



**CODE de POINTAGE**  
**TEAMGYM**  
**FILIÈRE FÉDÉRALE**

**2017 - 2021**

Fédération Française de Gymnastique

**Code révisé Sept 2020**

## Introduction

Ce code complète et précise des points décrits dans la brochure technique Teamgym.  
Cette nouvelle version s'inscrit dans la réforme compétitive de la FFG et a pour but d'aligner toutes les disciplines suite aux changements territoriaux.

La TeamGym propose deux niveaux de pratique :

- Niveau fédéral ;
- Niveau performance.

Cette version du code a été modifiée dans le but de s'aligner et de se rapprocher du code Européen.  
Il souhaite aussi homogénéiser et rendre le jugement plus facile et plus équitable pour tous.

Il prend en compte les aspects suivants :

- Difficultés révisées pour différencier le niveau fédéral et performance ;
- Rapprochement avec certaines exigences décrites dans le code Européen ;
- Précisions pour une meilleure lecture des exigences ;
- Précisions dans la définition des éléments ;
- Prise en compte de discussions techniques.

Le code est divisé en cinq parties :

- Règlement technique ;
- Programme au Sol ;
- Programme au Tumbling ;
- Programme au Mini-Trampoline ;
- Les annexes.

Tous les membres de la Commission Nationale Spécialisée (CNS) TeamGym ont contribué à cette révision du code.

|                  |  |
|------------------|--|
| Pauline ANGE     | Représentante Technique Fédérale (RTF) Teamgym |
| Bruno DUVERNEUIL | Membre   |
| Sébastien ESCUER | Membre   |
| Djamel LOUCIF    | Membre – Cadre technique                       |

Ce nouveau code a connu diverses phases de développement. Tous les commentaires/remarques reçus ont été pris en considération. Les membres de la CNS souhaitent remercier tous ceux qui ont pris le temps de soumettre leurs commentaires.

**Cette version du mois de septembre 2020 du Code de Pointage remplace le code révisé du mois du mois de septembre 2019 et est applicable pour la filière fédérale uniquement.**

# Table des matières

## Contenu

|  |           |
|--|-----------|
| <b>I. RÈGLEMENT TECHNIQUE .....</b>                          | <b>4</b>  |
| <b>II. GÉNÉRALITÉS.....</b>                                  | <b>5</b>  |
| 1. OBJET ET BUT DU CODE DE POINTAGE .....                    | 5         |
| 2. TENUES .....  | 5         |
| 3. ROLE DE L'ENTRAINEUR.....                                 | 6         |
| 4. JUGEMENT .....  | 6         |
| 5. CONSEIL EN OR.....  | 11        |
| <b>III. PROGRAMME AU SOL .....</b>                           | <b>12</b> |
| 1. GENERALITES .....   | 12        |
| 2. EXIGENCES DE LA DISCIPLINE .....                          | 12        |
| 3. COMPOSITION (7 POINTS) .....                              | 13        |
| 4. DIFFICULTES .....   | 16        |
| 5. EXECUTION (10 POINTS) .....                               | 17        |
| 6. DEDUCTIONS SPECIALES (EN EXECUTION) .....                 | 19        |
| 7. POINTS DE BONIFICATION (0,5 POINT) .....                  | 19        |
| 8. DEDUCTIONS DU JUGE ARBITRE.....                           | 19        |
| <b>IV. TUMBLING .....</b>                                    | <b>20</b> |
| 1. EXIGENCES DE DISCIPLINE .....                             | 20        |
| 2. COMPOSITION (5 POINTS) .....                              | 20        |
| 3. DIFFICULTES .....   | 21        |
| 4. EXECUTION (10 POINTS) .....                               | 22        |
| 5. DEDUCTIONS SPECIALES EN EXECUTION .....                   | 23        |
| 6. BONIFICATION.....   | 23        |
| 7. DEDUCTIONS DU JUGE ARBITRE.....                           | 23        |
| <b>V. MINI TRAMPOLINE .....</b>                              | <b>24</b> |
| 1. EXIGENCES DE DISCIPLINE .....                             | 24        |
| 2. COMPOSITION (5 POINTS) .....                              | 24        |
| 3. DIFFICULTES .....   | 24        |
| 4. EXECUTION (10 POINTS) .....                               | 26        |
| 5. DEDUCTIONS SPECIALES EN EXECUTION .....                   | 27        |
| 6. BONIFICATION.....   | 27        |
| 7. DEDUCTIONS DU JUGE ARBITRE.....                           | 27        |
| <b>VI. ANNEXES.....</b>                                      | <b>28</b> |
| 1. TABLEAU DE DIFFICULTES SOL.....                           | 28        |
| 2. TABLEAU DE DIFFICULTES AUTORISEES AU MT ET TUMBLING ..... | 28        |
| 3. FEUILLE DE COMPOSITION AU SOL .....                       | 28        |
| 4. AIDE AU JUGEMENT.....                                     | 28        |

## I. RÈGLEMENT TECHNIQUE

Le Règlement technique TeamGym reprend et détaille ces éléments.

| <u>Catégorie</u>       | <b>Fédérale A &amp; B</b>  |                |
|------------------------|--|----------------|
| <u>Âges</u>            | 12 ans et plus   | 25 ans et plus |
| <u>Matériel</u>        | Quel que soit le niveau, la compétition se déroulera selon les <b>conditions matérielles suivantes.</b>  |                |
| <u>Sol</u>             | L'aire de compétition mesure 12 X 12 m.<br>C'est une surface non dynamique recouverte d'une moquette.  |                |
| <u>Tumbling</u>        | Il s'agit d'une piste gonflable d'au moins 15 m de long, 2m de large et 0.2m de hauteur.<br>Elle est précédée d'une piste d'élan d'au moins 6 m.<br>Elle est suivie de tapis de réception dimensions : 6m* 2.4 m * 0.2m et un sur-tapis<br>4m*2m*0.1m                    |                |
|                        | En compétition départementale, interdépartementale, régionale ou regroupement, il est possible d'utiliser une diagonale de praticable avec tapis de réception en bout, une piste acrobatique ou une piste gonflable plus courte.   |                |
| <u>Mini-trampoline</u> | Une aire de saut : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mini-trampoline,</li> <li>• 1 piste de course d'élan entre 22m à 25m.</li> <li>• 1 surface composée de tapis de réception d'une dimension de 6m x 2,4m x 0,4m et un sur-tapis de 4m x 2m x 0,1m</li> </ul> |                |

## II. GÉNÉRALITÉS

### 1. Objet et but du Code de pointage

- Garantir un jugement aussi impartial et unanime que possible ;
- Permettre le développement de la discipline pour le plus grand nombre ;
- Élargir les connaissances des juges ;
- Aider les gymnastes et les entraîneurs dans la construction de leur mouvement.

### 2. Tenues

#### 1) Juges

Les juges doivent porter des pantalons/jupes noir(es) gris(es) ou bleu(e)s et une veste bleue ou noire, chemise ou chemisier blanc, cravate pour les hommes (Jean interdit).

#### 2) Bandages et strap

Les bandages et les strap sont autorisés pour un **renfort d'articulation** couleur discrète / blanc toléré. De façon générale, le bandage doit être un support et ne doit pas recouvrir une grande partie du corps. Atèle articulée et rigide interdite.

Si un gymnaste se présente sur un passage sans respecter les conditions ci-dessus, la note ZÉRO sera attribuée à l'équipe pour l'agrès.

#### 3) Gymnastes

Pour féminines/masculines/mixtes :

Le port de chaussons de gymnastique est libre pour chaque gymnaste au mini-trampoline et au tumbling.

Au sol, le port de chaussons ou de socquettes est autorisé mais doit être porté par tous les membres de l'équipe et de façon identique.

Les tenues choquantes ainsi que les décorations brillantes collées sur la tenue ne sont pas admises.

Les accessoires ne sont pas autorisés ;

Les tenues doivent être identiques. (Ex les prénoms sur les tenues ne sont pas autorisés). Tout élément visible fait partie de la tenue.

Tous les bijoux sont interdits pour des raisons de sécurité.

**Précision : les piercings doivent être retirés pour le passage de la compétition, aucun strap autorisé.**

Tout manquement à ces règles vestimentaires fera l'objet de sanction conformément au Règlement technique TeamGym et/ou ce code de pointage.

Les participantes féminines doivent porter une tenue identique – Même modèle

Sont autorisés :

- Les justaucorps avec des manches courtes, longues ou bretelles avec ou sans short, collant ou cycliste ;
- Les brassières, les académiques et les tee-shirts (**moulant**) sont autorisés ;
- Les pantalons de danse sont autorisés ;
- Les accessoires ne sont pas autorisés (ex : jambières, bandeau).

Les participants masculins doivent porter une tenue identique – Même modèle

Sont autorisés :

- Léotard avec short ou sokol ; les combi shorts et les tee-shirts (**moulant**) sont autorisés ;
- Les pantalons de danse sont autorisés.

Les équipes mixtes doivent avoir un rappel de couleur entre les tenues des garçons et des filles.

### 3. Rôle de l'entraîneur

#### 1) Avant la compétition

Les feuilles de difficultés doivent être complétées électroniquement au format requis et renvoyées dans les délais demandés.

Toute difficulté non présente dans les listes de choix au Mini Trampoline et au tumbling des feuilles de difficultés est considérée comme interdite.

Les feuilles de difficultés doivent être transmises à la structure compétente à la date indiquée lors de l'engagement. (Cf. déductions spéciales par agrès).

Aucune feuille ne sera prise en compte après la date de forclusion.

Aucune pénalisation ne sera attribuée aux gymnastes qui ne réalisent pas la série écrite dans la feuille de difficultés.

Rappel : ZÉRO papier !!

#### 2) Pendant la compétition

Lorsqu'un entraîneur est positionné sur l'aire de réception, il doit être actif sur la réception, c'est-à-dire qu'il doit intervenir de manière adaptée lorsque le gymnaste nécessite une intervention ou parade.

Pour des raisons de sécurité, une assistance est exigée pour le Mini trampoline et ceci pour tous les éléments.

Un entraîneur doit se placer sur les tapis de réception du Mini trampoline afin de pouvoir réagir rapidement en cas de danger.

Le juge arbitre ne donne le signal de départ pour le programme au mini-trampoline que lorsque l'entraîneur est en place sur l'aire de réception.

Une assistance est également permise au tumbling.

Si un gymnaste doit être attrapé ou soutenu, les juges appliqueront une déduction à la note.

Les entraîneurs ne sont pas autorisés à donner des instructions verbales ou non verbales aux gymnastes pendant le programme de chaque discipline.

Les personnes suivantes sont autorisées à tenir le mini-trampoline (maximum deux personnes) :

- Gymnastes qui ne passent pas à l'agrès ;
- Le second entraîneur.

### 4. Jugement

#### 1) Généralités

Chaque juge doit être à même d'expliquer ses déductions et de justifier sa propre note aux autres juges, si cela s'avère nécessaire.

Chaque juge doit être présent à la réunion de juge à l'heure indiquée sur l'organigramme et 10 mn à la table de juge avant le début de la compétition.

Toute absence pourra être sanctionnée (Cf. le document : Règlement technique TeamGym).

## Prérogatives des juges en fonction de leur niveau de diplôme :

| Niveau de juge | Juge exécution | Juge de | Juge arbitre                                 |
|----------------|----------------|---------|--|
| Niveau 1       | Oui            | Oui     | -  |
| Niveau 2       | Oui            | Oui     | Oui - Dpt/ID/<br>Région/ <b>Regroupement</b> |
| Niveau 3       | Oui            | Oui     | Oui Trophée Fédéral                          |
| Niveau 4       | Oui            | Oui     | Oui  |

### 2) Composition du jury au sol

- 1 juge arbitre (JA)
- 2 juges de composition (JC)
- 2 juges de difficultés (JC)
- 3 juges exécution (JE) (exécution) \*

\*Au sol chaque juge exécution doit pouvoir justifier ses déductions sur les difficultés et donc les prendre en « symbolique ».

Disposé comme suit :

JE1 JC1 JE2 **JA** Sec JE3 JC2 JD1 JD2

### 3) Composition du jury au MT et Tumbling

- 1 juge arbitre (JA)
- 1 juge de contrôle (JC) (composition, difficulté)
- 3 juges exécution (JE) (exécution)

Disposé comme suit :

JE1 JC1 JE2 **JA** Sec JE3

### 4) Tâches du juge arbitre (JA)

- Diriger les réunions des juges avant la compétition de chaque catégorie;
- Donner le départ du programme d'une équipe dans la discipline;
- Décider si l'interruption du programme était imputable à l'équipe ou due à un défaut technique.
- Informer le Collège des juges d'une modification de la valeur de la difficulté.
- Contrôler les notes des juges, la différence entre les notes et calculer la note finale.
- Réunir les juges si la différence entre les notes dépasse la valeur admissible.
- Procéder à des "déductions spéciales juge arbitre" sur la note finale de chaque discipline.
- Informer le collège de juges et la secrétaire des raisons de la "déduction juge arbitre" et de la note finale avant de donner la note finale au secrétaire.
- Être un membre du Jury de compétition.
- Vérifier la saisie informatique des notes.
- Attribuer les points de bonification au sol, au Tumbling et au Mini Trampoline en concertation avec les juges.

## 5) Juges de contrôle (JC)

### JUGES DE COMPOSITION

#### Ses Tâches

- Contrôler que les groupes présentent les séries et éléments annoncés lors du programme tumbling et mini-trampoline ;
- Donner les déductions pour la composition ;
- Contrôler et informer le juge arbitre sur :
  - Temps du programme à chaque agrès ;
  - Port de bijoux ;
  - Tenues incorrectes des gymnastes.

#### TOLERANCE ENTRE LES NOTES DES JC

La différence entre la note la plus haute et la plus basse (y compris celle du juge arbitre) ne peut pas dépasser 0.4 point.

Si la différence parmi tous les juges (y compris le juge arbitre) dépasse cette limite, le juge arbitre provoque une réunion pour harmoniser le jugement.

#### CALCUL DE LA NOTE DE COMPOSITION POUR LE JURY

Tous les programmes sont évalués par les JC (y compris le juge arbitre) de 0.0 à 5.0 au MT/Tumb et de 0.0 à 7.00 au sol.

Chaque juge donne une déduction à 0.1 point près.

Au sol, la note du juge arbitre n'entre pas en considération dans le calcul de la note finale dans le cadre d'un jury composé de 2 JC.

Au tumbling et MT, la note du juge arbitre entre en considération dans le calcul de la note finale.

La note finale est la moyenne des notes en vérifiant que les écarts de note sont bien dans la tolérance (cf. § précédent)

Au sol :

|              |           |                                 |
|--------------|-----------|---------------------------------|
| Exemple : JA | (3.0 pt.) |                                 |
| JC 1         | 3.0 pts.* | *indique les deux notes         |
| JC 2         | 2.8 pts.* |                                 |
|              |           | Note composition finale 2.9 pt. |

Au tumbling et MT :

|              |          |                                 |
|--------------|----------|---------------------------------|
| Exemple : JA | 3.0 pts. |                                 |
| JC 1         | 3.0 pts. | Note composition finale 3.0 pt. |

Toutes les feuilles de notes, y compris celle du juge arbitre, sont transmises au secrétariat de la compétition.

Dans le cas où le nombre de juge serait insuffisant les dispositions suivantes sont appliquées.

JA + 1 JC            faire la moyenne des 2 notes

### JUGE DE DIFFICULTES

#### CALCUL DE LA NOTE AU TUMBLING ET MINI TRAMPOLINE

- Prendre les séries de chaque gymnaste sur les deux ou trois passages ;
- Valider les difficultés présentées sur la feuille ;
- Recalculer les passages si différents de ceux annoncés.

#### METHODE DE CALCUL POUR UNE DIFFICULTE :

Élément de Base + Valeur additionnelle + Rotation



### CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTE AU SOL

Le programme doit inclure au moins un élément de chacun des groupes suivants :  
Tous les gymnastes du groupe doivent présenter les mêmes éléments de difficultés.  
Pour être comptabilisés, les éléments doivent être différents.

| Groupe                    | Exigences  |
|---------------------------|--|
| Saut                      | Minimum 1 élément par groupe<br>Tous sont comptabilisés –<br>Maximum 2pt |
| Pivots                    |  |
| Porter                    |  |
| Maintien/Élément de force |  |

Déduction de 0,5 sur la note de difficulté par groupe manquant.

Les difficultés sont listées dans le tableau en annexe.

Le code des difficultés est construit comme suit :

- La première lettre est l'initiale de la difficulté (P Pivot, M Maintien, EF élément de Force et S pour Saut)
- Le premier numéro est la valeur de la diff (numéro 4 = 0,4 de valeur de diff.)
- Les deux derniers chiffres indiquent le numéro de la ligne du tableau de difficultés.
- Exemple : **Tour en l'air est S401 = Saut à 0,4 à ligne 1 du tableau des sauts.**

Les difficultés autorisées correspondent aux valeurs suivantes du tableau par catégorie.

| Catégories     | 0.2 | 0.4 |
|----------------|-----|-----|
| Fédéral A et B | X   | X   |

### 6) Juge exécution (JE)

#### SES TACHES

- Chaque juge doit évaluer correctement et avec grande compétence les programmes des groupes ;
- Chaque juge donne sa note indépendamment les uns des autres ;
- Le juge donne sa feuille de note immédiatement au juge arbitre pour contrôle et calcul de la note finale ;
- Chaque juge prend en note les difficultés réalisées au sol pour y affecter les déductions techniques d'exécution observées.

#### ÉVALUATION DE LA DEDUCTION POUR L'EXECUTION

Les juges doivent évaluer l'exécution. Ils décident s'il s'agit d'une petite faute, d'une faute moyenne ou d'une faute importante et procèdent à des déductions correspondantes.

Des déductions suivantes sont faites :

- Petite faute 0.1 pt.
- Moyenne faute 0.3 pt.
- Grosse faute 0.5 pt.

Ainsi que des déductions spécifiques dans chaque discipline.

Après la présentation, les juges présentent leurs notes sur une feuille de note au juge arbitre.

#### TOLERANCE ENTRE LES DEDUCTIONS DES JE

La différence entre les deux notes médianes ne peut pas être plus grande qu'indiquée ci-après :

| <u>Déduction entre</u> | <u>Tolérance autorisée</u> |
|------------------------|----------------------------|
| < 5pts. de faute       | 0.5                        |
| > 5pts. de faute       | 1                          |

Si la différence entre les déductions médianes dépasse la valeur autorisée, le juge arbitre provoque une réunion pour harmoniser le jugement.

CALCUL DE LA NOTE D'EXECUTION POUR LE JURY

Tous les programmes sont évalués par les JE (y compris le juge arbitre) de 0.0 à 10.0 points. Chaque juge donne une déduction à 0.1 point près.

La note du juge arbitre entre en considération dans le calcul de la note finale à tous les agrès.

La note d'exécution finale est la moyenne des notes médianes.

|              |                    |                                  |
|--------------|--------------------|----------------------------------|
| Exemple : JA | <del>8.0 pt.</del> |                                  |
| JE 1         | 8.2 pt.*           | *indique les deux notes médianes |
| JE 2         | 8.0 pt.*           |                                  |
| JE 3         | <del>8.5 pt.</del> |                                  |
|              |                    | note d'exécution finale 8.1 pt.  |

Toutes les feuilles de notes, y compris celle du juge arbitre, sont transmises au secrétariat de la compétition.

Dans le cas où le nombre de juge serait insuffisant les dispositions suivantes sont appliquées.

|           |                              |
|-----------|------------------------------|
| JA + 1 JE | faire la moyenne des 2 notes |
| JA + 2 JE | faire la moyenne des 3 notes |

*7) Calcul de la note finale tumbling et MT pour une équipe*

Les juges de contrôle donnent la note de composition et de difficulté.

Les juges d'exécution donnent leur note d'exécution.

Le juge arbitre donne sa note de composition, de difficulté et d'exécution.

Le juge arbitre

- Valide les écarts entre les notes ;
- Calcule la note d'exécution finale et la bonification éventuelle ;
- Calcule la note de composition et de difficulté finale ;
- Déduction JA si nécessaire ;
- Calcule la note finale en additionnant toutes ces valeurs.

Exemple :

$$\text{Note Finale} = \text{Note C} + \text{Note D} + \text{Note E} + \text{Bonif} - \text{Déduction du juge arbitre (JA)}$$

|                                |                                     |              |
|--------------------------------|-------------------------------------|--------------|
| Note C                         | -1.0 (manque un élément de compo)   | 4.00         |
| Note D                         | Somme de tous les éléments acceptés | + 4.00       |
| Note E                         | 4pts de Déduction de 10.0           | + 6.00       |
| Bonification                   |                                     | + 0.00       |
| Déduction du juge arbitre (E1) |                                     | - 0.00       |
|                                | Score Finale                        | <u>14.70</u> |

*8) Calcul de la note finale SOL pour une équipe*

Les juges de contrôle donnent la note de composition et la bonification éventuelle (si composition > 6pt.)

Les juges d'exécution donnent la note de l'exécution et la note de difficulté.

Le juge arbitre donne sa note de composition, de difficulté et d'exécution.

**Le juge arbitre**

- Valide les écarts entre les notes ;
- Calcule la note d'exécution finale ;
- Calcule la note de composition et de difficulté finale et la bonification éventuelle ;
- Consulte le collège de juge pour l'attribution de la bonification (virtuosité) ;
- Déduction JA si nécessaire ;
- Calcule la note finale en additionnant toutes ces valeurs.

**Exemple :**

$$\text{Note Finale} = \text{Note C} + \text{Note D} + \text{Note E} + \text{Bonif} - \text{Déduction du juge arbitre (JA)}$$

|   |                           |        |
|---|---------------------------|--------|
| Note C                                    | -0,8                      | 6.20   |
| Note D                                    | Somme des éléments        | + 2.00 |
| Note E                                    | 4pts de Déduction de 10.0 | + 6.00 |
| Bonification liée à la composition > 6pt. |                           | + 0,50 |
| Déduction du juge arbitre (E1)            |                           | - 0.00 |
|   | Note Finale               | 14.70  |

*9) Calcul de la note finale pour chaque équipe*

La note finale pour chaque équipe sera établie en additionnant les notes finales de chaque agrès - le Sol, le Tumbling et Mini-Trampoline.

**Exemple :**

$$\text{Note Finale} = \text{Note du Sol} + \text{Note du Tumbling} + \text{Note du Mini-Trampoline}$$

|                         |         |  |
|-------------------------|---------|--|
| Sol                     | 17.10   |  |
| Tumbling                | + 15.70 |  |
| Mini-Trampoline         | + 18.40 |  |
| Note finale de l'équipe | 51.20   |  |

**5. Conseil en or**

**Lors du choix des éléments et de la composition des programmes, la difficulté ne doit pas être réalisée au détriment du style et de la précision technique.**

**Le programme doit être adapté aux capacités et à la maturité des gymnastes *au risque d'être interdite de réalisation par le juge arbitre***

### III. PROGRAMME AU SOL

#### 1. Généralités

- Le Programme au sol est un mouvement d'ensemble réalisé par tous les membres de l'équipe et exécuté en musique ;
- Tous les gymnastes de l'équipe doivent participer au programme au sol ;
- Le programme entier doit être réalisé à l'intérieur de la surface au sol (12m x 12m) ;
- L'équipe doit montrer une synchronisation et une uniformité dans la réalisation de leur chorégraphie ;
- Tous les éléments choisis doivent être exécutés avec dynamisme, les séquences chorégraphiques doivent montrer une continuité de mouvement avec une aisance logique et naturelle ;
- Le programme au sol se compose d'une chorégraphie faite à base de différents éléments gymniques où tout le corps est engagé qui allie un bon équilibre, de la technique, de l'amplitude et de l'extension dans les éléments ;
- Les formations doivent être claires et visibles. Les transitions, déplacements que font les gymnastes en changeant de formation doivent être réalisés avec de la qualité gymnique ;
- Le programme doit être exécuté dans des directions différentes et dans des plans différents.

#### 2. Exigences de la discipline

Il s'agit d'un programme libre au sol, accompagné de musique.

Le choix de la musique est libre.

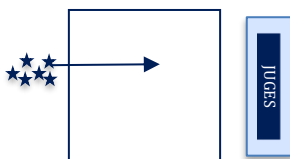
##### 1) Durée du programme

|                     | Fédéral A | Fédéral B |
|---------------------|-----------|-----------|
| Durée de l'exercice | 1' à 2'   |           |

Le chronométrage commence avec le premier mouvement et s'arrête quand le dernier mouvement est terminé.

##### 2) Entrée sur le praticable

L'entrée commence près de la surface prévue pour le programme au sol en un seul groupe autour du praticable c'est-à-dire qu'il y a un seul point d'entrée en face des juges.



Après l'entrée, une pause clairement reconnaissable doit être faite afin de marquer le début du véritable programme. Il doit également y avoir une pause évidente entre la fin du programme et la sortie de la surface de démonstration.

### 3. Composition (7 points)

Sept exigences d'un point chacune :

#### 1) *Éléments de transition et de liaison (1pt.)*

Les transitions sont des éléments/mouvements qui permettent un changement d'une formation vers une autre. Les transitions doivent avoir une qualité gymnique et rythmique et représenter la partie naturelle du programme au sol.

**Éléments de liaison** : Les éléments/mouvements particuliers doivent être liés de manière à former une séquence harmonieuse, fluide et logique.

Les déplacements non chorégraphiés (marche, course) seront pénalisés 0.1 pt. à chaque fois.

Les déplacements en pas chassés sont autorisés seulement s'ils sont suivis d'un saut. Dans le cas contraire 0,1 à chaque fois.

Les déplacements qui ne facilitent pas l'accès lors d'un changement de formation seront pénalisés 0.1 pt. à chaque fois.

**La déduction peut aller jusqu'à 1 point.**

#### 2) *Liaison Musique Mouvement (1 pt.)*

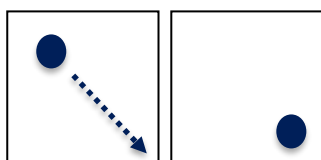
##### **Arrêt**

Il doit y avoir une harmonie entre les éléments choisis, l'exécution par les gymnastes et la musique. Une déduction sera appliquée si il y a des arrêts ou si les mouvements ne correspondent pas à la musique en ce qui concerne le dynamisme et le caractère.

Il sera procédé à une déduction quand les gymnastes doivent attendre la musique ou s'il y a des pauses non justifiées (inutiles).

- À chaque arrêt pour attendre la musique, se préparer à réaliser une acrobatie 0.1pt. de déduction.

##### **Séquence rythmique (0,5pt.)**



**Définition** : L'équipe entière doit exécuter la même séquence.

Pendant la séquence, tous les gymnastes doivent traverser en même temps tout le praticable (de gauche à droite (ou inversement), de l'arrière à l'avant (ou de l'avant à l'arrière) ou dans la diagonale) en un groupe.

La position de départ et de fin pour chaque gymnaste ne doit pas être éloignée de plus de 2m des limites du praticable, 3m en diagonale.

Changer de formation pendant la séquence est autorisé.

La séquence doit avoir au moins un changement de tempo et aucun arrêt

**Tout élément de difficulté effectué dans la séquence rythmique ne sera pas pris en compte dans le calcul de la note de difficulté.**

Une seule SR sera comptabilisée.

Toutes les exigences suivantes doivent être réalisées pour valider la SR :

- Tous les gymnastes exécutent la même séquence ;
- Tous les gymnastes exécutent la SR en même temps ;
- Traverser le praticable (3 options possibles) ;
- Changement de tempo et pas d'arrêt ;

Le début et la fin de la SR doivent être marqués sur la feuille de difficultés du sol avec SR→ pour le début et SR→ pour la fin.

##### **Passage aérobic :**

Tout passage type « aérobic » ne doit pas dépasser deux fois 8 temps, dans le cas contraire 0,5 de déduction.

**La déduction peut aller jusqu'à 1 point.**

### 3) Niveaux et Plans (1pt.)

Le programme doit être exécuté dans différents plans et dans différentes directions. Il est également nécessaire d'utiliser les niveaux différents c'est à dire la position au sol, debout et aérienne.

- La surface entière doit être utilisée pendant le programme :
  - Utilisation de la partie avant et arrière du praticable ;
  - Utilisation de la partie droite et gauche du praticable.
- Utilisation des différents niveaux (travail au sol, debout, et aérien).

#### **Déduction de 0,1 par item manquant**

Le programme au sol doit inclure le déplacement des gymnastes sur deux plans face aux juges :

En avant ;

Sur un côté ou en arrière.

Pour chaque plan l'équipe doit réaliser une séquence de 3 différents éléments/mouvements. Au minimum.

En avant les éléments doivent être réalisés en avançant, sur le côté les éléments doivent être réalisés sur le côté (guidé par la hanche), en arrière les éléments doivent être réalisés en reculant.

Les acrobaties ne peuvent pas être utilisées pour se déplacer dans les plans. Tous les gymnastes doivent faire chaque plan en même temps.

#### **Déduction pour manque de plan de 0.3 par plan.**

Les plans doivent être écrit sur la feuille de difficultés avec des flèches. ↑, ↓

**La déduction peut aller jusqu'à 1pt.**

### 4) Capacités des gymnastes (1 pt.)

Si des éléments/mouvements sont trop difficiles pour les gymnastes et/ou si le programme demande une expressivité que les gymnastes ne sont pas aptes à maîtriser, une déduction sera appliquée.

- Difficulté non maîtrisée  
(3 gym ou plus ne réalisent pas l'élément ou plus de 1pt. de faute) - 0.3pt.
- Passage chorégraphique mettant en danger le gymnaste - 1 pt.

**La déduction peut aller jusqu'à 1pt.**

### 5) Acrobaties (1 pt.)

Si les éléments acrobatiques dominant et ne s'intègrent pas d'une manière rythmée dans les séquences de mouvement, une déduction sera appliquée.

- Plus d'un pas ou plus d'un sursaut comme prise d'élan pour faire une acrobatie chaque fois 0.1 pt.

Le nombre d'acrobaties est limité à 4 :

- Plus de 4 acrobaties : -0,5pt. par acrobatie supplémentaire

**La déduction peut aller jusqu'à 1pt.**

### 6) Répétitions (1.0pt.)

Les éléments/mouvements doivent être variés afin que la composition ne soit pas monotone et que le choix des éléments manque de variation tout en gardant un travail d'équipe.

Une déduction est appliquée si les mêmes éléments/mouvements (ex : acrobaties, difficultés ou chorégraphie) sont répétés plusieurs fois.

#### Déduction de 0.1pt. pour chaque répétition

Une déduction est appliquée si plus de deux éléments ou mouvements sont effectués par le groupe :

- En cascade (Enchaînement gym par gym) ;
- En décalé (Enchaînement en deux groupes (peu importe le nombre de gymnastes par groupe effectuant la même chorégraphie)

#### Déduction de 0.30 pt. pour le troisième réalisé en cascade

#### Déduction de 0.30 pt. pour le troisième réalisé en décalé

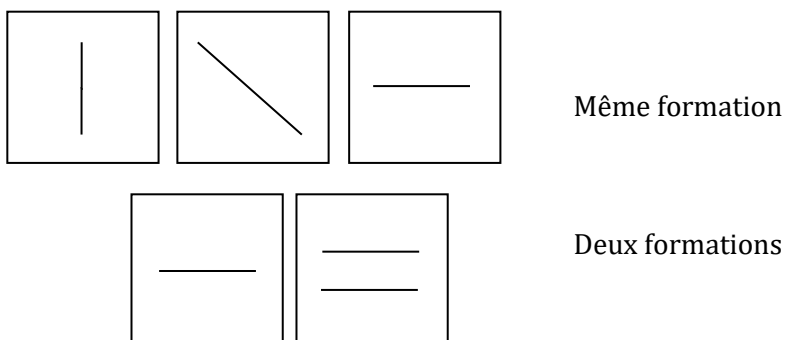
**La déduction peut aller jusqu'à 1point.**

### 7) Formations (1 pt.)

Sous le terme de formation on entend la façon dont le groupe est placé sur le praticable.

#### Nombre de formations

Pour comptabiliser une formation il faut qu'elle soit de forme différente.



Le groupe doit présenter au moins :

- 6 formations.

**Déduction de -0.1 pt. par formation manquante.**

#### Taille des formations

Le groupe doit présenter au moins :

**Une petite formation** : tous les gymnastes sont placés en une seule forme (pas plusieurs petits groupes) et pas plus grande de 2m\*2m ;

**Une grande formation** : tous les gymnastes sont placés en une seule forme (pas plusieurs petits groupes). La taille de la formation doit être tout autour du praticable (pas plus loin d'un mètre des quatre côtés du sol). Une diagonale ne remplit pas cette exigence ;

**Une formation sur tout le praticable** : tous les gymnastes sont placés sur l'ensemble du praticable, comme éclaté sur toute la surface.

#### Déduction de 0,1 par formation manquante

Les formations devront être notées avec des croix pour représenter la position de chaque gymnaste.

### Effet miroir

Le groupe doit présenter une formation en effet de miroir :  
En deux groupes un passage de 1\*8 temps simultanément.  
Un groupe est composé de minimum 3 personnes.

#### Déduction de 0,3 si pas d'effet miroir

### Vision mutuelle

Le groupe doit présenter un passage pendant lequel les gymnastes ne peuvent pas se voir.  
Ce passage doit contenir une difficulté pour être validé.

#### Déduction de 0,3 si pas de vision mutuelle

### La déduction peut aller jusqu'à 1 point

#### 4. Difficultés

Le programme doit inclure au moins un élément de chacun des groupes suivants :  
Tous les gymnastes du groupe doivent présenter les mêmes éléments de difficultés.  
Pour être comptabilisés, les éléments doivent être différents.

| Groupe   | Exigences  |
|----------|--|
| Saut     | Minimum 1 élément par groupe<br>Tous sont comptabilisés –<br>Maximum 2pt |
| Pivots   |  |
| Porter   |  |
| Maintien |  |

#### Déduction de 0,5 sur la note de difficulté par groupe manquant.

Les difficultés sont listées dans le tableau en annexe.

Le code des difficultés est construit comme suit :

- La première lettre est l'initiale de la difficulté (P Pivot, M Maintien, EF élément de Force et S pour Saut)
- Le premier numéro est la valeur de la diff (numéro 4 = 0,4 de valeur de diff.)
- Les deux derniers chiffres indiquent le numéro de la ligne du tableau de difficultés.
- Exemple : Sissonne est S409 = Saut à 0,4 à ligne 9 du tableau des sauts.

Les difficultés autorisées correspondent aux valeurs suivantes du tableau par catégorie :

| Catégories             | 0.2 | 0.4 |
|------------------------|-----|-----|
| Fédéral A et Fédéral B | X   | X   |

### Cf. Tableau de difficultés Sol

Les gymnastes peuvent utiliser un pied d'appel/d'appui différent ou un sens de rotation différent, la difficulté sera reconnue.

Cependant, il convient de garder à l'esprit que la prestation doit garder un caractère harmonieux.

Les éléments de difficulté doivent être réalisés en même temps, en cascade ou en décalé sans chorégraphie intermédiaire.

Tout élément de difficulté ne sera comptabilisé qu'une seule fois.

Un élément différent signifie un numéro de code différent.

Si l'élément est réalisé avec plus de 1 pt. de faute sur l'ensemble des gymnastes il n'est pas comptabilisé



### 1) Porter

#### Définition :

Le porter est un élément où le/les porteur(s) supporte(nt) le poids du voltigeur qui n'est plus en contact avec le sol.

Il peut être :

- Statique **0,4 pt.**

Le porteur et le voltigeur doivent rester immobiles.

Chaque porter doit être maintenu 2 secondes (par l'ensemble des gymnastes et réalisé en même temps).

- Dynamique **0.2 pt.**

Est un porter où il n'y a pas de maintien de position.

Le porteur peut se déplacer.

Pour être comptabilisé comme difficulté :

- Le porter doit comprendre une montée et une descente dans le mouvement (ni en début ou en fin de mouvement) ;
- Les porters doivent être réalisés simultanément par l'ensemble des gymnastes :
  - Porter D : Synchronisation du porter,
  - Porter statique : montée et descente en cascade autorisées, c'est le maintien de 2s qui doit être réalisé par le groupe en même temps.
- La répartition des gymnastes se fait exclusivement en duos et/ou en trios ;
- Les duos doivent être identiques, les trios doivent être identiques ;
- Les porters ne peuvent être que de 2 hauteurs de gymnastes ;
- Celui-ci devra être signalé sur la feuille de difficultés par un P dans la case correspondant à la difficulté.

### 2) Pivots

#### Définition :

Un pivot est une rotation de 360° au moins sur un pied et sur demi-pointe.

**Valeur de la difficulté pivots – cf. annexe grille de difficultés.**

### 3) Sauts

#### Définition :

Une forme définie pendant la phase aérienne d'un saut.

**Valeur de la difficulté sauts – cf. annexe grille de difficultés.**

### 4) Maintiens/ Éléments de force

#### Définition :

Equilibre : Lorsque le corps reste en position statique pendant deux secondes, sans aucun mouvement supplémentaire.

Plus la surface d'appui est petite, plus l'élément est difficile.

**Valeur de la difficulté Maintiens – cf. annexe grille de difficultés.**

## 5. Exécution (10 points)

L'exécution est jugée comme suit :

- Un véritable travail de groupe est exigé (synchronisation) ;
- Précision dans les formations (alignement) ;
- Précision dans les attitudes/positions de corps (uniformité) ;
- Technique, amplitude et posture correctes dans les éléments individuels.

### 1) L'alignement, la synchronisation et l'uniformité

Définition

**Alignement** : la position des gymnastes les uns par rapport aux autres au sein d'une formation.

**Synchronisation** : la coordination des gymnastes entre eux en fonction du tempo et de la chorégraphie.

**Uniformité** : la réalisation des mouvements, éléments et difficultés de la chorégraphie doivent être identiques (par exemple : même position des bras dans les pivots).

Concernant l'alignement, la synchronisation et l'uniformité des gymnastes pendant leur prestation au sol, les erreurs se comptabilisent de la manière suivante :

- 1 gym : **-0.1 pt.** à chaque fois
- 2-3 gym : **-0.3 pt.** à chaque fois
- >4 gym : **-0.5 pt.** à chaque fois

Il n'y a pas de triple pénalisation « alignement » et « synchronisation » et « uniformité » à un même moment « T ».

## 2) La technique

Si un élément est réalisé avec plus d'un point de faute, il sera déclassé ou non reconnu.

Les fautes d'exécution pour la tenue de corps s'appliquent au collectif, de la manière suivante :

- Petite flexion : **-0.1 pt.**
- Moyenne flexion : **-0.3 pt.**
- Grosse flexion : **-0.5 pt.**
- Pose de main ou pied pour s'équilibrer : **-0.3 pt.**
- Chute : **-1.0 pt.**

## 3) Sauts :

- Faible amplitude du saut : **-0.1 pt.**
- Réception non maîtrisée : **-0.3 pt.**
- Non reconnaissance de l'élément si 3 gymnastes ou plus, ne le réalisent pas.

## 4) Pivots :

Les tours doivent contenir une rotation de 360° minimum.

- S'il manque jusqu'à 30° de rotation : **-0.1 pt.**
- S'il manque de 30° à 45° de rotation : **-0.3 pt.**
- S'il manque de 45° à 90° de rotation : **-0.5 pt.**

Non reconnaissance de l'élément si 3 gymnastes ou plus, ne le réalisent pas.

## 5) Équilibre :

- Équilibre maintenu 1s : **-0.1 pt. par gym.**
- Équilibre non maintenu : **-0.3 pt. par gym.**

Le temps de maintien est comptabilisé lorsque tous les gymnastes sont immobiles et s'arrêtent au mouvement du premier gymnaste.

Non reconnaissance si 3 gymnastes ou plus, ne tiennent pas l'élément (moins de 1s).

## 6) Porter statique

- Porter non maintenu 2s : **Non reconnu.**
- Porter à plus de deux hauteurs d'homme : **-1 pt.**

Le temps de maintien est comptabilisé lorsque tous les gymnastes sont immobiles et s'arrêtent au mouvement du premier gymnaste.

## 7) Porter Dynamique

- **Pour un porter dynamique** : Il doit être réalisé en même temps, s'il y a un manque de synchronisation, la pénalité sera de 0,3pt. sans suppression de la difficulté.

### 6. Déductions spéciales (en exécution)

- Faux nombre de gymnastes : **1 pt. / gym.**
- Sortie de praticable : **0.1 pt. par gym.**
- L'entraîneur donne des instructions aux gymnastes : **0.5 pt.**
- Interaction verbale entre les gym pendant la chorégraphie : **0.5 pt.**

### 7. Points de bonification (0,5 point)

Chaque équipe qui aura une note de composition supérieure ou égale à 6 pts se verra attribuée 0.5 pt. de bonification.

La bonification est rajoutée à la note finale.

### 8. Déductions du juge arbitre

|  |                |
|--|----------------|
| Dépassement du temps (trop court ou trop long) : | <b>1 pt.</b>   |
| Tenue de compétition incorrecte :                | <b>0.5 pt.</b> |
| Port de bijoux :                                 | <b>0.5 pt.</b> |
| Entrée non conforme :                            | <b>0.5 pt.</b> |
| Absence de feuilles de difficultés :             | <b>1 pt.</b>   |
| Absence de musique                               | <b>3pt.</b>    |

*Toutes les déductions du juge arbitre sont soustraites de la note finale du groupe.*

## IV. TUMBLING

### 1. Exigences de discipline

Chaque groupe présente deux passages différents ;

Les gymnastes appliquent une intensification sur chaque passage

(Au moins 0.1 pt. d'écart sur la valeur de la difficulté pour un gymnaste).

Chaque série doit être composée de minimum

| Catégorie | Description                                    | Difficultés                                   |
|-----------|--|---|
| Fédéral A | 1 élément acrobatique<br>et 2 éléments maximum | Cf. Liste des séries autorisées<br>ou annexes |
| Fédéral B |  |   |

- Les passages de Tumbling sont effectués dans une seule direction.
- Les acrobaties sont réalisées sur la piste avec réception obligatoire sur les tapis.
- Tout marquage est interdit sur ou à côté de la piste.
- Après chaque passage, les gymnastes retournent ensemble en marchant ou en courant vers leur position de départ pour le prochain passage.
- Des gymnastes différents du groupe peuvent se présenter à chaque passage.
- La valeur de difficulté de chaque élément est fixée selon le tableau des difficultés.

Durée du programme

|                     | Fédéral A | Fédéral B |
|---------------------|-----------|-----------|
| Durée de l'exercice | 1'30      |           |

### 2. Composition (5 points)

1) *Les éléments doivent correspondre aux capacités et à la maturité des gymnastes*

Si le groupe présente des éléments qui sont trop difficiles pour les gymnastes, une déduction sera appliquée. Il pourrait y avoir un ou plusieurs gymnastes dans le groupe qui ne sont pas capables de présenter les éléments choisis. La déduction sera appliquée à chaque gymnaste.

**La déduction est de 1 point par gymnaste et par passage avec perte de la valeur de la difficulté pour tout élément réalisé avec plus de 1.5pt de fautes (dans la limite des 5 points de composition).**

2) *Intensification*

Le groupe doit présenter au moins 2 valeurs de difficulté différentes par passage.

Une déduction est appliquée s'il y a des baisses d'intensification.

**La déduction est de :**

- **0.2 pt. par baisse d'intensification**
- **0.5 pt. par passage si aucune intensification n'est appliquée sauf si tous les gymnastes du passage ont une série de 2pt. de valeur de difficulté ;**

3) *Le sens des rotations dans les éléments doit varier d'un passage à l'autre*

Le groupe doit présenter :

- Un passage avec des éléments en rotation arrière ;
- Un passage avec des éléments en rotation avant.

**L'absence des exigences ci-dessus, impliquera une déduction de 0,5 pt. sera appliquée à chaque fois et par gymnaste.**

| Catégories            | Exigences                  |
|-----------------------|----------------------------|
| Fédéral A & Fédéral B | 1 élément en avant/arrière |

Le sens des séries acrobatiques est précisé dans la liste des séries autorisées et respecte les règles suivantes :

|                        | Série présentée  | Sens de la série                           | Valeur de la difficulté                                      |
|------------------------|--|--|--|
| Fédéral A<br>Fédéral B | 1 élément en arrière   | Série arrière                              | Valeur de l'élément  |
|                        | 1 élément avant  | Série avant                                | Valeur de l'élément  |
|                        | 2 éléments avant/arrière (série d'éléments tous dans le même sens) | Série avant/arrière en fonction du passage | Valeur de l'élément le plus fort                             |
|                        | 1 élément avant et 1 élément arrière                               | Série avant ou arrière/du passage          | Valeur de l'élément qui est dans le sens de la série retenue |

### 3. Difficultés

- La valeur de difficulté d'une série acrobatique est définie par l'élément de base + les valeurs additionnelles décrites ci-dessous ;
- La moyenne des 6 valeurs des séries individuelles donne la valeur de difficulté du groupe pour le passage ;
- La valeur de chaque passage est arrondie au 0,1 point le plus proche ;
- On additionne la valeur de chaque passage pour donner la note de difficulté
- Saut de mains un pied saut de mains deux pieds sont des éléments différents.

#### VALEUR DE BASE :

| Sens    | Difficulté            | Fédéral A | Fédéral B |
|---------|-----------------------|-----------|-----------|
| Avt     | Roulade avant         | 0.3       | 0.5       |
| Avt Arr | Roue                  | 0.5       | 1         |
| Arr     | Roue pied pied        | 0.5       | 1         |
| Arr     | Rondade               | 1         | 1.5       |
| Avt     | Saut de mains         | 1.5       | 2         |
| Avt     | Saut de mains un pied | 1.5       | 2         |
| Arr     | Flip arrière          | 1.5       | 2         |
| Avt     | Salto en avant        | 2         |           |
| Arr     | Salto en arrière      | 2         |           |

Cf. Tableau de difficultés en annexe.

**DIFFICULTES MAXIMUM AUTORISEES :**

| Rotation | Fédéral A    | Fédéral B    |
|----------|--------------|--------------|
| Avant    | Salto groupé | Saut de main |
| Arrière  | Salto groupé | Flip         |

Si non respect suppression de la valeur de la difficulté et 1pt. en déductions spéciales.

**Valeur additionnelle à ajouter à la valeur de l'élément de base**

|                    |         |
|--------------------|---------|
| Carpé              | 0.1 pt. |
| Tendue             | 0.2 pt. |
| Chaque ½ tour 180° | 0.2 pt. |

Attention : La valeur additionnelle salto au départ ne s'applique pas quand le salto est la valeur de base en série avant.

**4. Exécution (10 points)**

- Bonne technique dans les éléments. ;
- Bon style et bonne tenue du corps ;
- Réception avec contrôle et équilibre ;
- Le rythme de passage entre tous les gymnastes doit être régulier et fluide (voir déductions spéciales §6.5) ;
- Au moins 2 gymnastes se déplacent en même temps, le premier doit avoir fini son acrobatie avant que le second commence la sienne.

Les fautes d'exécution de tenue de corps (bras et jambes) sont classées en 3 parties :

- Petites flexions : **0.1 pt.**
- Moyennes flexions : **0.3 pt.**
- Grosses flexions : **0.5 pt.**

S'ajoutent à ces fautes de tenue de corps, des fautes d'exécution technique selon les 3 secteurs suivants :

**IMPULSION :**

Tête en extension **0.1 pt.**

**ENVOL :**

Amplitude du salto à la hauteur des épaules : **0.1 pt.**

Amplitude du salto inférieur à la hauteur des épaules : **0.3 pt.**

Position carapé :

Ouverture de l'angle tronc-jambes > 90° **0.3 pt.**

Position tendue :

Fermeture de l'angle tronc-jambes > 45° **0.3 pt.**

Écart de jambes : **0.1 pt.**

**RÉCEPTION :**

Pose de mains **0.3 pt.**

Grand déséquilibre pour ne pas chuter **0.3 pt.**

Chute **1pt.**

Chute sans atterrir sur les pieds **1.5 pt.**

Réception non axée **0.3 pt.**

Réception sur tapis puis pose pied à l'extérieur **0.5 pt.**

Réception hors tapis directement (plus perte de la valeur) **1pt.**

## 5. Déductions spéciales en exécution

| DEDUCTIONS SPECIALES  |  |
|---|--|
| Le rythme des passages irrégulier   | 0.3 pt. / passage  |
| Absence totale de rythme  | 1 pt. / passage  |
| L'entraîneur sur ou à côté de l'aire de réception encourage ou donne des instructions aux gymnastes | 0.5 pt. / passage  |
| Elan intermédiaires et ou sursaut   | 0.5 pt. / gym  |
| Traverser l'agrès en courant  | 1 pt. /gym<br>Suppression de la difficulté   |
| Réception sur piste<br>Impulsion sur tapis de réception   | 0.5 pt. / gym  |
| Aide de l'entraîneur ou<br>Entraîneur non actif dans une situation dangereuse                       | 0.5 pt. / gym + Suppression de la difficulté                                       |
| FAUX PROGRAMME DE TUMBLING  |  |
| Série acrobatique ne figurant pas dans la liste des séries autorisées ou non autorisées             | 1 pt. / gym  |
| <u>Fédéral A et Fédéral B</u> :<br>Plus de 2 éléments   | Suppression de la difficulté   |
| FAUX NOMBRE DE GYMNASTES  |  |
| Moins de 6 gym au cours du passage  | 1 pt /gym manquant / passage<br>Suppression de sa difficulté                       |
| Au-delà du 6ème gym au cours du passage   | 1 pt/gym supplémentaire /passage<br>Non comptabilisation de la diff et des fautes. |
| Marquage sur ou à côté de la piste  | 0.5pt.   |

## 6. Bonification

Une bonification de 1 point sera attribuée si les conditions sont réunies :

- **Moins de 2.5 pts de faute** sur l'ensemble des passages
- **ET composition à 5 pts**
- **ET pas de chute**

## 7. Déductions du juge arbitre

|   |                |
|---|----------------|
| Dépassement du temps limite :             | <b>1 pt.</b>   |
| Tenue de compétition incorrecte :         | <b>0.5 pt.</b> |
| Port de bijoux :                          | <b>0.5 pt.</b> |
| Absence de feuilles de difficultés :      | <b>1 pt.</b>   |
| L'équipe présente 2 passages identiques : | <b>3pt.</b>    |

*Toutes les déductions du juge arbitre sont soustraites de la note finale du groupe.*

## V. MINI TRAMPOLINE

### 1. Exigences de discipline

- Chaque groupe présente deux passages différents.
- Les gymnastes appliquent une intensification sur chaque passage
- (Au moins 0.1 pt. d'écart sur la valeur de la difficulté pour un gymnaste).
- Pas de table de saut.
- Les acrobaties présentées doivent obligatoirement être issues de la « liste des difficultés autorisées » ;
- Tout marquage est interdit sur ou à côté de la piste d'élan ;
- Après chaque passage, les gymnastes retournent en marchant ou en courant vers leur position de départ pour le prochain passage. Les gymnastes doivent retourner ensemble, en même temps ;
- Des gymnastes différents du groupe peuvent se présenter dans chaque passage ;
- La valeur de difficulté de chaque élément est fixée selon le tableau de difficultés ;
- Un entraîneur doit se placer sur le tapis de réception afin d'assurer la sécurité lors des réceptions de chaque élément ;

Durée du programme :

|                     | Fédéral A | Fédéral B |
|---------------------|-----------|-----------|
| Durée de l'exercice | 1'30      |           |

### 2. Composition (5 points)

1) *Les éléments doivent correspondre aux capacités et à la maturité des gymnastes*

Si le groupe présente des éléments qui sont trop difficiles pour les gymnastes, une déduction sera appliquée. Il pourrait y avoir un ou plusieurs gymnastes dans le groupe qui ne sont pas capables de présenter les éléments choisis. La déduction sera appliquée à chaque gymnaste.

**La déduction est de 1 point par gymnaste et par passage avec perte de la valeur de la difficulté pour tout élément réalisé avec plus de 1.5 pt de fautes (dans la limite des 5 points de composition).**

2) *Intensification*

Le groupe doit présenter au moins 2 valeurs de difficulté différentes par passage.  
Une déduction est appliquée s'il y a des baisses d'intensification.

**La déduction est de :**

- **0.2 pt. par baisse d'intensification ;**
- **0.5 pt. par passage si aucune intensification n'est appliquée sauf si tous les gymnastes du passage ont une série de 2 pt. de valeur de difficulté.**

### 3. Difficultés

- La valeur de difficulté d'une série acrobatique est définie par l'élément de base + les valeurs additionnelles décrites ci-dessous ;
- La moyenne des 6 valeurs des séries individuelles donne la valeur de difficulté du groupe pour le passage ;
- La somme des valeurs de chaque passage donne la valeur de la note de difficulté
- La valeur de chaque passage est arrondie au 0,1 point le plus proche.



| Fédéral A et B               |
|------------------------------|
| 4 pts maximum sur 2 passages |

**VALEUR DE BASE**

| Difficulté              | Fédéral A | Fédéral B |
|-------------------------|-----------|-----------|
| <b>Saut droit</b>       | 1         | 1.2       |
| <b>Saut groupé</b>      | 1         | 1.5       |
| <b>Saut carpé serré</b> | 1.3       | 1.8       |
| <b>Saut carpé écart</b> | 1.3       | 1.8       |
| <b>Salto</b>            | 1.8       | 2         |

**VALEUR ADDITIONNELLE A AJOUTER A LA VALEUR DE L'ÉLÉMENT DE BASE**

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Carpé                | 0.1 |
| Tendu                | 0.2 |
| Chaque ½ tour (180°) | 0.2 |

**Cf. Tableau de diff en annexe.**

**DIFFICULTÉ MAXIMUM AUTORISÉE :**

| Type de passage | Fédéral A         | Fédéral B    |
|-----------------|-------------------|--------------|
| Mini-Trampoline | Salto avant tendu | Salto groupé |

Si non respect suppression de la valeur de la difficulté et 1pt. en déductions spéciales.

#### 4. Exécution (10 points)

- Bonne technique dans les éléments ;
- Bon style et bonne tenue du corps ;
- Réception avec contrôle et équilibre ;
- Le rythme des passages entre tous les gymnastes doit être régulier et fluide (voir déductions spéciales §7.6) ;
- Au moins 2 gymnastes se déplacent en même temps, le premier gymnaste doit avoir effectué sa réception avant que le second n'effectue son impulsion.

Les fautes d'exécution de tenue de corps (bras et jambes) sont classées en 3 parties :

- Petites flexions : **0.1 pt.**
- Moyennes flexions : **0.3 pt.**
- Grosses flexions : **0.5 pt.**

S'ajoutent à ces fautes de tenue de corps, des fautes d'exécution technique selon les 3 secteurs suivants :

#### IMPULSION :

- Tête en extension : **0.1 pt.**
- Aide de l'entraîneur : **0.5 pt.**
- Déclenchement de la rotation dans la toile **0.5 pt.**

#### ENVOL :

- Salto
  - Amplitude du salto à la hauteur des épaules : **0.1 pt.**
  - Amplitude du salto inférieur à la hauteur des épaules : **0.3 pt.**
  - Position carpé :
    - Ouverture de l'angle tronc-jambes > 90° **0.3 pt.**
  - Position tendue :
    - Fermeture de l'angle tronc-jambes > 45° **0.3 pt.**
  - Écart de jambes **0.1 pt.**

#### RÉCEPTION :

- Pose de mains : **0.3 pt.**
- Grand déséquilibre pour ne pas chuter : **0.3 pt.**
- Chute : **1pt.**
- Chute sans atterrir sur les pieds : **1.5 pt.**
- Réception non axée : **0.3 pt.**
- Réception sur tapis puis pose pied à l'extérieur : **0.5 pt.**
- Réception hors tapis directement : **1 pt.**
- Pas d'entraîneur sur tapis de réception : **1 pt.**

## 5. Déductions spéciales en exécution

| DEDUCTIONS SPECIALES  |  |
|---|--|
| Rythme des passages irrégulier  | 0.3 pt. par passage  |
| Absence totale de rythme  | 1 pt. par passage  |
| L'entraîneur sur ou à côté de l'aire de réception encourage ou donne des instructions aux gymnastes | 0.5 pt. par passage  |
| Passer l'engin en courant   | 1 pt. /gym<br>Suppression de la difficulté   |
| Aide de l'entraîneur  | 0.5 pt. / gym + Suppression de la difficulté                                       |
| Entraîneur non actif dans une situation dangereuse  | 0.5 pt. / gym + Suppression de la difficulté                                       |
| FAUX NOMBRE DE GYMNASTES  |  |
| Moins de 6 gym au cours du passage  | 1 pt. / gym manquant/ passage<br>Suppression de la difficulté                      |
| Au-delà du 6 <sup>ème</sup> gym au cours du passage   | 1 pt./gym supplémentaire/passage<br>Non comptabilisation de la diff et des fautes. |
| FAUX PROGRAMME DE MINI TRAMPOLINE   |  |
| Élément ne figurant pas dans la liste des difficultés autorisées ou non autorisées                  | 1 pt. / gym<br>Suppression de la difficulté  |
| Marquage sur ou à côté de la piste  | 0.5 pt.  |

## 6. Bonification

Une bonification de 1 point sera attribuée si les conditions sont réunies :

- **Moins de 2.5 pts de faute** sur l'ensemble des passages
- **ET composition à 5 pts**
- **ET pas de chute**

## 7. Déductions du juge arbitre

|   |                        |
|---|------------------------|
| Dépassement du temps limite :             | <b>1 pt.</b>           |
| Tenue de compétition incorrecte :         | <b>0.5 pt.</b>         |
| Port de bijoux :                          | <b>0.5 pt.</b>         |
| Absence de feuilles de difficultés :      | <b>1 pt.</b>           |
| L'équipe présente 2 passages identiques : | <b>3 pt. / passage</b> |

*Toutes les déductions du juge arbitre sont soustraites de la note finale du groupe.*

## **VI. ANNEXES**

- 1. Tableau de difficultés Sol**
- 2. Tableau de difficultés autorisées au MT et Tumbling**
- 3. Feuille de composition au Sol**
- 4. Aide au jugement**

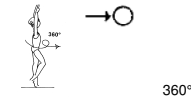
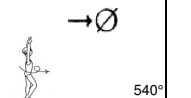
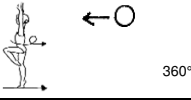
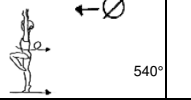
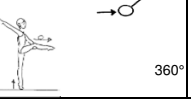
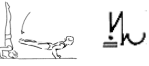

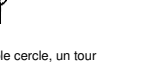
# Annexe 1 - Valeur de diff - SOL

## Élément de contrôle

Le texte fait foi, l'image est une illustration.

Élément de contrôle Dynamique - Pirouettes (P)

Les pivots doivent être réalisés sur un pied et sur demi-pointe. La rotation doit être complètement terminée, mesurée aux hanches. (tolérance pour valider la diff est 45° en sur ou sous rotation). Le tour doit être réalisé sans sauter. Les placements des bras et des jambes sont libres.

| Pirouettes   | 0.2   | 0.4  | 0.6        | 0.8        | 1.0        | 1.2        |
|--|---|--|------------|------------|------------|------------|
| <b>En dedans</b>   | P201  360° | P401  540°                        |            |            |            |            |
| <b>En dehors</b>   | P202  360° | P402  540°                        |            |            |            |            |
| En dedans<br>Jambe libre avec l'aide de la main 90°  |   | P403  360°                        |            |            |            |            |
| <b>Éléments de force</b>   | <b>0.6</b>  | <b>0.8</b>   | <b>1.0</b> | <b>1.2</b> | <b>1.4</b> | <b>1.6</b> |
| <b>ATR --&gt; Planche</b><br>A partir d'un trépied contrôlé descendre en planche sur les coudes.   |   | EF809                             |            |            |            |            |
| <b>ATR --&gt; Planche</b><br>A partir d'un ATR contrôlé, descendre en planche "araignée" / planche sur les coudes / planche bras tendus. Jambes tendues ( sauf en EF810). Jambes peuvent être non serrées. |   | EF810                             |            |            |            |            |
| <b>Cercles</b><br>Le tour est mesuré a partir des jambes. La tolérance pour obtenir la valeur de difficulté totale est de 45 ° sous ou sur rotation. Jambes et pieds ne doivent pas toucher le sol.        |   | EF812 <br>Double cercle, un tour |            |            |            |            |

# Code de Pointage FFG 2017 - 2021 - TeamGym

| Maintien (M)  |                       |                          |     |     |     |     |
|---|-----------------------|--------------------------|-----|-----|-----|-----|
| Les maintiens doivent être tenus deux secondes sans bouger. Les écarts de jbes ont une tolérance de 15°. Jambes tendus ( tolérance 15° sauf pour la jambe au retiré du M404 )                               |                       |                          |     |     |     |     |
| Maintien  | 0.2                   | 0.4                      | 0.6 | 0.8 | 1.0 | 1.2 |
| <b>Maintien Jbe sur le coté - Sans aide de la main</b><br>Jbe libre sur le coté sans l'aide de la main. Corps droit. L'écart de jbe et le fait d'être sur demi pointe ou non définit la valeur de l'élément |                       | M402<br>90°<br>          |     |     |     |     |
| <b>Maintien Facial</b><br>Jbe libre sans l'aide de la Main. L'écart de jbe/ position sur demi pointe définit la valeur de l'élément.  | M204<br>              | M404<br>Sur demi-pointes |     |     |     |     |
| <b>Planche</b><br>Buste penché à 90° ou plus (sauf M206). Les écarts de jambes et position sur demi pointe détermine la valeur de l'élément.  | M206<br>Arabesque<br> | M406<br>90°              |     |     |     |     |

| <b>Maintien sur les mains (MM)</b>   |            |            |            |            |            |                  |
|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------------|
| Les maintien sur les mains doivent rester 2 secondes sans bouger. Maintien sur les mains signifie que les mains sont la seule partie du corps qui est en contact avec le sol ( sauf MM201, MM801, MMX06, MM207 et MM208). Dans l'ATR les bras doivent être tendus ( tolérance 15°).  |            |            |            |            |            |                  |
| <b>Maintien sur les mains</b>  | <b>0.2</b> | <b>0.4</b> | <b>0.6</b> | <b>0.8</b> | <b>1.0</b> | <b>1.2 / 1.4</b> |
| <b>Poirier/ATR</b><br>En MM201 la tête peut toucher le sol. En MM801 pas d'appui sur la tête. Jbes au ni veau ou au dessus de la hanche.   | MM201      |            |            |            |            |                  |
| <b>Planche sur les coudes / bras tendus, jbes écartées.</b><br>L'écart des jbes est de 45°. Le corps est porté par l'appui des deux mains/coudes ou bras tendus. Les mains peuvent être tournées vers l'extérieur des poignets ou vers les pointes de pied. Le corps est aligné à l'horizontal - tolérance 20° (Pas en MM202). En MM1202 les bras doivent être tendus. - tolérance 15°.                          | MM202      | MM402      |            |            |            |                  |
| <b>Planche sur les coudes / bras tendus, jbes serrées</b><br>Jbes tendues serrées ( sauf en MM 403)<br>Le corps est porté sur les deux mains(sauf en MM403) sur les coudes ou sur les bras tendus. Les mains peuvent être tournées vers l'extérieur des poignets ou vers les pointes de pied. Le corps est aligné à l'horizontal - tolérance 15°. En MM1403 les bras doivent être tendus. - tolérance 15°.       |            | MM403      |            |            |            |                  |
| <b>Equerre carapé</b><br>Jambes tendues. Jambes tendues écartées Les mains peuvent être placées devant ou derrière(MM404), devant et derrière (MM204), écart des jambes 45°.<br>Quand les jambes sont soulevées parallèles au sol, pas d'appui des bras sur le sol. Les deux mains sont placés a coté du corps, proche des hanches. LE corps est porté uniquement par les mains qui sont en contact avec le sol. | MM204      | MM404      |            |            |            |                  |
| <b>Equerre serrée</b><br>Jambes tendues serrées. Les mains peuvent être placées devant, derrière, devant et derrière, écart des jambes 45°.<br>Quand les jambes sont soulevées parallèles au sol, pas d'appui des bras sur le sol. Les deux mains sont placés a coté du corps, proche des hanches.   |            | MM405      |            |            |            |                  |
| <b>Pont</b><br>La position et l'angle de la jambe libre détermine la valeur de l'élément.  | MM206      |            |            |            |            |                  |
| <b>Maintien sur les fesses</b><br>Jambes tendues et serrées. Placement libre des bras. Fermeture du corps 45°  | MM207      |            |            |            |            |                  |
| <b>Chandelle</b><br>Bras libre - Alignement du corps tronc jambe - tolérance 15°   | MM208      |            |            |            |            |                  |

| <b>SAUTS</b>  | <b>(S)</b>          | Le texte fait foi, l'image est une illustration. |            |            |            |            |  |
|---|---------------------|--|------------|------------|------------|------------|--|
| <b>SAUTS APPEL DEUX PIEDS</b>   |                     |  |            |            |            |            |  |
| Un saut appel deux pieds et réception sur un pied ou deux pieds ou à plat ventre.<br>La position doit être réalisée en phase aérienne. Pas plus de 3 pas d'élan avant de réaliser deux pieds.<br>Dans les phases d'impulsion et de réception la position des hanches détermine si dans les sauts avec rotations la tolérance est dans les 45° ou pas. Il y a une tolérance pour les écarts de jambes à 15°. |                     |  |            |            |            |            |  |
| <b>Sauts appel deux pieds</b>   | <b>0.2</b>          | <b>0.4</b>                                       | <b>0.6</b> | <b>0.8</b> | <b>1.0</b> | <b>1.2</b> |  |
| <b>Saut vertical avec rotation</b><br>Position du corps droite durant le saut. La rotation doit être terminée en l'air. Le placement des bras est libre.  | S201<br>            | S401<br>   |            |            |            |            |  |
| <b>Saut groupé avec rotation</b><br>Position groupée ( angle tronc/jbe 90° - tolérance 15°) visible pendant le saut. La rotation doit être terminée en l'air. Le placement des bras est libre.  | S202<br>            |  |            |            |            |            |  |
| <b>Saut groupé appel deux pieds, avec ou sans rotation tombé ventre</b><br>Position groupée ( angle tronc/jbe 90° - tolérance 15°) visible pendant le saut. Quand la rotation est de 180° le tour doit être terminé avec la position groupée. Pour une rotation de 360° ou plus, le plus de tour doit être terminé avant la réception. Le corps doit être à l'horizontale à la réception ventre.            |                     | S403<br>   |            |            |            |            |  |
| <b>Saut carapé écart</b><br>Ecart de jbes 135° et position carapé claire 90° (tolérance pour les deux 15° sauf S204)). Jambes tendues sans coup de pied.  | S204<br>            |  |            |            |            |            |  |
|   | Ecart de jambes 90° |  |            |            |            |            |  |
| <b>Saut carapé serré tomber ventre</b><br>Position Carapé visible 90° (tolérance 15°) avant réception plat ventre, jambes tendues. Le corps doit être à l'horizontale à la réception ventre   |                     | S406<br>   |            |            |            |            |  |
| <b>Sissone</b><br>Appel deux pieds, réception sur un seul. En S209 A/B no tolérance sur la hauteur des pieds.   |                     | S409<br>   |            |            |            |            |  |
| <b>Saut "cerf"</b><br>La bonne position cambrée doit être visible pendant le saut. Les deux jbes fléchies à 90°. écart de jbes 135 (tolérance 15°) la hauteur du pied arrière ou des rotations définit la valeur de l'élément. Pas de tolérance à la hauteur du pied. Toute la rotation doit être faite pendant le vol.   | S210<br>            | S410<br>   |            |            |            |            |  |
|   |                     | 180°   |            |            |            |            |  |
| <b>Cosaque</b><br>Une jambe tendue, une jambe pliée. Angle tronc/jambe de 90° ( tolérance 15°)  | S211<br>            | S411<br>   |            |            |            |            |  |
|   |                     | 180°   |            |            |            |            |  |
| <b>Saut écart</b><br>La jambe avant est tendue, pas de coup de pied. Ecart des jbes définit la valeur de l'élément. S1212 saut d'anneau horizontal: jambe avant horizontale, pied au niveau de l'épaule. Pas de tolérance à la hauteur du pied.   |                     | S412<br>   |            |            |            |            |  |
|   |                     | Ecart de jambes 135°                             |            |            |            |            |  |



# Code de Pointage FFG 2017 - 2021 - TeamGym

| <b>SAUTS APPEL UN PIED</b>   |                             |                              |            |            |            |            |
|--|-----------------------------|------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| Un saut appel un pied et réception sur l'autre pied ou sur deux pieds ou à plat ventre ( pas de chgt ligne 22 23 et 24). La position doit être réalisée en phase aérienne. Pas plus de 3 pas d'élan avant de réaliser un saut. Dans les phases d'impulsion et de réception la position des hanches détermine si dans les sauts avec rotations la tolérance est dans les 45° ou pas. Il y a une tolérance de 15° pour l'écart de jambe. |                             |                              |            |            |            |            |
| <b>Sauts appel un pied</b>   | <b>0.2</b>                  | <b>0.4</b>                   | <b>0.6</b> | <b>0.8</b> | <b>1.0</b> | <b>1.2</b> |
| <b>Saut de chat</b><br>Jambes fléchies. Changement de jambe pendant le saut Jambes doivent monter à l'horizontale pendant le saut.<br>Quand il y a une rotation, le tour doit être terminé avant la réception.   | S214<br>                    |                              |            |            |            |            |
| <b>Saut Ciseaux</b><br>Jambes tendues. La jambe change pendant le saut. La Première jambe doit être à l'horizontale. S615: Première partie du saut lever la jambe à l'horizontale puis faire un demi-tour (en direction de la jambe d'appel ) et monter l'autre jambe 120° et réception sur la première jambe.   | S215<br>Ecart de jambes 90° | S415<br>Ecart de jambes 120° |            |            |            |            |
| <b>Saut ciseaux 180°</b><br>Jambes tendues. La jambe change pendant le saut. La première jambe doit être à l'horizontale. Rotation pendant le saut. L'écart de jambes après la rotation définit la valeur de l'élément.  |                             | S416<br>Ecart de jambes 90°  |            |            |            |            |
| <b>Saut "cerf"</b><br>La bonne position cambrée doit être visible pendant le saut. Les deux jbes fléchies a 90°. écart de jbes 135 ( tolérance 15°) la hauteur du pied arrière ou des rotations définit la valeur de l'élément. Pas de tolérance à la hauteur du pied. Toute la rotation doit être faite pendant le vol.   |                             | S418<br>                     |            |            |            |            |
| <b>Saut écart</b><br>La jambe avant est tendue, pas de coup de pied. Ecart des jbes définit la valeur de l'élément. S1220 saut d'anneau horizontal: jambe avant horizontale, pied au niveau de l'épaule. Pas de tolérance à la hauteur du pied.  | S220<br>Ecart de jambes 90° | S420<br>Ecart de jambes 135° |            |            |            |            |

## FEDERAL A Tumbling - Valeur de difficulté

| FEDERAL A - SERIE AVANT            | Symbole | Valeur |
|------------------------------------|---------|--------|
| Roulade avant                      |         | 0,3    |
| Roue                               |         | 0,5    |
| Roue Rondade                       |         | 0,5    |
| Roue Roue pied pied                |         | 0,5    |
| Roue saut de mains                 |         | 1,5    |
| Saut de mains                      |         | 1,5    |
| Saut de mains 1 pied               |         | 1,5    |
| Saut de mains 1 pied Roue          |         | 1,5    |
| Saut de mains 1 pied Rondade       |         | 1,5    |
| Saut de mains 1 pied Saut de mains |         | 1,5    |
| Salto av groupé                    |         | 2      |

| FEDERAL A - SERIE ARRIERE    | Symbole | Valeur |
|------------------------------|---------|--------|
| Roue                         |         | 0,5    |
| Roue pied pied               |         | 0,5    |
| Roue Roue pied pied          |         | 0,5    |
| Roue saut de mains           |         | 0,5    |
| Saut de mains 1 pied Roue    |         | 0,5    |
| Rondade                      |         | 1      |
| Roue Rondade                 |         | 1      |
| Saut de mains 1 pied Rondade |         | 1      |
| Rondade flip                 |         | 1,5    |
| Rondade salto groupé         |         | 2      |







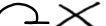

## FEDERAL A Mini Tramp - Valeur de difficulté










| FEDERAL A - VALEUR        | Symbole | Valeur |
|---------------------------|---------|--------|
| Saut groupé               |         | 1      |
| Saut droit                |         | 1      |
| Saut droit 1/2 tour       |         | 1,2    |
| Saut carpé serré          |         | 1,3    |
| Saut carpé écart          |         | 1,3    |
| Saut droit 1 tour         |         | 1,4    |
| Saut carpé écart 1/2 tour |         | 1,5    |
| Salto av groupé           |         | 1,8    |
| Salto av carpé            |         | 1,9    |
| Salto av tendu            |         | 2      |











ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT

## FEDERAL B Tumbling - Valeur de difficulté

| FEDERAL B - SERIE AVANT            | Symbole   | VALEUR |
|------------------------------------|---|--------|
| Roulade avant                      |  | 0,5    |
| Roue                               |  | 1      |
| Roue saut de mains                 |  | 2      |
| Saut de mains                      |  | 2      |
| Saut de mains 1 pied               |  | 2      |
| Saut de mains 1 pied Rondade       |  | 2      |
| Saut de mains 1 pied Roue          |  | 2      |
| Saut de mains 1 pied Saut de mains |  | 2      |

| FEDERAL B - SERIE ARRIERE    | Symbole   | Valeur |
|------------------------------|---|--------|
| Roue                         |  | 1      |
| Roue pied pied               |  | 1      |
| Roue Roue pied pied          |  | 1      |
| Roue saut de mains           |  | 1      |
| Saut de mains 1 pied Roue    |  | 1      |
| Rondade                      |  | 1,5    |
| Roue Rondade                 |  | 1,5    |
| Saut de mains 1 pied Rondade |  | 1,5    |
| Rondade flip                 |  | 2      |

## FEDERAL B Tumbling - Valeur de difficulté

| FEDERAL B - MINI-TRAMPOLINE | Symbole   | Valeur |
|-----------------------------|---|--------|
| Saut droit                  |   | 1,2    |
| Saut droit 1/2 tour         |  | 1,4    |
| Saut droit 1 tour           |  | 1,6    |
| Saut groupé                 |  | 1,5    |
| Saut carpé serré            |  | 1,8    |
| Saut carpé écart            |  | 1,8    |
| Saut carpé écart 1/2 tour   |  | 2      |
| Salto av groupé             |  | 2      |



| COMPOSITION 7 PTS     |           |   |  |  |   | TOTAL | DIFFICULTES      |  | TOTAL |              |
|-----------------------|-----------|---|--|--|---|-------|------------------|--|-------|--------------|
| TRANSITION / LIAISON  | 1pt       | marCHE non chorégraphiée<br>(0,1 à chaque fois)   | pas chassés<br>(0,1 à chaque fois)           | course non chorégraphiée<br>(0,1 à chaque fois)  | Manque d'accessibilité pour la transition (0,1 à chaque fois) | ....  | Porter           |  | ..... |              |
| LIAISON MUSIQUE - MVT | 1pt       | Arrêt dans la musique (0,1)   | Séquence rythmique : 0,5                     |  | + de 2x8 temps de mouvements aérobic (0,5)                    |       | Pirouettes       |  |       |              |
|                       |           |   | Même RS et en même temps par toute l'équipe  | - Traverser le praticable (3 options possibles)<br>- 1 Changement de tempo et pas d'arrêt  |   |       |                  |  |       |              |
| DIFFERENTS NIVEAUX    | 1 pt      | Avant    Arrière<br>Gauche    Droite<br>0.1 pt / item manquant  | Différents niveaux<br>0,1 pt / item manquant | Déplacement vers l'avant et sur le côté ou arrière face aux juges avec 3 mouvements/éléments.<br>0,3 par plan manquant           |   |       | Sauts            |  |       |              |
| CAPACITES DES GYMS    | 1pt       | Dif perdue par manque de réussite<br>trop de faute (+1 de faute ou 3 gym qui ne le réalisent pas), -0,3 chaque fois   |  | Passage chorégraphique mettant en danger le gym (1pt)  |   |       | Maintien - EF    |  |       |              |
| ACROBATIES            | 1pt       | + d'un pas sursaut pour une acro 0.1pt  |  | NB acrobaties 4 - -0.5pt par acro supplémentaire   |   |       | <b>EXECUTION</b> |  |       | <b>TOTAL</b> |
| REPETITIONS           | 1pt       | A chaque répétition de choré ou d'éléments (0,1)  |  | Plus de deux éléments ou mouvements réalisés en cascade -0,3 pt<br>Plus de deux éléments ou mouvements réalisés en décalé-0,3 pt |   |       | Synchronisation  |  |       |              |
| FORMATIONS            | 1 pt      | 6 formations différentes minimum (0,1 par formation manquante)<br>Formation Miroir sur 1*8 temps (0,3)<br>Vision Mutuelle avec réalisation d'un élément (0,3) |  | Grande Formation (0,1)<br>Petite Formation (0,1)<br>Formation sur tout le praticable (0,1)                                       |   |       | Alignement       |  |       |              |
| BONIF 0,5 :           | OUI / NON |   | NOTE FINALE :                                |  |   |       | Technique        |  |       |              |

# FEDERAL FEDERAL A – FEDERAL B

| COMPOSITON 5PT  |  |
|---|--|
| <p><b>Capacités et à la maturité des gymnastes</b></p> <p>1 point par gymnaste et par passage avec perte de la valeur de la difficulté pour tout élément réalisé avec plus de 1.5 pt de fautes (dans la limite des 5 points de composition)</p> |  |
| <p><b>Intensification</b></p> <p>- 0.5 point par passage si aucune intensification n'est appliquée ;</p> <p>- 0.2 point par baisse d'intensification sauf si tous les gymnastes du passage ont une série de 2 pts de valeur de difficulté</p>   |  |
| TRAMPOLINE  | TUMBLING   |
|   | <p>Un passage en <b>rotation arrière</b></p> <p>Un passage en <b>rotation avant</b></p> <p>- 0,5 pt à chaque fois et par gymnaste.</p> |

| Durée de l'exercice |           |
|---------------------|-----------|
| Fédéral A           | Fédéral B |
| 1'30                |           |

| Difficultés                 |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| Fédéral A                   | Fédéral B                   |
| 6 pts<br>(2pts par passage) | 6 pts<br>(2pts par passage) |

| Catégories           | Exigences Tumbling         |
|----------------------|----------------------------|
| Fédéral A, Fédéral B | 1 élément en avant/arrière |

| Catégorie            | Tumbling  | Difficultés                                |
|----------------------|---|--|
| Fédéral A, Fédéral B | 1 élément acrobatique<br>2 éléments acrobatique maximum | Cf. Liste des séries autorisées ou annexes |

## Calcul de la diff: Elément de Base + Valeur additionnelle

### MT

| Difficulté       | Fédéral A | Fédéral B |
|------------------|-----------|-----------|
| Saut droit       | 1         | 1.2       |
| Saut groupé      | 1         | 1.5       |
| Saut carpé serré | 1.3       | 1.8       |
| Saut carpé écart | 1.3       | 1.8       |
| Salto            | 1.8       | 2         |

### TRAMPOLINE

Difficulté maximum autorisée  
Fédéral A Salto avant tendu  
Fédéral B Salto groupé


### TUMBLING

| Sens           | Difficulté            | Fédéral A | Fédéral B |
|----------------|-----------------------|-----------|-----------|
| <u>Avt</u>     | Roulade avant         | 0.3       | 0.5       |
| <u>Avt Arr</u> | Roue                  | 0.5       | 1         |
| <u>Arr</u>     | Roue pied pied        | 0.5       | 1         |
| <u>Arr</u>     | Rondade               | 1         | 1.5       |
| <u>Avt</u>     | Saut de mains         | 1.5       | 2         |
| <u>Avt</u>     | Saut de mains un pied | 1.5       | 2         |
| <u>Arr</u>     | Flip arrière          | 1.5       | 2         |
| <u>Avt</u>     | Salto en avant        | 2         |           |
| <u>Arr</u>     | Salto en arrière      | 2         |           |

### VALEUR ADDITIONNELLE A AJOUTER A LA VALEUR DE L'ELEMENT DE BASE

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Carpé                  | 0.1 |
| Tendu                  | 0.2 |
| Chaque ½ vrille (180°) | 0.2 |

# PERFORMANCE NATIONAL A, NATIONAL B et NATIONAL C

| COMPOSITON 5PT  |   |
|---|---|
| <p><b>Capacités et à la maturité des gymnastes</b></p> <p>1 point par gymnaste et par passage avec perte de la valeur de la difficulté pour tout élément réalisé avec plus de 1.5 pt de fautes (dans la limite des 5 points de composition)</p> |   |
| <p><b>Intensification</b></p> <p>- 0.5 point par passage si aucune intensification n'est appliquée ;<br/>- 0.2 point par baisse d'intensification sauf si tous les gymnastes du passage ont une série de 2 pts de valeur de difficulté.</p>     |   |
| TRAMPOLINE  | TUMBLING  |
| <p>Un passage en <b>rotation longitudinale</b>, au moins 180° (sauf en National C)</p> <p>- 0.5 pt par gymnaste</p>   | <p>Un passage en <b>rotation arrière</b><br/>Un passage en <b>rotation avant</b></p> <p>- 0,5 pt à chaque fois et par gymnaste. </p> |

MT

| Difficultés                  | National A | National B | National C |
|------------------------------|------------|------------|------------|
| Saut écart carpé             |            | 1          | 1          |
| Salto                        | 1          | 1.4        | 1.4        |
| Rondade/ roue                | 0.5        | 1          | 1          |
| <u>Pétrick</u> / rondade 1/2 | 0.7        | 1.2        |            |
| Lune                         | 1          | 1.6        | 1.6        |
| Lune vrille                  | 1.4        | 2          |            |
| Tsukahara                    | 1.6        |            |            |
| Lune salto                   | 1.8        |            |            |

VALEUR ADDITIONNELLE A AJOUTER A LA VALEUR DE L'ELEMENT DE BASE

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Carpé                  | 0.1 |
| Tendu                  | 0.2 |
| Chaque ½ vrille (180°) | 0.2 |
| Double salto           | 1   |

## Calcul de la diff:

## Élément de Base + Valeur additionnelle

| Durée de l'exercice |            |            |
|---------------------|------------|------------|
| National A          | National B | National C |
| 2'15                |            |            |

| Difficultés |            |            |
|-------------|------------|------------|
| National A  | National B | National C |
| 5.2 pts     | 6 pts      | Ouverte    |

| Catégories             | Exigences Tumbling                   |
|------------------------|--------------------------------------|
| National A             | 2 éléments en avant/arrière au moins |
| National B/ National C | 1 élément en avant/arrière           |

| Catégorie  | Tumbling                                     | Difficultés                                |
|------------|--|--|
| National A | 3 éléments acrobatiques dont deux différents | Ouverte                                    |
| National B | 2 éléments acrobatiques différents           | Cf. Liste des séries autorisées ou annexes |
| National C | 2 éléments acrobatiques                      | Cf. Liste des séries autorisées ou annexes |

TUMBLING

| Sens                  | Difficulté            | National A | National B | National C |
|-----------------------|-----------------------|------------|------------|------------|
| <u>Avt</u> <u>Arr</u> | Roue                  |            | 0.5        | 0.5        |
| <u>Arr</u>            | Roue pied <u>pied</u> |            | 0.5        | 0.5        |
| <u>Arr</u>            | Rondade               |            | 0.5        | 0.5        |
| <u>Avt</u>            | Saut de mains         | 0.3        | 1          | 1          |
| <u>Avt</u>            | Saut de mains un pied | 0.3        | 1          | 1          |
| <u>Avt</u>            | Flip Avant            | 0.7        | 1.2        | 1.2        |
| <u>Arr</u>            | Flip arrière          | 0.3        | 1          | 1          |
| <u>Avt</u>            | Salto en avant        | 1          | 1.4        | 1.4        |
| <u>Arr</u>            | Salto en arrière      | 1          | 1.4        | 1.4        |
| <u>Avt</u>            | Saut de mains Salto   | 1.2        | 1.6        | 1.6        |
| <u>Avt</u>            | Flip avant Salto      | 1.4        | 1.8        |            |

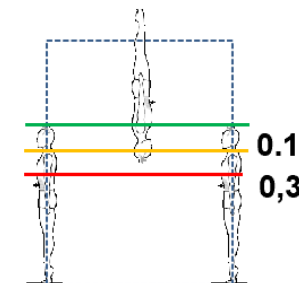
Valeur additionnelle à ajouter à la valeur de l'élément de base

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Carpé                 | 0.1 pt.                                  |
| Tendue                | 0.2 pt.                                  |
| Double salto          | 1pt.                                     |
| Chaque ½ vrille 180°) | 0.2 pt.                                  |
| Salto au départ       | 0.1 pt sauf pour la liaison salto salto. |
| Salto - salto         | 0.2 pt.                                  |

# FEDERAL ET PERFORMANCE TUMBLING - MT

# EXECUTION 10 pts

## HAUTEUR DES ÉPAULES



| DEDUCTIONS SPECIALES  |  |
|---|--|
| Le rythme des passages irrégulier   | 0.3 pt. / passage                            |
| Absence totale de rythme  | 1 pt. / passage                              |
| L'entraîneur sur ou à côté de l'aire de réception encourage ou donne des instructions aux gymnastes | 0.5 pt. / passage                            |
| Elan intermédiaires et ou sursaut   | 0.5 pt. / gym                                |
| Traverser l'agrès en courant  | 1 pt. / gym<br>Suppression de la difficulté  |
| Réception sur piste   | 0.5 pt. / gym                                |
| Impulsion sur tapis de réception  | 0.5 pt. / gym + Suppression de la difficulté |
| Aide de l'entraîneur  | 0.5 pt. / gym + Suppression de la difficulté |
| Entraîneur non actif dans une situation dangereuse  | 0.5 pt. / gym + Suppression de la difficulté |

| FAUX PROGRAMME DE TUMBLING  |   |
|---|---|
| Niveau de pratique performance : Moins de 6 difficultés identiques au premier passage   | 1 pt. / gym<br>Suppression de la difficulté |
| Série acrobatique ne figurant pas dans la liste des séries autorisées ou non autorisées   |   |
| Fédéral B et Fédéral A :<br>Plus de 2 éléments<br>National C :<br>Moins de deux éléments<br>National B :<br>Moins de deux éléments<br>Moins de 2 éléments différents<br>National A :<br>Moins de 3 éléments<br>Moins de 2 éléments différents |   |

| FAUX PROGRAMME DE MINI TRAMPOLINE   |   |
|---|---|
| Niveau de pratique performance : Moins de 6 difficultés identiques au premier passage       | 1 pt. / gym<br>Suppression de la difficulté |
| Élément ne figurant pas dans la liste des difficultés autorisées ou non autorisées          |   |
| Niveau de pratique Performance : Pas de passage avec la table de saut ou au mini trampoline | 0 point en difficulté sur le 3ème passage   |
| Marquage sur ou à côté de la piste  | 0.5 pt.                                     |

| FAUX NOMBRE DE GYMNASTES                |  |
|---|--|
| Moins de 6 gym au cours du passage      | 1 pt /gym manquant / passage<br>Suppression de sa difficulté                       |
| Au-delà du 6ème gym au cours du passage | 1 pt/gym supplémentaire /passage<br>Non comptabilisation de la diff et des fautes. |
| Marquage sur ou à côté de la piste      | 0.5pt.   |

| HAUTEUR/AMPLITUDE TABLE DE SAUT |   |  |
|---------------------------------|---|--|
| 0                               | Élévation du bassin vers la verticale après la pause de mains                         |  |
| 0.1                             | Les mains décollent du cheval après la verticale (jusqu'à 30°) sans élévation         |  |
| 0.3                             | Les mains décollent du cheval après 30° et avant que le dos passe l'horizontale (90°) |  |
| 0.5                             | Les mains restent sur le cheval après que le dos ait passé l'horizontale              |  |

| TENUE DU CORPS    |        |
|-------------------|--------|
| Petites flexions: | 0.1 pt |
| Moyennes flexions | 0.3 pt |
| Grosses flexions  | 0.5 p  |

| IMPULSION:                                 |        |
|--|--------|
| Tête en extension                          | 0.1pt  |
| Déclenchement de la rotation dans la toile | 0.5 pt |

| ENVOL:                                 |        |
|--|--------|
| Amplitude du salto hauteur des épaules | 0.1pt  |
| Amplitude du salto sous les épaules    | 0.3pt  |
| Position carpi > 90°                   | 0.3 pt |
| Tendu l'angle >45°                     | 0.3pt  |
| Ecart de jambes                        | 0.1pt  |

| RECEPTION:   |       |
|--|-------|
| Pose de mains  | 0.3pt |
| Grand déséquilibre pour ne pas chuter                      | 0.3pt |
| Chute  | 1pt   |
| Chute sans atterrir sur les pieds                          | 1.5pt |
| Aide de l'entraîneur                                       | 0.5pt |
| Réception non axée   | 0.3pt |
| Réception sur tapis puis pose pied à l'extérieur           | 0.5pt |
| Réception hors tapis directement (plus perte de la valeur) | 1pt   |

| Dédutions du Juge-arbitre – NOTE FINALE |        |
|---|--------|
| Dépassement du temps                    | 1 pt   |
| Tenue de compétition incorrecte         | 0.5 pt |
| Port de bijoux                          | 0.5 pt |
| Absence de feuilles de difficulté       | 1pt    |
| L'équipe présente 2 passages identiques | 3pt    |

| BONIFICATION   |  |
|--|--|
| Fédéral Moins de 2.5 pts de faute sur l'ensemble des 3 passages ET composition à 5 pts ET pas de chute |  |
| National 0,5pt si sur l'ensemble des 3 passages si pas de chute  |  |

**EXECUTION 10PTS**

**Synchronisation (S), alignement (A) et uniformité (U)**

- 1 gym
- 2 ou 3 gym
- 4 gym ou +

**Technique (T)**

- Petite flexion
- Moyenne flexion
- Grosse flexion
- Pose de main ou pied pour s'équilibrer
- Chute

**Sauts**

- Faible amplitude du saut
- Réception non maîtrisée

**Pirouette**

- Manque jusqu'à 30° de rotation
- Manque de 30° à 45° de rotation
- Manque de 45° à 90° de rotation

**Equilibre**

- Equilibre maintenu 1s
- Equilibre non maintenu

**Porter statique**

- Porter non maintenu 2s
- Porter à plus de deux hauteurs d'homme

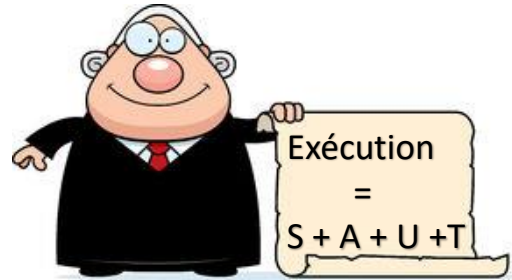
**Porter dynamique**

- Manque de synchronisation

**Déductions spéciales (exécution)**

- Faux nombre de gymnastes <sup>[1]</sup><sub>SEP</sub>
- Sortie de praticable
- Entraîneur donne des instructions aux gym
- Interaction verbale entre les gym

**FEDERAL ET PERFORMANCE  
SOL**



0.1 pt  
0.3 pt  
0.5 pt

0.1 pt  
0.3 pt  
0.5 pt  
0.3 pt  
1 pt

0.1 pt  
0.3 pt

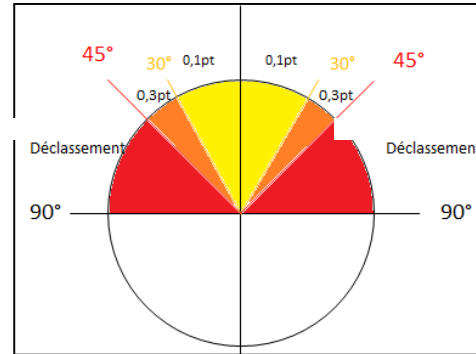
0.1 pt  
0.3 pt  
0.5 pt

0.1pt par gym  
0.3pt par gym

Non reconnu  
1pt

0.3 pt

1pt/gymnaste  
0.1pt/gym  
0.5 pt  
0.5 pt



| COMPOSITION<br>7 Exigences: 7 pts                           |      |
|---|------|
| Eléments de transition et de liaison                        | 1 pt |
| Musique/Mouvements et changements de tempi                  | 1 pt |
| Mouvements à tous les niveaux et dans toutes les directions | 1 pt |
| Capacité et maturité des gym                                | 1 pt |
| Les éléments acrobatiques                                   | 1 pt |
| Répétition inutile  | 1 pt |
| Formations  | 1 pt |

**Déductions Spéciales Juge-arbitre**

|                                   |        |
|-----------------------------------|--------|
| Dépassement du temps              | 1pt    |
| Tenue incorrecte                  | 0.5pt  |
| Port de bijoux                    | 0.5pt  |
| Entrée non conforme               | 0.5 pt |
| Absence de feuilles de difficulté | 1pt    |
| Absence de musique                | 3pt    |

**Bonification 0,5pt**

Note supérieure ou égale à 6 pts en composition **0.5pt**