



**GAC**

BROCHURE DES  
**PROGRAMMES**

ÉDITION SEPTEMBRE 2021



ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT

# TABLE DES MATIÈRES

PARTIE 1 NIVEAU DE PRATIQUE FÉDÉRAL .....	4
Programme Fédéral B Programme Fédéral A.....	5
1. Types d'unités .....	5
2. Composition des exercices .....	5
3. Évaluation des exercices .....	7
Programme Fédéral par équipe (FestiGAc) .....	9
1. Prestations .....	9
2. Notation et classement.....	10
PARTIE 2 NIVEAU DE PRATIQUE PERFORMANCE.....	11
Programme National B (NB 8-15 ans et NB Toutes Catégories d'âge) .....	12
1. Types d'unités .....	12
2. Composition des exercices .....	12
3. Évaluation des exercices .....	14
Programme National A Toutes Catégories (Libre FIG aménagé).....	16
1. Types d'unités .....	16
2. Composition des exercices .....	16
3. Évaluation des exercices .....	17
Précisions techniques règlementaires pour la filière Nationale A .....	19
Programme Performance par équipe (Championnat de France par équipe).....	20
1. Prestations .....	20
2. Notation et classement.....	21
PARTIE 3 NIVEAU DE PRATIQUE ÉLITE .....	22
Programme FIG 11-16 ans aménagé Catégorie Élite Avenir (ELAV) .....	23
1. Types d'unités .....	23
2. Composition des exercices .....	23
3. Evaluation des exercices .....	27
Restrictions et clarifications           Programme FIG 11-16 ans Élite Avenir (ELAV) & Élite Espoir (ELES) .....	28
Programme FIG 11-16 ans Catégorie Élite Espoir (ELES) .....	30
1. Types d'unités .....	30
2. Composition des exercices .....	30
3. Évaluation des exercices .....	34
Programme Libre FIG (Catégories Elite Junior et Elite Senior) .....	36

1. Types d'unités .....	36
2. Composition des exercices .....	36
3. Évaluation des exercices .....	38
Précisions techniques règlementaires pour la filière Elite .....	40
ANNEXE 1 Grilles d'éléments imposés – Fédéral A et B .....	41
ANNEXE 2 Grilles d'éléments imposés – National B .....	78
ANNEXE 3 Trame de la série d'éléments techniques - Elite Avenir .....	111
ANNEXE 4 Grilles d'éléments imposés - Elite Avenir et Elite Espoir .....	113
ANNEXE 5 Exemples d'éléments libres - Elite Avenir et Elite Espoir .....	125



# BROCHURE DES PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2021

PARTIE 1

NIVEAU DE PRATIQUE FÉDÉRAL



ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT

# Programme Fédéral B

# Programme Fédéral A

## 1. TYPES D'UNITÉS

	FÉDÉRAL B		FÉFÉRAL A	
ÂGES	7-13 ans	Toutes catégories (7 ans et +)	7-14 ans	Toutes catégories (7 ans et +)
TYPES d'UNITÉS	Duo F, H ou Mx Trio F, H ou Mx Quatuor F, H ou Mx	Duo F, H ou Mx Trio F, H ou Mx	Duo F, H ou Mx Trio F, H ou Mx	Duo F, H ou Mx Trio F, H ou Mx Quatuor F, H ou Mx

## 2. COMPOSITION DES EXERCICES

### A. TYPE D'EXERCICE, DURÉE ET MUSIQUE

<b>TYPE D'EXERCICE</b>	Exercice combiné
<b>DURÉE</b>	2min00 maximum (pas de durée minimale imposée)
<b>MUSIQUE</b>	Obligatoire.  Durée maximale de 2min00 (tolérance de 1 seconde ; un signal sonore peut précéder le début de la musique, sa durée n'entre pas dans le chronométrage)  Les paroles sont autorisées, dans le respect du code de l'Éthique FIG (absence de paroles à caractère provoquant : par exemple, sexuel, offensant, agressif, violent...)

### B. GRILLES DES ÉLÉMENTS INDIVIDUELS ET COLLECTIFS

Les grilles des éléments individuels et collectifs et les textes de clarification associés (version en vigueur) font partie intégrante de ce programme Fédéral et se trouvent en annexe.

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

## C. EXIGENCES DE COMPOSITION

Les unités doivent présenter un exercice répondant aux exigences suivantes :

	FÉDÉRAL B	FÉFÉRAL A
ÉLÉMENTS COLLECTIFS	<p><b>4 exigences spécifiques :</b></p> <p>4 éléments collectifs de familles différentes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 « ATR »</li> <li>- 1 « Equerre »</li> <li>- 1 « Positions Variées »</li> <li>- 1 « Dynamique » choisi indifféremment parmi les grilles 1 et 2</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>→ de valeur A à F</b></p>	<p><b>5 exigences spécifiques :</b></p> <p>5 éléments collectifs de familles différentes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 « ATR »</li> <li>- 1 « Equerre »</li> <li>- 1 « Positions Variées »</li> <li>- 1 « Dynamique 1 »</li> <li>- 1 « Dynamique 2 »</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>→ de valeur E à J</b></p>
ÉLÉMENTS INDIVIDUELS	<p><b>3 exigences spécifiques :</b></p> <p>3 éléments individuels de familles différentes (chaque tableau correspond à une famille) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 « Maintien »</li> <li>- 1 « Souplesse »</li> <li>- 1 « Agilité et Tumbling »</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>→ de valeur A à J</b></p> <p>Les partenaires d'une unité peuvent choisir un élément individuel différent dans la même famille.</p> <p>Dans tous les cas, chaque élément individuel d'une même famille doit être réalisé simultanément par les partenaires ou en cascade.</p>	
PRÉCISIONS	<p>Les éléments sont reliés entre eux par de la chorégraphie. L'ordre des éléments collectifs et individuels, les déplacements et les liaisons entre les éléments sont libres.</p> <p>Le degré de difficulté choisi peut être différent d'une famille à l'autre.</p> <p>Les différents partenaires peuvent changer de rôle en fonction des éléments collectifs réalisés.</p> <p>Sauf cas particulier, il convient de respecter strictement les orientations des partenaires les uns par rapport aux autres sur les figurines.</p> <p>Chaque élément, collectif comme individuel, doit pouvoir être reconnu et évalué. L'orientation des éléments collectifs par rapport aux juges et le placement des gymnastes les uns par rapport aux autres lors de la réalisation des éléments individuels doivent permettre le jugement.</p>	

## D. CARTES DE COMPÉTITION

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

Un formulaire Excel à remplir manuellement est disponible sur le site de la fédération [www.ffgym.fr](http://www.ffgym.fr) > espace licencié > compétition > base documentaire GAC. Il est fortement recommandé d'utiliser l'application « GAC Cartes de compétition » (version 7.0 minimum pour être compatible avec ces nouveaux programmes), depuis un mobile ou une tablette sous système d'exploitation Android.

Un tutoriel pour remplir correctement ces cartes est téléchargeable depuis le site fédéral (même emplacement).

### 3. ÉVALUATION DES EXERCICES

#### A. CALCUL DE LA NOTE FINALE

##### NOTE FINALE D'UN EXERCICE (PERMET D'ÉTABLIR LE CLASSEMENT)

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

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

#### B. CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ

##### VALEURS DES ÉLÉMENTS

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

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

##### CALCUL DU TOTAL DE DIFFICULTÉ

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

Somme des valeurs en difficulté des 4 (Fédéral B) ou 5 (Fédéral A) éléments collectifs et des 3 éléments individuels (moyenne des valeurs des éléments des partenaires).

Éléments individuels : résultat arrondi au nombre entier le plus proche ; un résultat avec la décimale 0,5 est arrondi au nombre entier supérieur.

##### CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ

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

#### C. AUTRES CRITÈRES DE NOTATION

<b>NOTE D'EXÉCUTION</b>	Tous les éléments individuels et collectifs réalisés, ainsi que les fautes techniques dans la chorégraphie, sont notés à l'exécution. Les déductions s'appliquent à la note maximale de 10 points. Coefficient 2	Les critères de notation sont issus du code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique.  Ils sont à consulter dans le code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique ou dans le guide de la notation (édition de la saison compétitive en cours).
<b>NOTE ARTISTIQUE</b>	Seuls les aspects <i>réalisation</i> , <i>créativité</i> et <i>musicalité</i> , évalués chacun sur 2 points, sont pris en compte (cf. articles 45.1 à 45.3 du code de pointage). La note maximale est de 6 points.	
<b>PÉNALITÉS</b>	Pénalités du juge à la difficulté  Pénalités du juge arbitre	

#### **D. PRECISIONS SUR LES PÉNALITÉS RELATIVES A LA DIFFICULTE**

Pénalisation par le juge à la difficulté de 1 point pour exigence manquante (et pas de valeur en difficulté prise en compte), à chaque élément collectif ou individuel imposé dont la famille n'est pas représentée :

- Soit élément manquant non tenté ;
- Soit élément réalisé mais non conforme aux dessins et aux clarifications s'y rapportant ;
- Soit élément non terminé (avec pénalités d'exécution et le cas échéant, fautes de temps, associées). L'élément peut être recommencé ; dans ce cas, il n'y a pas de pénalité pour exigence manquante et la valeur en difficulté est prise en compte ;
- Pour chaque élément individuel exigé manquant, cette pénalité est donnée à l'ensemble de l'unité quel que soit le nombre de partenaires ne réalisant pas cet élément, hors faute de temps.

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

Application des fautes de temps conformément au Code de Pointage FIG (article 44.3).

# Programme Fédéral par équipe (FestiGAc)

## 1. PRESTATIONS

### A. PROGRAMME DE COMPÉTITION

FESTIGAC	
<b>ÉLÉMENTS COLLECTIFS</b>	<p><b>5 exigences spécifiques :</b></p> <p>5 éléments collectifs de familles différentes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 « ATR »</li> <li>- 1 « Equerre »</li> <li>- 1 « Positions Variées »</li> <li>- 1 « Dynamique 1 »</li> <li>1 « Dynamique 2 »</li> </ul> <p style="text-align: right;">→ de valeur A à J</p>
<b>ÉLÉMENTS INDIVIDUELS</b>	<p><b>3 exigences spécifiques :</b></p> <p>3 éléments individuels de familles différentes (chaque tableau correspond à une famille) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 « Maintien »</li> <li>- 1 « Souplesse »</li> <li>- 1 « Agilité et Tumbling »</li> </ul> <p style="text-align: right;">→ de valeur A à J</p> <p>Les partenaires d'une unité peuvent choisir un élément individuel différent dans la même famille.</p> <p>Dans tous les cas, chaque élément individuel d'une même famille doit être réalisé simultanément par les partenaires ou en cascade.</p>
<b>PRÉCISIONS</b>	<p>Les éléments sont reliés entre eux par de la chorégraphie. L'ordre des éléments collectifs et individuels, les déplacements et les liaisons entre les éléments sont libres.</p> <p>Le degré de difficulté choisi peut être différent d'une famille à l'autre.</p> <p>Les différents partenaires peuvent changer de rôle en fonction des éléments collectifs réalisés.</p> <p>Sauf cas particulier, il convient de respecter strictement les orientations des partenaires les uns par rapport aux autres sur les figurines.</p> <p>Chaque élément, collectif comme individuel, doit pouvoir être reconnu et évalué. L'orientation des éléments collectifs par rapport aux juges et le placement des gymnastes les uns par rapport aux autres lors de la réalisation des éléments individuels doivent permettre le jugement.</p>

### B. CARTES DE COMPÉTITION

Cf. Chapitre *Cartes de Compétition Programme Fédéral A et Fédéral B*.

### C. NOMBRE DE PASSAGES

Une équipe est composée de 2 à 3 unités.

Chaque unité de l'équipe présente son exercice combiné.

## **2. NOTATION ET CLASSEMENT**

### **A. CALCUL DE LA NOTE D'ÉQUIPE**

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

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

### **B. CLASSEMENT**

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

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

### **C. DÉPARTAGE DES EXÆQUO**

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



# BROCHURE DES PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2021

PARTIE 2

NIVEAU DE PRATIQUE PERFORMANCE



ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT

# Programme National B

## (NB 8-15 ans et NB Toutes Catégories d'âge)

### 1. TYPES D'UNITÉS

NATIONAL B		
ÂGES	8-15 ans	Toutes catégories (9 ans et +)
TYPES D'UNITÉS	Duo F Duo H ou Mx Trio F	Duo F Duo H ou Mx Trio F Quatuor H ou Mx

### 2. COMPOSITION DES EXERCICES

#### A. TYPE D'EXERCICE, DURÉE ET MUSIQUE

<b>TYPE D'EXERCICE</b>	Exercice combiné
<b>DURÉE</b>	2min30 maximum (pas de durée minimale imposée)
<b>MUSIQUE</b>	Obligatoire.  Durée maximale de 2min30 (tolérance de 1 seconde ; un signal sonore peut précéder le début de la musique, sa durée n'entre pas dans le chronométrage)  Les paroles sont autorisées, dans le respect du code de l'Éthique FIG (absence de paroles à caractère provoquant : par exemple, sexuel, offensant, agressif, violent...)

#### B. GRILLES DES ÉLÉMENTS INDIVIDUELS ET COLLECTIFS

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

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

## C. EXIGENCES DE COMPOSITION

	DUOS F DUOS H & MX	TRIOS F QUATUORS H & MX
ÉLÉMENTS COLLECTIFS	<p><b>6 exigences spécifiques :</b></p> <p>6 éléments collectifs choisis dans les tableaux correspondants au type d'unité, comme précisé ci-après :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 pyramides statiques = 1 issue de chacun des 3 tableaux d'éléments statiques : <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ positions variées</li> <li>✓ équerres</li> <li>✓ ATR</li> </ul> </li> <li>- 3 pyramides dynamiques = 1 issue de chacun des 2 tableaux d'éléments dynamiques et une 3<sup>ème</sup>, différente, choisie librement parmi les 2 tableaux : <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ rattrapes</li> <li>✓ éléments dynamiques / sorties</li> <li>✓ rattrapes OU éléments dynamiques / sorties</li> </ul> </li> </ul> <p>→ de valeur A à E (NB 8-15 ans)</p> <p>→ de valeur A à H (NB TC)</p>	<p><b>5 exigences spécifiques :</b></p> <p>5 éléments collectifs choisis dans les tableaux correspondants au type d'unité, comme précisé ci-après :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 pyramides statiques = 1 issue de chacun des 2 tableaux d'éléments statiques : <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ équerres / positions variées</li> <li>✓ ATR</li> </ul> <p>Les bases de ces deux pyramides doivent être de catégories différentes (identifiables par le numéro et la couleur).</p> <p><i>Exemple en trio : une pyramide équerre de la ligne 2b et ATR de la ligne 2 sont des bases de même catégorie et ne remplissent donc pas l'exigence.</i></p> </li> <li>- 3 pyramides dynamiques = 1 issue de chacun des 2 tableaux d'éléments dynamiques et une 3<sup>ème</sup>, différente, choisie librement parmi les 2 tableaux : <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ rattrapes</li> <li>✓ éléments dynamiques / sorties</li> <li>✓ rattrapes OU éléments dynamiques / sorties</li> </ul> </li> </ul> <p>→ de valeur A à E (NB 8-15 ans)</p> <p>→ de valeur A à H (NB TC)</p>
ÉLÉMENTS INDIVIDUELS	<p><b>3 exigences spécifiques :</b></p> <p>3 éléments individuels de familles différentes (chaque tableau correspond à une famille) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 « maintien »</li> <li>- 1 « souplesse »</li> <li>- 1 « agilité et tumbling »</li> </ul> <p style="text-align: center;">→ de valeur A à H</p> <p>Les partenaires d'une unité peuvent choisir un élément individuel différent dans la même famille.</p> <p>Dans tous les cas, chaque élément individuel d'une même famille doit être réalisé simultanément par les partenaires ou en cascade.</p>	
PRÉCISIONS	<p>Les éléments sont reliés entre eux par de la chorégraphie. L'ordre des éléments collectifs et individuels, les déplacements et les liaisons entre les éléments sont libres.</p> <p>Le degré de difficulté choisi peut être différent d'une famille à l'autre.</p> <p>Les différents partenaires peuvent changer de rôle en fonction des éléments collectifs réalisés.</p> <p>Sauf cas particulier, il convient de respecter strictement les orientations des partenaires les uns par rapport aux autres sur les figurines.</p> <p>Chaque élément, collectif comme individuel, doit pouvoir être reconnu et évalué. L'orientation des éléments collectifs par rapport aux juges et le placement des gymnastes les uns par rapport aux autres lors de la réalisation des éléments individuels doivent permettre le jugement.</p>	

## D. CARTES DE COMPÉTITION

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

Un formulaire Excel à remplir manuellement est disponible sur le site de la fédération [www.ffgym.fr](http://www.ffgym.fr) > espace licencié > compétition > base documentaire GAc. Il est fortement recommandé d'utiliser, depuis un mobile ou une tablette sous système d'exploitation Android, l'application « GAC Cartes de compétition » (version 7.0 minimum pour être compatible avec ces nouveaux programmes)

Un tutoriel pour remplir correctement ces cartes est téléchargeable depuis le site fédéral (même emplacement).

## 3. ÉVALUATION DES EXERCICES

### A. CALCUL DE LA NOTE FINALE

#### NOTE FINALE D'UN EXERCICE (PERMET D'ÉTABLIR LE CLASSEMENT)

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

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

### B. CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ

#### VALEURS DES ÉLÉMENTS

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

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

#### CALCUL DU TOTAL DE DIFFICULTÉ

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

Somme des valeurs en difficulté des 6 (duos) ou 5 (groupes) éléments collectifs et des 3 éléments individuels (moyenne des valeurs des éléments des partenaires).

Éléments individuels : résultat arrondi au nombre entier le plus proche ; un résultat avec la décimale 0,5 est arrondi au nombre entier supérieur.

#### CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ

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

### C. AUTRES CRITÈRES DE NOTATION

<b>NOTE D'EXÉCUTION</b>	Tous les éléments individuels et collectifs réalisés, ainsi que les fautes techniques dans la chorégraphie, sont notés à l'exécution. Les déductions s'appliquent à la note maximale de 10 points. Coefficient 2	Les critères de notation sont issus du code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique.  Ils sont à consulter dans le code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique ou dans le guide de la notation (édition de la saison compétitive en cours).
<b>NOTE ARTISTIQUE</b>	Seuls les aspects <i>réalisation</i> , <i>créativité</i> et <i>musicalité</i> , évalués chacun sur 2 points, sont pris en compte (cf. articles 45.1 à 45.3 du code de pointage). La note maximale est de 6 points.	
<b>PÉNALITÉS</b>	Pénalités du juge à la difficulté  Pénalités du juge arbitre	

### D. PRECISIONS SUR LES PÉNALITÉS RELATIVES A LA DIFFICULTE

Pénalisation par le juge à la difficulté de 1 point pour exigence manquante (et pas de valeur en difficulté prise en compte), à chaque élément collectif ou individuel imposé dont la famille n'est pas représentée :

- Soit élément manquant non tenté ;
- Soit élément réalisé mais non conforme aux dessins et aux clarifications s'y rapportant ;
- Soit élément non terminé (avec pénalités d'exécution et le cas échéant, fautes de temps, associées). L'élément peut être recommencé ; dans ce cas, il n'y a pas de pénalité pour exigence manquante et la valeur en difficulté est prise en compte ;
- Pour chaque élément individuel exigé manquant, cette pénalité est donnée à l'ensemble de l'unité quel que soit le nombre de partenaires ne réalisant pas cet élément, hors faute de temps.

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

Application des fautes de temps conformément au Code de Pointage FIG (article 44.3).

# Programme National A Toutes Catégories (Libre FIG aménagé)

## 1. TYPES D'UNITÉS

NATIONAL A	
TYPES D'UNITÉS	Duo F, Duo H, Duo Mx (obligatoirement porteur homme, voltigeuse femme), Trio F, Quatuor H

## 2. COMPOSITION DES EXERCICES

### A. TYPE D'EXERCICE, DURÉE ET MUSIQUE

Les unités doivent présenter un exercice Statique et un exercice Dynamique.

TYPE D'EXERCICE	Exercice statique	Exercice dynamique
DURÉE	2min30 maximum (pas de durée minimale imposée)	2min00 maximum (pas de durée minimale imposée)
MUSIQUE	<p>Obligatoire.</p> <p>Durée maximale de 2min30 (statique) ou de 2min00 (dynamique)</p> <p>Tolérance de 1 seconde ; un signal sonore peut précéder le début de la musique, sa durée n'entre pas dans le chronométrage.</p> <p>Les paroles sont autorisées, dans le respect du code de l'Ethique FIG (absence de paroles à caractère provoquant : par exemple, sexuel, offensant, agressif, violent...)</p>	

### B. EXIGENCES DE COMPOSITION ET RESTRICTIONS

EXIGENCES ET RESTRICTIONS POUR CHAQUE EXERCICE	<p>L'exercice statique et l'exercice dynamique sont libres et doivent respecter les exigences de composition et les restrictions du code de pointage FIG 2022-2024, section V, articles 15 à 27.</p> <p>Un résumé sous forme de tableaux est également disponible sur le site Internet fédéral &gt; espace connecté &gt; compétitions &gt; base documentaire GAc &gt; outils pour les entraîneurs et juges.</p>
AUTRES PRÉCISIONS	<p>Les différents partenaires peuvent changer de rôle en fonction des éléments collectifs réalisés, sauf spécification contraire (comme par exemple pour l'exigence d'ATR) et à l'exception des duos mixtes (obligatoirement porteur homme, voltigeuse femme).</p> <p>Quatuor – Exercice statique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les pyramides avec deux porteurs au sol (Catégorie 1) peuvent être utilisées deux fois dans un exercice.</li> <li>• Une seule pyramide avec deux porteurs au sol (Catégorie 1) peut être utilisée pour satisfaire les exigences spécifiques. Cependant, un crédit en difficulté peut être donné pour une pyramide de transition avec deux porteurs au sol et pour une autre pyramide de construction séparée avec deux porteurs au sol.</li> </ul>

### C. VALEUR DES ELEMENTS COLLECTIFS ET INDIVIDUELS

	VALEUR MAXIMALE EN DIFFICULTÉ	PRÉCISIONS
EXERCICE STATIQUE	80 valeurs	Les valeurs des éléments collectifs et individuels se trouvent dans les tables de difficulté FIG.
EXERCICE DYNAMIQUE	70 valeurs	Un dépassement de 20 valeurs est autorisé, sans être crédité en difficulté. Au-delà de ces 20 valeurs, une pénalité de 1 point est appliquée.

Précisions sur les retours au sol des éléments dynamiques : non application du bonus de difficulté pour les retours au sol non accompagnés par les porteurs dans les éléments dynamiques, tel que décrit dans les tables de difficultés FIG (p.9).

### D. CARTES DE COMPÉTITION

Une carte par exercice est exigée. Une seule alternative (un « OU ») est autorisée pour un élément collectif dynamique dans l'exercice dynamique.

Le formulaire Excel à remplir numériquement est disponible sur le site de la fédération [www.ffgym.fr](http://www.ffgym.fr) > espace licencié > compétition > base documentaire GAc.

Un tutoriel pour remplir correctement ces cartes, spécifique aux catégories sur programme libre, est téléchargeable depuis le site fédéral (même emplacement)

## 3. ÉVALUATION DES EXERCICES

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

<b>TOTAL FINAL (PERMET D'ÉTABLIR LE CLASSEMENT)</b>
$Total\ final = Note\ de\ l'exercice\ STATIQUE + Note\ de\ l'exercice\ DYNAMIQUE$
<b>NOTE FINALE D'UN EXERCICE</b>
$Note\ finale = Note\ de\ difficulté - Pénalités + Note\ d'exécution \times 2 + Note\ artistique$
La note d'exécution est évaluée sur 10 points et la note artistique sur 10 points.

## B. CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ

### CALCUL DU TOTAL DE DIFFICULTÉ

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

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

Somme des valeurs en difficulté des éléments collectifs et individuels (moyenne des valeurs des éléments des partenaires).  
Éléments individuels : résultat arrondi au nombre entier le plus proche (un résultat avec la décimale 0,5 est arrondi au nombre entier supérieur).

### CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ

$$Note\ de\ difficulté = Total\ de\ difficulté \times 0,01$$

Rappel : la difficulté est strictement limitée en catégorie NATC.

## C. AUTRES CRITÈRES DE NOTATION

<b>NOTE D'EXÉCUTION</b>	Tous les éléments individuels et collectifs réalisés, ainsi que les fautes techniques dans la chorégraphie, sont notés à l'exécution. Les déductions s'appliquent à la note maximale de 10 points. Coefficient 2	Les critères de notation sont issus du code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique.  Ils sont à consulter dans le code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique ou dans le guide de la notation (édition de la saison compétitive en cours).
<b>NOTE ARTISTIQUE</b>	Tous les aspects ( <i>réalisation, créativité, musicalité, partenariat et expression</i> ), évalués chacun sur 2 points, sont pris en compte. (cf. articles 45.1 à 45.4 du code de pointage).	
<b>PÉNALITÉS</b>	Pénalités du juge à la difficulté  Pénalités du juge arbitre	

# Précisions techniques réglementaires pour la filière Nationale A

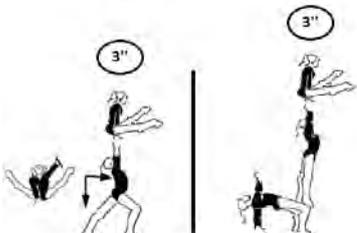
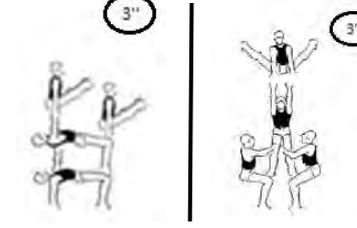
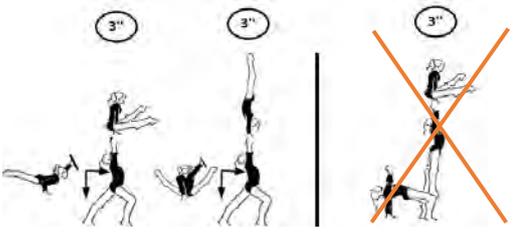
Pyramides de catégorie 2 et conséquences sur la répétition de maintiens identiques de V :

## A. EXERCICES LIBRES (CATÉGORIE NATC)

Le nombre de maintiens identiques de V est limité à 2 pendant un maintien statique de 3'' (cf. article 20.5 du CoP).

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

Exemples :

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

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

## 1. PRESTATIONS

### A. PROGRAMME DE COMPÉTITION

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

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

Le respect des conditions de participation de ces catégories (âges, présentation du certificat médical) est obligatoire.

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

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

<b>COMPOSITION D'UNE ÉQUIPE</b>	De 3 à 5 unités, composées de gymnastes différents
<b>NOMBRE D'ÉPREUVES</b>	2 épreuves : <ul style="list-style-type: none"><li>• Lors de la 1ère épreuve, les unités présentées réalisent l'exercice statique de leur programme, ou un combiné si leur programme ne prévoit qu'un combiné.</li><li>• Lors de la 2ème épreuve, les unités présentées réalisent l'exercice dynamique de leur programme, ou un combiné si leur programme ne prévoit qu'un combiné.</li></ul> Précision : pour les Elite Avenir, l'exercice présenté sur les 2 épreuves est l'exercice combiné.
<b>NOMBRE DE PASSAGES</b>	A chaque épreuve, jusqu'à 4 unités différentes de l'équipe présentent leur exercice, ce qui représente au maximum 8 passages pour une équipe et 2 passages pour une unité. Une unité peut se présenter aux deux épreuves, à une seule, ou à aucune.  Lorsqu'une unité présente un combiné sur les deux épreuves, ils doivent l'être sur la même musique, mais les éléments et la chorégraphie peuvent être différents (dans le respect du programme de compétition suivi par l'unité).
<b>CARTE DE COMPÉTITION</b>	Une carte de compétition doit être présentée pour chaque exercice réalisé (même lorsqu'une unité présente 2 combinés identiques).

## **2. NOTATION ET CLASSEMENT**

### **A. CALCUL DE LA NOTE D'ÉQUIPE**

La note de chaque passage d'une unité est calculée selon les modalités d'évaluation de sa catégorie, puis affectée d'un coefficient défini chaque année dans une lettre FFGym GAc.

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

- Le total de chaque épreuve est obtenu par l'addition des 3 meilleurs passages sur les 3 ou 4 présentés (note de l'exercice affectée du coefficient de la catégorie).
- Le total de l'équipe est obtenu par l'addition du total des 2 épreuves.
- Si l'équipe a présenté un quatuor sur l'une des épreuves avec obtention d'une note supérieure à 0, elle reçoit un bonus forfaitaire de 0,5 point sur son total d'équipe.

### **B. CLASSEMENT**

Le classement est réalisé à partir de la note d'équipe, l'équipe avec la plus haute note est classée première.

### **C. DÉPARTAGE DES EX ÆQUO**

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



BROCHURE DES  
**PROGRAMMES**

ÉDITION SEPTEMBRE 2021

PARTIE 3

NIVEAU DE PRATIQUE ÉLITE



ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT

# Programme FIG 11-16 ans aménagé

## Catégorie Élite Avenir (ELAV)

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

### 1. TYPES D'UNITÉS

ÉLITE Avenir	
<b>TYPES D'UNITÉ</b>	Duo F, Duo H, Duo Mx (obligatoirement porteur homme, voltigeuse femme), Trio F, Quatuor H

### 2. COMPOSITION DES EXERCICES

#### A. TYPE D'EXERCICE, DURÉE ET MUSIQUE

TYPE D'EXERCICE	Série d'éléments techniques	Exercice combiné
<b>DURÉE</b>	1 minute maximum, à partir de l'entrée sur le praticable, jusqu'à la position finale (pas de durée minimale imposée).	2min30 maximum (pas de durée minimale imposée) Tolérance de 1 seconde ; un signal sonore peut précéder le début de la musique, sa durée n'entre pas dans le chronométrage.
<b>MUSIQUE</b>	Non	Obligatoire.  Les paroles sont autorisées, dans le respect du code de l'Éthique FIG (absence de paroles à caractère provoquant : par exemple, sexuel, offensant, agressif, violent...)

#### B. SÉRIE D'ÉLÉMENTS TECHNIQUES

<b>PRESENTATION</b>	Cet exercice d'une durée maximale de 1' est présenté sans musique sur un demi-praticable (rectangle de 6m X 12m / jury face à la longueur).
<b>CONTENU</b>	Après une entrée par un angle du praticable (qui constitue le déclenchement du chronomètre), les gymnastes doivent réaliser dans l'ordre : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une marche jusqu'à la position de départ qui doit être marquée ;</li> <li>• (placement / montée libre) Élément collectif 1 (retour au sol libre) ;</li> <li>• Déplacement libre avec un passage identique et synchronisé ;</li> <li>• (placement / montée libre) Élément collectif 2 (retour au sol libre) ;</li> <li>• Déplacement libre avec un passage au sol simultané ;</li> <li>• (placement / montée libre) Élément collectif 3 (retour au sol libre) ;</li> <li>• Position de fin libre qui doit être marquée et qui constitue l'arrêt du chronomètre.</li> </ul>
<b>ELEMENTS IMPOSES</b>	Les 3 éléments collectifs doivent obligatoirement être choisis dans la grille de la série d'éléments techniques en annexe de cette brochure et correspondant à l'unité. L'ordre des éléments collectifs est libre. Les réceptions de toutes les sorties doivent obligatoirement être soutenues.
<b>CARTE DE COMPETITION</b>	Aucune carte de compétition n'est requise pour cette série d'éléments techniques.

## C. EXERCICE COMBINÉ

### 1) COMPOSITION DE L'EXERCICE COMBINÉ

#### a. Généralités

<b>Grilles des éléments collectifs et individuels</b>	L'exercice combiné est composé d'éléments imposés et d'éléments libres. Les grilles des éléments imposés ELAV sont communes à celles de la catégorie Elite Espoir (ELES) et se trouvent en annexe de cette brochure. Les éléments libres ainsi que les éléments individuels peuvent être choisis dans les tables de difficulté FIG 2022-2024, ou parmi les grilles d'« Exemples d'éléments libres ELAV/ELES » et les grilles « Exemples d'éléments individuels ELAV/ELES » qui se trouvent en annexe de cette brochure.
<b>Exigences de composition</b>	Chaque unité, dans un exercice, doit réaliser : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les éléments imposés tels qu'ils sont dessinés (voir tableau des variantes autorisées) dans les grilles d'éléments imposés.</li> <li>• Le nombre requis d'éléments collectifs libres (ces derniers ne peuvent pas être choisis dans les grilles d'éléments imposés)</li> <li>• Le nombre requis d'éléments individuels</li> </ul> Les éléments sont reliés entre eux par de la chorégraphie. L'ordre des éléments collectifs et individuels, les déplacements et les liaisons entre les éléments sont libres.

#### b. Éléments individuels

Les éléments individuels peuvent être sélectionnés dans l'annexe « Grille des éléments libres ELAV et ELES » ou dans les Tables de Difficultés FIG 2022-2024.

<b>Nombre d'éléments :</b>	Chaque partenaire de l'unité doit réaliser un minimum de 3 éléments individuels, choisis indistinctement parmi les familles équilibre, souplesse, agilité et tumbling des Tables de Difficulté FIG.
<b>Conditions de réalisation :</b>	Réalisation des éléments simultanément par tous les partenaires. Tous les éléments réalisés en série doivent être déclarés sur la carte de compétition.
<b>Valeurs des éléments individuels :</b>	Chaque élément ne doit pas excéder 10 valeurs.
<b>Pénalités pour exigence manquante :</b>	Une pénalité de 1,0 point s'applique si tous les partenaires ne réalisent pas chacun les 3 éléments. Cette pénalité est appliquée une seule fois par exercice, même si plusieurs partenaires ne remplissent pas les exigences spécifiques.

#### c. Éléments collectifs imposés

	<b>Duos</b>	<b>Groupes</b>
<b>Statique</b>	Chaque duo doit réaliser 2 éléments issus de lignes différentes parmi les lignes I, II, III, IV des grilles.	Chaque groupe doit réaliser 1 élément choisi indifféremment dans la grille.
<b>Dynamique</b>	Chaque duo doit réaliser 2 éléments issus de lignes différentes parmi les lignes I, II, III, IV des grilles.	Chaque groupe doit réaliser 2 éléments issus de lignes différentes parmi les lignes I, II, III, IV des grilles.
<b>Pénalités pour exigence manquante :</b>	Une pénalité de 1 point s'applique pour chaque élément non réalisé.	

d. Éléments collectifs libres

	Duos	Groupes
<b>Statique</b>	Chaque duo doit réaliser 1 élément collectif libre statique de maintien.	Chaque groupe doit réaliser 1 élément collectif libre statique de maintien. Cette pyramide doit être réalisée dans une construction séparée.
<b>Dynamique</b>	Chaque duo doit réaliser 1 élément collectif libre dynamique.	Chaque groupe doit réaliser 1 élément collectif libre dynamique.
<b>Pénalités pour exigence manquante :</b>	Une pénalité de 1 point s'applique pour chaque élément non réalisé.	
<b>Autres précisions</b>	Les éléments collectifs libres ne peuvent pas être choisis dans les grilles d'éléments imposés.	

e. Restrictions

<b>Nombre de maintiens identiques de V</b>	Seulement 2 maintiens de 3" identiques de voltigeur(se) sont autorisés dans l'ensemble de l'exercice statique (pour des pyramides de maintien). La règle concernant les positions des voltigeurs(se)s sur les bases de catégorie 2 s'applique, cf. Précisions techniques réglementaires.
<b>Nombre de sorties et réception des éléments dynamiques</b>	<p>Seule 1 sortie est autorisée pour la difficulté (parmi la grille d'éléments imposés). Au maximum 2 sorties sont autorisées dans l'exercice.</p> <p>Les réceptions de toutes les sorties et de tous les éléments dynamiques déclarés sur la carte de compétition doivent être soutenues. Si une réception n'est pas accompagnée par le ou les porteur(euse)(s), une pénalité de 0,5 sera appliquée à chaque fois par le juge à la difficulté.</p> <p>Exception : l'accompagnement de la réception est optionnel pour les sorties des éléments en « canon ball » et du salto 5/4 gainer départ en « crevette ».</p>

2) VALEURS EN DIFFICULTE

a. Valeur de difficulté des éléments libres et individuels

Les éléments libres peuvent être sélectionnés dans l'annexe « Grille des éléments libres ELAV/ELES » ou dans les Tables de difficultés FIG 2022-2024. Si les éléments sont sélectionnés dans les Tables de difficultés FIG, leur valeur de difficulté doit être incluse dans la fourchette indiquée ci-dessous :

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

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

b. Eléments non autorisés

<b>Définition</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un élément collectif ou individuel dépassant la valeur maximale autorisée ;</li> <li>• Un élément simple comme décrit dans le chapitre « Restrictions et clarifications Programme FIG 11-16 ans » dépasse la quantité maximale de rotation salto ou vrille autorisée, ou dépassant la valeur maximale de 5 ;</li> <li>• Un élément interdit</li> </ul>
<b>Pénalités</b>	<p>Une pénalité de 1 point est appliquée quand un l'un des éléments définis ci-dessus est réalisé.</p> <p>Cette pénalité est appliquée pour chaque violation, même si l'élément réalisé n'est pas déclaré sur la carte de compétition.</p>

c. Carte de compétition

<b>Alternative</b>	Une seule alternative (= 1 « ou ») par carte de compétition est autorisée.
<b>Déclaration des éléments</b>	Les éléments collectifs doivent être dessinés dans l'ordre de réalisation. Les éléments individuels sont dessinés séparément dans l'ordre de réalisation. Si les éléments déclarés sur la carte de compétition ne sont pas réalisés dans l'ordre annoncé, une pénalité de 0,3 est appliquée sur la note finale.
<b>Exigences spécifiques</b>	<p>Toutes les exigences spécifiques doivent être remplies par les seuls éléments déclarés sur la carte de compétition.</p> <p>Exception : si un élément différent de celui déclaré sur la carte de compétition est réalisé, les gymnastes ne recevront pas la valeur en difficulté de cet élément. L'élément comptera pour les Exigences Spécifiques et recevra une pénalité de 0,3</p>
<b>Eléments libres</b>	Les éléments libres utilisés pour satisfaire les exigences <b>doivent</b> être identifiés comme tels.
<p>Un tutoriel pour remplir les cartes de compétition, spécifiques aux catégories ELAV et ELES, est disponible sur le site fédéral dans la base documentaire GAc.</p>	

### 3. EVALUATION DES EXERCICES

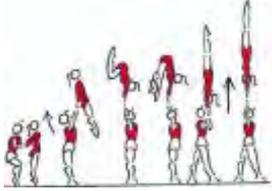
#### A. NOTATION DE LA SERIE D'ELEMENTS TECHNIQUES

<b>CALCUL DE LA NOTE FINALE</b>	<i>Note finale = Exécution – Pénalités</i>	
<b>NOTE D'EXÉCUTION</b>	L'Exécution est évaluée sur 5 points dont 3 points correspondants à chacun des 3 éléments collectifs et 2 points correspondants au critère artistique de Réalisation.	<p>Les critères de notation sont issus du code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique.</p> <p>Ils sont à consulter dans le code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique ou dans le guide de la notation (édition de la saison compétitive en cours).</p>
<b>PÉNALITÉS</b>	<p>Pénalités du juge à la difficulté :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durée des éléments</li> <li>• Pénalisation par le juge à la difficulté de 1 point pour exigence manquante (4 exigences) = <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equerre</li> <li>• ATR</li> <li>• Élément dynamique</li> <li>• Respect de la structure chorégraphique (marche, déplacement, passage au sol)</li> </ul> </li> <li>• Pénalité particulière : Réception sans soutien dans une sortie ou un élément dynamique avec retour au sol : 0,5</li> </ul> <p>Pénalités du juge arbitre à l'exception du point suivant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le dépassement de la durée de l'exercice s'évalue de la même façon que le dépassement de la durée de la musique</li> </ul>	

#### B. NOTATION DE L'EXERCICE COMBINE

<b>CALCUL DE LA NOTE FINALE</b>	<i>Note finale = Note de difficulté – Pénalités + Note d'exécution × 2 + Note artistique</i>	
	La note d'exécution est évaluée sur 10 points et la note artistique sur 10 points.	
<b>CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ</b>	<p>Somme des valeurs des éléments collectifs imposés réalisés jusqu'à un maximum de 0,5 points. (Ces valeurs sont stipulées dans les grilles d'éléments imposés et s'échelonnent de 0,0 à 0,5)</p> <p>Éléments collectifs libres et éléments individuels : non prise en compte de leur valeur dans le calcul de la note de difficulté. (Leur réalisation permet de répondre aux exigences spécifiques de composition)</p>	
<b>NOTE D'EXÉCUTION</b>	<p>Tous les éléments individuels et collectifs réalisés, ainsi que les fautes techniques dans la chorégraphie, sont notés à l'exécution.</p> <p>Les déductions s'appliquent à la note maximale de 10 points.</p> <p>Coefficient 2</p>	<p>Les critères de notation sont issus du code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique.</p> <p>Ils sont à consulter dans le code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique ou dans le guide de la notation (édition de la saison compétitive en cours).</p>
<b>NOTE ARTISTIQUE</b>	Tous les aspects ( <i>réalisation, créativité, musicalité, partenariat et expression</i> ), évalués chacun sur 2 points, sont pris en compte. (cf. articles 45.1 à 45.4 du code de pointage).	
<b>PÉNALITÉS</b>	<p>Pénalités du juge à la difficulté</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Application des pénalités du Code de Pointage +</li> <li>- Pénalités particulières : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réception sans soutien dans une sortie ou un élément dynamique avec retour au sol : 0,5</li> <li>• Réalisation d'un élément non déclaré remplissant une exigence : 0,3</li> </ul> </li> </ul> <p>Pénalités du juge arbitre</p>	

# Restrictions et clarifications Programme FIG 11-16 ans Élite Avenir (ELAV) & Élite Espoir (ELES)

<p><b>ELEMENTS SIMPLES</b></p>	<p>Chaque duo ou groupe peut utiliser des entrées, des changements de positions, des « links » (enchaînements d'éléments dynamiques) des rattrapes ou des sorties simples.</p> <p>Ces éléments :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>doivent être choisis dans les grilles d'éléments imposés, dans l'annexe « Grille des éléments libres ELAV et ELES » ou dans les Tables de Difficultés FIG ;</li> <li>ne peuvent excéder 5 valeurs ;</li> <li>ne peuvent dépasser <b>3/4</b> rotation ou <b>360°</b> vrille ;</li> <li>ne doivent pas être déclarés sur la carte de compétition.</li> </ul>	
<p><b>POSITIONS DES JAMBES EN ATR</b></p>	<p>Pour des raisons liées au développement, pour les éléments statiques et dynamiques de duos et de groupes, <b>tous les équilibres sur les mains</b> peuvent être réalisés avec les jambes serrées ou écartées ou dans toute autre position autorisée. Il n'y a pas besoin de spécifier la position des jambes sur la carte de compétition. Le bonus de +1 pour jambes serrées n'est pas pris en compte.</p>	<p style="text-align: center;">Chacune de ces positions de jambes est autorisée.</p> 
<p><b>VALEUR MAXIMALE DES MONTEES EN DUO</b></p>	<p>La valeur maximale des montées est de 14 = 9 (valeur maximale du maintien statique) + 5 (valeur maximale pour une entrée simple, un changement de position simple etc...) et elle doit être déclarée sur la carte de compétition car le maintien est inclus dans la montée.</p>	
<p><b>MONTEES AVEC PASSAGE PAR BRAS FLECHIS</b></p>	<p>Les éléments allant de bras fléchis vers bras tendus comme indiqués dans les grilles d'éléments imposés doivent être réalisés d'abord vers les bras fléchis puis changer de position jusqu'aux bras tendus comme un changement de position.</p>	
<p><b>CATEGORIE DES PYRAMIDES POUR LES GROUPES</b></p>	<p>La pyramide optionnelle peut être choisie parmi l'une des catégories utilisées pour les éléments imposés (mais ne peut pas être une variante de pyramides imposées).</p>	
<p><b>ELEMENTS INTERDITS POUR LES GROUPES</b></p>	<p>1 – Une colonne à 3 ou 4 hauteurs</p>	
	<p>2 – Maintien sur les épaules quand le porteur (se) est en grand écart sans les mains posées au sol.</p>	
	<p>3 – Maintien sur les hanches et la poitrine du (de la) porteur(se) en pont. Les trios et les quatuors peuvent réaliser ce type d'élément quand il y a 3 points de support.</p>	
	<p>4 – Appui renversé sur les lombaires avec le(la) porteur(se) en cambrure exagérée de la colonne vertébrale (lordose)</p>	

	4 – Appui renversé sur les lombaires avec le(la) porteur(se) en cambrure exagérée de la colonne vertébrale (lordose)	
<b>RATTRAPES HORIZONTALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La « petite vrille » horizontale 360° ou 540° ne peut pas être utilisée en élément libre.</li> <li>• Au total trois rattrapes horizontales peuvent être réalisées dans l'exercice des trios féminins. Toutefois les pénalisations artistiques pour répétition d'éléments seront appliquées.</li> <li>• Les quatuors masculins peuvent réaliser une rattrape en position horizontale sélectionnée dans les grilles d'éléments imposés et une rattrape horizontale comme élément libre choisie dans les grilles d'exemples d'éléments libres ELAV et ELES ou dans les tables de difficultés.</li> </ul>	
<b>ELEMENTS INDIVIDUELS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les éléments individuels réalisés en série doivent être déclarés sur la carte de compétition. Si un élément individuel est répété ou n'est pas déclaré, les éléments qui suivent ne sont pas pris en compte.</li> </ul>	

# Programme FIG 11-16 ans

## Catégorie Élite Espoir (ELES)

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

### 1. TYPES D'UNITÉS

ÉLITE ESPOIR	
<b>TYPE D'UNITÉ</b>	Duo F, Duo H, Duo Mx (obligatoirement porteur homme, voltigeuse femme), Trio F, Quatuor H

### 2. COMPOSITION DES EXERCICES

#### A. TYPE D'EXERCICE, DURÉE ET MUSIQUE

TYPE D'EXERCICE	Exercice statique	Exercice dynamique
<b>DURÉE</b>	2min00 maximum (pas de durée minimale imposée)	2min00 maximum (pas de durée minimale imposée)
<b>MUSIQUE</b>	Obligatoire. Durée maximale de 2min30 (statique) ou de 2min00 (dynamique) Tolérance de 1 seconde ; un signal sonore peut précéder le début de la musique, sa durée n'entre pas dans le chronométrage. Les paroles sont autorisées, dans le respect du code de l'Éthique FIG (absence de paroles à caractère provoquant : par exemple, sexuel, offensant, agressif, violent...)	

#### B. COMPOSITION DES EXERCICES

##### 1) CONTENU

##### a. Généralités

<b>Grilles des éléments collectifs et individuels</b>	Les exercices sont composés d'éléments imposés et d'éléments libres. Les grilles des éléments imposés et se trouvent en annexe de cette brochure. Les éléments libres peuvent être choisis dans les tables de difficulté FIG 2022-2024, ou parmi la grille d'exemples d'éléments libres ELAV/ELES. Les grilles « Exemples d'éléments libres ELAV/ELES » et « Exemples d'éléments individuels ELAV/ELES se trouvent en annexe de cette brochure.
<b>Exigences de composition</b>	Chaque unité, dans un exercice, doit réaliser <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les éléments imposés tels qu'ils sont dessinés (voir tableau des variantes autorisées) dans les grilles d'éléments imposés.</li> <li>• Le nombre requis d'éléments collectifs libres (ces derniers ne peuvent pas être choisis dans les grilles d'éléments imposés)</li> <li>• Le nombre requis d'éléments individuels</li> </ul> Les éléments sont reliés entre eux par de la chorégraphie. L'ordre des éléments collectifs et individuels, les déplacements et les liaisons entre les éléments sont libres.

### b. Éléments individuels

Les éléments individuels peuvent être sélectionnés dans l'annexe « Grille des éléments libres ELAV/ELES » ou dans les Tables de Difficultés FIG 2022-2024.

<b>Nombre d'éléments :</b>	Statique : chaque partenaire de l'unité doit réaliser un minimum de 3 éléments individuels, choisis librement parmi les familles « équilibre », « souplesse » ou « agilité ».	Dynamique : chaque partenaire de l'unité doit réaliser un minimum de 3 éléments individuels, choisis parmi la famille « tumbling ».
<b>Conditions de réalisation :</b>	Réalisation des éléments simultanément par tous les partenaires.	
<b>Valeurs des éléments individuels :</b>	Chaque élément ne doit pas excéder 10 valeurs.	
<b>Clarification concernant la Rondade :</b>	En statique, la rondade n'est pas un élément individuel reconnu et peut donc être utilisée à plusieurs reprises sans déclaration sur la carte de compétition ; cependant en dynamique, c'est un élément qui ne peut être utilisé qu'UNE seule fois et qui doit être déclaré.	
<b>Pénalités pour exigence manquante :</b>	Une pénalité de 1,0 point s'applique si tous les partenaires ne réalisent pas chacun les 3 éléments. Cette pénalité est appliquée une seule fois par exercice, même si plus d'un partenaire ne remplissent pas les exigences spécifiques.	

### c. Éléments collectifs imposés

	<b>Duos</b>	<b>Groupes</b>
<b>Statique</b>	Chaque duo doit réaliser 4 éléments issus chacun d'une ligne I, II, III ou IV des grilles.	Chaque groupe doit réaliser 2 éléments issus de 2 lignes différentes parmi les lignes I, II (quatuor), ou III (trio) des grilles. Ces pyramides doivent être réalisées dans des constructions séparées (elles ne peuvent pas être jointes).
<b>Dynamique</b>	Chaque duo doit réaliser 4 éléments issus chacun d'une ligne I, II, III ou IV des grilles.	Chaque groupe doit réaliser 4 éléments issus chacun d'une ligne I, II, III ou IV des grilles.
<b>Pénalités pour exigence manquante :</b>	Une pénalité de 1 point s'applique pour chaque élément non réalisé.	

d. Éléments collectifs libres

	Duos	Groupes
<b>Statique</b>	Chaque duo doit réaliser 2 éléments collectifs libres statiques de maintien de valeur 1 minimum.	Chaque groupe doit réaliser 1 élément collectif libre statique de maintien de valeur 4 minimum et de valeur 16 maximum pour le maintien de tous les partenaires (Valeur de la position de base + valeur de V). Cette pyramide doit être réalisée dans une construction séparée.
<b>Dynamique</b>	Chaque duo doit réaliser 2 éléments collectifs libres dynamiques de valeur 1 minimum.	Chaque groupe doit réaliser 2 éléments collectifs libres dynamiques de valeur 1 minimum.
<b>Pénalités pour exigence manquante :</b>	Une pénalité de 1 point s'applique pour chaque élément non réalisé.	
<b>Autres précisions</b>	Les éléments collectifs libres ne peuvent pas être choisis dans les grilles d'éléments imposés.	

e. Exigences supplémentaires

	Duos	Groupes
<b>Statique</b>	1 équilibre sur les mains sans support ou aide, réalisé en élément collectif imposé ou libre par le/la voltigeur/se identifié(e) comme tel(le) sur toute la durée de l'exercice.	
<b>Dynamique</b>	4 /4 de rotation salto réalisé en élément collectif imposé ou libre.	
<b>Pénalités pour exigence manquante :</b>	Une pénalité de 1 point s'applique pour chaque exigence non réalisée.	

f. Restrictions

<b>Nombre de maintiens identiques de V</b>	Seulement 2 maintiens de 3" identiques de voltigeur(se) sont autorisés dans l'ensemble de l'exercice statique (pour des pyramides de maintien). La règle concernant les positions des voltigeurs(se)s sur les bases de catégorie 2 s'applique, cf. Précisions techniques règlementaires
<b>Nombre de sorties et réception des éléments dynamiques</b>	<p>Seulement 2 sorties sont autorisées pour la difficulté (parmi la grille d'éléments imposés). Au maximum 3 sorties sont autorisées dans l'exercice.</p> <p>➤ <b>En conséquence, si 1 seule sortie est réalisée parmi les éléments imposés (ou aucune), il est autorisé de réaliser 2 sorties en éléments libres.</b></p> <p>Les réceptions de toutes les sorties et de tous les éléments dynamiques d'une valeur supérieure à 1 doivent être soutenues. Si une réception n'est pas accompagnée par le(s) porteur(euse)(s), une pénalité de 0,5 sera appliquée à chaque fois par le juge à la difficulté.</p> <p>Exception : L'accompagnement de la réception est optionnel pour les sorties des éléments en « canon ball » et du salto 5/4 gainer départ en « crevette ».</p>

## 2) VALEURS EN DIFFICULTE

### a. Valeur de difficulté des éléments libres et individuels

Les éléments libres peuvent être sélectionnés dans l'annexe « Grille des éléments libres ELAV/ELES » ou dans les Tables de difficultés FIG 2022-2024. Si les éléments sont sélectionnés dans les Tables de difficultés FIG, leur valeur de difficulté doit être incluse dans la fourchette indiquée ci-dessous :

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

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

### b. Bonus

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

	STATIQUE	DYNAMIQUE
<b>DUO F</b>	Un ATR (ou variantes p. 15 des TdD) ou une planche (ligne E p. 16 des TdD) dans les bras tendus de la porteuse debout réalisé en élément imposé ou libre.	Élément libre de valeur 12 à 14.
<b>DUO H</b>	Un ATR 1 bras (ou variantes p. 15 des TdD) sur tête du porteur réalisé en élément imposé ou libre.	
<b>DUO Mx</b>	Un ATR (ou variantes p. 15 des TdD) ou une planche (ligne E p. 16 des TdD) en mains jointes dans les bras tendus du porteur debout réalisé en élément imposé ou libre.	
<b>TRIO</b>	Un ATR de V réalisé en élément imposé + un ATR (ou variantes p. 15 des TdD) ou une planche (ligne E p. 15 des TdD), réalisé en élément imposé ou libre. Seul le(la) voltigeur(se) identifiée comme tel(le) tout au long de l'exercice réalisant les ATR/planche peut recevoir le bonus.	
<b>QUATUOR</b>		Élément libre de valeur 8 à 10.

### c. Éléments non autorisés

<b>Définition</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>un élément collectif ou individuel dépassant la valeur maximale autorisée ;</li> <li>un élément simple comme décrit dans le chapitre « Restrictions et clarifications Programme FIG 11-16 ans » dépasse la quantité maximale de rotation salto ou vrille autorisée, ou dépassant la valeur maximale de 5 ;</li> <li>un élément interdit</li> </ul>
<b>Pénalités</b>	Une pénalité de 1 point est appliquée quand un l'un des éléments définis ci-dessus est réalisé.

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

d. Carte de compétition

<b>Alternative</b>	Une seule alternative (= 1 « ou ») par carte de compétition est autorisée. (Règle spécifique aux compétitions françaises, cette alternative n'est pas autorisée lors des compétitions internationales 11-16 ans.)
<b>Déclaration des éléments</b>	Les éléments collectifs doivent être dessinés dans l'ordre de réalisation. Les éléments individuels sont dessinés séparément dans l'ordre de réalisation. Si les éléments déclarés sur la carte de compétition ne sont pas réalisés dans l'ordre annoncé, une pénalité de 0,3 est appliquée sur la note finale.
<b>Exigences spécifiques</b>	Toutes les exigences spécifiques doivent être remplies par les seuls éléments déclarés sur la carte de compétition.  Exception : si un élément différent de celui déclaré sur la carte de compétition est réalisé, les gymnastes ne recevront pas la valeur en difficulté de cet élément. L'élément comptera pour les Exigences Spécifiques et recevra une pénalité de 0,3
<b>Éléments libres</b>	Les éléments libres utilisés pour satisfaire les exigences <b>doivent</b> être identifiés comme tels.
Un tutoriel pour remplir les cartes de compétition, spécifiques aux catégories ELAV et ELES, est disponible sur le site fédéral dans la base documentaire GAC.	

### 3. ÉVALUATION DES EXERCICES

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

<b>TOTAL FINAL (PERMET D'ÉTABLIR LE CLASSEMENT)</b>
<i>Total final = Note de l'exercice STATIQUE + Note de l'exercice DYNAMIQUE</i>
<b>NOTE FINALE D'UN EXERCICE</b>
<i>Note finale = Note de difficulté – Pénalités + Note d'exécution × 2 + Note artistique</i>
La note d'exécution est évaluée sur 10 points et la note artistique sur 10 points.

## B. CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ

### CALCUL DU TOTAL DE DIFFICULTÉ

Somme des valeurs des éléments collectifs imposés réalisés jusqu'à un maximum de 0,5 points. (Ces valeurs sont stipulées dans les grilles d'éléments imposés et s'échelonnent de 0,0 à 0,5)

Éléments collectifs libres et éléments individuels : non prise en compte de leur valeur dans le calcul de la note de difficulté. (Leur réalisation permet de répondre aux exigences spécifiques de composition)

### CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ

$$\text{Note de difficulté} = \text{Total de difficulté} + \text{bonus le cas échéant}$$

La note de difficulté maximale est donc 0,8 points.

## C. AUTRES CRITÈRES DE NOTATION

<b>NOTE D'EXÉCUTION</b>	<p>Tous les éléments individuels et collectifs réalisés, ainsi que les fautes techniques dans la chorégraphie, sont notés à l'exécution.</p> <p>Les déductions s'appliquent à la note maximale de 10 points.</p> <p>Coefficient 2</p>	<p>Les critères de notation sont issus du code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique.</p> <p>Ils sont à consulter dans le code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique ou dans le guide de la notation (édition de la saison compétitive en cours).</p>
<b>NOTE ARTISTIQUE</b>	<p>Tous les aspects (<i>réalisation, créativité, musicalité, partenariat et expression</i>), évalués chacun sur 2 points, sont pris en compte. (cf. articles 45.1 à 45.4 du code de pointage).</p>	
<b>PÉNALITÉS</b>	<p>Pénalités du juge à la difficulté</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Application des pénalités du Code de Pointage +</li> <li>- Pénalités particulières : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réception sans soutien dans une sortie ou un élément dynamique avec retour au sol : 0,5</li> <li>• Réalisation d'un élément non déclaré remplissant une exigence : 0,3</li> </ul> </li> </ul> <p>Pénalités du juge arbitre</p>	

# Programme Libre FIG

## (Catégories Elite Junior et Elite Senior)

### 1. TYPES D'UNITÉS

Elite Junior & Elite Senior	
<b>Types d'unité</b>	Duo F, Duo H, Duo Mx (obligatoirement porteur homme, voltigeuse femme), Trio F, Quatuor H

### 2. COMPOSITION DES EXERCICES

#### A. TYPE D'EXERCICE, DURÉE ET MUSIQUE

Type d'exercice	Exercice statique	Exercice dynamique	Exercice combiné
<b>Durée</b>	2min30 maximum (pas de durée minimale imposée)	2min00 maximum (pas de durée minimale imposée)	2min30 maximum (pas de durée minimale imposée)
<b>Musique</b>	<p>Obligatoire.</p> <p>Durée maximale de 2min30 (statique, combiné) ou de 2min00 (dynamique)</p> <p>Tolérance de 1 seconde ; un signal sonore peut précéder le début de la musique, sa durée n'entre pas dans le chronométrage.</p> <p>Les paroles sont autorisées, dans le respect du code de l'Ethique FIG (absence de paroles à caractère provoquant : par exemple, sexuel, offensant, agressif, violent...)</p>		

#### B. EXIGENCES DE COMPOSITION

	ELITE JUNIOR	ELITE SENIOR
<b>EXIGENCES</b>	Les exercices (Statique, Dynamique et Combiné) sont libres et doivent respecter les exigences techniques spécifiques de composition précisées dans le code de pointage FIG, règlementation des groupes d'âges 13-19 ans.	Les exercices (Statique, Dynamique et combiné) sont libres et doivent respecter les exigences techniques spécifiques de composition des exercices statique et dynamique précisées dans le code de pointage FIG.
<b>ELEMENTS DE DIFFICULTE</b>	Les valeurs des éléments collectifs et individuels se trouvent dans les tables de difficulté FIG.	

#### C. EXIGENCE DE DIFFICULTÉ

Une exigence supplémentaire de difficulté minimale est exigée par exercice :

	ELITE JUNIOR			ELITE SENIOR		
	STATIQUE	DYNAMIQUE	COMBINÉ	STATIQUE	DYNAMIQUE	COMBINÉ
<b>DUO F</b>	50V	40V	60V	80V	70V	90V
<b>DUO H</b>	60V	50V	70V	90V	80V	100V
<b>DUO Mx</b>	60V	50V	70V	90V	80V	100V
<b>TRIO</b>	60V	50V	70V	90V	80V	100V
<b>QUATUOR</b>	60V	50V	70V	90V	80V	100V

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

#### D. LIMITATION DE LA DIFFICULTÉ

	ELITE JUNIOR			ELITE SENIOR		
	STATIQUE	DYNAMIQUE	COMBINÉ	STATIQUE	DYNAMIQUE	COMBINÉ
<b>DIFFICULTE</b>	120 valeurs	110 valeurs	180 valeurs	Pas de limitation de la difficulté en Catégorie Elite Senior : la note de difficulté est dite « ouverte »		
	La difficulté est strictement limitée. Les unités peuvent réaliser jusqu'à 20 valeurs au-dessus de celles permettant d'obtenir la note maximale de difficulté, sans être créditées. Au-delà de 20 valeurs, une pénalité de 1 point est appliquée (voir le point « Calcul de la note de difficulté d'un exercice »).					

#### E. RESTRICTIONS SUPPLEMENTAIRES POUR LA CATEGORIE ELITE JUNIOR (ELJU) : ÉLÉMENTS STATIQUES INTERDITS POUR LES GROUPES

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

Ces éléments sont autorisés en catégorie Elite Senior (ELSE)

#### F. BONUS

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

	STATIQUE	DYNAMIQUE	COMBINÉ
<b>DUO F</b> <b>DUO H</b> <b>DUO Mx</b>	Un élément de maintien de valeur 14 ou + <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valeur du maintien isolé (porteur(se) + voltigeur(se)). Dans le cas d'une montée c'est la valeur du maintien (bien qu'incluse dans la valeur de la montée) qui est prise en compte</li> <li>• V doit être en ATR (ou variantes p. 15 des TdD) ou planche (ligne E p.16 des TdD)</li> </ul>	Un élément de valeur 20 ou +	Un des éléments précisés pour les exercices statiques ou dynamiques
<b>TRIO</b> <b>QUATUOR</b>	Un ATR (ou variantes p.15 des TdD) ou une planche (ligne E p.16 des TdD) réalisé sur une base de groupe 3 ou 4	Un élément de valeur 22 ou +	

Modalités d'application du bonus :

- Ce bonus est attribué par l'ajout de 30V sur l'élément directement sur la carte de compétition (ajouter +30 directement dans la case de la valeur de l'élément) ;
- Ce bonus ne peut être appliqué qu'une seule fois par carte dans les exercices statique et dynamique. Dans l'exercice combiné, le bonus peut être appliqué une fois pour un élément statique et une fois pour un élément dynamique, soit un bonus maximal de 60V)
- La demande de prise en compte du bonus est de la responsabilité de l'entraîneur.

### G. CARTE DE COMPÉTITION

Une seule alternative (= un « ou ») par carte de compétition est autorisée, pour un élément collectif dynamique, dans les exercices dynamique et combiné.

Un tutoriel pour remplir les cartes de compétition, spécifiques aux catégories sur programme libre, est disponible sur le site fédéral dans la base documentaire GAc.

## 3. ÉVALUATION DES EXERCICES

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

**TOTAL FINAL (PERMET D'ÉTABLIR LE CLASSEMENT)**

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

**NOTE FINALE D'UN EXERCICE**

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

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

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

### CALCUL DU TOTAL DE DIFFICULTÉ

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

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

Somme des valeurs en difficulté des éléments collectifs et individuels (moyenne des valeurs des éléments des partenaires).

Éléments individuels : résultat arrondi au nombre entier le plus proche (un résultat avec la décimale 0,5 est arrondi au nombre entier supérieur).

### CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ

$$Note\ de\ difficulté = Total\ de\ difficulté \times 0,01 + bonus\ le\ cas\ échéant$$

Rappels : la difficulté est strictement limitée en catégorie Élite Junior / la note de difficulté n'est pas limitée en catégorie Elite Senior.

## C. PÉNALITÉS SPÉCIFIQUES ET CRITÈRES DE NOTATION :

<p><b>NOTE D'EXÉCUTION</b></p>	<p>Tous les éléments individuels et collectifs réalisés, ainsi que les fautes techniques dans la chorégraphie, sont notés à l'exécution.</p> <p>Les déductions s'appliquent à la note maximale de 10 points.</p> <p>Coefficient 2</p>	<p>Les critères de notation sont issus du code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique.</p> <p>Ils sont à consulter dans le code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique ou dans le guide de la notation (édition de la saison compétitive en cours).</p>
<p><b>NOTE ARTISTIQUE</b></p>	<p>Tous les aspects (<i>réalisation, créativité, musicalité, partenariat et expression</i>), évalués chacun sur 2 points, sont pris en compte. (cf. articles 45.1 à 45.4 du code de pointage).</p>	
<p><b>PÉNALITÉS</b></p>	<p>Pénalités du juge à la difficulté</p> <p>Pénalités du juge arbitre</p>	

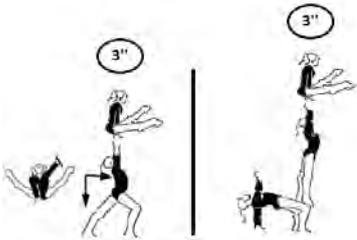
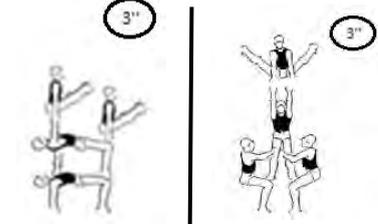
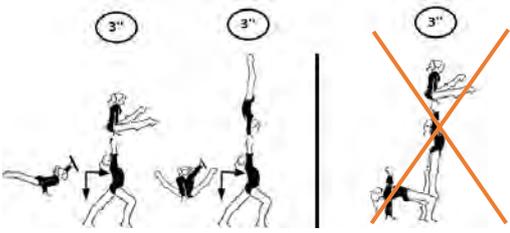
# Précisions techniques réglementaires pour la filière Elite

## PYRAMIDE DE CATEGORIE 2 ET CONSEQUENCES SUR LA REPETITION DE MAINTIENS IDENTIQUES DE V

Le nombre de maintiens identiques de V est limité à 2 pendant un maintien statique de 3'' (cf article 20.5 du CoP).

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

Exemples :

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



# BROCHURE DES PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2021

ANNEXE 1

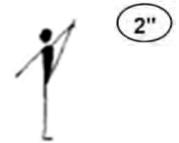
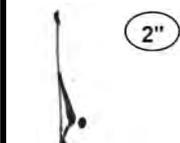
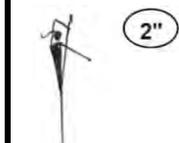
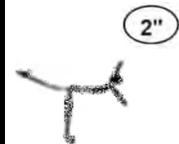
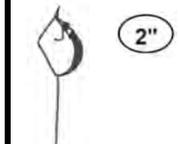
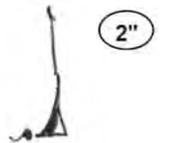
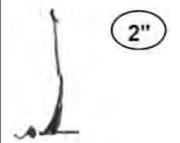
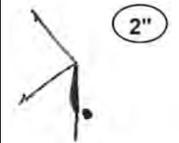
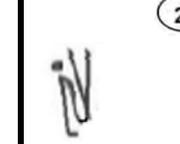
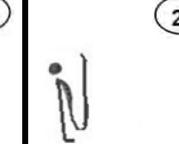
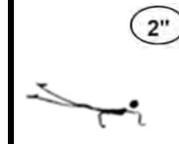
Grilles d'éléments imposés - Fédéral A & B



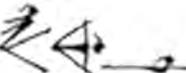
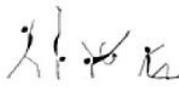
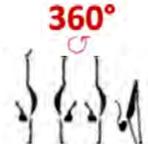
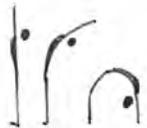
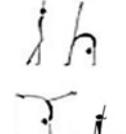
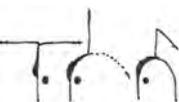
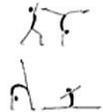
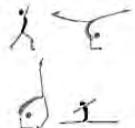
FÉDÉRATION FRANÇAISE

ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT

## Eléments Individuels : Maintien

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

## Eléments Individuels : Souplesse

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

## Eléments Individuels : Agilité/Tumbling

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

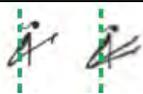
Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques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

2"

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



- Positions en appui sur les mains (diverses formes d'équerres, crocodile et ATR) : mains posées à plat sur le sol.



- Élévation de jambes en position assise (C4, C5) : mains posées à plat sur le sol, en avant de la ligne des hanches.



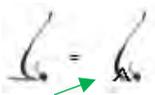
- Équerre « boule » (F5) : réalisation sans contact des orteils, chevilles ou genoux avec le sol.

EN FORCE

- Etablissement en poirier (E3, F3) à l'équerre (H5, J6) à l'ATR (J3) : réalisation sans aucune impulsion des jambes.
- Etablissement à l'équerre écartée (H5, J5, J6) : réalisation sans appui des pieds ou des fesses sur le sol avant la fin de l'élément.



- Éléments en renversement (D4, F4) : réalisation sans autre appui au sol que les mains et les avant-bras.



- Éléments en renversement sur la poitrine (E4) : réalisation possible bras tendus ou fléchis.

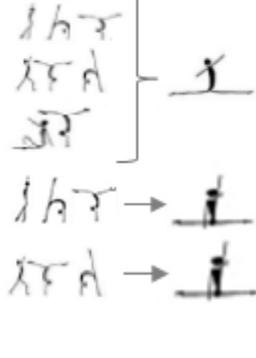
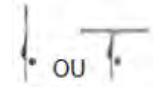
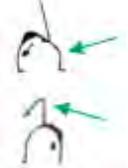


- Éléments en « i » (H1) : pied et mains posés au sol ;
- (I1) : pas d'appui des mains sur le sol.



- Éléments en planche crocodile (F6, G6) : réalisation avec l'appui du ventre sur un seul coude.

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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Élément pied-tête (A3) : réalisation jambes serrées ou écartées latéralement.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Élément grand écart antéro-postérieur (F1) et élément glisser au grand écart antéro-postérieur (G1) doivent être réalisés sans contact des mains au sol.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Élément grand écart facial (H1) : position des bras libre, possibilité de poser une main au sol au maximum.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Éléments de souplesse avec arrivée en grand écart antéro-postérieur (H3, H4, I4, I5, J6) ou en grand écart facial (I3, J4, J5) peuvent être réalisés avec une pose de(s) main(s) au sol pendant le passage au grand-écart. Le placement des bras à l'arrivée est libre.</li> <li>● Élément souplesse arrière avec arrivée en grand écart facial (I3) : réalisation du grand écart facial indifféremment dans la même orientation que la position de départ ou avec ¼ de rotation longitudinale.</li> <li>● Éléments souplesse avant au grand écart facial (J4, J5) : réalisation du grand écart facial avec ¼ de rotation longitudinale par rapport à l'orientation du départ.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Éléments en souplesse arrière (G3, H3, I3) en souplesse avant (G4, H4, I4, I5, J4, J5) tic-tac (F3), ATR-pont d'une jambe (E4) et Valdez (I6, J6) : réalisation avec passage par l'ATR jambes serrées ou écartées.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Éléments tic-tac (F3) souplesse arrière (G3) souplesse arrière valse 360° (J3) Valdez (I6) : après le passage par l'ATR, retour libre.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Éléments avec pont une jambe (C2, E2, E3, E4, F3, F6, H6) : jambe d'appui fléchie ou tendue.</li> <li>● Éléments tic-tac (F3) descente en pont (E3, E4) : position en pont sur un pied, jambe libre fléchie ou tendue.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Éléments avec établissement en pont (D3, D4) : départ et/ou arrivée en pont avec les pieds serrés ou écartés latéralement.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Éléments Healy (F2, I2, J2) : réalisation autorisée avec diverses positions d'arrivée au sol : siège, appui dorsal avec une ou deux jambes.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ATR valse 180° ou 360° à la position fermeture marquée, mains au sol (G2, H2) : rotation longitudinale complétée avant d'aborder le retour au sol jambes serrées et tendues.</li> </ul>

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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Départs à genoux (A1, B1, D1, E1, F2) : réalisation pointes de pieds tendues, sans impulsion des orteils au sol.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Éléments se terminant par une roulade avant groupée (A2, B5, C2, D1 bis, D6, E1 bis, H6) : redressement sans pose des mains au sol. Pendant la phase de roulade, les mains peuvent attraper les tibias.</li> <li>● Éléments avec ATR puis roulade avant (C2, D1 bis, E1 bis, E2, F2) : pendant la roulade, les bras peuvent être fléchis ou tendus.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Éléments avec alternative fente ou roulade avant (D1, E1) : <b>ne pas préciser sur carte de compétition.</b></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Éléments avec une roulade arrière (B3, D3, G3) : réalisation bras fléchis ou tendus.</li> <li>● Éléments roulade arrière piquée à l'ATR (G3) : après le passage par l'ATR, retour libre.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Éléments saut de mains (I6) : arrivée directement à la position fente à genou.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Symbole  : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...)</li> <li>● Absence de flèche : prise d'élan libre ou départ arrêté. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Éléments flip arrière (I2 I3 I4) : réalisation possible du départ arrêté ou depuis un élément préparatoire (ex : roue pied-pied).</li> </ul> </li> <li>● Éléments rondade D4 : départ obligatoirement arrêté en fente et rondade bloquée à la station debout.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Éléments terminant par une rondade (E4, F3, G4, H4, H5) et élément rondade flip arrière (J4) : ils doivent être suivis d'une chandelle, départ et réception debout sur 2 pieds.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Les chandelles 180° (F4) et carpé écarté (F5) doivent débiter et se terminer debout sur 2 pieds.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Éléments saut de mains (G5, H5, J5) flip avant (J6) flip arrière (I4, J4) : ils doivent se terminer à la position debout sur 2 pieds.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Éléments composés de plusieurs sous-éléments (B5, C5, F3, G4, H4, H5, J4, J5) : réalisation sans interruption ni pas supplémentaire entre les composants. Les deux sous-éléments doivent conserver la même direction.</li> </ul>

## DUO : Positions Variées

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

## DUO : Equerre

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

## DUO : ATR

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

## DUO : Dynamique 1

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

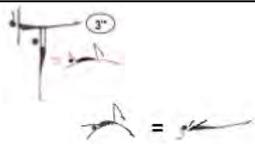
## DUO : Dynamique 2

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

# Gymnastique Acrobatique - Fédéral A et B

## DUO : Positions Variées

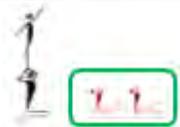
Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles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



● Eléments avec V en appui facial ou dorsal (D1, F1, G1, H1) : équivalence de forme pour les réalisations de l'appui dorsal jambes serrées ou décalées en « biche », corps aligné ou en légère extension dorsale. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



● Eléments avec V sur un pied (C5, D5, G5, H4, J6) : réalisation possible avec la jambe devant (attitude) derrière (arabesque) jambe libre fléchie ou tendue. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



● Élément avec V en Y (J5 uniquement) : équivalence de forme avec la planche. (Idem)



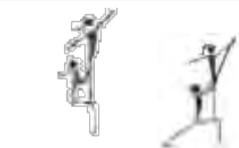
● Eléments avec P à genoux, fesses sur les talons (D6, G1, H6) : équivalence de forme avec la position de P assis jambes tendues, écartées ou serrées. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



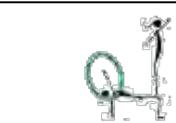
● Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées :  
 • Élément avec prise « mains jointes » (J6) : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée.



● Eléments « en contrepoids » (A3, A4, B4, C3, C4, E3) : prise aux mains ou aux avant-bras ; bras de V et P croisés ou non (A4, B4 et C4).



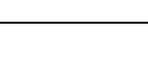
● Eléments avec V debout dans les mains de P, bras fléchis (C6, F6, H6, I6) : Le poids de V doit être positionné sur les mains de P (appui majoritaire sur épaules ou buste interdit / application d'une pénalité pour appui supplémentaire selon l'importance du contact).



● Eléments avec V debout sur les cuisses de P (A5, C5, D4, D5, E5) : contact des mains de P sur V libre (tronc, jambe...)  
 ● Eléments sur un pied C5, D5, E5 : les orientations de P et de V doivent être identiques.



● Eléments avec P en table (B5, E2) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



● Eléments avec V en crocodile (B2, C2, E2, F2, G2, H2, I2, J2) : réalisation de la planche crocodile avec l'appui du ventre sur un seul coude, jambes écartées ou serrées.

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



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



- Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées :
  - Éléments en prise « mains jointes » (H3, I3, J3) : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée.



- Éléments avec P à genoux, fesses sur les talons (G1, H2, I3) : équivalence de forme avec la position de P assis jambes tendues, écartées ou serrées. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Éléments E3 : Appuis des mains écartées sur les épaules de P (appui sur la nuque interdit). Pointes de pieds de P fléchies ou tendues.



- Éléments sur fente (F5) : V est en appui sur la jambe arrière de P, contact de la 2<sup>e</sup> main de V sur l'épaule ou le sternum de P.



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



- Éléments D2 : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol.  
paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;  
face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.

Correct

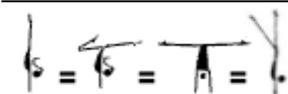


Incorrect



- Éléments entrée directe à l'équerre jambes serrées et tendues (J2) : réalisation avec les jambes de V tendues pendant la phase de montée et d'établissement à l'équerre.

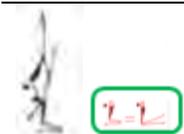
Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles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



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



- Élément ATR en force (I4, J3) : départ pieds de V au sol ou sur le buste ou les épaules de P (J3) ; cuisses ou tronc de P (I4). Réalisation sans aucune impulsion des jambes.



- Éléments avec P à genoux, fesses sur les talons (E2, H2, I6) : équivalence de forme avec la position de P assis jambes tendues, écartées ou serrées. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Élément A5 : le renversement de V peut être vertical ou oblique.

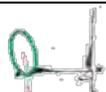
- Éléments A2, B2, D4 : la recherche d'alignement bras-tronc vertical autorise un placement de la ou des jambe(s) tenue(s) par P à l'horizontale ou à l'oblique. Contact des mains de P librement aux pieds, chevilles ou tibias/mollets.



- Éléments avec aide de P pour réalisation de l'ATR et du renversement (B3, B4, C5, D6, E5, F5, F6, G5) : Contact des mains de P sur V librement aux cuisses, au bassin ou au tronc.



- Éléments en appui sur les pieds de P (B3, C3, C4, C6, E3) : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol.  
paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;  
face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.



- Éléments avec P en table (E4, G4, I4) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement appuyé au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Éléments sur P en fente (H4, H5) : V est en appui sur la jambe arrière de P (H4) ou avant (H5) ; contact de la 2<sup>e</sup> main de V sur l'épaule ou le sternum de P.

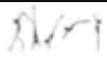
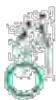
Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles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

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

<p>Légende F – B</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● F = rotation avant (Front)</li> <li>● B = rotation arrière (Back)</li> </ul>
<p><b>R</b> </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec départ en rondade (E4, J4) : réalisation avec ou sans élan précédant la rondade.</li> </ul>
<p></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Symbole  : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...) Eléments A2, B1, B2, C1, C4, C6, F6, I1, J1.</li> </ul>
<p></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec franchissement carpe écarté ou groupé (B1, C1, A2, B2) : réception de V debout, sur 2 pieds.</li> <li>● Eléments avec renversement avant (C3, D3), renversement arrière (D2, G2, H2) : réception de V debout, sur 2 pieds.</li> </ul>
<p></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments accompagnés (A4, B4, B5, C5, C3, D3) : départ avec ou sans élan.</li> </ul>
<p></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments en franchissement avec P à genoux, fesses sur talons (B1, C1) : équivalence de forme avec la position de P assis jambes tendues écartées. <b>(Ne pas préciser sur la carte de compétition)</b></li> </ul>
<p></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Élément avec départ « rigodon » (J3) : ne peut pas être réalisé avec P en fente.</li> </ul>
<p></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments marqués du symbole  (départs et/ou arrivées en position "crevette" ou "fourchette") : interdiction aux voltigeurs masculins.</li> </ul>
<p></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● J4 : rondade, chandelle avec ou sans phase d'envol avant le contact pour s'établir à l'appui dorsal.</li> <li>● Eléments avec appui dorsal (I4, J4) : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou décalées en « biche », corps aligné ou en légère extension dorsale. <b>(Ne pas préciser sur la carte de compétition)</b></li> </ul>

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

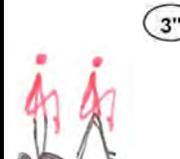
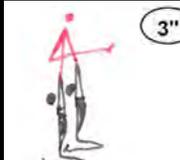
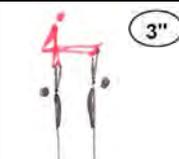
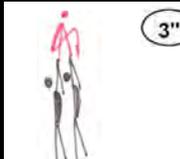
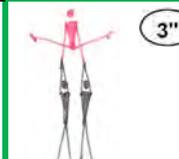
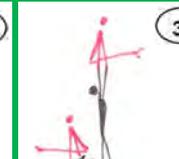
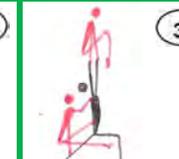
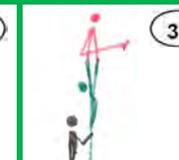
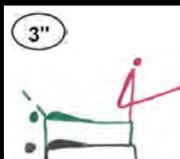
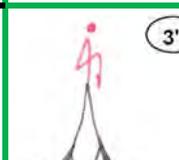
Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

<p>Légende F – B</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● F = rotation avant (Front)</li> <li>● B = rotation arrière (Back)</li> </ul>
<p><b>R</b> </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec départ en rondade (F2, F3, G2) : réalisation avec ou sans élan précédant la rondade.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec phase d'envol : obligation d'accompagnement des retours de V au sol par P lorsque présentés comme tels dans les dessins. Contact aux bras ou haut du tronc de V sauf pour les éléments D3 et F3 : rattrape à la taille ou au bassin.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Élément « salto jambe de bois » (G4, H4) : rattrape sur 1 seul bras de V acceptée.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec départ « rigodon » (B1, F1, H1, J1) : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.</li> </ul>

## TRIO : Positions Variées

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

## TRIO : Equerre

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

## TRIO : ATR

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

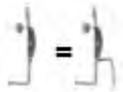
## TRIO : Dynamique 1

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

## TRIO : Dynamique 2

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

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



- Equivalence de forme pour les P en position à genoux redressé /en fente à genou pour les éléments A3, B3, D1, F5. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



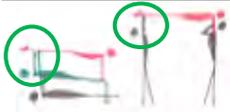
- Eléments avec V debout dans les mains des P, bras fléchis (I1, J1) : Le poids de V doit être positionné sur les mains des P (appui majoritaire sur épaules ou buste interdit / application d'une pénalité pour appui supplémentaire selon l'importance du contact).



- Eléments avec P en table (A3, A4, D6, H3, I3, J3) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Eléments avec voltigeur ou semi debout sur cuisses (A1, A2, B1, F2, F6, H2, I2, J2) : contact des mains de(s) P libre (tronc, jambes...)



- Eléments avec appui facial de V (A3, B3, B6, C3, C6, D3, E3, F3) : soutien de(s) P aux pieds, chevilles ou tibias de V.



- Equivalence des positions grand écart antéro-postérieur et grand écart facial. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)
- Eléments avec grand écart antéro-postérieur ou facial (D5, E5, F5, G5, I5) : appuis de P aux pieds, chevilles, mollets ou tibias de V.



- Eléments avec appui ventral de V (D4, F4, H4, H5) : Contact des mains de V sur P libre.

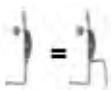


- Eléments avec V en crocodile (D6, E6, F6, G6, H6, I6, J6) : réalisation de la planche crocodile avec l'appui du ventre sur un seul coude, jambes écartées ou serrées.

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



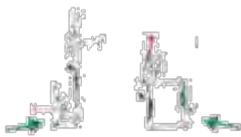
- Eléments avec équerre groupée : jambes fléchies entre les bras écartés.
- Eléments avec équerre tendue : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou jambes croisées entre les bras écartés ; ou jambes écartées mains à l'intérieur. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Equivalence de forme pour les P en position à genoux redressé /en fente à genou pour l'élément B3 (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Eléments avec P est en table (A3, B5, C5, E5, F5) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



Eléments G4, H1, H3, H4, I3 : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol.

Paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;

Face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.

Correct

Incorrect

Correct

Incorrect



- Eléments avec P côte à côte (A2, B2, B4, C2, C4, D4, E4, F4, G2, H2) : Le contact des bras et/ou des mains entre les P est autorisé.



- Élément sur fente (J3) : V est en appui sur la jambe arrière de P, contact de la 2<sup>e</sup> main de V sur l'épaule ou le sternum de P.



- Élément entrée directe à l'équerre jambes serrées et tendues (J1) : réalisation avec les jambes de V tendues pendant la phase de montée et d'établissement à l'équerre.

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

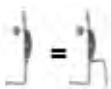


- A l'ATR, équivalence de forme de corps ci-contre. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Eléments A5, E4, G4 : le renversement de V peut être vertical ou oblique.

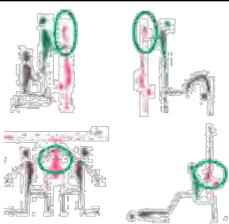
- Eléments D5, E5, E6, F3, F5, F6, G5, G6, H5, H6, I5 : la recherche d'alignement bras-tronc vertical autorise un placement de la (des) jambe(s) tenue(s) par P à l'horizontale ou à l'oblique.



- Equivalence de forme pour les P en position à genoux redressé /en fente à genou pour les éléments F5, G5. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)

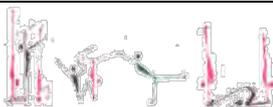


- Eléments avec P est en table (C1, D5, E5, H1) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



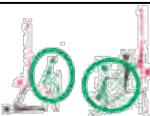
- Aide de(s) P à la réalisation de l'ATR ou du renversement :

- Le contact de(s) P sur V peut être sur **toute la partie inférieure du corps à partir de la taille** pour les éléments A1, B1, C1, C3, D1, D3, H1, H2, I1.
- Le contact de(s) P sur V peut être est **aux cuisses, au bassin ou au tronc** pour les éléments A2, B2, B3, B4, C2, C4, D2, E1, E2, E3, H4, I4.
- Le contact de(s) P sur V peut être **aux pieds, chevilles ou tibias/mollets** pour les éléments D5, E5, E6, F3, F5, F6, G5, G6, H5, H6, I5.



- Eléments C3, C5, J1 : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol :

- paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;
- face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.



- Les équerres des éléments D4, F4, H4, I4, J4, J6 doivent être conformes aux descriptions données dans le chapitre « Equerre ».

- Eléments sur fente (H4, I4, J4) : V est en appui sur la jambe arrière de P, contact de la 2<sup>e</sup> main de V sur l'épaule ou le sternum de P.



- Eléments de montée en force (H1, H2, I1, J3) : réalisation sans aucune impulsion des jambes.

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

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

Légende

F – B

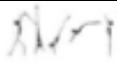
● F = rotation avant (Front)

● B = rotation arrière (Back)



● Symbole : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...)  
Eléments B1, C6.

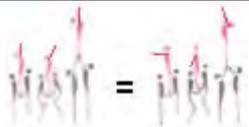
R



● Élément avec départ en rondade (E5) : réalisation avec ou sans élan précédant la rondade.



● Eléments accompagnés (A4, A6, B4, B6, C4) : départ avec ou sans élan.  
● Retour au sol en fente (A4, A5, B4, C4) ; réception de V debout sur 2 pieds (A6).



● Les éléments D2, F2, G2 et J2 peuvent être réalisés avec les bras de V indifféremment en préparation de rotation avant ou arrière.



● L'élément G2 exige une flexion des jambes de V debout sur la prise carrée, le distinguant de l'élément F2 où V conserve les jambes tendues.

#



● Eléments marqués du symbole # : positions de départ de V autorisées : ventre ou dos. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



● Eléments avec départ « côte-côte » (H2, J3) et élément avec départ rigodon (H5) : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.

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

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

Légende

F – B

● F = rotation avant (Front)

● B = rotation arrière (Back)



● Symbole  : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...)  
Eléments A5, A6, B6.



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

- Élément rattrapé par un seul P : reconnaissance de la difficulté, des pénalités peuvent s'appliquer à l'exécution.
- L'orientation des partenaires quant au sens de la rattrape doit être conforme aux figurines, notamment pour les éléments E4, F4, J6 (demi-tour du P placé derrière V pendant la phase aérienne).



● Eléments en franchissement (A5, A6, B6) : réception de V debout, sur 2 pieds.

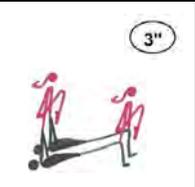
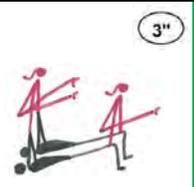
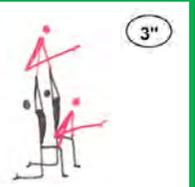
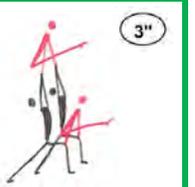
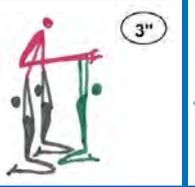
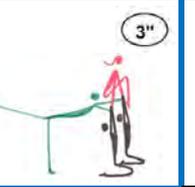
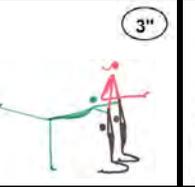
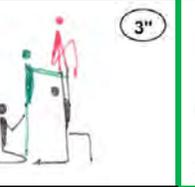
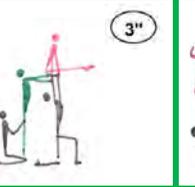
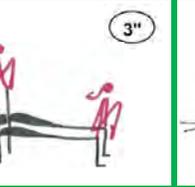
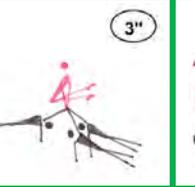
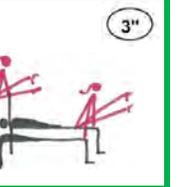
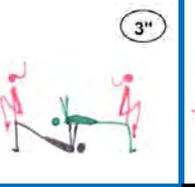
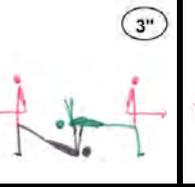
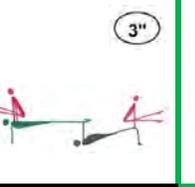
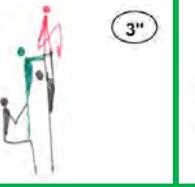
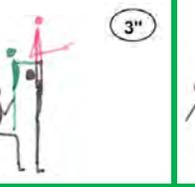
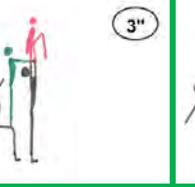
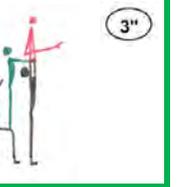
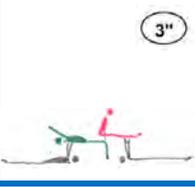
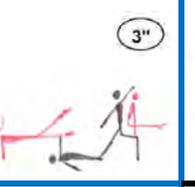
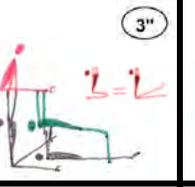
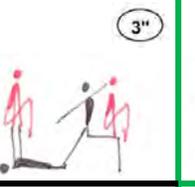
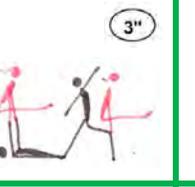
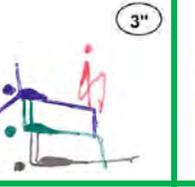
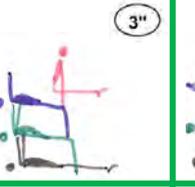
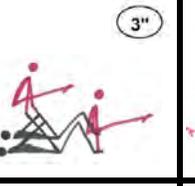
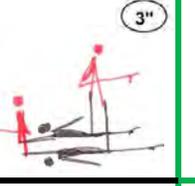
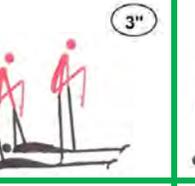
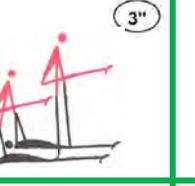
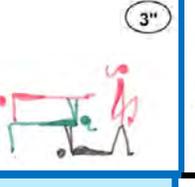
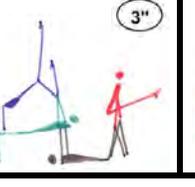
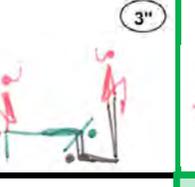
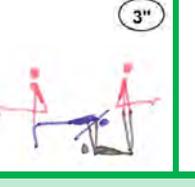
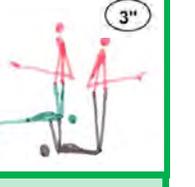


● Élément avec départ « côte-côte » (H3) et éléments avec départ rigodon (E4, F4, J6) : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.

## QUATUOR : Positions Variées

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

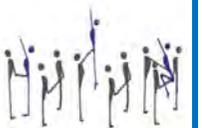
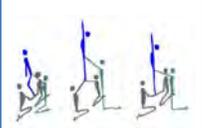
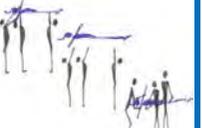
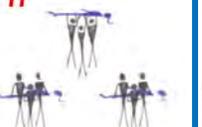
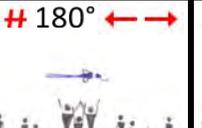
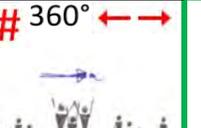
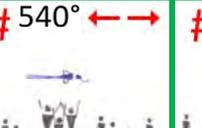
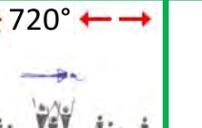
## QUATUOR : Equerre

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

## QUATUOR : ATR

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

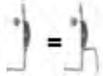
## QUATUOR : Dynamique 1

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

## QUATUOR : Dynamique 2

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

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



- Equivalence de forme pour les P en position à genoux redressé /en fente à genou pour les éléments B4, D4, D5, E4, F4, F5. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Eléments avec V debout dans les mains de P, bras fléchis (G2, J6) : Le poids de V doit être positionné sur les mains de P (appui majoritaire sur épaules ou buste interdit / application d'une pénalité pour appui supplémentaire selon l'importance du contact).



- Elément avec P en table (B3) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Eléments avec partenaire debout sur cuisses (A3, B2, C2, C3, F4, G2, G4, H1, H2, I4, J1, J2, J4) : contact des mains de(s) P sur V libre.



- Eléments avec appui facial du semi ou de V (B2, B4, B6, C4, D3, D4, D6, E3, E4, F3, F4, G3, G4, H3, I3) : soutien de P aux pieds, chevilles ou tibias. Il n'y a pas d'obligation d'horizontalité dans les postures de V.



- Equivalence des positions grand écart antéro-postérieur et grand écart facial. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)

- Eléments avec grand écart antéro-postérieur ou facial (D5, E5, F5, G5, H5) : appuis de P aux pieds, chevilles, mollets ou tibias de V.



- Eléments avec renversement (D2, E2, E6, F6) ou équerre (F2, G1) : ils doivent être conformes aux textes donnés dans les chapitres « ATR » ou « Equerre ».



- Eléments avec appui ventral de V (F3, H3, I4) : Contact des mains sur P libre.



- Eléments avec V en crocodile (D6, E6, F6, G6, H6, I6, J6) : réalisation de la planche crocodile avec l'appui du ventre sur un seul coude, jambes écartées ou serrées.
- Elément G6 : appuis des mains écartées sur les épaules de P (appui sur la nuque interdit).

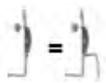
Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles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



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



- Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées :
  - Élément en prise « mains jointes » (I2) : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée.
  - Eléments D2, E2, F2, G2, G3, H3, I3, J3 : le contact des mains du porteur debout sur la chaise / en planche est aux poignets ou avant-bras du porteur debout au sol / des porteurs à genoux. Le soutien sous les mains de V entraîne une pénalité pour appui supplémentaire à l'exécution.



- Equivalence de forme pour les P en position à genoux redressé / en fente à genou pour les éléments C5, C6, F2, G2). (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Eléments avec P est en table (A2, B3) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)

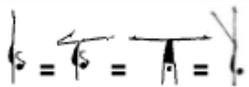


- Élément avec V en équerre sur pieds de P (E5) ou mains de P (F5) : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol :
  - paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;
  - face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.



- Eléments F3, J4 : appuis des mains écartées sur les épaules de P (appui sur la nuque interdit).

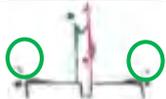
Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles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



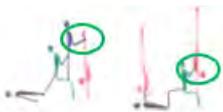
- Le voltigeur en position d'ATR peut présenter les formes de corps de ci-contre. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Eléments A4, D4 : le renversement de V peut être vertical ou oblique.
- Eléments B2, C2, D2, D5, F2, F5, G5, H2, H5, I5 : la recherche d'alignement bras-tronc vertical autorise un placement de la (des) jambe(s) tenue(s) par P à l'horizontale ou à l'oblique.



- Eléments avec P est en table (D6, E6) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



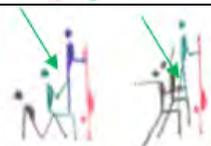
- Aide de(s) P à la réalisation de l'ATR ou du renversement :
  - Le contact de(s) P sur V peut être sur **toute la partie inférieure du corps à partir de la taille** A1, A3, B1, B3, C1, C3, D1, D6, E1, E2, E6, G1, H1, I1.
  - Le contact de(s) P sur V peut être est **aux cuisses, au bassin ou au tronc** pour les éléments A4, B6, C5, C6, D4, E3, E4, E5, F4, G4, G6, H4, I6, J5, J6.
  - Le contact de(s) P sur V peut être **aux pieds, chevilles ou tibias/mollets** pour les éléments B2, C2, D2, D3, D5, F2, F5, G5, H2, H5, I1, I5.



- Eléments en appui sur pieds de P (B2, D3, F1, G2) : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol :
  - paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;
  - face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.



- Les équerres (H3, I3, J2) doivent être conformes aux descriptions données dans le chapitre « équerre ».



- Eléments avec partenaire debout sur cuisses (A1, A3, B1, B3, B6, C1, C3, F5, G5, G6, H5, I5, J6) : contact des mains de(s) P libre.

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

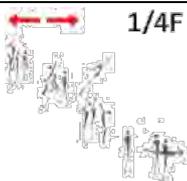
Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

Légende

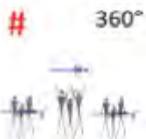
F – B

● F = rotation avant (Front)

● B = rotation arrière (Back)



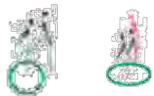
● Eléments marqués du symbole : changement obligatoire d'un des porteurs pendant la phase aérienne de V.



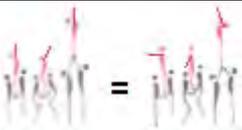
● Eléments marqués du symbole # : positions de départ de V autorisées : ventre ou dos. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



● Eléments accompagnés (B3, C3) : départ avec ou sans élan.



● Eléments avec départ « rigodon » (G3, G4) et « côte-côte » (H4, J4) : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.



● Les éléments A2, C1, C2, D1, D2, E2, F2, G2, I2 et J2 peuvent être réalisés avec les bras de V indifféremment en préparation de rotation avant ou arrière.



● Les éléments C2, D2 et G2 exigent une flexion des jambes de V debout sur la prise carrée, les distinguant des éléments E2 et F2 où V conserve les jambes tendues.

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

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

Légende  
F – B

- F = rotation avant (Front)
- B = rotation arrière (Back)



- Eléments marqués du symbole  : changement obligatoire d'un des porteurs pendant la phase aérienne de V.



- Eléments avec phase d'envol : obligation d'accompagnement des retours de V au sol par P lorsque présentés comme tels sur les dessins. Contact aux bras ou haut du tronc de V.
  - Élément rattrapé par un seul P : reconnaissance de la difficulté, des pénalités peuvent s'appliquer à l'exécution.



- Eléments avec départ « côte-côte » (H3, J3) : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.



- Les éléments avec départ de V debout sur la prise carrée exigent une flexion des jambes de V.



# BROCHURE DES PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2021

ANNEXE 2

Grilles d'éléments imposés - National B



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE

ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT

## Éléments Individuels : Maintien

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

## Éléments Individuels : Souplesse

	A (V = 1)	B (V = 2)	C (V = 3)	D (V = 4)	E (V = 5)	F (V = 6)	G (V = 7)	H (V = 8)
1							<b>360°</b> 	<b>360°</b> 
2								
3								
4								
5							<b>180°</b> 	<b>360°</b> 
6				<b>180°</b> 	<b>360°</b> 	<b>180°</b> 	<b>360°</b> 	<b>540°</b> 

## Éléments Individuels : Agilité/Tumbling

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

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

2"

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



- Positions en appui sur les mains (diverses formes d'équerres, crocodile et ATR) : mains posées à plat sur le sol.



- Equerre « boule » (C4) : réalisation sans contact des orteils, chevilles ou genoux avec le sol.

EN FORCE

- Etablissement en poirier (B3, C3) à l'équerre (E5, F6) à l'ATR (G3, G6, H3, H6) : réalisation sans aucune impulsion des jambes.
- Etablissement à l'équerre écartée (E5, F6, G5) : réalisation sans appui des pieds ou des fesses sur le sol avant la fin de l'élément.



- Éléments en renversement (A6, C6) : réalisation sans autre appui au sol que les mains et les avant-bras.



- Éléments en renversement sur la poitrine (B6) : réalisation possible bras tendus ou fléchis.



- Éléments en « i » (D1) : pied et mains posés au sol ;
- (E1) : pas d'appui des mains sur le sol.



- Éléments en planche crocodile (C2, D2) : réalisation avec l'appui du ventre sur un seul coude.

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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Élément grand écart antéro-postérieur (C2) et élément « glisser au grand écart antéro-postérieur » (D2) doivent être réalisés sans contact des mains au sol.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Élément grand écart facial (E2) : position des bras libre, possibilité de poser une main au sol au maximum.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Éléments de souplesse avec arrivée en grand écart antéro-postérieur (E1, E4, F4, G3, H1, H4) ou en grand écart facial (F1, G4, H3) peuvent être réalisés avec une pose de(s) main(s) au sol pendant le passage au grand-écart. Le placement des bras à l'arrivée est libre.</li> <li>● Éléments souplesse arrière et Valdez avec arrivée en grand écart facial (F1, H3) : réalisation du grand écart facial indifféremment dans la même orientation que la position de départ ou avec <math>\frac{1}{4}</math> de rotation longitudinale.</li> <li>● Élément souplesse avant au grand écart facial (G4, G4 bis) : réalisation du grand écart facial avec <math>\frac{1}{4}</math> de rotation longitudinale par rapport à l'orientation du départ.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Éléments en souplesse arrière sur 2 bras (D1, E1, F1) en souplesse avant sur 2 bras (D4, E4, F4 bis, G4 bis) tic-tac (C4), ATR-pont d'une jambe (B4) et Valdez (F3, G3, H2, H3) : réalisation avec passage par l'ATR jambes serrées ou écartées.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Éléments tic-tac (C4) souplesse arrière (D1) souplesse arrière valse 360° (G1) Valdez (F3, H2) : après le passage par l'ATR, retour libre.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Éléments avec pont une jambe (A1, B1, B2, B4, C3, C4, E3, F2) : jambe d'appui fléchie ou tendue.</li> <li>● Éléments tic-tac (C4) descente en pont (B2, B4) départ assis libre (F3) : position en pont sur un pied, jambe libre fléchie ou tendue.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Éléments avec établissement en pont (A2, A4) : départ et/ou arrivée en pont avec les pieds serrés ou écartés latéralement.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Éléments Healy (C6, F6, G6, H6) : réalisation autorisée avec diverses positions d'arrivée au sol : siège, appui dorsal avec une ou deux jambes.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ATR valse 180° ou 360° à la position fermeture marquée, mains au sol (D6, E6) : rotation longitudinale complétée avant d'aborder le retour au sol jambes serrées et tendues.</li> </ul>

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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Départs à genoux (A1, B1, C2) : réalisation pointes de pieds tendues, sans impulsion des orteils au sol.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Éléments se terminant par une roulade avant groupée (A1 bis, B1 bis, C6) : redressement sans pose des mains au sol. Pendant la phase de roulade, les mains peuvent attraper les tibias.</li> <li>● Éléments avec ATR puis roulade avant (A1 bis, B1 bis, B2, C2) : pendant la roulade, les bras peuvent être fléchis ou tendus.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Éléments avec alternative fente ou roulade avant (A1, B1) : <b>ne pas préciser sur la carte de compétition.</b></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Éléments avec une roulade arrière (A3, E3) : réalisation bras fléchis ou tendus.</li> <li>● Éléments roulade arrière piquée à l'ATR (E3) : réalisation jambes fléchies ou tendues. Après le passage par l'ATR, retour libre.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Éléments saut de mains (F6) : arrivée directement à la position fente à genou.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Symbole  : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...)</li> <li>● Absence de flèche : prise d'élan libre ou départ arrêté.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Éléments flip arrière (F2, F3, G2) salto arrière (G4, H2) : réalisation possible du départ arrêté ou depuis un élément préparatoire (ex : roue pied-pied).</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Éléments terminant par une rondade (B4, C3, D4, E5) et élément rondade flip arrière (G3) : ils doivent être suivis d'une chandelle, départ et réception debout sur 2 pieds.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Éléments saut de mains (D5, G5) flip avant (G6, H5) flip arrière (F3) : ils doivent se terminer à la position debout sur 2 pieds.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Les chandelles 180° (C4) et carpé écarté (C5) doivent débuter et se terminer debout sur 2 pieds.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Éléments composés de plusieurs sous-éléments (C3, D4, E5, G3, G5, H3, H4, H5) : réalisation sans interruption ni pas supplémentaire entre les composants. Les deux sous-éléments doivent conserver la même direction.</li> </ul>

## DUO : Positions Variées

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

## DUO : Equerre

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

## DUO : ATR

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

Interdit National B 8—15 ans

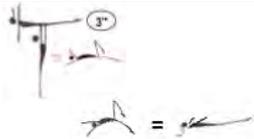
## DUO : Rattrapes

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

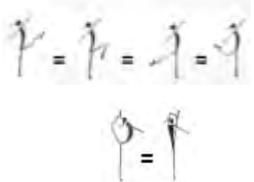
## DUO : Eléments Dynamiques / Sorties

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

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



- Eléments avec V en appui facial ou dorsal (A4, B4, C4, E4) : équivalence de forme pour les réalisations de l'appui dorsal jambes serrées ou décalées en « biche », corps aligné ou en légère extension dorsale. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Eléments avec V sur un pied (A2, E2, F1) : réalisation possible avec la jambe avant (attitude) / derrière (arabesque) jambe libre fléchie ou tendue. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)
- Eléments avec V en boucle (C2, H2) : équivalence de forme avec la position Y jambe à 180°, jambe tenue par la main opposée. (Idem)



- Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées :
  - Elément avec prise « mains jointes » (E2, F2, G2, H2) : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée.



- Eléments avec V debout dans la (les) main(s) de P, bras fléchis (B3, D1, D3, E1, E3, F1, F3, G1, H3) : Le poids de V doit être positionné sur la (les) main(s) de P (appui majoritaire sur épaules ou buste interdit / application d'une pénalité pour appui supplémentaire selon l'importance du contact).



- Eléments avec P en table (A5) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Eléments avec V en crocodile (A5, B5, B6, C5, C6, D6, E5, E6, F6, G6, H5) : réalisation de la planche crocodile avec l'appui du ventre sur un seul coude, jambes écartées ou serrées.



- Eléments avec grand écart (F4, H4) : l'orientation du voltigeur est libre.



- Eléments marqués du symbole ♂, en appui sur la tête (ligne 6) : strictement réservés aux porteurs masculins.

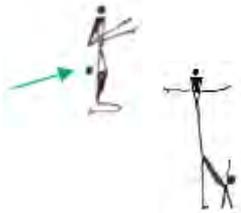


- Eléments avec P à genoux, fesses sur les talons (B6, D6) : équivalence de forme avec la position de P assis jambes tendues, écartées ou serrées. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)

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



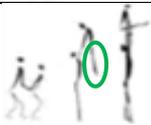
- Éléments avec équerre groupée : jambes fléchies entre les bras écartés.
- Éléments avec équerre tendue : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou jambes croisées entre les bras écartés ; ou jambes écartées mains à l'intérieur. (Ne pas préciser sur la carte de compétition). Exception pour l'élément H2 où l'équerre jambes écartées est requise.



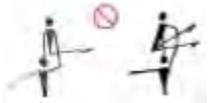
- Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées :
  - Éléments en prise « mains jointes » (B1, C5, D1, E1, H1) : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée.
  - Élément équerre sur le I (H5) : réalisation avec les deux mains collées côte à côte autorisée.



- Éléments avec P à genoux, fesses sur les talons (A3, A6, D1) : équivalence de forme avec la position de P assis jambes tendues, écartées ou serrées. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)

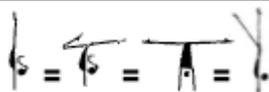


- Élément entrée directe à l'équerre jambes tendues et serrées (D2, E2) ou écartées (H2) : réalisation avec les jambes de V tendues pendant la phase de montée et d'établissement à l'équerre.



- Éléments marqués du symbole , en appui sur la tête (ligne 6) : strictement réservés aux porteurs masculins.
- Pour ces éléments de la ligne 6, les deux formes d'équerres sont autorisées.

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



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



- Élément ATR en force : départ pieds de V au sol ou sur le buste (E3) ou les épaules de P (F2) ; cuisses ou tronc de P (D3). Réalisation sans aucune impulsion des jambes.



- Éléments avec P à genoux, fesses sur les talons (A4, B1, B2, D6, H6) : équivalence de forme avec la position de P assis jambes tendues, écartées ou serrées. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Éléments en appui sur les mains de P (A6, B6) : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol.

Paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;

Face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.



- Éléments avec P en table (D3, G3) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement appuyé au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



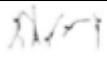
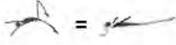
- Éléments sur P en fente : V est en appui sur la jambe avant de P (A5) ou arrière (B5) ; contact de la 2<sup>e</sup> main de V sur l'épaule ou le sternum de P.



- Éléments marqués du symbole , en appui sur la tête (ligne 6) : strictement réservés aux porteurs masculins.
- Élément H6 : les deux formes d'équerres sont autorisées.

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

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

Légende F – B	<ul style="list-style-type: none"> <li>● F = rotation avant (Front)</li> <li>● B = rotation arrière (Back)</li> </ul>
<b>R</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec départ en rondade (B4, C4, E4, H4) : réalisation avec ou sans élan précédant la rondade.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Symbole  (Élément A3) : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...)</li> </ul>
<b>#</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Symbole # (éléments C2, F2) position de départ et d'arrivée de V en ventre ou dos. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec départ « rigodon » (E1, G3, H3) : ne peut pas être réalisé avec P en fente.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments marqués du symbole  (Départs ou arrivées en position "crevette" ou "fourchette") : interdiction aux voltigeurs masculins.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec appui dorsal (A4, B2, C2, C4, D5, E4, E5, F2, F3, G5, H3, H5) : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou décalées en « biche », corps aligné ou en légère extension dorsale. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)</li> </ul>

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

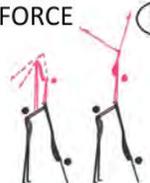
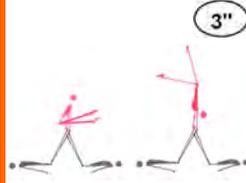
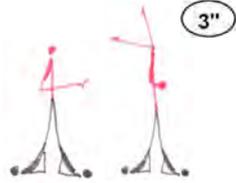
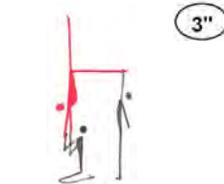
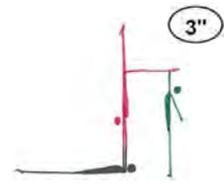
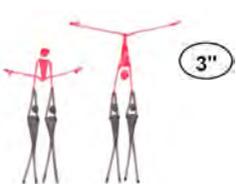
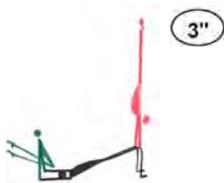
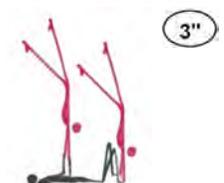
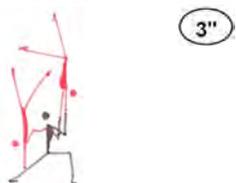
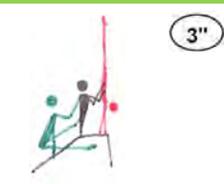
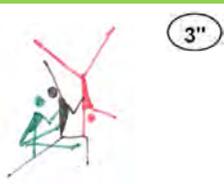
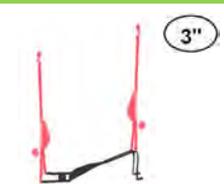
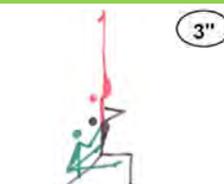
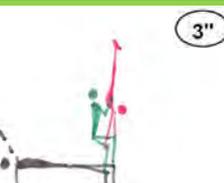
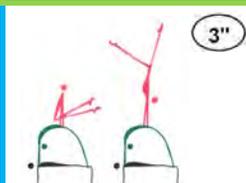
Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

<p>Légende F – B</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● F = rotation avant (Front)</li> <li>● B = rotation arrière (Back)</li> </ul>
<p><b>R</b> </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec départ en rondade (A4, G4, H4) : réalisation avec ou sans élan précédant la rondade.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec phase d'envol : obligation d'accompagnement des retours de V au sol par P lorsque présentés comme tels dans les dessins. Contact aux bras ou haut du tronc de V.</li> <li>● L'accompagnement du retour de V par P est optionnel pour les éléments G3 et G6.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Élément « salto jambe de bois » (A3) : rattrape sur 1 seul bras de V acceptée.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments avec départ « rigodon » (A1, D1, G1) : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Eléments marqués du symbole  (Départs et/ou arrivées en position "crevette" ou "fourchette") : interdiction aux voltigeurs masculins.</li> </ul>

## TRIO : Positions Variées / Equerre

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

## TRIO : ATR

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

## TRIO : Rattrapes

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

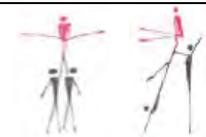
## TRIO : Eléments Dynamiques / Sorties

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

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



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



- Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées :
  - Eléments en prise « mains jointes » (F1, F3b, G3a) : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée.



- Eléments B3b, C3b, F3b : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol.  
 Paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;  
 Face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.



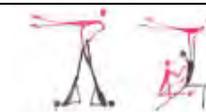
- Eléments avec semi debout sur cuisses (A5, B5, C5, D5, G5, H5) : contact des mains de P libre (tronc, jambes...)



- Eléments sur fente (D3b, E3b, G3b, H3b) : V est en appui sur la jambe arrière de P, contact de la 2<sup>e</sup> main de V sur l'épaule ou le sternum de P.



- Eléments avec P ou S en table (A4, D4, G4, H4) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Eléments avec V en crocodile (D1, E3a, F3a, G3b, H1, H3a, H3b) : réalisation de la planche crocodile avec l'appui du ventre sur un seul coude, jambes écartées ou serrées.

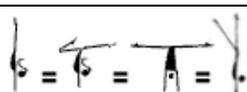


- Eléments avec P côte à côte (C3a) : Le contact des bras et/ou des mains entre les P est autorisé.



- Élément entrée directe à l'équerre jambes tendues serrées (C2) ou écartées (D2) : réalisation avec les jambes de V tendues pendant la phase de montée et d'établissement à l'équerre.

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



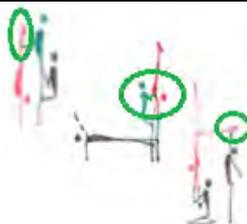
- A l'ATR, équivalences de forme de corps ci-contre. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Éléments A2, B2 : la recherche d'alignement bras-tronc vertical autorise un placement de la jambe tenue par P à l'horizontale ou à l'oblique.



- Éléments avec P ou S en table (A4, B4, C4, E4, H4) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Aide de(s) P à la réalisation de l'ATR ou du renversement :
  - Le contact de(s) P sur V peut être sur **toute la partie inférieure du corps à partir de la taille** pour les éléments A4, A5, B5.
  - Le contact de(s) P sur V peut être est **aux cuisses, au bassin ou au tronc** pour les éléments A3b, B3b, B4.
  - Le contact de(s) P sur V peut être **aux pieds, chevilles ou tibias/mollets** pour les éléments A2, B2.



- Éléments A3a, C3a, D3a, D3b, F3b : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol.

Paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;

Face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.



- Les équerres des éléments A3a, A3b, B3a, B3b, C3b, E3b, F3b, G3b, H3b doivent être conformes aux descriptions données dans le chapitre « Equerres et positions variées ».



- Éléments sur fente (A3b, B3b, C3b, E3a, E3b, F3a, G3b, H3a, H3b) : Semi est en appui sur la jambe arrière de P, contact de la 2<sup>e</sup> main de V sur l'épaule ou le sternum de P.



- Éléments de montée en force (A4, A5, B5, D4, E1, E4, E5, F4, H3b, H4, H5) : réalisation sans aucune impulsion des jambes.

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

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

Légende

F – B

● F = rotation avant (Front)

● B = rotation arrière (Back)



● Les éléments chandelle départ prise carrée (A2, E1) peuvent être réalisés avec les bras de V indifféremment en préparation de rotation avant ou arrière.



● Eléments marqués du symbole # : positions de départ de V autorisées : ventre ou dos. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



● Eléments avec départ « côte-côte » (B3, C3, F3, G3, H3) et éléments avec départ rigodon (B1, G1) : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.

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

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

Légende

F – B

● F = rotation avant (Front)

● B = rotation arrière (Back)



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

- Élément rattrapé par un seul P : reconnaissance de la difficulté, des pénalités peuvent s'appliquer à l'exécution.
- L'orientation des partenaires quant au sens de la rattrape doit être conforme aux figurines, notamment pour les éléments C3, E3, F3, H3 (demi-tour du P placé derrière V pendant la phase aérienne).

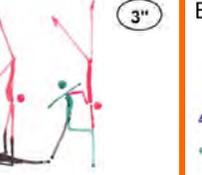
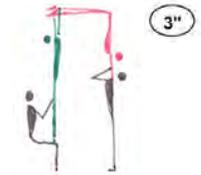
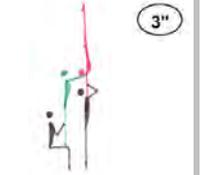
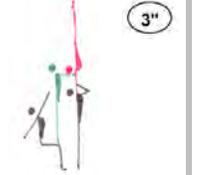
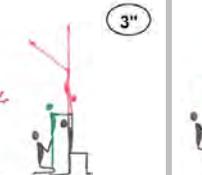
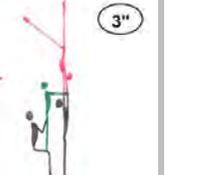
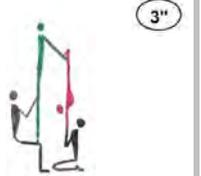
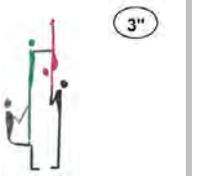
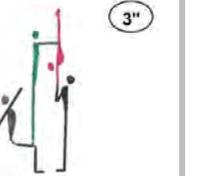
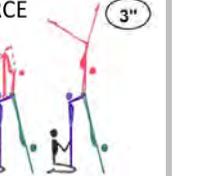
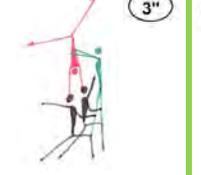
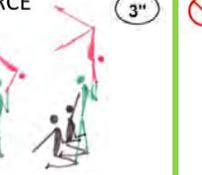
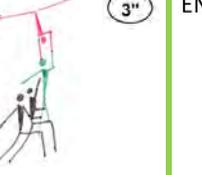
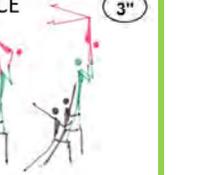
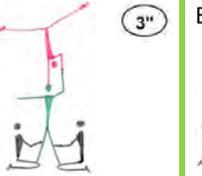
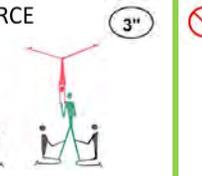
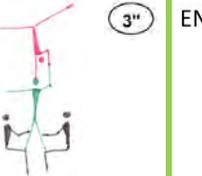
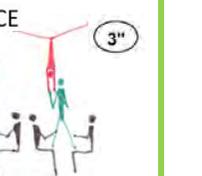


● Élément avec départ « côte-côte » (B2, D2, E2, G2, H2) et éléments avec départ rigodon (C3, E3, F3, H3) : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.

## QUATUOR : Positions Variées / Equerre

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

## QUATUOR : ATR

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

## QUATUOR : Rattrapes

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

## QUATUOR : Eléments dynamiques / Sorties

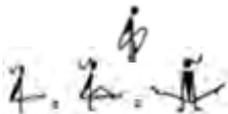
	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1			4/4B		4/4B		4/4B + 180°	4/4B + 360°
2	3/4B	3/4F		3/4B + 180°			3/4B + 360°	
3				4/4B		4/4B	4/4B + 180°	
4			4/4F	4/4F			4/4F + 180°	4/4F + 180°
5		2/4F	2/4F				6/4F	6/4F
6			2/4B				6/4B	6/4B

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



● Éléments marqués du symbole \* :

- Equivalence de valeurs pour une évolution de V sur deux porteurs en mains jointes ou sur la tête.
- Equivalence de valeurs pour une évolution de V sur les bras tendus du semi ou sur le double appui tête et main.
- (Ne pas préciser sur la carte de compétition)
- Les éléments en appui sur la tête sont strictement réservés aux porteurs ou semis masculins.



● Éléments avec équerre groupée : jambes fléchies entre les bras écartés.

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



- Éléments avec V en crocodile (E2a, E2b, E3a, F2a, F4, G1, G2a, H1, H3a, H3b) : réalisation de la planche crocodile avec l'appui du ventre sur un seul coude, jambes écartées ou serrées.



● Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées :

- Éléments en prise « mains jointes » (D4) : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte est non autorisée.
- Éléments A2a, A2b, B2a, C2a, E2a, E2b, G2a : le contact des mains du porteur debout sur la chaise est aux poignets ou avant-bras du porteur debout au sol. Le soutien sous les mains de V entraîne une pénalité pour appui supplémentaire à l'exécution.
- Le contact de(s) P sur V peut être **aux pieds, chevilles ou tibias/mollets** pour les éléments D2a, F2a, H2a, H2b.



- Éléments avec partenaire debout sur cuisses (A2a, A3a, B3a, C3a, D2a, D2b, D3a, E2a, E3a, F2a, F2b, F3a, G2b, G3a, H2a, H3a) : contact des mains de(s) P sur semi ou V libre.

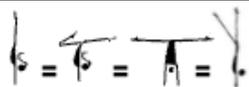


- Éléments C4, F4, H4 : appuis des mains écartées de V sur les épaules du semi (appui sur la nuque interdit).



- Élément avec P en table (A2b, E2b, H2b) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)

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



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



- Eléments en appui sur la tête : strictement réservés aux porteurs ou semis masculins.



- Eléments A2a, B2a, E1b, G1b : la recherche d'alignement bras-tronc vertical autorise un placement de la jambe tenue par P à l'horizontale ou à l'oblique.



- Elément avec P en table (B2b) : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



- Aide de(s) P à la réalisation de l'ATR ou du renversement :
  - Le contact de(s) P sur V peut être sur **toute la partie inférieure du corps à partir de la taille** A3a, B3a, C2b.
  - Le contact de(s) P sur V peut être **aux cuisses, au bassin ou au tronc** pour les éléments A1a, B2b, B3b, D1, D2b, E2b.
  - Le contact de(s) P sur V peut être **aux pieds, chevilles ou tibias/mollets** pour les éléments A2a, B2a, E1b, G1b.
  - Eléments G2a, H2a : le contact des mains du porteur debout sur la chaise est aux poignets ou avant-bras du porteur debout au sol. Le soutien sous les mains de V entraîne une pénalité pour appui supplémentaire à l'exécution.



- Les équerres (A1b, D1b, F1a, G1a, G2a, H1a, H1b, H2a) doivent être conformes aux descriptions données dans le chapitre « équerre ».



- Eléments avec partenaire debout sur cuisses (B2a, C2b, D2b, E3a, E3b, F3a, F3b, G2a, G2b, G3a, G3b, H2a, H3a, H3b) : contact des mains de(s) P libre.

EN FORCE

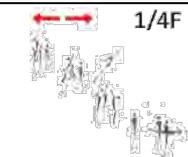
- Eléments avec ATR monté en force : réalisation sans aucune impulsion des jambes.

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

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

Légende  
F – B

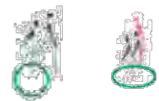
F = rotation avant (Front)  
B = rotation arrière (Back)



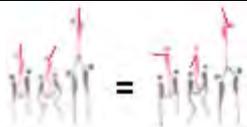
● Éléments marqués du symbole  : changement obligatoire d'un des porteurs pendant la phase aérienne de V.



● Élément B2 marqué du symbole # : positions de départ de V autorisées : ventre ou dos. (Ne pas préciser sur la carte de compétition)



● Éléments avec départ « rigodon » (F1) et « côte-côte » (A3, B3, F3) : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.



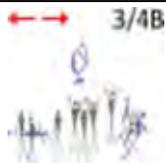
● Les éléments A1, A3, C1, D1, E1, F1, G1, H1, peuvent être réalisés avec les bras de V indifféremment en préparation de rotation avant ou arrière.

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

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

Légende  
F – B

**F** = rotation avant (Front)  
**B** = rotation arrière (Back)



- Eléments marqués du symbole  : changement obligatoire d'un des porteurs pendant la phase aérienne de V.



- Eléments avec phase d'envol : obligation d'accompagnement des retours de V au sol par P lorsque présentés comme tels sur les dessins. Contact aux bras ou haut du tronc de V.
  - Élément rattrapé par un seul P : reconnaissance de la difficulté, des pénalités peuvent s'appliquer à l'exécution.



- Eléments avec départ « côte-côte » (B3, D3, F3, G3) : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.



# BROCHURE DES PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2021  
ANNEXE 3

Trame de la série d'éléments techniques - Élite Avenir



ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT

## Trame de la série d'éléments techniques

*Durée Maximale 1 minute*

L'évaluation porte sur toute la trame de la position de départ à la position de fin.

Evaluation sur 5 points :

- 1 point d'exécution pour chaque élément x3
- 2 points pour la qualité gestuelle sur le praticable (critère artistique Réalisation)



	Equerre	ATR	Dynamique
DUO	3" 3"	3"	
TRIO	3"	3" + Indiv 2"	4/4B
QUATUOR	3"	3" + Indiv 2" X2	4/4B

L'ordre des éléments est libre. En choisir un dans chaque case.

Placement, montée puis retour au sol sont également libres



# BROCHURE DES PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2021

ANNEXE 4

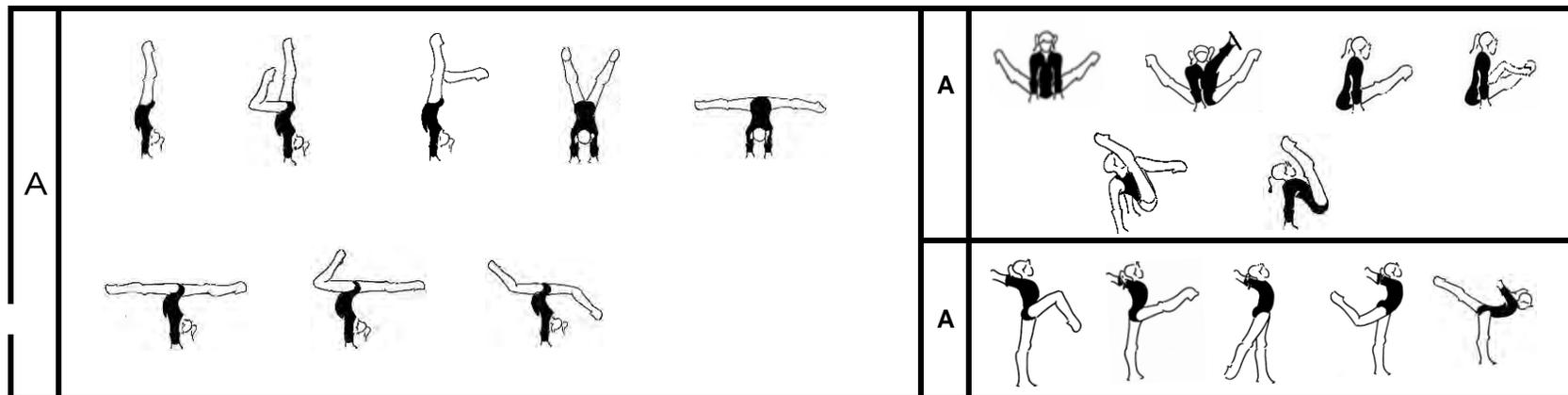
Grilles d'éléments imposés - Élite Avenir & Élite Espoir



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE

ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT

## Variantes autorisées dans les grilles 11- 16



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

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

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

**GROUPE D'AGE 11 - 16**

**EXERCICE STATIQUE**

**DUO FEMININ**

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

**GROUPE D'AGE 11 - 16**

**EXERCICE DYNAMIQUE**

**DUO FEMININ**

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

**GROUPE D'AGE 11 - 16**

**EXERCICE STATIQUE**

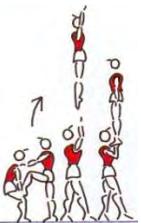
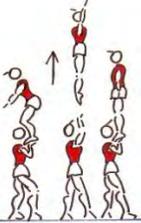
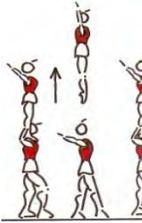
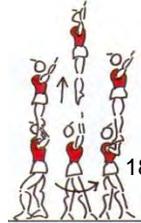
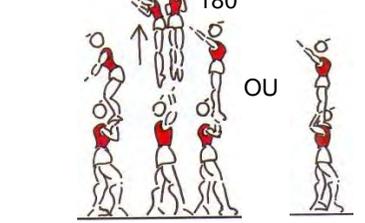
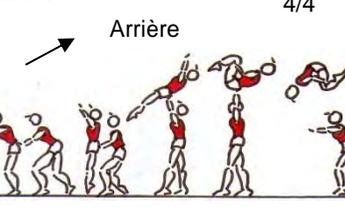
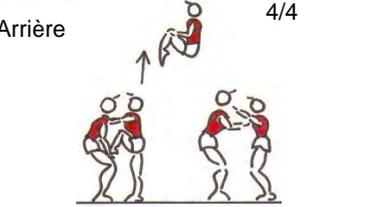
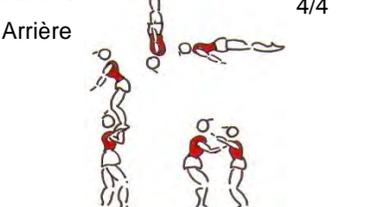
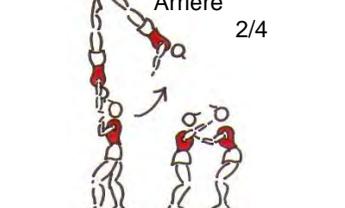
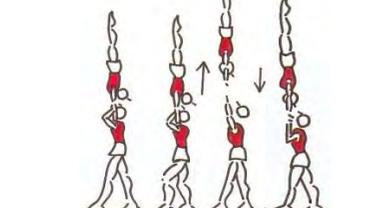
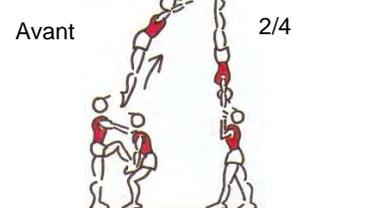
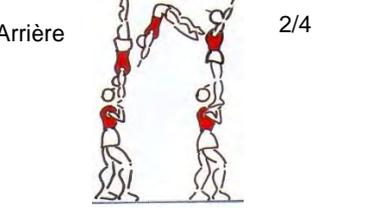
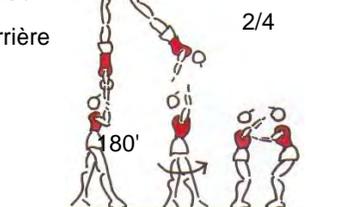
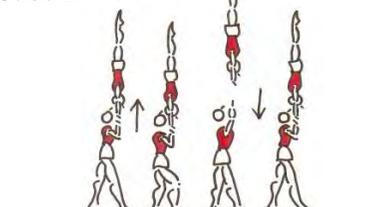
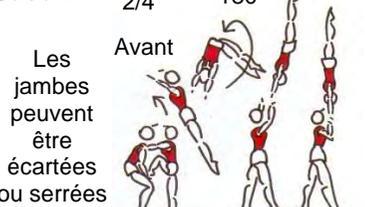
**DUO MASCULIN**

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

**GROUPE D'AGE 11 - 16**

**EXERCICE DYNAMIQUE**

**DUO MASCULIN**

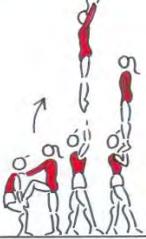
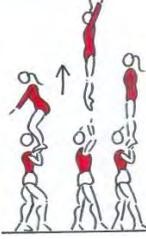
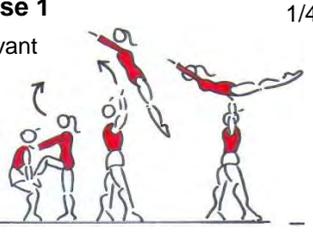
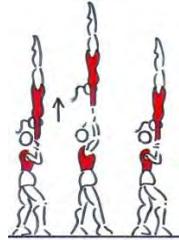
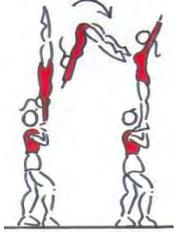
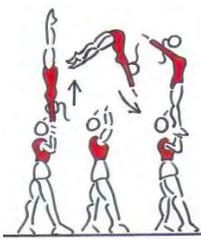
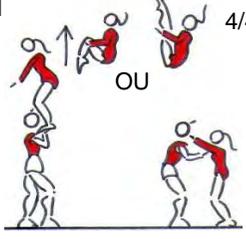
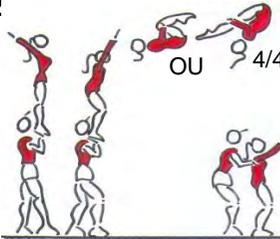
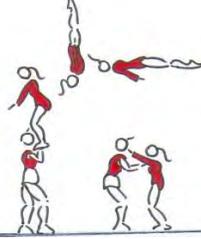
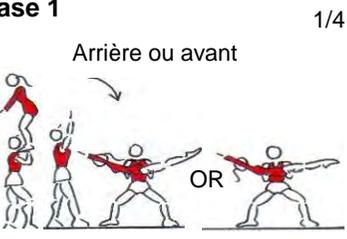
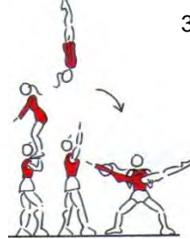
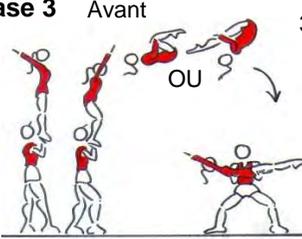
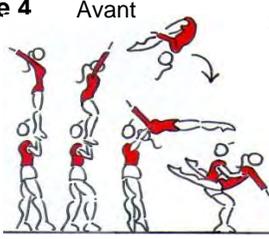
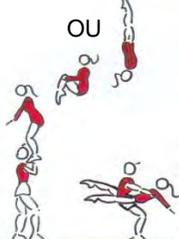
LIGNE I	<p>Case 1</p> 	<p>Case 2</p> 	<p>Case 3</p> 	<p>Case 4</p> 	<p>Case 5</p> 	<p><b>2 ELEMENTS LIBRES</b> <b>DIFFICULTE MINIMUM 1</b> <b>MAXIMUM 14</b></p>
VALEUR	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	
LIGNE II	<p>Case 1</p> 	<p>Case 2</p> 	<p>Case 3</p> 	<p>Case 4</p> 	<p><b>Le soutien à la réception au sol est</b></p>	
VALEUR	0,1	0,1	0,1	0,2		
LIGNE III	<p>Case 1</p> 	<p>Case 2</p> 	<p>Case 3</p> 	<p>Case 4</p> 		
VALEUR	-	0,1	0,2	0,3		
LIGNE IV	<p>Case 1</p> 	<p>Case 2</p> 	<p>Case 3</p> 	<p>Case 4</p> 		
VALEUR	-	0,1	0,2	0,3		

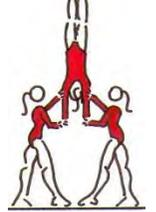
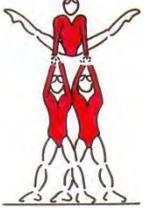
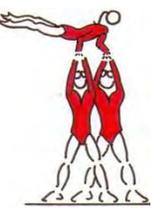
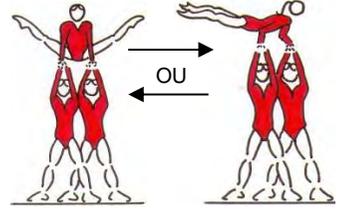
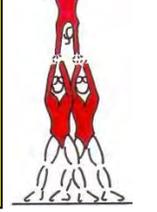
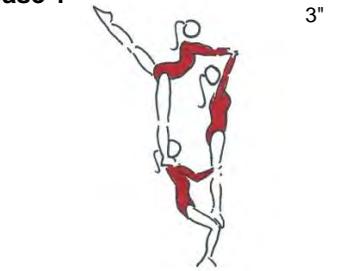
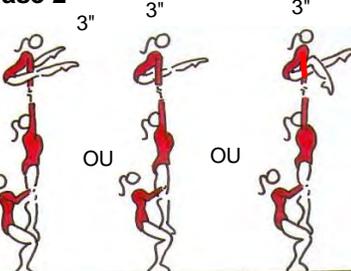
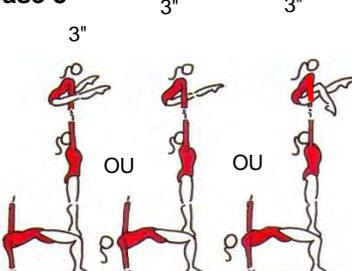
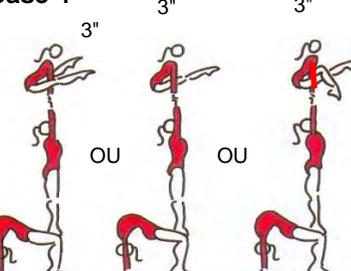
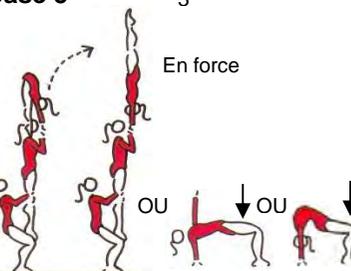
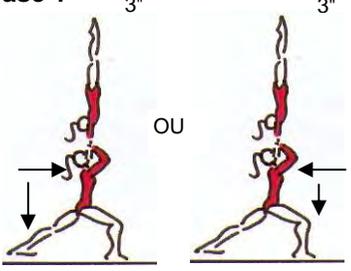
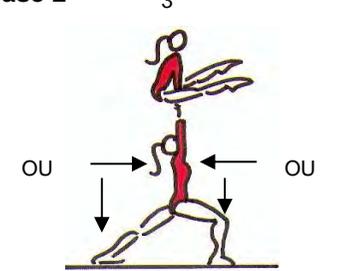
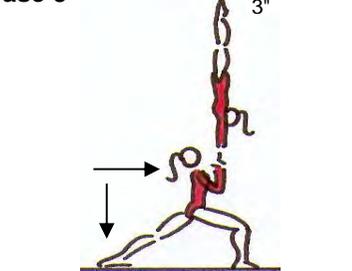
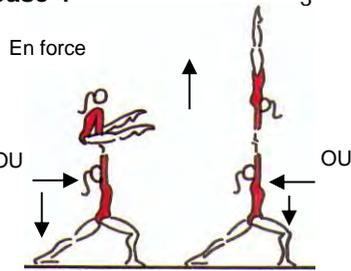
LIGNE I	Case 1 3" 	Case 2 3" OU 	Case 3 3" 	Case 4 3" 	Case 5 3" OU 	Case 6 3" OU 3" 	Case 7 3" 	Case 8 3" 	2 ELEMENTS LIBRES DIFFICULTE MINIMUM 1 MAXIMUM 9
	VALEUR	-	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	
LIGNE II	Case 1 3" En élan 	Case 2 3" En élan 	Case 3 3" OU 	Case 4 3" OU 	Case 5 3" OU 				
	VALEUR	-	0,1	0,1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

**GRUPE D'AGE 11 - 16**

**EXERCICE DYNAMIQUE**

**DUO MIXTE**

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

LIGNE I	<b>Case 1</b> 3" 	<b>Case 2</b> 3" 	<b>Case 3</b> 3" 	<b>Case 4</b> 3" 	<b>Case 5</b> 3"      3" 	<b>Case 6</b> 3" <div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; width: fit-content;">       La montée ou le changement de position vers l'ATR est libre mais ne doit pas dépasser 5v     </div> 	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p><b>1 PYRAMIDE LIBRE TENUE 3"</b></p> <p><b>DIFFICULTE MINIMUM 4 MAXIMUM 16</b></p> </div>
VALEUR	-	-	0,1	0,1	0,3	0,3	
LIGNE II	<b>Case 1</b> 3" 	<b>Case 2</b> 3"      3"      3" 	<b>Case 3</b> 3"      3"      3" 	<b>Case 4</b> 3"      3"      3" 	<b>Case 5</b> 3" 		
VALEUR	0,1	0,2	0,2	0,2	0,3		
LIGNE III	<b>Case 1</b> 3" 	<b>Case 2</b> 3" 	<b>Case 3</b> 3" 	<b>Case 4</b> 3" 			
VALEUR	-	0,1	0,2	0,4			

**GROUPE D'AGE 11 - 16**

**EXERCICE DYNAMIQUE**

**TRIO FEMININ**

<p><b>LIGNE I</b></p>	<p><b>Case 1</b> Avant 4/4</p>	<p><b>Case 2</b> Arrière 3/4</p>	<p><b>Case 3</b> Avant 3/4</p>	<p><b>Case 4</b></p> <p>Ventre OU Dos</p> <p>360° 540° ou 720°</p>	<p><b>Case 5</b> Avant 6/4</p>
<p>VALEUR</p>	<p>0,1</p>	<p>0,1</p>	<p>0,1</p>	<p>0,1   0,2</p>	<p>0,3</p>
<p><b>LIGNE II</b></p>	<p><b>Case 1</b> Avant 1/4</p>	<p><b>Case 2</b> 3/4</p> <p>Avant</p>	<p><b>Case 3</b></p>	<p><b>Case 4</b> 4/4</p> <p>Avant</p>	<p><b>2 ELEMENTS LIBRES</b> <b>DIFFICULTE MINIMUM 1</b> <b>MAXIMUM 14</b></p>
<p>VALEUR</p>	<p>-</p>	<p>0,1</p>	<p>0,2</p>	<p>0,2</p>	
<p><b>LIGNE III</b></p>	<p><b>Case 1</b> Arrière 1/4</p>	<p><b>Case 2</b> 3/4</p> <p>Arrière</p>	<p><b>Case 3</b> 4/4</p> <p>Arrière</p>	<p><b>Case 4</b> 5/4</p> <p>Arrière</p>	
<p>VALEUR</p>	<p>-</p>	<p>0,2</p>	<p>0,2</p>	<p>0,3</p>	
<p><b>LIGNE IV</b></p>	<p><b>Case 1</b></p>	<p><b>Case 2</b> 3/4</p> <p>Arrière</p>	<p><b>Case 3</b> 2/4</p> <p>Avant</p>	<p><b>Case 4</b> 6/4</p> <p>Arrière</p>	<p><b>Case 5</b></p>
<p>VALEUR</p>	<p>0,1</p>	<p>0,1</p>	<p>0,2</p>	<p>0,3</p>	<p>0,4</p>

GRUPE D'AGE 11 - 16

EXERCICE STATIQUE

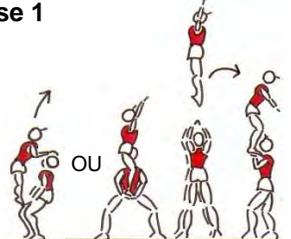
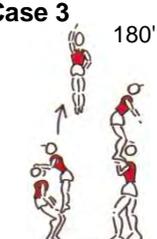
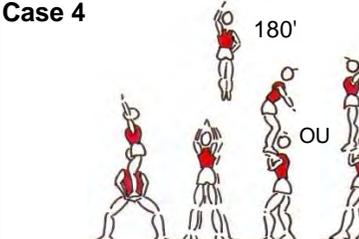
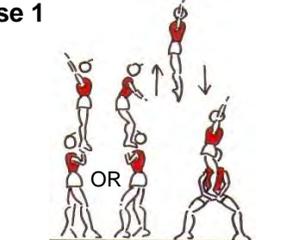
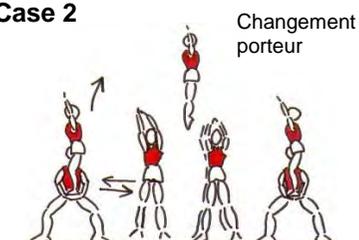
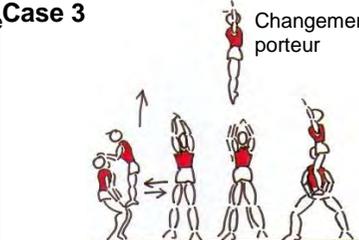
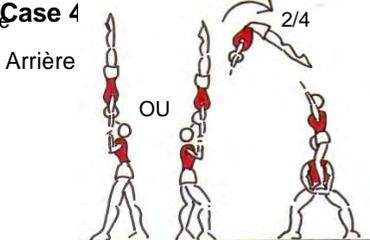
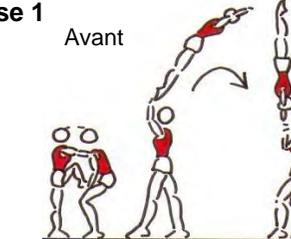
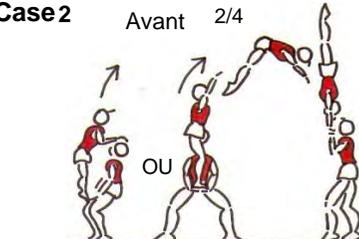
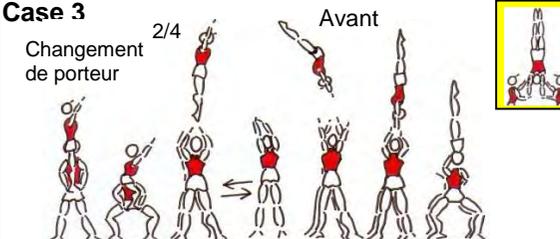
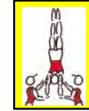
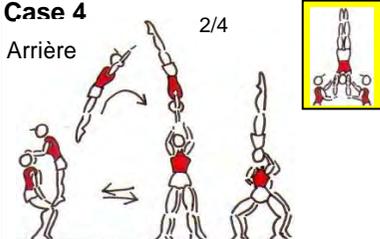
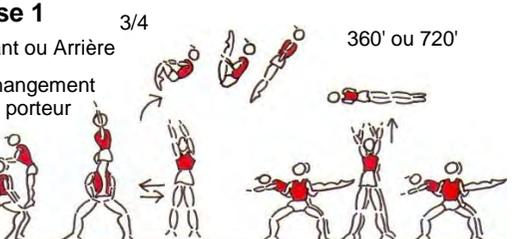
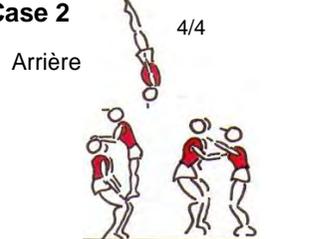
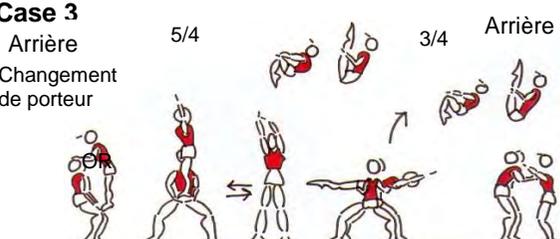
QUATUOR MASCULIN

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

GRUPE D'AGE 11 - 16

EXERCICE DYNAMIQUE

QUATUOR MASCULIN

<p>LIGNE I</p>	<p>Case 1</p>  <p>OU</p>	<p>Case 2</p> 	<p>Case 3</p>  <p>180'</p>	<p>Case 4</p>  <p>180'</p> <p>OU</p>	<p>Case 5</p> <p>Chandelle (saut extension) arrivée au sol</p> 	<p>2 ELEMENTS LIBRES DIFFICULTE MINIMUM 1 MAXIMUM 10</p>
<p>VALEUR</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>0,1</p>	<p>0,1</p>	<p>0,3</p>	
<p>LIGNE II</p>	<p>Case 1</p>  <p>OR</p>	<p>Case 2</p>  <p>Changement de porteur</p>	<p>Case 3</p>  <p>Changement de porteur</p>	<p>Case 4</p>  <p>Arrière</p> <p>OU</p> <p>2/4</p>		
<p>VALEUR</p>	<p>-</p>	<p>0,1</p>	<p>0,2</p>	<p>0,2</p>		
<p>LIGNE III</p>	<p>Case 1</p>  <p>Avant</p> <p>2/4</p>	<p>Case 2</p>  <p>Avant</p> <p>2/4</p> <p>OU</p>	<p>Case 3</p>  <p>2/4</p> <p>Avant</p> <p>Changement de porteur</p> 	<p>Case 4</p>  <p>Arrière</p> <p>2/4</p> 		
<p>VALEUR</p>	<p>-</p>	<p>0,1</p>	<p>0,1</p>	<p>0,2</p>		
<p>LIGNE IV</p>	<p>Case 1</p>  <p>3/4</p> <p>Avant ou Arrière</p> <p>Changement de porteur</p> <p>360' ou 720'</p>		<p>Case 2</p>  <p>4/4</p> <p>Arrière</p>	<p>Case 3</p>  <p>5/4</p> <p>Arrière</p> <p>Changement de porteur</p> <p>3/4</p> <p>Arrière</p>	<p>Le soutien à la réception au sol est obligatoire</p>	
<p>VALEUR</p>	<p>0,1</p>		<p>0,1</p>	<p>0,3</p>		



# BROCHURE DES PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2021

ANNEXE 5

Exemples d'éléments libres - Élite Avenir & Élite Espoir



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE

ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT

AGE GROUP 11 - 16	INDIVIDUAL ELEMENTS	PAIRS & GROUPS
<b>Balance and Dynamic exercise</b>		
Each partner of a pair or group must perform 3 optional individual elements selected from the examples outlined below and/or from the FIG Tables of Difficulty.		
<b>Flexibility</b>	<b>Balance (Static 2")</b>	<b>Agility</b>
		
AG Flex 1	AG Bal 1	AG Agility 1
		
AG Flex 2	AG Bal 2	AG Agility 2
		
AG Flex 3	AG Bal 3	AG Agility 3
		
AG Flex 4	AG Bal 4	AG Agility 4
		
AG Flex 5	AG Bal 5	AG Agility 5
		
AG Flex 6	AG Bal 6	AG Agility 6
<b>Tumbling</b>		
		
AG Dyn 1	AG Dyn 2	AG Dyn 3
		
AG Dyn 4a / AG Dyn 4b	AG Dyn 5	AG Dyn 6

PAIR OPTIONAL BALANCE - MINIMUM VALUE 1 - MAXIMUM VALUE 9							
BALANCE							
Value	1	1 3	3	3	2	2	4
ID Code	AG P1	AG P2	AG P3	AG P4	AG P5	AG P6	AG P7
BALANCE							
Value	2	3	5	6	9	7	
ID Code	AG P8	AG P9	AG P10	AG P11	AG P12	AG P13	
BALANCE							
Value	7	8	8	8	8	7	
ID Code	AG P15	AG P16	AG P17	AG P18	AG P19	AG P20	

PAIR OPTIONAL DYNAMIC ELEMENTS - MINIMUM VALUE 1 - MAXIMUM VALUE 14							
DYNAMIC SKILL							
Value	1 (180°) 2 (360°)	2	2	6	7	1 (0/4) 8 (4/4)	
ID Code	AG D1	AG D2	AG D3	AG D4	AG D5	AG D6	
DYNAMIC SKILL							
Value	12	12	8	10	12	14	
ID Code	AG D7	AG D8	AG D9	AG D10	AG D11	AG D12	
EXAMPLE OF EXIT							
Value		1	1	1	1	1	
ID Code		AG P Exit 1	AG P Exit 2	AG P Exit 3	AG P Exit 4	AG P Exit 5	

WOMEN'S GROUP OPTIONAL BALANCE - MINIMUM TOTAL VALUE 4 - MAXIMUM TOTAL VALUE 16											
BASE POSITIONS			TOP POSITIONS								
Base Value	5	Plus (+)	1	3	4	2	3	5	7	5	6
ID Code	AG Trio 1	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Base Value	1	Plus (+)	1	3	x	2	3	5	7	5	6
ID Code	AG Trio 2	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Base Value	6	Plus (+)	1	3	4	2	5	7	9	7	8
ID Code	AG Trio 3	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Base Value	4	Plus (+)	1	3	x	2	5	7	9	7	8
ID Code	AG Trio 4	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Base Value	8	Plus (+)	2	4	5	3	5	7	x	7	8
ID Code	AG Trio 5	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I

WOMEN'S GROUP OPTIONAL DYNAMIC ELEMENTS - MINIMUM VALUE 1 - MAXIMUM VALUE 14					
DYNAMIC SKILL					
	0/4	Front 3/4	Front 2/4	Helicopter 2/4 + 180'	From standing start
Value	1	2	2	4	3
ID Code	AG Trio D1	AG Trio D2	AG Trio D3	AG Trio D4	AG Trio D5
DYNAMIC SKILL					
	Round off entry Back 4/4	Front 6/4	Back 6/4	Back 8/4	
Value	3	5	8	14	
ID Code	AG Trio D6	AG Trio D7	AG Trio D8	AG Trio D9	
EXAMPLES OF ENTRY / EXIT					
		Back 1/4 Front 1/4	Front or Back 0/4	Back 1/4	Front 1/4
Value		1	1	1	1
ID Code		AG Trio Entry 1	AG Trio Exit 2	AG Trio Exit 3	AG Trio Exit 4

MEN'S GROUP OPTIONAL BALANCE - MINIMUM TOTAL VALUE 4 - MAXIMUM TOTAL VALUE 16												
BASE POSITIONS			TOP POSITIONS									
Base Value	1	Plus	1	2	3	2	3	5	4	6	9	8
ID Code	AG MGB 1	Plus	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
Base Value	5	Plus	1	2	3	2	3	5	4	6	9	8
ID Code	AG MGB 2	Plus	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
Base Value	7	Plus	1	2	3	2	3	5	4	6	9	8
ID Code	AG MGB 3	Plus	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
Base Value	10	Plus	2	3	4	3	4	6	5	X	X	
ID Code	AG MGB 4	Plus	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
Base Value	12	Plus	2	3	4	3	4	X	X	x	x	
ID Code	AG MGB 5	Plus	A	B	C	D	E	F	G	H	I	

EXAMPLES OF MEN'S GROUP OPTIONAL DYNAMIC ELEMENTS - MINIMUM VALUE 1 - MAXIMUM VALUE 10					
DYNAMIC SKILL					
	Value 1	Value 1	Value 10	Value 4	Value 5
DYNAMIC SKILL					
	Value 7	Value 10	Value 9	Value 10	Value 10
EXAMPLES OF ENTRY / EXIT					
	Value 1	Value 1	Value 1	Value 1	Value 1
ID Code	AG MG D1	AG MG D2	AG MG D3	AG MG D4	AG MG D5
ID Code	AG MG D6	AG MG D7	AG MG D8	AG MG D9	AG MG D10
ID Code		AG MG Entry 1	AG MG Exit 2	AG MG Exit 3	AG MG Exit 4