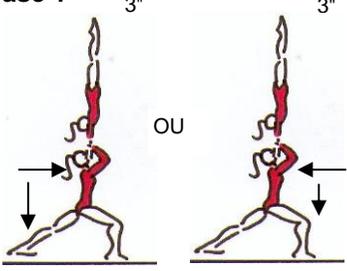
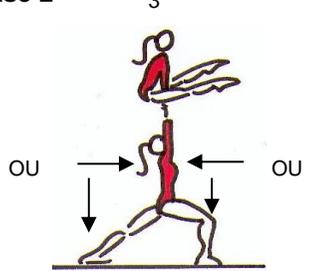
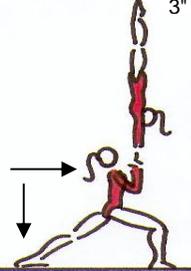
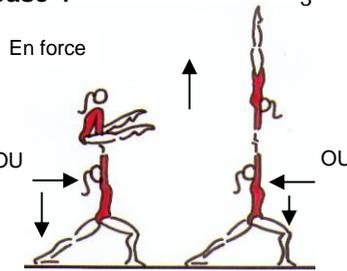
LIGNE I	Case 1 3" 	Case 2 3" OU 	Case 3 3" 	Case 4 3" 	Case 5 3" OU 	Case 6 3" OU 3" 	Case 7 3" 	Case 8 3" 	2 ELEMENTS LIBRES DIFFICULTE MINIMUM 1 MAXIMUM 9
	VALEUR	-	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	
LIGNE II	Case 1 3" En élan 	Case 2 3" En élan 	Case 3 3" OU 	Case 4 3" OU 	Case 5 3" OU 				
	VALEUR	-	0,1	0,1	0,2	0,3			
LIGNE III	Case 1 3" En force 	Case 2 3" En force 	Case 3 3" En force 	Case 4 3" En force 					
	VALEUR	0,1	0,1	0,2	0,3				
LIGNE IV	Case 1 3" 	Case 2 3" 	Case 3 3" 	Case 4 3" 	Case 5 3" 				
	VALEUR	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2			

**GRUPE D'AGE 11 - 16**

**EXERCICE DYNAMIQUE**

**DUO MIXTE**

<b>LIGNE I</b>	<p><b>Case 1</b></p> 	<p><b>Case 2</b></p> 	<p><b>Case 3</b></p> 	<p><b>Case 4</b></p> 	<p><b>2 ELEMENTS LIBRES</b> <b>DIFFICULTE</b> <b>MINIMUM 1</b> <b>MAXIMUM 14</b></p>
VALEUR	-	-	0,1	0,1	
<b>LIGNE II</b>	<p><b>Case 1</b> 1/4 Avant</p> 	<p><b>Case 2</b> 2/4 Avant</p> 	<p><b>Case 3</b></p> 	<p><b>Case 4</b> 2/4 Arrière</p> 	<p><b>Case 5</b> 2/4 Arrière</p> 
VALEUR	-	0,1	0,2	0,3	0,3
<b>LIGNE III</b>	<p><b>Case 1</b> 4/4 Arrière</p> 	<p><b>Case 2</b></p> 	<p><b>Case 3</b> 4/4 Arrière</p> 		
VALEUR	0,1	0,2	0,2		
<b>LIGNE IV</b>	<p><b>Case 1</b> 1/4 Arrière ou avant</p> 	<p><b>Case 2</b> 3/4 Arrière</p> 	<p><b>Case 3</b> 3/4 Avant</p> 	<p><b>Case 4</b> 5/4 Avant</p> 	<p><b>Case 5</b> 5/4 Arrière</p> 
VALEUR	-	0,1	0,1	0,2	0,2

LIGNE I	<b>Case 1</b> 3" 	<b>Case 2</b> 3" 	<b>Case 3</b> 3" 	<b>Case 4</b> 3" 	<b>Case 5</b> 3"      3" 	<b>Case 6</b> 3" <div data-bbox="1384 272 1525 491" style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px;">           La montée ou le changement de position vers l'ATR est libre mais ne doit pas dépasser 5v         </div> 	<div data-bbox="1895 252 2130 496" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>1 PYRAMIDE LIBRE TENUE 3" DIFFICULTE MINIMUM 4 MAXIMUM 16</b> </div>
VALEUR	-	-	0,1	0,1	0,3	0,3	
LIGNE II	<b>Case 1</b> 3" 	<b>Case 2</b> 3"      3"      3" 	<b>Case 3</b> 3"      3"      3" 	<b>Case 4</b> 3"      3"      3" 	<b>Case 5</b> 3" 		
VALEUR	0,1	0,2	0,2	0,2	0,3		
LIGNE III	<b>Case 1</b> 3" 	<b>Case 2</b> 3" 	<b>Case 3</b> 3" 	<b>Case 4</b> 3" 			
VALEUR	-	0,1	0,2	0,4			

**GROUPE D'AGE 11 - 16**

**EXERCICE DYNAMIQUE**

**TRIO FEMININ**

LIGNE I	<b>Case 1</b> Avant 4/4 	<b>Case 2</b> Arrière 3/4 	<b>Case 3</b> Avant 3/4 	<b>Case 4</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">                 Ventre OU Dos             </div>	<b>Case 5</b> Avant 6/4 	
	VALEUR	0,1	0,1	0,1	0,1   0,2	0,3
LIGNE II	<b>Case 1</b> Avant 1/4 	<b>Case 2</b> 3/4 Avant 	<b>Case 3</b> 	<b>Case 4</b> 4/4 Avant 	<b>2 ELEMENTS LIBRES DIFFICULTE MINIMUM 1 MAXIMUM 14</b>	
	VALEUR	-	0,1	0,2		
LIGNE III	<b>Case 1</b> Arrière 1/4 	<b>Case 2</b> 3/4 Arrière 	<b>Case 3</b> 4/4 Arrière 	<b>Case 4</b> 5/4 Arrière 		
	VALEUR	-	0,2	0,2	0,3	
LIGNE IV	<b>Case 1</b> 	<b>Case 2</b> 3/4 Arrière 	<b>Case 3</b> 2/4 Avant 	<b>Case 4</b> 6/4 Arrière 	<b>Case 5</b> 	
	VALEUR	0,1	0,1	0,2	0,3	0,4

**GROUPE D'AGE 11 - 16**

**EXERCICE STATIQUE**

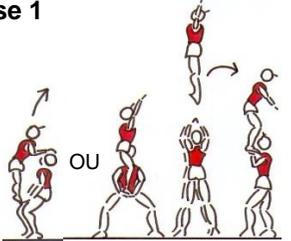
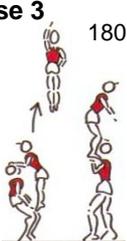
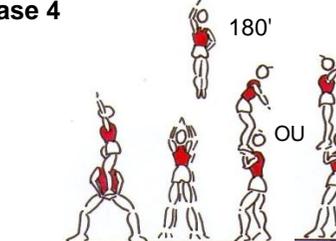
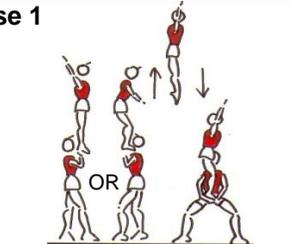
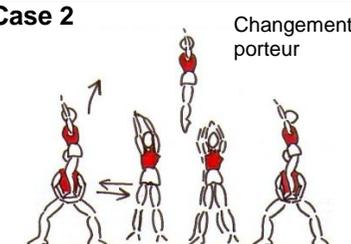
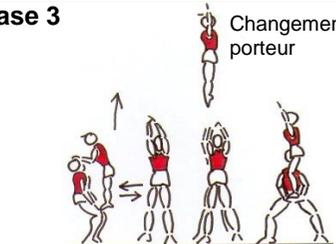
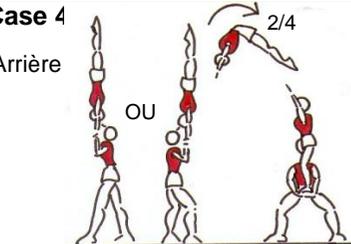
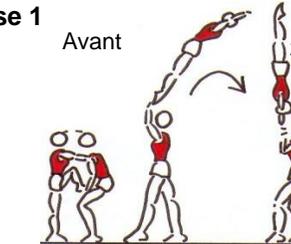
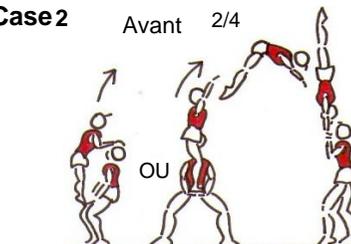
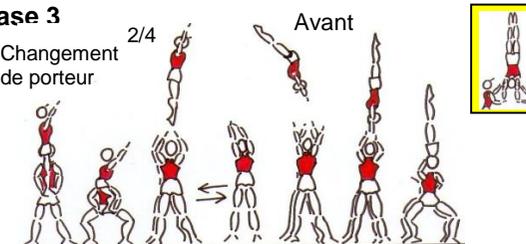
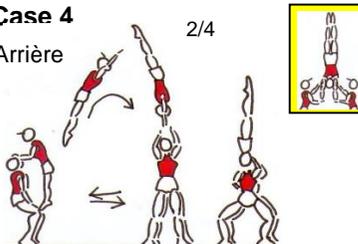
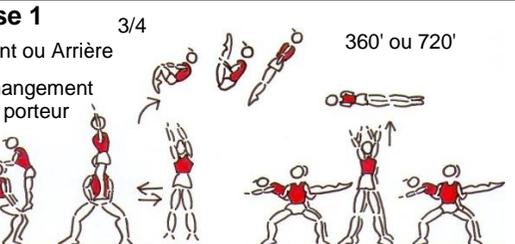
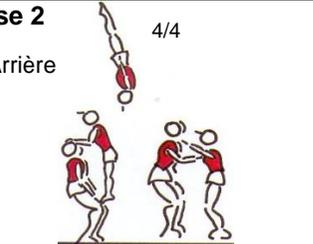
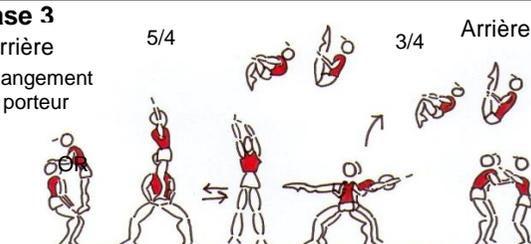
**QUATUOR MASCULIN**

LIGNE I	Case 1	Case 2	Case 3	Case 4	Case 5	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>1 PYRAMIDE LIBRE DIFFICULTE MINIMUM 4 MAXIMUM 16</b></p> </div>				
VALEUR	-	-	-	-	-					
LIGNE II	Case 1	Case 2	Case 3	Case 4	Case 5					
VALEUR	0,1	0,2	0,3	0,5	0,5					
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	
VALEUR	-	-	-	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	
T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18			
VALEUR	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,5	0,5		

**GROUPE D'AGE 11 - 16**

**EXERCICE DYNAMIQUE**

**QUATUOR MASCULIN**

<p><b>LIGNE I</b></p>	<p><b>Case 1</b></p> 	<p><b>Case 2</b></p> 	<p><b>Case 3</b></p> 	<p><b>Case 4</b></p> 	<p><b>Case 5</b></p> <p>Chandelle (saut extension) arrivée au sol</p> 	<p><b>2 ELEMENTS LIBRES</b> <b>DIFFICULTE MINIMUM 1</b> <b>MAXIMUM 10</b></p>
<p>VALEUR</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>0,1</p>	<p>0,1</p>	<p>0,3</p>	
<p><b>LIGNE II</b></p>	<p><b>Case 1</b></p> 	<p><b>Case 2</b></p> <p>Changement de porteur</p> 	<p><b>Case 3</b></p> <p>Changement de porteur</p> 	<p><b>Case 4</b></p> <p>Arrière</p> 		
<p>VALEUR</p>	<p>-</p>	<p>0,1</p>	<p>0,2</p>	<p>0,2</p>		
<p><b>LIGNE III</b></p>	<p><b>Case 1</b></p> <p>Avant</p> 	<p><b>Case 2</b></p> <p>Avant</p> 	<p><b>Case 3</b></p> <p>Changement de porteur</p> 	<p><b>Case 4</b></p> <p>Arrière</p> 		
<p>VALEUR</p>	<p>-</p>	<p>0,1</p>	<p>0,1</p>	<p>0,2</p>		
<p><b>LIGNE IV</b></p>	<p><b>Case 1</b></p> <p>Avant ou Arrière</p> <p>Changement de porteur</p> 	<p><b>Case 2</b></p> <p>Arrière</p> 	<p><b>Case 3</b></p> <p>Arrière</p> <p>Changement de porteur</p> 	<p><b>Le soutien à la réception au sol est obligatoire</b></p>		
<p>VALEUR</p>	<p>0,1</p>	<p>0,1</p>	<p>0,3</p>			