

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE

DOCUMENT D'AIDE AU JUGEMENT FRANÇAIS

PROGRAMMES FIG AMÉNAGÉ ET PERFORMANCE



SAUT



BARRES
ASSYMÉTRIQUES



POUTRE



SOL

Cycle 2025-2028

Septembre 2026

Table des matières

Document d'aide au jugement	3
Droits des gymnastes	3
Calcul de la note	5
Directives techniques.....	9
Règlement pour la note E.....	21
Déductions par le jury D.....	25
SAUT	27
Courses d'élan	27
Déductions spécifiques à l'agrès	29
Reconnaissance par le jury D.....	32
BARRES	33
Contenu et construction de l'exercice	34
Exécution	37
Guide pour la reconnaissance des éléments.....	40
POUTRE	42
Contenu et construction de l'exercice	43
Exécution	45
Guide pour la reconnaissance des éléments.....	47
SOL	51
Contenu de l'exercice	51
Exécution	53
Guide pour la reconnaissance des éléments.....	54

Document d'aide au jugement

Ce document a pour objectif de préciser et d'illustrer les différentes règles des programmes FIG aménagé et Performance.

L'ensemble des informations présentées s'applique aux deux programmes, à l'exception :

- des encadrés **orange**, qui concernent uniquement le programme Performance
- des encadrés **verts**, qui concernent uniquement le programme FIG aménagé.

Des supports vidéo seront accessibles en cliquant sur les symboles .

Droits des gymnastes

Répétition d'exercice

La gymnaste a le droit de répéter la totalité de son exercice, sans déduction, avec l'autorisation du jury, si celui-ci a été interrompu pour une cause dont elle n'est pas responsable.

Exemples de raisons ne relevant pas de sa responsabilité :

- Agrès détérioré ou qui s'écroule
- Lumière défaillante
- Appareils de sonorisation défaillants. Si la musique s'arrête avant la première ligne acrobatique la gymnaste peut recommencer son exercice. Il n'y aura pas de pénalisation, mais si elle a déjà exécuté la première ligne acrobatique la gymnaste doit continuer son exercice. Il n'y aura pas de pénalisation pour l'artistique et la musique pour la partie de l'exercice où celle-ci est manquante.
- Maniques visiblement déchirées.

Exemples de raisons relevant de sa responsabilité :

- Bandages, élastiques, chouchous perdus
- Maniques qui se détachent
- Commencer l'exercice sans avoir été appelée

Echauffements

Equipe : 5' pour l'équipe

Individuel : Gestion assurée par un des juges.

- Saut : 4 sauts d'échauffement au maximum
- Barres asymétriques : 1' par gymnaste avec un premier passage de 20" et un second passage de 40"
- Poutre : 1' par gymnaste en un seul passage
- Sol : toujours 5' quel que soit le nombre de gymnastes

Equipe : 7' pour l'équipe

Individuel : Gestion assurée par un des juges.

- Saut : 5 sauts d'échauffement au maximum
- Barres : 1'20" par gymnaste avec deux passages de 40"
- Poutre : 1'20" par gymnaste en un seul passage
- Sol : toujours 7' quel que soit le nombre de gymnastes

Tenue de compétition

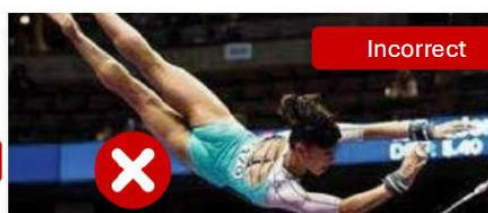
- **Tenue incorrecte – justaucorps, couleur de bandage : - 2,00 (cf. règlement technique)**
 - Tenue de club sans identification à un pôle, un centre d'entraînement ou une nation, y compris la France (pas de nom de pays, pas de sigle, pas de logo ni de drapeau) sauf pour les membres de l'équipe de France.
 - En équipe, tenue identique pour toutes les gymnastes.
 - Le justaucorps (possible sans manches) ne doit pas être échancré au-dessus de la crête iliaque.
 - Pas de jambières ni d'attelle ou orthèse médicale.
 - Les bandages élastiques (chevilles, coudes, genoux) sont autorisés parce qu'ils soutiennent les articulations, couleur indifférente.
 - Possibilité de porter un short court lors des compétitions de tous niveaux de pratique et à toutes les étapes du circuit compétitif. Celui-ci doit être conforme aux caractéristiques suivantes :
 - Longueur : maximum 10 cm à partir de l'entre-jambe
 - Couleur : unie ou avec le même motif que le justaucorps. La couleur chair est interdite.
 - Inscriptions : le logo, le nom du club, la marque du fabricant sont autorisés selon les dimensions détaillées dans le paragraphe publicités de la partie Généralités du règlement technique.
 - Tissu : élastique, non transparent
 - Forme : ajustée (moulant, près du corps)
 - Port : Le short se porte par-dessus le justaucorps (le short n'est pas autorisé avec l'académique). Lors des compétitions par équipes, chaque gymnaste reste libre de porter un short ou non. Toutefois, si plusieurs gymnastes portent un short, celui-ci doit être identique.

- **Tenue incorrecte – justaucorps, bijoux, couleur de bandage : - 0,30**

Les bijoux sont interdits, seules les boucles d'oreilles sous forme de clous ne dépassant pas l'oreille sont tolérées.

Le décolleté du justaucorps/académique devant et derrière doit être convenable c'est-à-dire pas plus bas que le milieu du sternum devant et derrière pas plus bas que la ligne inférieure des omoplates.

Si le décolleté est plus bas que la limite il doit être couvert par un tissu chair non transparent. La taille des bretelles au niveau des épaules doit être de minimum 4 cm.



Temps de chute

Si une gymnaste chute, elle a 30 secondes aux barres et 10 secondes en poutre pour reprendre son mouvement sans être pénalisée.

Ce temps de chute débute lorsque la gymnaste se remet debout.

Si la gymnaste reste intentionnellement au sol pour éviter le lancement du chronomètre du temps de chute, - 0,30.

Pendant ce temps de chute, la gymnaste peut s'entretenir avec son entraîneur.

Montée des barres

La gymnaste a le droit de demander à monter les barres si ses pieds touchent le tapis lors de la réalisation de son mouvement.

Les deux barres seront alors montées de 5 cm en respectant un écart maximum de 182 cm (à 1 cm près) entre les barres.

Calcul de la note

Exercice trop court

Le jury D applique les déductions neutres (liées au règlement) correspondantes pour exercice trop court.

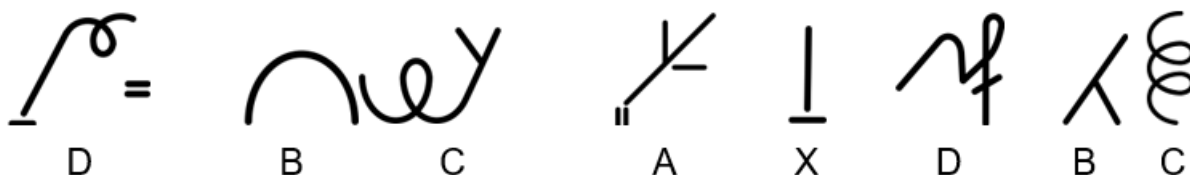
Le calcul des VD (gym/acro) et le nombre d'éléments ne doivent pas être confondus.

Exemple :

10 acro (dont la sortie) + 1 gym = on compte 6 éléments pour la note D, mais pas de déduction pour exercice trop court.

Les éléments sans VD ne rentrent pas dans le décompte des éléments (Éléments qui ne sont pas dans le tableau des éléments et/ou qui sont répétés).

Exemple :



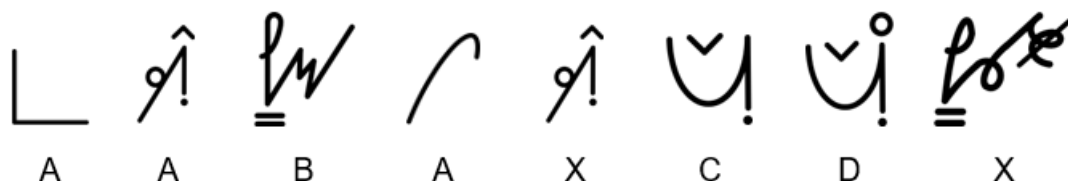
VD : Acro : 2D 2C 1B / Gym : 1 A (min. 3 acro, min. 3 gym)

Total 6 éléments pour la VD

Éléments pris en compte pour exercice trop court : 7 (on compte tous les éléments sans tenir compte du principe 3 acro min et 3 gyms min).

Aux barres, la règle des racines d'éléments n'est pas appliquée aux exercices trop courts.

Exemple :



VD : 1D, 1C, 1B, 3A

Total 6 éléments pour la VD.

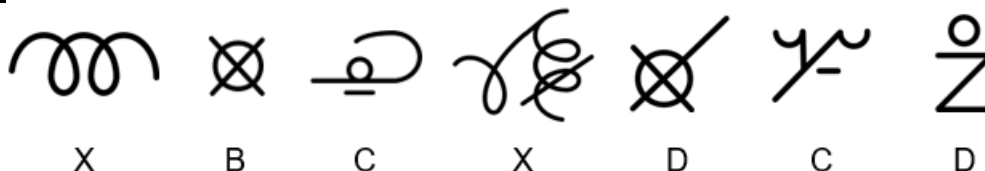
Eléments pris en compte pour exercice trop court : 7

La sortie n'est pas prise en compte pour la VD en raison de la règle des racines d'élément mais elle peut être utilisée pour le nombre total d'éléments.

Au sol, les éléments acrobatiques exécutés après la dernière ligne acrobatique prise en compte ne comptent pas pour la VD mais rentrent dans le décompte des éléments.

Les éléments gymniques avec le même numéro dans le tableau des difficultés comptent pour le nombre total des éléments exécutés car ce ne sont pas des éléments répétés.

Exemple :



VD : Gymniques : 2D, 2C, 1B / Acrobatiques : pas d'acro

Total 5 éléments pour la VD

Note : les éléments acrobatiques isolés ne peuvent pas compter pour la VD car il n'y a aucune ligne acrobatique.

Eléments pris en compte pour l'exercice trop court : 7

Les éléments acrobatiques isolés peuvent cependant compter dans le cadre de l'exercice trop court.

Reconnaissance des éléments

Il y a 3 principes à suivre pour la reconnaissance des éléments :

1. Quand un élément est reconnu comme un autre élément du tableau des éléments en raison de fautes techniques.

Dans ce cas, si l'élément est exécuté plus tard dans l'exercice avec une technique correcte, les deux éléments recevront la VD. Ils seront considérés comme deux éléments différents du tableau.

Exemples :

Poutre :



A

La jambe libre n'est pas maintenue à l'horizontale du début à la fin



C

Sol :



D

Tour terminé mais la jambe libre n'est pas dans la position demandée du début à la fin

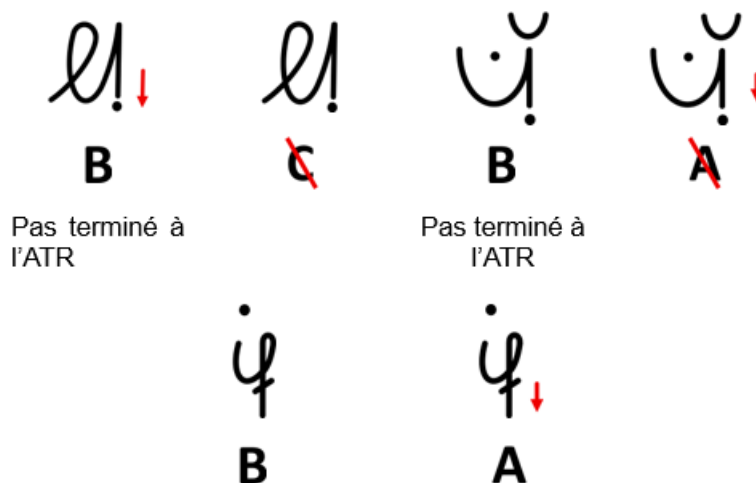


B

En faveur de la gymnaste

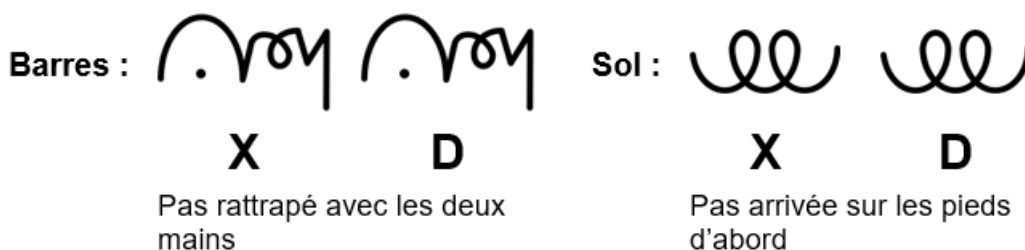
2. Un élément dévalué pour faute technique (il a reçu une VD inférieure) qui n'existe pas dans le tableau des éléments, est exécuté à nouveau dans l'exercice, il sera considéré comme une répétition et aucune VD lui sera accordée.

Ceci est appliqué à certains éléments aux barres et aux éléments acrobatiques devant être maintenus 2" à la poutre.

Exemples :3. Quand la VD n'est pas accordée en raison de fautes techniques.

Dans ce cas, si l'élément est exécuté plus tard avec une technique correcte, il recevra la VD.

Ce n'est pas considéré comme une répétition puisque la première fois la VD n'a pas été accordée.

Exemples :**Exigences de composition**

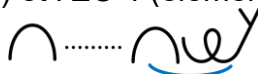
Un élément peut remplir plus d'une EC, cependant un élément ne peut pas être répété pour remplir une autre EC.

Exemples :

Poutre :



peut remplir l'EC 3 (une série acrobatique de deux éléments avec envol dont 1 salto) et l'EC 4 (élément acrobatique en arrière).



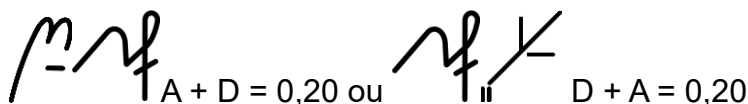
Mais B X C : le flip ne peut pas être répété pour remplir une EC, ici l'EC 3 ne peut pas être validée. Mais le 1er flip ou le salto arrière tendu décalé peuvent être utilisés pour l'EC 4.

Valeurs de liaison

- L'ordre des éléments dans une liaison peut être choisi librement à la poutre, au sol et aux barres.

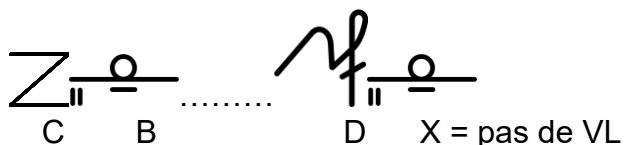
Exemples :

Poutre :

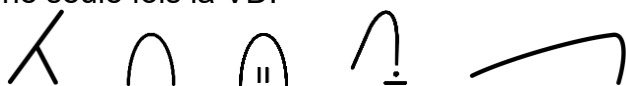


- Les éléments ne peuvent pas être répétés dans une autre liaison pour obtenir la VL (reconnaissance dans l'ordre chronologique).

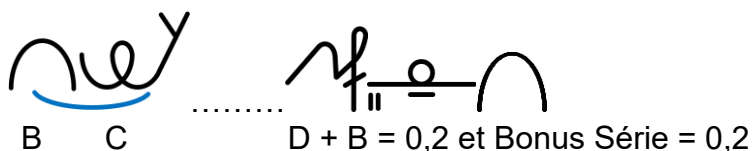
Exemple :



- En poutre, seuls les éléments acrobatiques B suivants avec appui des mains et envol peuvent être répétés une **2^{ème} fois** dans l'exercice et/ou avec la sortie pour la VL/BS, mais ils ne reçoivent qu'une seule fois la VD.



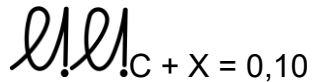
Exemple :



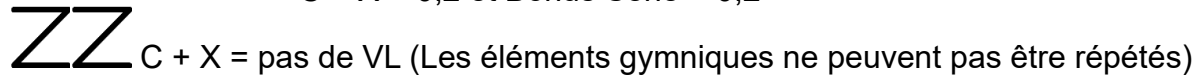
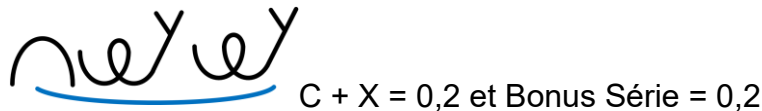
- Le même élément aux barres, **élément acrobatique** en poutre et au sol, peut être exécuté deux fois dans une même liaison.

Exemples :

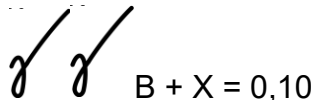
Barres :



Poutre :



Sol :



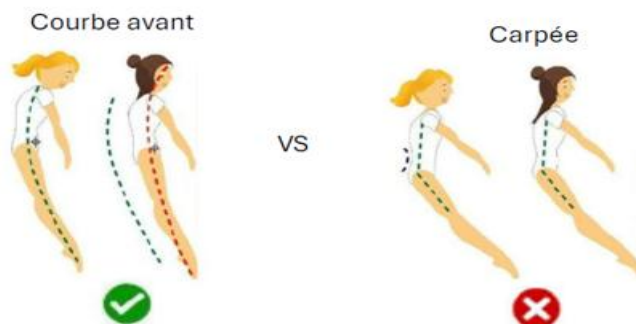
Bonus sortie

Pour accorder les 0,20 de bonus sortie, les sorties (barres et poutre) doivent être réalisées sans chute. Au sol, la dernière ligne acrobatique doit être réalisée sans chute.

Directives techniques

- **Position du corps**

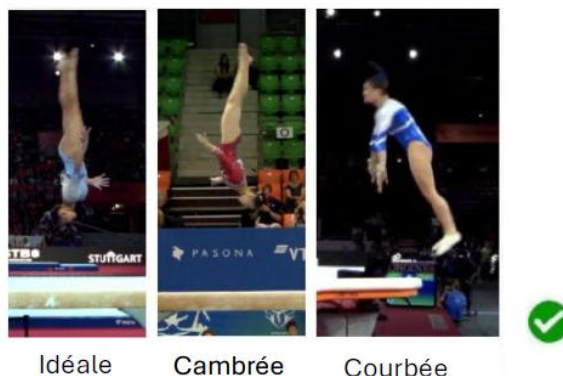
En courbe avant, les hanches sont rétroversées, le bas du dos est plat et la poitrine est creuse (position tendue)



- **Corps tendu**

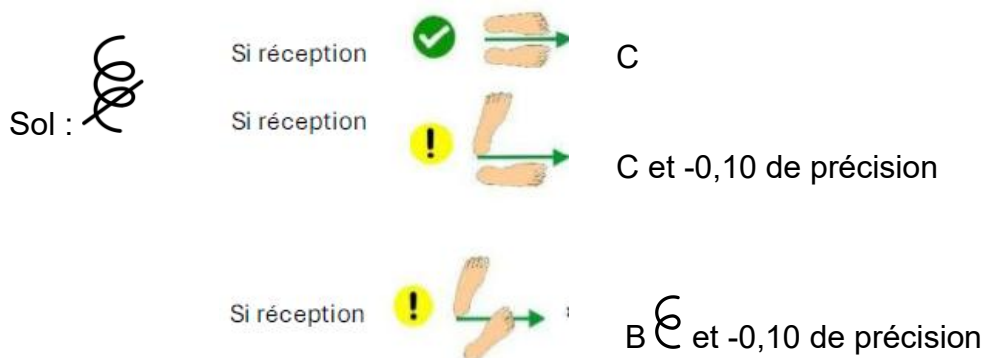
La majeure partie du salto (sans vrille) doit être effectuée en position tendue ; sinon, il sera considéré comme carpé.

Un léger creux au niveau de la poitrine ou une légère cambrure du corps est acceptable.



- **Réception des salti avec vrille**

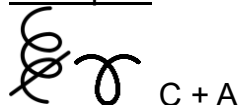
Exemple :



- **Liaison directe de salti**

Sol : quand il y a un salto avec vrille lié directement avec un autre salto et que dans le premier salto, la rotation n'est pas complètement terminée (mais la gymnaste est capable d'exécuter l'élément suivant) le premier élément n'est pas reconnu comme un autre élément du code.

Exemple :



- **Reconnaissance VD élément chuté**

Lors d'une chute, il est nécessaire que la gymnaste ait un contact avec la plante des pieds pour que l'élément soit reconnu.



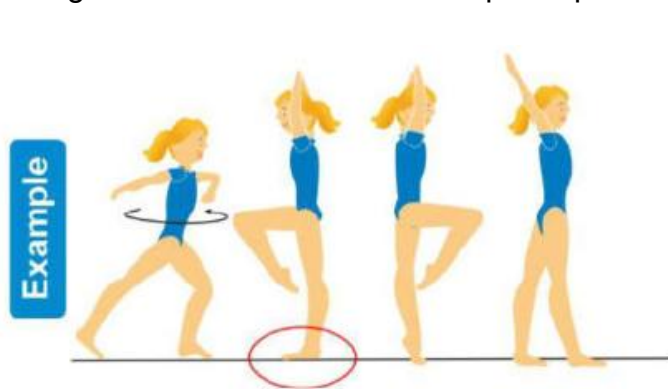
Poutre et sol

- **Reconnaissance des tours dans les éléments gymniques**

Les tours doivent être complètement terminés sinon un autre élément du code sera reconnu.

La position des épaules et des hanches est décisive pour accorder la VD.

Le degré de rotation est déterminé par la pose du talon de la jambe d'appui.



Ici le tour est terminé à 180° parce que le talon s'est posé.

Si le tour est terminé on donne la VD même si la jambe libre est placée en arrière ou sur le côté.

Poutre : si le tour est terminé mais la gymnaste tombe sans placer la jambe libre sur la poutre, il reçoit la VD.

Pour les tours sur 1 jambe avec exigence de la jambe libre dans une position spécifique, la position doit être maintenue pendant **tout** le tour.

Si la jambe libre n'est pas dans la position demandée, on donne la valeur d'un autre élément du code.

Exemple :

1 tour (360°) dans une position est reconnu en A (jambe libre sous l'horizontale), parce que la jambe libre n'est pas dans la position demandée (horizontale).

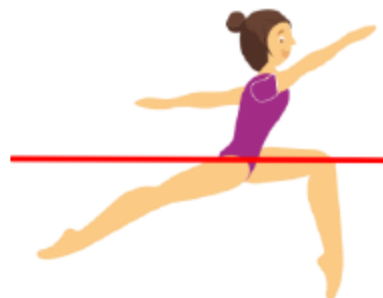
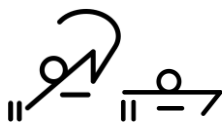
Pour les pivots en position accroupi, le degré de rotation est déterminé par la pose du pied de la jambe libre sur la poutre/au sol. A ce moment-là, il faut que les hanches aient terminé la rotation.

Si la gymnaste pose son pied de la jambe libre sur la poutre/au sol avant que les hanches n'aient terminé la rotation et qu'elle termine sa rotation en glissant son pied sur la poutre/au sol, le pivot ne sera pas reconnu (ou une autre VD lui sera attribuée).

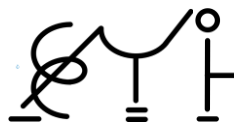
- **Sauts gymniques**

Tous les sauts avec jambes écartées doivent avoir un écart de 180°

Par conséquent le grand écart est aussi exigé pour :



Le grand écart n'est pas exigé pour les sauts impulsion 1 pied et réception même pied ou 2 pieds :



Grand jeté pied tête / saut changement pied tête / saut pied tête (Avec/sans tour)

L'exécution idéale est quand la gymnaste montre la position pied-tête pendant que la jambe avant est à l'horizontale, sinon déductions pour forme du corps.

	Fautes	Déduction pour forme du corps
	Jambe à l'horizontale	Pas de déduction
	Jambe avant sous l'horizontale	Petite
	Jambe avant sous l'horizontale Cambré insuffisant	Autre élément Moyenne
	Jambe avant sous l'horizontale et proche de 45° Cambré insuffisant Pied arrière en dessous de la hauteur des épaules Ecart insuffisant	Autre élément Grosse

Saut groupé avec/sans tour

	Fautes	Déduction pour forme du corps
	Genoux au-dessus de l'horizontale	Pas de déduction
	Genoux à l'horizontale	Petite
	Genoux sous l'horizontale	Moyenne
	Angle des hanches > 135° Genoux sous l'horizontale	Pas de VD ou un autre élément du code Moyenne

Saut carpi serré avec/sans tour

	Fautes	Déduction pour forme du corps
	Jambes au-dessus de l'horizontale	Pas de déduction
	Jambes à l'horizontale	Petite
	Jambes sous l'horizontale	Moyenne
	Angle des hanches > 135° Jambes sous l'horizontale	Pas de VD ou un autre élément du code Moyenne

Saut carpi écarté avec/sans tour

	Fautes	Déduction pour forme du corps
	Jambes au-dessus de l'horizontale	Pas de déduction
	Une ou deux jambes à l'horizontale	Petite
	Une ou deux jambes sous l'horizontale	Moyenne
	Angle des hanches > 135° Jambes sous l'horizontale	Pas de VD ou autre élément du code Moyenne

Saut cosaque avec/sans tour

	Fautes	Déduction pour forme du corps
	Jambes au-dessus de l'horizontale	Pas de déduction
	Jambe tendue à l'horizontale	Petite
	Jambe tendue à l'horizontale Genoux écartés	Moyenne
	Jambe tendue sous l'horizontale Genoux écartés	Grosse
	Angle des hanches > 135° Jambe tendue sous l'horizontale	Pas de VD ou autre élément du code Moyenne

Saut de chat avec/sans tour

	Fautes	Déduction pour forme du corps
	les deux jambes au-dessus de l'horizontale	Pas de déduction
	Une ou deux jambes à l'horizontale	Petite
	Une ou 2 jambes sous l'horizontale	Moyenne
	Angle des hanches > 135° Jambes sous l'horizontale	Pas de VD ou autre élément du code Moyenne
	Manque de montée alternative des genoux (pas de changement de jambes)	Reconnu comme position groupée et déduction pour forme du corps par rapport à la position groupée

En raison de fautes techniques, quelques éléments peuvent être considérés comme éléments différents ou ne pas recevoir du tout de VD par rapport au tableau des éléments. Dans ces cas, le jury E doit appliquer les déductions appropriées en considérant l'intention de la gymnaste qui essaye d'exécuter l'élément.

Élément tenté	Fautes techniques	Éléments reconnus	Fautes d'exécution
	Ecart < 135°		• Forme du corps • Hauteur • Précision • Réception
	La jambe est sous l'horizontale mais rotation de 1/1 Si exécuté avec le genou fléchi pas de déduction si dans une position claire et définie pendant tout le tour		
	Ecart < 135°		
	Jambe de changement fléchie		
	Manque de rotation		
	Pas de cambré et d'extension de la tête ou le pied sous le sommet de la tête		
	Pas de cambré et d'extension de la tête ou le pied sous le sommet de la tête		
	Pas de cambré et d'extension de la tête ou le pied sous le sommet de la tête		
	Jambe avant à 45° ou réception sur 2 pieds		
	Pas de cambré et d'extension de la tête ou réception sur 2 pieds		
	Jambe de changement fléchie		
	Jambe de changement fléchie Plus de 30° de rotation manquante		
	Ecart < 135° Pas de cambré et d'extension de la tête ou le pied sous le sommet de la tête		
	Pas de boucle Pas de cambré et d'extension de la tête		

Saut changement $\frac{1}{2}$ ou 1/1 tour doit montrer une position écartée transversale. Quand une jambe est en écart transversal et l'autre en écart latéral, on reconnaît un saut changement (avec ou sans tour).

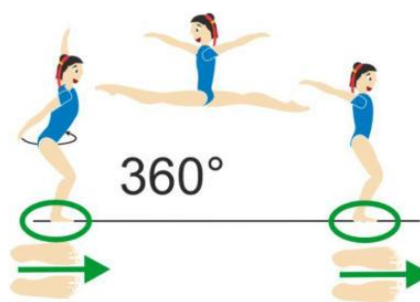
On le considère comme Johnson si on voit clairement la position carpé écart ou un écart latéral.

Johnson avec demi-tour $\overset{\circ}{Z}A$ ou tour $\overset{\circ}{Z}A$:
le degré de rotation est déterminé après que la
position en écart latéral ou en carpé écarté soit
vue.



Sauts avec tour

Si réception sur 2 pieds, le pied avant est décisif pour
déterminer l'achèvement de la rotation.

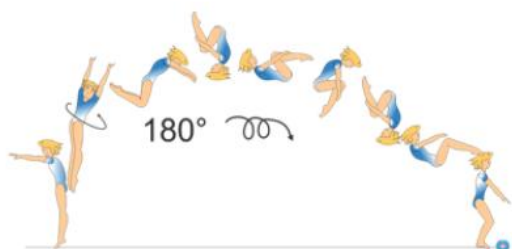
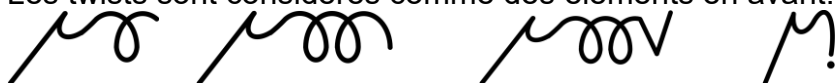


Si réception sur 1 pied, la position des
épaules et des hanches est décisive.



Twists

Les twists sont considérés comme des éléments en avant.



Pivots accroupis

Seulement un seul pivot accroupi sera pris en compte pour la VD (en poutre et au sol) selon
l'ordre chronologique.

Barres

Prises d'élân

L'appui tendu renversé est considéré comme réalisé quand toutes les parties du corps sont à la verticale. C'est la partie la plus basse du corps qui permet de déterminer le degré d'élévation de la prise d'élân.

Dans les 10° de la verticale = VD accordée

> 10° = reconnu prise d'élân à l'horizontale (pas de valeur mais utilisée dans le décompte des éléments)

Jury E :

Entre 31 et 45° : - 0,10

> 45° : - 0,30



Jury E :

à 90° : - 0,10

> 90° : - 0,30

Eléments circulaires à l'ATR sans rotation

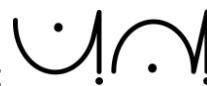


Si l'élément est terminé :

10° avant la verticale = Pas VD

10° après la verticale = 1 VD inférieure

L'angle est déterminé quand le corps est complètement aligné.



Le principe de dévaluation n'est pas appliqué pour ces éléments :

Ce principe peut être appliqué à tout élément proche de la barre qui ne finit pas dans les 10° de la verticale, mais passe la verticale (tour complet autour de la barre).

Jury E :

Entre 11° et 30° : - 0,10

Entre 31° et 45° : - 0,30

> 45° : - 0,50



L'élément A peut remplir l'EC 3.

L'élément A ne remplit pas la bonification sur élément 4.

Jury E :

Entre 11° et 30°	: - 0,10
Entre 31° et 45°	: - 0,30
> 45°	: - 0,50

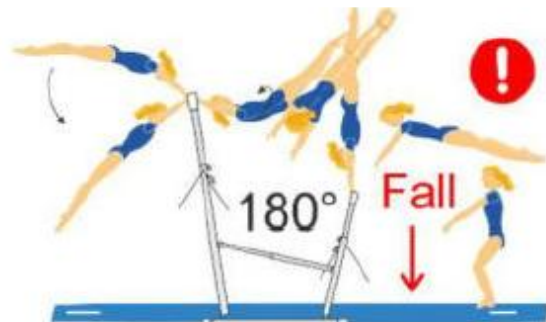
Jury E :
à 90° : - **0,10**
> 90° : - **0,30**

18

Si l'élément n'est pas terminé dans les 10° avant la verticale (intérieure des barres) et après l'appui sur la BI, la gymnaste chute, pas de VD accordée.

Si l'élément est terminé dans les 10° avant la verticale (intérieure des barres) et après l'appui sur la BI la gymnaste chute, VD accordée.

Si la gymnaste saisit la BI et chute après avoir passé la verticale, la VD sera accordée même si la gymnaste ne peut pas continuer une bascule.



Éléments circulaires avec rotation à l'ATR et prises d'élan avec rotations à l'ATR

Si l'élément est terminé :

Dans les 10° avant la verticale ou passe la verticale = VD accordée



Jury E :

Entre 11° et 30° : - **0,10**

Entre 31° et 45° : - **0,30**

> 45° : - **0,50**

Elans

Un élan est un élément avec rotation longitudinale qui :

- n'atteint pas l'ATR,
- ne passe pas par la verticale et
- continue après la rotation dans la direction opposée.

Le principe des élans peut être appliqué à tout élément avec rotation qui doit atteindre l'ATR mais pour lequel il manque 10° avant l'ATR.

Si l'élément est terminé :

Dans les 10° de la verticale = VD accordée

> 10° avant la verticale = 1 VD inférieure

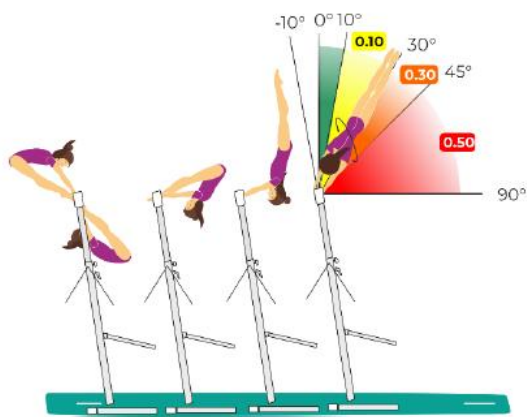
Toutes les parties du corps doivent atteindre au moins l'horizontale pour recevoir une VD, sinon pas de VD.

Jury E :

Entre 11° et 30° : - **0,10**

Entre 31° et 45° : - **0,30**

> 45° : - **0,50**



C à B

D à C

C à B

C à B

D à C

C à B

D à C

D à C

Pour l'évaluation du degré de rotation des éléments circulaires et des élans, la rotation est considérée comme terminée lorsque la gymnaste reprend la barre à deux mains et que la rotation des épaules est complète avant la chute.

Exemple 1 :

La rotation des épaules étant complète, les éléments sont reconnus en tour complet et sont dévalués.



Ces éléments peuvent donc remplir l'EC#4.

Ces éléments ne peuvent donc pas remplir la bonification sur élément 1 car il n'y a pas de passage par l'ATR.

Exemple 2 :

La rotation des épaules n'étant pas complète, les éléments sont reconnus en demi-tour et sont dévalués.



Ces éléments ne peuvent donc pas remplir l'EC 4.

Ces éléments ne peuvent donc pas remplir la bonification sur élément 1 car il n'y a pas de passage par l'ATR.

Règlement pour la note E

Tableau des fautes générales et pénalités

Bras et jambes fléchis :

Légèrement : - 0,10

Angle jusqu'à 135° : - 0,30

Angle 90° : - 0,50

Jambes ou genoux écartés :



Inférieur à la largeur
d'épaules -0.10



Largeur d'épaules
ou plus -0.30

Jambes croisées :



- 0,10

Manque de précision dans la position groupée ou carpée dans les salti simples sans vrille :

Angle bassin 90° : - 0,10

Angle bassin > 90° : - 0,30



Manque de précision dans la position groupée ou carpée dans les double salti sans vrille :

Angle bassin > 90° : - 0,10

Double salto avec rotation longitudinale :

Pas de déduction pour manque de précision de la position groupée ou carpée.

Essai sans exécuter d'élément (course à vide) : - 0,30



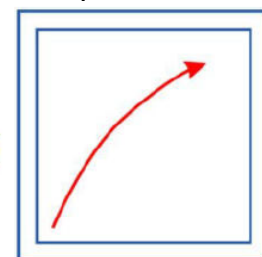
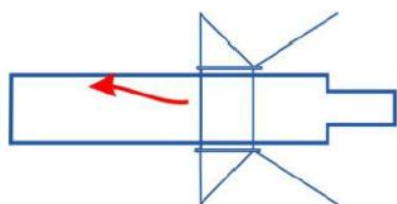
Exemples :

Poutre : La gymnaste court, mais s'arrête et ne fait pas d'élément, (acrobatique ou gymnique).

Sol : Quand une gymnaste tente une ligne acrobatique et exécute au moins un élément, pas de déduction pour « essai sans exécuter un élément », seules les fautes de réception sont déduites.

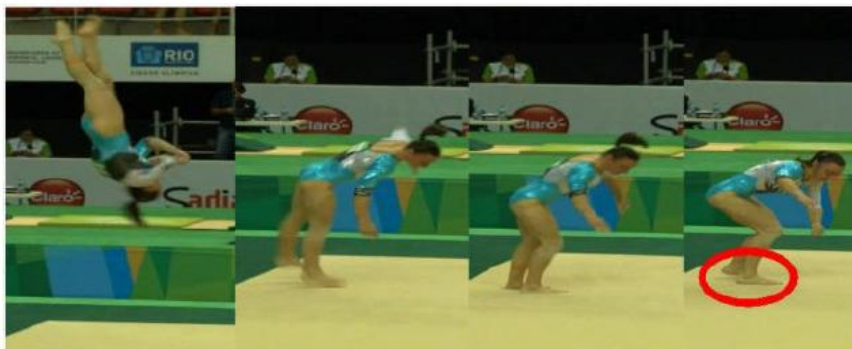
Déviations par rapport à l'axe (saut, sol, sortie de barres, poutre) : - 0,10 à chaque fois

Pour appliquer cette déduction, on considère le premier contact à la réception.



Alignement du corps : - 0,10 sur chaque élément

Pour les éléments gymniques, il n'y a pas de déduction pour alignement du corps. On applique éventuellement une déduction pour forme de corps.

**Précision : - 0,10 sur chaque élément**

Si un élément gymnique est en sous ou sur rotation, on applique une déduction pour manque de précision. Cette erreur s'ajoute aux déductions pour forme du corps.

Non-respect des exigences techniques pour les éléments gymniques (forme du corps) : - 0,10 / 0,30 / 0,50Exemples :

Une jambe en position latérale, l'autre en position transversale, on applique une déduction pour forme du corps.



Pour une position non définie de la jambe pendant le tour, on applique une déduction pour forme de corps.

Pour les déductions de forme du corps, il faut évaluer l'élément tenté.



Aux déductions pour forme du corps s'ajoutent les déductions pour hauteur, précision et réception.

Exécution de la sortie trop près de l'agrès (barres & poutre) : - 0,30

Cette déduction n'est pas incluse dans « maximum **0,80** » pour les fautes de réception puisque ce n'est pas une déduction de réception.



Fautes de réception (tous les éléments, sorties comprises)

Déséquilibre : - 0,10 / - 0,30

Léger : - 0,10

Tête à hauteur des hanches ou plusieurs légers mouvements : - 0,30

Toutes les réceptions doivent être totalement contrôlées (pilées).

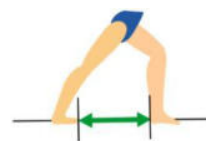
Les réceptions des sorties et au saut doivent être contrôlées avant de se présenter au jury. Si la présentation se fait dans le déséquilibre, le jury pénalisera pour déséquilibre. Si la présentation se fait avant que la gymnaste ne soit stabilisée et qu'elle réalise des pas pendant ou après la présentation, le jury pénalisera pour pas supplémentaire.

Tout pas entraîne une déduction, idem pour la position fente (pour les éléments acrobatiques au sol).

Pas supplémentaire, petit sursaut : - 0,10

Grand pas ou saut (plus large que la largeur des épaules) : - 0,30

La directive pour la largeur des épaules est de considérer l'espace entre le talon du pied avant et les orteils du pied arrière.



Fente : Si la gymnaste exécute une fente à la réception d'éléments acrobatiques au sol, une déduction de **0,10** ou **0,30** doit être appliquée (comme pour un pas).

Il n'y a pas de déduction pour fente après un élément gymnique avec réception sur un pied.



Cependant, pour les éléments gymniques avec réception deux pieds, il peut y avoir une déduction pour manque d'équilibre ou pas ou rebond.

Après les pivots, appliquer une déduction pour déséquilibre : - 0,10 / 0,30.

Ne pas appliquer la déduction pour réception en fente après un salto arrière tendu décalé.



Tomber sur le tapis sur les genoux ou le bassin / Tomber sur ou contre l'agrès : - 1,00

Saut : Si la gymnaste après le salto rebondit immédiatement pour exécuter un salto avant à la station, ceci est considéré comme une chute : - 1,00.

Pas de déduction supplémentaire pour le salto après la réception.



Sol : Si la gymnaste tombe mais ne peut pas s'arrêter et chute à nouveau sans un autre élément intermédiaire. On aura une déduction pour une seule chute : - 1,00.



Sol : Exécuter une roulade avant ou arrière après la réception sera considéré comme une chute : - 1,00.
Pas de déduction supplémentaire pour la roulade après la réception.



Fautes de position du corps : - 0,10 / 0,30

Bonne position :	Tête au niveau du bassin : - 0,10	Tête au niveau des genoux : - 0,30
		
	Hanches légèrement au-dessus des genoux ou au niveau des genoux : - 0,10	Bassin au niveau des genoux et au dessous mais pas en flexion profonde : - 0,30
		

Rappel : Frôler, toucher l'appareil ou le tapis avec 1 ou 2 mains est inclus dans la déduction maximale de **0,80** pour la réception.

Principes pour l'exécution :

Il y a **seulement** une déduction pour chute quand un élément n'est clairement pas accordé selon les critères suivants :

- Barres :
 - Élan qui n'atteint pas les 10° par rapport à la verticale (ex : soleil, tour d'appui libre ou Stalder qui n'atteignent pas les 10° puis chute).
 - Élément avec lâcher sans reprise de barre (ex : Tkatchev sans touche de la barre).
- La réception ne se fait pas sur les pieds d'abord ou ne se réceptionne pas sur la poutre avec 1 ou 2 pieds.
- Lorsqu'un élément mal exécuté n'est pas reconnaissable comme un élément du code. (Exemple : flip avec la tête qui touche le sol).

Déductions par le jury D**Aide de l'entraîneur**

Au saut :

Saut nul (saut non valable), mais pas de déduction pour présence non autorisée pour une personne sur le podium, car la note est déjà de 0.

Aux barres :

- Il n'y a pas de déduction pour l'entraîneur qui frôle la gymnaste.
- Si l'entraîneur aide la gymnaste pendant la réalisation d'un élément alors :
 - Pas de VD, pas de VL, pas d'EC et pas de bonus sortie (jury D)
 - - **1,00** pour aide de l'entraîneur (jury D, déduction neutre)

- Pas de déduction pour chute (jury E).



- Si l'entraîneur aide la gymnaste à la fin de l'élément :
 - - **1,00** pour aide de l'entraîneur (jury D, déduction neutre)
 - On attribue VD et EC (Jury D)
 - Pas de VL et de bonus sortie (Jury D)
 - On applique les fautes d'exécution (Jury E)



A la poutre ou au sol :

Si la gymnaste lorsqu'elle exécute sa sortie ou un élément est aidée par l'entraîneur :

- Pas de VD, pas de VL/BS, Pas d'EC et pas de bonus sortie
- - **1,00** Aide de l'entraîneur (Jury D : déduction neutre)
- - **0,50** Présence non autorisée d'une personne sur le podium (Jury D déduction neutre)
- Pas de déduction pour chute (Jury E)

Bouger le tapis de réception : - 0,50 sur la note finale.

Déduction appliquée quand le tapis supplémentaire est déplacé après que l'exercice ait commencé.

A la poutre :

Quand une gymnaste entre du côté de la sortie, elle doit placer le tremplin sur le tapis supplémentaire et l'entraîneur ou une autre gymnaste doit le retirer immédiatement.

Déduction appliquée si une gymnaste déplace le tapis supplémentaire pour entrer du « côté sortie », et l'entraîneur enlève le tremplin et replace le tapis supplémentaire.

Pour certaines sorties, la gymnaste peut, sans déduction, placer le tapis supplémentaire sur le côté de la poutre pour les réceptions.

Exemple :

Une déduction sera appliquée si le tapis supplémentaire est placé du côté des entrées.

Utilisation du matériel/magnésie

Utilisation du tapis supplémentaire non autorisée : - 0,50.

Barres : Pendant l'échauffement, l'utilisation d'un tapis supplémentaire est autorisée sans déduction si celui-ci est fourni par l'organisateur. Si utilisation de ce tapis en compétition, application de la déduction.

Utilisation de matériel personnel non autorisée sur le plateau de compétition : - 0,50.

Les porte-mains, les chemins de poutre, les carpettes, ou tout matériel personnel similaire sont interdits sur le plateau de compétition.

Utilisation incorrecte de la magnésie et/ou endommager l'agrès : - 0,50 sur la note finale (par le responsable des juges).

La magnésie peut être utilisée pour préparer les barres, des petites marques peuvent être placées sur la poutre, aucune marque ne doit être placée sur le praticable et sur la piste de saut.

Interdit de nettoyer les barres avec :



SAUT

Tapis pour les mains

Un tapis pour le placement des mains peut être utilisé pour les sauts en Yurchenko seulement (groupes 1, 4 et 5). Il n'est pas autorisé pour les sauts sans rondade dans le 1^{er} envol, sinon une déduction de **0,50** pour tapis supplémentaire sera appliquée.

Courses d'élan

Courses d'élan/sauts à l'échauffement

Est considéré comme saut d'échauffement :

- Toute course sur la piste (sauf course dans le sens opposé à la table de saut avant le premier essai de l'échauffement officiel)
- Saut droit sur le tremplin/le trampo-tremp
- Se mettre debout sur la table et salto
- Pas courus/ sauter sur la table et salto
- Course, tout renversement avec ou sans appui des mains sur la table de saut

Il est important que les gymnastes ne dérangent pas les autres échauffements.

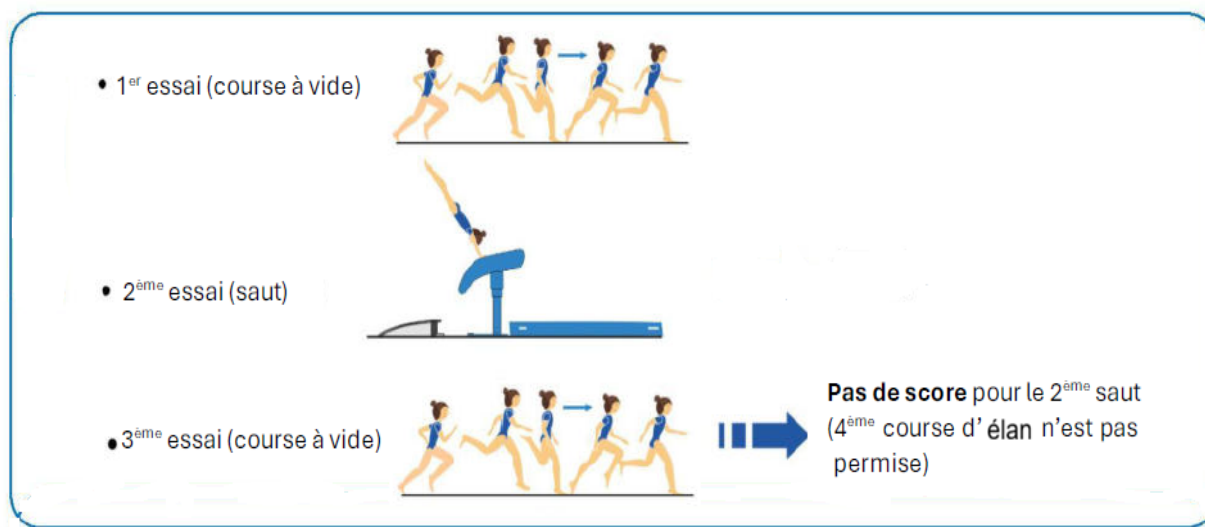
Courses d'élan pendant la compétition

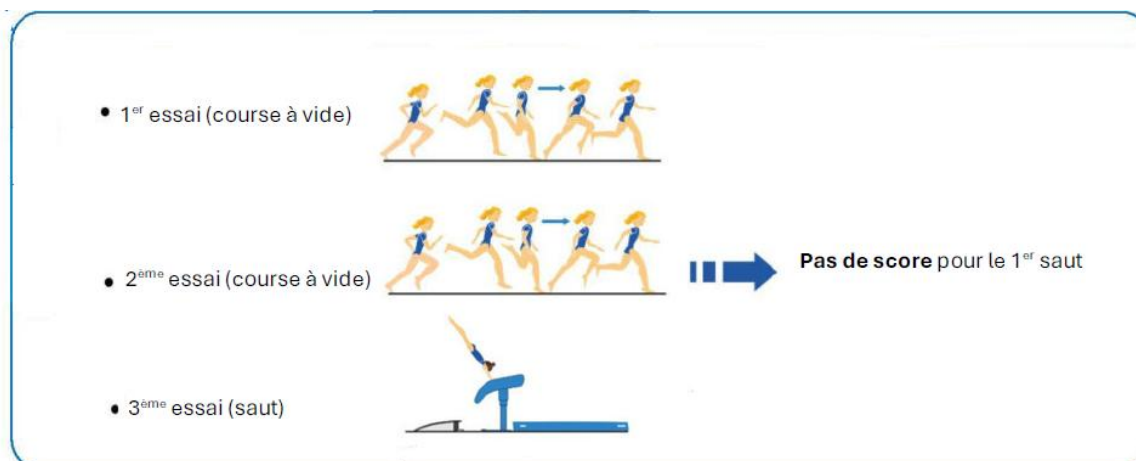
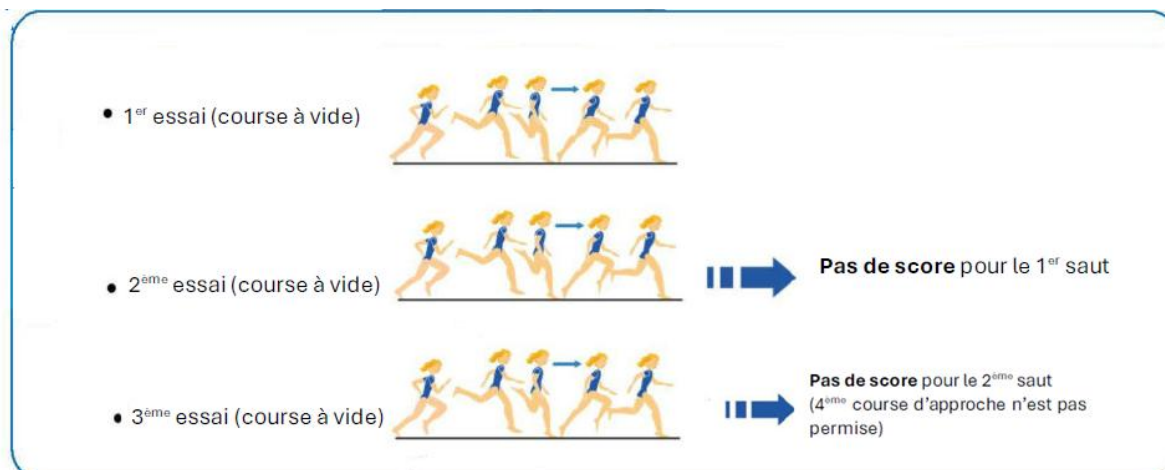
Une course à vide (lorsqu'il y a augmentation de vitesse et pas seulement 1 ou 2 pas) est considérée comme une course d'élan.

Si la gymnaste touche le tapis de placement des mains ou le tapis de réception sans réaliser de saut, ceci est également considéré comme une course à vide.

Une 3^{ème} course d'élan est autorisée. Un 4^{ème} élan n'est pas autorisé.

Exemple 1 :



Exemple 2 :Exemple 3 :**Lignes (couloir)**

Les lignes font partie du couloir. Des déductions seront appliquées si la gymnaste marche en dehors des lignes (le premier contact n'est pas décisif).

Les lignes tracées sur le tapis serviront d'orientation pour appliquer cette déduction :

- Si la gymnaste marche en dehors de la ligne avec un pied (- **0,10**), puis revient dans le couloir et marche à nouveau en dehors avec le même ou un autre pied (- **0,10**) : au total, - **0,20**.
- Si la gymnaste touche en dehors de la ligne avec son genou : - **0,30**.
- Si la gymnaste se présente dans le déséquilibre en sortant des lignes, le jury pénalisera pour la sortie (- **0,10** ou - **0,30**).

Remarque : en plus, une déduction pour déviation par rapport à l'axe pendant le saut peut être appliquée par le jury E. Les lignes tracées sur le tapis serviront d'orientation pour appliquer cette déduction et le premier contact est décisif (- **0,10**).

Sauts non valables (0,00 point)

Sont considérés comme sauts nuls, les sauts :

- Avec plus d'un appui sur la table avec les mains. (Exemples : marcher sur la table avec les mains, un appui du dos ou de la tête).
- La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord (sans un contact clair des pieds (plante des pieds) au sol avant toutes parties du corps).

Bonifications

En cas d'utilisation de tablettes et/ou d'ordinateurs pour saisir les notes lors de compétition, s'il y a bonification pour 2 sauts différents, valider le deuxième saut et revenir sur le premier pour mettre la bonification sur les 2 sauts.

Déductions spécifiques à l'agrès (Jury E)

La déduction pour pointes de pieds pas en extension doit être appliquée, mais une seule fois pour tout le saut (premier envol, phase d'appui et deuxième envol).

Des déductions pour jambes fléchies et écartées doivent être appliquées dans chaque phases d'envol du saut (1^{er} et 2^{ème} envol).

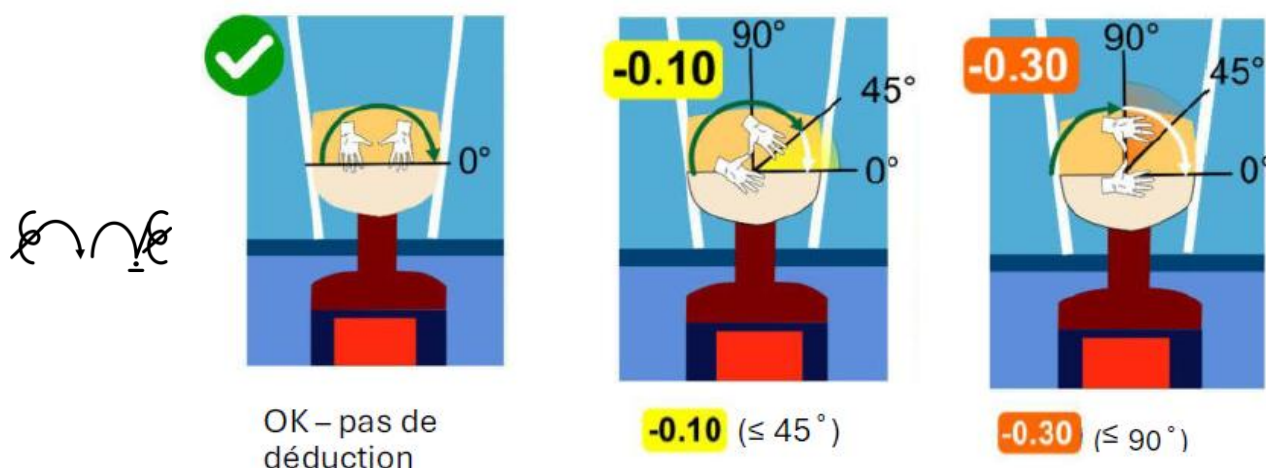
Déductions spécifiques à l'agrès

- **Première phase d'envol**

Degré de rotation manquant dans les rotations longitudinales :

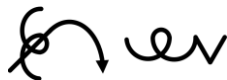
Groupe 1 avec 1/2 (180°) tour

Exemple :



Groupe 3 avec $\frac{1}{4}$ (90°) à $\frac{1}{2}$ (180°) tour

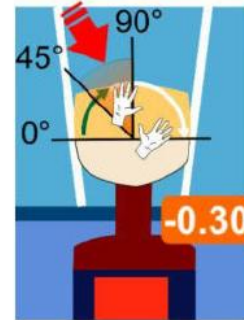
Exemple :



OK – pas de
déduction



OK – pas de
déduction



-0.30 ($\leq 45^\circ$)

Les épaules sont la
référence

Si les épaules manquent de rotation $\leq 45^\circ$, déduction – 0,30 pour les degrés de rotation longitudinale manquants.

- Phase d'appui

Bras fléchis / Angle des épaules : - 0,10 / 0,30 / 0,50



Pas de déduction



- 0,10



- 0,30



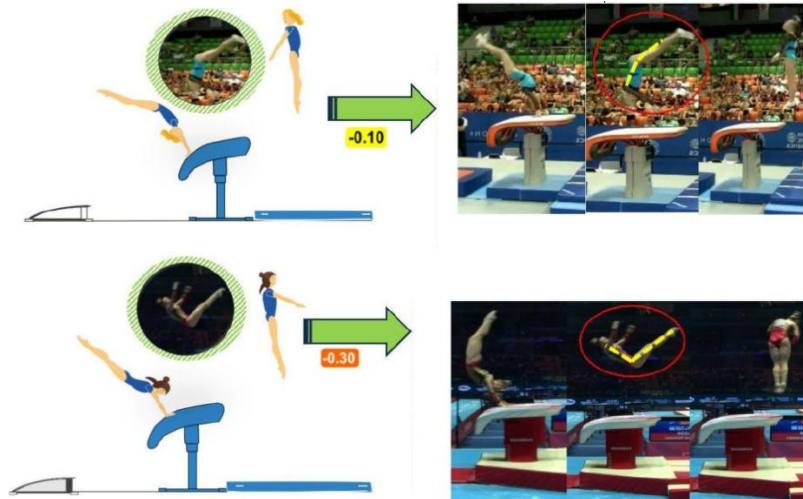
- 0,50

- Deuxième envol

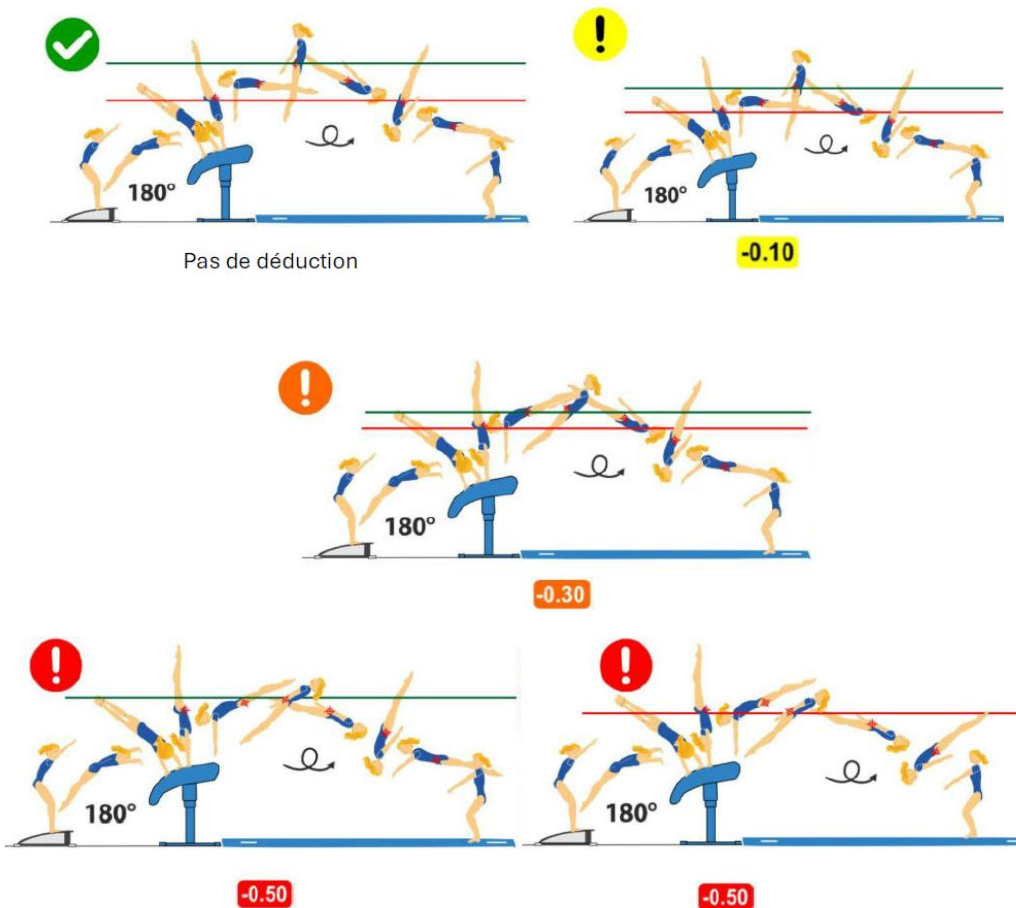
Courbette excessive : - 0,10 / 0,30

On considère qu'il y a courbette excessive lorsqu'il y a fermeture des hanches après l'impulsion jusqu'à la verticale (tête en haut) pour initier un salto tendu en arrière ou en avant.

Exemple :



Hauteur : - 0,10 / 0,30 / 0,50



Position du corps dans les salti arrières : - 0,10 / 0,30

- Si l'angle des genoux est inférieur à 135°, le salto carpé devient un salto groupé et on applique une pénalité pour position groupée insuffisante.
- Si l'angle des hanches est à 90° et que celui des genoux est à 90° également, déduction maximum de **0,10** pour position groupée insuffisante (pas plus de **0,10** de déductions pour les deux fautes).
- Si l'angle des hanches est supérieur à 90° et celui des genoux à plus de 90° également, déduction maximum de 0,30 pour position groupée insuffisante (pas plus de **0,30** de déduction pour les deux fautes).

- S'il n'y a pas d'angle au niveau des hanches mais que les jambes sont fléchies, le salto groupé devient un salto tendu avec flexion de jambes :
- 0,10 ou 0,30 ou 0,50.

Reconnaissance par le jury D

- **Pétrick**

Pour le Pétrick, possibilité de faire le deuxième demi-tour dans les deux sens.

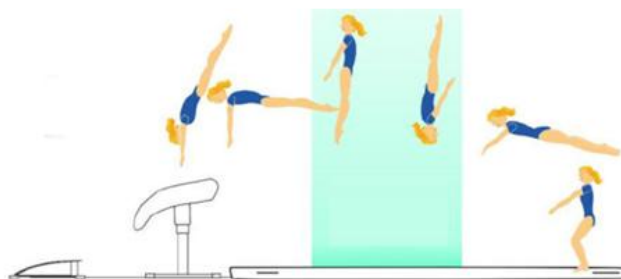
Cependant, s'il n'y a pas de demi-tour (180°) dans le deuxième envol, le saut sera considéré comme une rondade.

Exemple : Ici le quart de tour dans le deuxième envol n'est pas suffisant pour reconnaître le Pétrick.

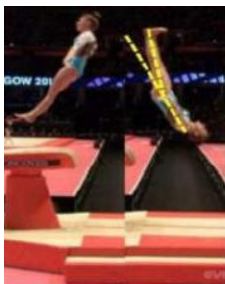


- **Salto arrière tendu sans rotation longitudinale**

La position doit être tendue de la position « debout » (tête en haut) jusqu'à la position inversée (tête en bas). Une légère flexion des hanches (jusqu'à 30°) est tolérée.

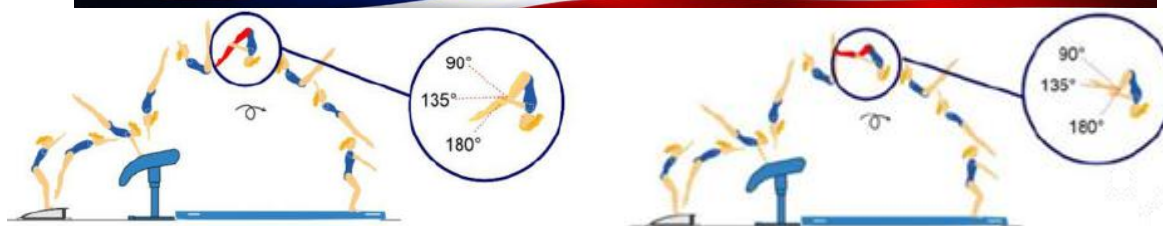


Exemples :



Les sauts avec la technique courbette/ouverture/position carpée qui ne montrent pas d'alignement pendant la rotation seront reconnus carpés.

- **Salti carpés et groupés :**



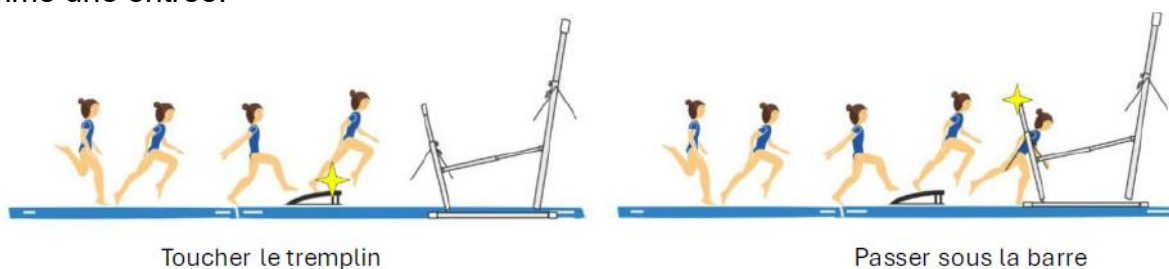
Si la gymnaste en position inversée présente un angle des genoux de 135° ou plus, on considère un salto carpé.

Si la gymnaste en position inversée présente un angle des genoux de moins de 135°, on considère un salto groupé.

BARRES

• Entrées

Un 2ème élan pour l'entrée n'est pas autorisé si la gymnaste lors de son 1^{er} essai a touché le tremplin ou une barre ou est passée sous l'agrès. Dans ce cas, - **1,00** par le jury E, la gymnaste doit commencer son mouvement et le premier élément ne sera pas considéré comme une entrée.



Une 2ème course d'élan pour l'entrée est autorisée (avec pénalité de - **1,00** par le Jury D) si la gymnaste lors de son premier essai ne touche pas ni le tremplin ni l'agrès ou n'est pas passée sous l'agrès.



Un troisième essai n'est pas autorisé.

Après présentation au Jury D la gymnaste peut passer sous la barre basse, sans pénalité. La gymnaste ne peut pas marcher/courir sous la barre inférieure pour exécuter son entrée (déduction de - **0,30** sur la note finale).



Si un entraîneur suspend une gymnaste en suspension BS pour réaliser son entrée, elle sera pénalisée pour aide de l'entraîneur (- 1,00 jury D).

Si elle fait des balancés avant de réaliser un élément codifié, elle sera également pénalisée pour élan intermédiaire (- 0,50).

- **Chute**

Si une gymnaste chute, elle est autorisée à utiliser de nouveau le tremplin pour refaire une entrée. Après une chute, le jugement reprend dès que la gymnaste exécute le premier élément.

Contenu et construction de l'exercice

- **Racines identiques**

Seuls 3 éléments issus de la même racine d'élément seront comptés dans l'ordre chronologique pour la VD, EC et VL.

La racine d'un élément est déterminée par le début de l'élément et la direction (av. ou arr.) ainsi que par la prise (palmaire, dorsale ou cubitale)

Exemples :



Pas de sortie, on ne compte que 7 éléments (pas de déduction pour pas de tentative de sortie).

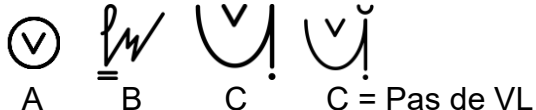
Un élément répété (pas de VD) sera compté dans le nombre des racines d'éléments.

Exemple :



Pas de sortie, on ne compte que 7 éléments (pas de déduction pour pas de tentative de sortie).

Pas de VL accordée si le 4ème élément avec la même racine est exécuté dans la liaison.



Un élément sans VD pour fautes techniques ne sera pas compté dans le nombre de racines d'élément.



(Pas dans les 10°
avant la verticale)

X B A A

- Exigences de composition / Bonifications sur éléments**

EC 2 – Élément avec envol à la même barre (Groupe 1 : les entrées ne peuvent pas être utilisées comme envol.)

Élément 1.103  ne peut pas être utilisé pour l'EC 2.
C'est un mouvement avec envol mais pas au-dessus de la barre.

Élément 2.202  s'il n'est pas réalisé avec lâcher des deux mains en même temps, il est dévalué en A et pas d'EC 2.



EC 3 – Prises différentes (sauf prise d'élan, entrées ou sorties) / Bonification 4 – Prises différentes (*minimum B*)

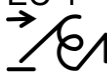
⊖ Cet élément peut remplir l'EC 3. S'il est réalisé jambes fléchies, il sera reconnu et une déduction pour flexion de jambes sera appliquée.

⊖ Cet élément ne peut pas remplir la bonification sur élément 4 (uniquement grand tour avant lune).

L'élément 3.307  peut remplir l'EC 3 uniquement s'il est réalisé en prises palmaires.

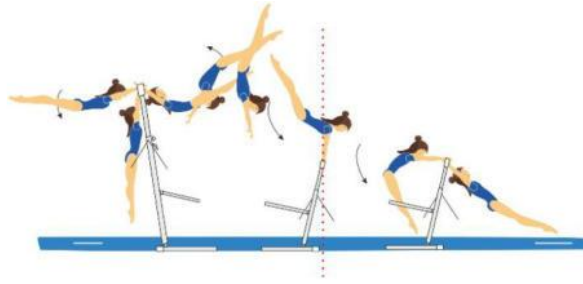


EC 4 – Élément sans envol avec une rotation 360°mini (l'entrée ne valide pas).

 ne valide pas l'EC 4.

- Valeurs de liaison / Bonifications sur éléments**

Pour valider une VL ou une bonification sur élément, les éléments doivent être réalisés sans chute ou sans heurter le tapis avec les pieds.



Chute / heurter le tapis avant la verticale
= chute et pas de VL

Chute / heurter le tapis après la verticale
= chute et pas de VL

Heurter l'agrès n'interrompant pas la liaison : VL ou bonification élément accordée.



Avec la liaison de 3 éléments ou plus, si la gymnaste tombe au dernier élément, la VL de la liaison précédente est accordée si celui-ci est reconnu.



Élan intermédiaire = reprise d'élan de l'appui facial et/ou grand élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant. (Rupture dans le mouvement).

La déduction (- **0,50**) pour élan intermédiaire ne s'applique qu'une seule fois même si la gymnaste enchaîne plusieurs balancés.

Après une chute, pas de pénalisation pour les balancés permettant de reprendre l'exercice.

Aucune déduction supplémentaire (fautes de corps, ...) ne sera appliquée lors d'élan intermédiaire.



Si un élan intermédiaire est réalisé entre 2 éléments, ou après le 2^{ème} élément / le dernier élément, la VL ne peut PAS être attribuée.

Il n'y a pas de déduction pour élan intermédiaire même si la gymnaste fait un balancé. Par contre, il faut réaliser deux balancés pour valider un élément sans valeur.

Arrêt significatif :

Si la gymnaste s'arrête et retire visiblement une ou deux mains de la barre, cela sera considéré comme une chute sur l'agrès : - **1,00**.

Si la gymnaste s'arrête mais qu'il n'y a pas de retrait net des mains de la barre, on appliquera la pénalité pour arrêt/élan intermédiaire : - **0,50**.

S'il n'y a pas d'arrêt et que la gymnaste change ses prises, il n'y a pas de pénalité pour chute (seulement - **0,10** si le changement est fait une main après l'autre).

Si une gymnaste réalise une grande culbute, cela sera considéré comme une chute sur agrès : - 1,00.

Exécution

- Fautes de composition

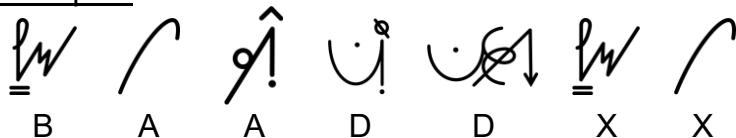
Sauter de BI à BS : - 0,50



-0,50

Quand un élément est répété, pas de VD accordée, mais pas de déduction pour changement de barres sans exécuter un élément.

Exemple :



Déduction seulement pour
les fautes d'exécution

- Déductions spécifiques à l'agrès

Frôler le tapis : - 0,30 (Touche légère)

Heurter le tapis avec les pieds (chute) : - 1,00

Quand elle heurte le tapis (considéré comme chute) :

- On n'attribue pas la VL
- On ne déduit pas les fautes de jambes

Si la gymnaste réalise une bascule en courant sous la barre inférieure, cela sera considéré comme une chute (1,00 point).



- Sous rotation dans les éléments avec envol :

Pas de déduction si juste avant de saisir la barre, les jambes passent la ligne des épaules. Cette déduction ne s'applique pas aux sorties.



- Hauteur insuffisante des éléments avec envol et des sorties :

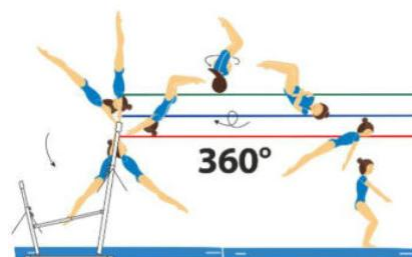
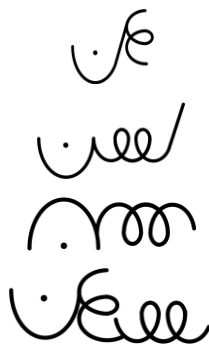
Position du bassin avant de saisir la barre :

Au-dessus BS - 0,00
Au niveau BS - 0,10
Sous BS - 0,30



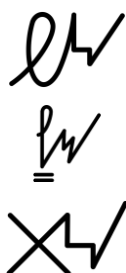
Position du bassin la plus haute après avoir lâché la barre :

Au-dessus BS - 0,00
Au niveau BS - 0,10
Sous BS - 0,30



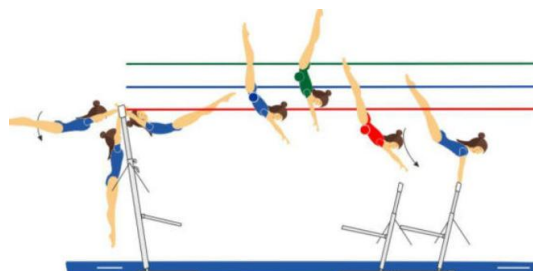
Position des épaules avant de saisir la barre :

Au-dessus BS - 0,00
Au niveau BS - 0,10
Sous BS - 0,30



Position du corps (plus haut point/centre de gravité) au moment de saisir la barre :

Au-dessus BS - 0,00
Au niveau BS - 0,10
Sous BS - 0,30



- **Amplitude des balancés en avant ou arrière sous l'horizontale : - 0,10**

Tout balancé avant ou arrière qui n'atteint pas l'horizontale appliquer une déduction de - 0,10.



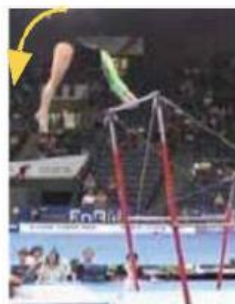
- **Amplitude des élan : - 0,10 / 0,30**

Lors d'une prise d'élan à l'ATR, si la gymnaste écarte les jambes de sorte qu'une jambe s'abaisse, la jambe la plus basse détermine l'angle de l'ATR.

S'il n'y a pas de tentative de prise d'élan, ne pas appliquer la pénalité pour manque d'amplitude (lorsque la gymnaste décolle volontairement les hanches de la barre avec un élan des jambes vers l'arrière, c'est considéré comme une tentative de prise d'élan).



- **Alignement du corps : - 0,10 / 0,30**



Pas de déduction pour alignement du corps pour les descentes d'ATR.



- **Principe pour l'exécution :**

S'il n'y a pas de chute, le maximum de déduction d'exécution pour un élément ne peut pas excéder **0,80**.

Cela comprend :

- Les déductions du tableau des fautes générales,
- Les déductions spécifiques à l'agrès liés à l'exécution de l'élément.

Cela ne comprend pas :

- Les déductions spécifiques à l'agrès après la réalisation de l'élément :
 - Frôler le tapis
 - Heurter l'agrès avec les pieds
 - Elan intermédiaire

- **Cumul de fautes :**

Lorsqu'un élément ne reçoit pas de valeur, on déduit seulement : élan intermédiaire ou chute.

Quand la barre est heurtée et suivie d'un élan intermédiaire, déduction seulement pour élan intermédiaire : - **0,50**.

Quand il y a un élan intermédiaire et une chute, déduction seulement pour chute : - **1,00**.

Quand la barre est heurtée et ensuite chute, déduction seulement pour la chute : - **1,00**.

Lorsqu'un élément reçoit une valeur, déductions de toutes les fautes d'exécution y compris chute.

Heurter la barre pendant l'élément suivi d'un élan intermédiaire : déduction pour fautes d'exécution dans l'élément et heurt de la barre + élan intermédiaire - **0,50** + - **0,50**.

Élan intermédiaire et chute, déduction seulement pour chute : - **1,00**.

Heurter la barre pendant l'élément et chute, déduction des fautes d'exécution dans l'élément mais pas pour heurter de la barre, + chute : - **1,00**.

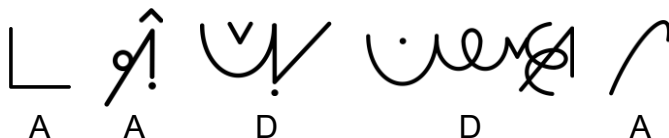
Après une chute, le jugement reprend dès que la gymnaste exécute le premier élément.
Pas de déduction pour élan pose de pieds (groupées) sur la barre après la chute (ce n'est pas un élément).

Remarque :

Si la gymnaste exécute un élément avec envol et saisit la barre avec une main (mais ne chute pas) et ensuite saisit la barre avec la deuxième main et continue son exercice la VD est attribuée à l'élément avec envol.

Guide pour la reconnaissance des éléments

Exemple 1 :



La VD pour Gienger (D) est accordée, mais pas de VL puisqu'il y a chute sur l'agrès.
Pas de déduction pour l'entraîneur qui a touché la gymnaste après la chute.

Exemple 2 :



Pas de VD Jaeger carpé parce que la réception est sur les jambes d'abord (heurte les jambes sur la barre avant de rattraper la barre avec les mains).

Exemple 3 :



Si la gymnaste part debout sur BS pas de VD, pas d'EC & Pas de VL.

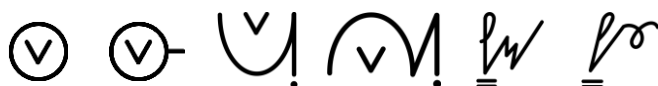
Pas de déduction pour élément non caractéristique.

- **Éléments spécifiques**

☹ ☹ ☹ ne sont pas dans le code.

Si exécutés, reconnus comme ☹ ☹ ☹ ou ☹ ☹ ☹ si la gymnaste bouge seulement la main sans tourner le corps.

☹ ☹ ☹ sont considérés comme les mêmes éléments que ☹ ☹ ☹.



La gymnaste peut placer ses pieds en dehors des mains, considéré comme le même élément que carpié (pieds entre les mains).

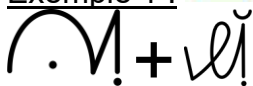
Après les éléments ○ ○ ☹ ☹, la gymnaste peut exécuter directement une bascule sans déduction pour amplitude de l'élan avant la bascule.



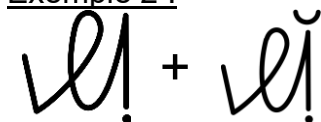
- **Liaison des éléments avant :**

Si la gymnaste exécute un élément en avant terminé au-dessus de 45° avant la verticale, mais passe par la verticale (au-dessus de la barre) pour continuer avec un autre élément avant, la VD prévue sera accordée avec déduction pour précision.

Exemple 1 :



Exemple 2 :



- **Éléments 2.404 et 2.504 (Weiler)**

Si la fin de l'élément à l'ATR est exécuté avec les jambes écartées (avec/sans tour) : on crédite une VD inférieure.

- **Elément 1.101**

Bascule  ou élan 1/2 tour bascule  sont des éléments différents



Élan 1/2 tour bascule (1.101)  est différent de saut avec 1/2 tour bascule (1.102) .
La gymnaste peut exécuter : Entrée (1.102), bascule (1.101) et élan 1/2 tour bascule (1.101) et les 3 éléments recevront une valeur.

- **Elément 1.102**



Le 1/2 tour bascule peut être réalisé départ face à BI ou dos à BI, le demi-tour doit être terminé avant d'attraper BI.

- **Sorties 6.101 & 6.102**



Si réalisée sans initier un 1/2 tour, on considère qu'il n'y a pas de sortie :
Dédution **0,50** pour pas de sortie par le jury D, on ne compte que 7 éléments
Dédution de **1,00** pour chute par le jury E.

Si la gymnaste essaie la sortie mais que le 1/2 tour est incomplet : pas de VD mais pas de pénalité pour pas de tentative de sortie (par le Jury D). On applique les fautes d'exécution (par le Jury E).

Note : Pour ces deux exemples, puisque la VD n'est pas accordée pour la sortie, la gymnaste peut à nouveau tenter sa sortie et recevoir la VD si elle est réalisée avec succès. Dans ce cas, pas de déduction pour « Pas de tentative de sortie ».

POUTRE

- **Entrées**

Un deuxième élan pour l'entrée n'est pas autorisé si la gymnaste lors de son premier essai a touché le tremplin ou la poutre.

Dans ce cas, - 1,00 par le jury E, la gymnaste doit commencer son mouvement et le premier élément ne sera pas considéré comme une entrée.



Une 2ème course d'élan pour l'entrée est autorisée (avec pénalité de - 1,00 par le Jury D) si la gymnaste lors de son premier essai ne touche pas ni le tremplin ni l'agrès ou n'est pas passée sous l'agrès.



Un troisième essai n'est pas autorisé.

La gymnaste doit commencer son exercice et le premier élément ne sera pas considéré comme une entrée mais comme un élément dans l'exercice, c'est pourquoi une déduction de - 0,10 sera appliquée pour « entrée ne figurant pas dans le tableau des éléments ».

La gymnaste a 30 secondes pour débiter son exercice après l'appel du juge (quelque soit le nombre de courses d'élan pour réaliser son entrée).

Le temps de l'exercice commence quand la gymnaste prend appel sur le tapis/tremplin pour faire son entrée.

Si la gymnaste touche le tremplin lors de son premier essai et n'exécute pas l'entrée, elle a 10 secondes pour monter sur la poutre. Ceci est considéré comme une chute (déduction de 1,00 par le jury E).

Exécuter l'entrée et ne pas se réceptionner sur la poutre avec 1 ou les 2 pieds : il n'y a pas d'entrée et on considère une chute (déduction de 1,00 par le jury E) parce que la gymnaste a touché le tremplin. L'entrée ne peut pas être répétée. La gymnaste dispose de 10 secondes pour remonter sur la poutre et commencer son exercice.

Si la gymnaste réalise un double rebond des pieds sur le tremplin, cela sera considéré comme une chute (déduction de 1,00 par le jury E).

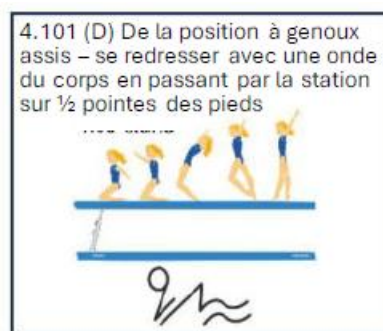
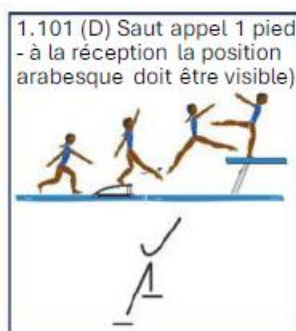
Contenu et construction de l'exercice

8 éléments maximum, y compris la sortie, dont la valeur est la plus élevée, sont pris en compte pour la VD :

- 3 acrobatiques minimum
- 3 gymniques minimum
- 2 éléments au choix

Il est possible de compter jusqu'à 5 éléments gymniques ou jusqu'à 5 acrobatiques. La sortie est toujours un élément acrobatique.

Les éléments gymniques sont des éléments des Groupes 2, 3 et quelques éléments des Groupes 1 et 4 identifiés par un (D).



- Exigences de composition :**

Les roulés ne peuvent remplir que l'EC 2.

Eléments 1.207 , 4.203  et 4.204  doivent être réalisés sans arrêt sur les épaules ou le dos pour recevoir l'EC 2.

- Valeurs de liaison / Bonus série / Bonification sur élément**

Pas de VL, BS ou Bonification sur élément ne sera accordée si la gymnaste s'accroche à la poutre.

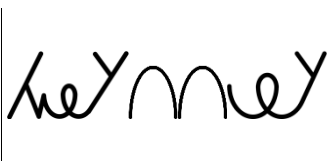
Pour les VL seuls les éléments avec envol peuvent être utilisés.

Bonus série : Connection de minimum 3 gymniques et/ou éléments acrobatiques (0,10)

- A partir de B+B+C (quel que soit l'ordre)
- En liaison avec l'entrée, sur la poutre ou en sortie. Sortie C minimum
- Les éléments acrobatiques sans envol minimum B peuvent être utilisés (sauf les maintiens)
- Le même élément acrobatique (avec ou sans envol) peut-être répété dans la liaison.



Entrée



Entrée



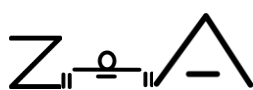
Sur la poutre



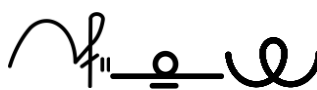
Sur la poutre



Sortie min. C



Gymnique



Mixte

Le maximum pour un BS est de 0,20 quel que soit le nombre d'éléments.

- Pas de tentative de sortie : - 0,50 (jury D)**

Si la gymnaste saute sur le tapis sans exécuter de sortie :

Déduction **0,50** pour pas de tentative de sortie par le jury D, on ne compte que 7 éléments.

Déduction de **1,00** pour chute par le jury E.

Si la gymnaste marche ou court sur la poutre (en restant sur la poutre), sans réaliser de sortie, revient, fait un nouvel essai déduction de **0,30** par le jury E pour « élan sans exécuter un élément ».

- **Sortie**

Si réalisé sans initier un $\frac{1}{2}$ tour, on considère qu'il n'y a pas de sortie :

Déduction de **0,50** pour pas de sortie par le jury D, on ne compte que 7 éléments

Déduction de **1,00** pour chute par le jury E.

Si la gymnaste essaie la sortie mais que le $\frac{1}{2}$ tour est incomplet : pas de pénalité pour pas de tentative de sortie (par le Jury D). On applique les fautes d'exécution (par le Jury E).

Note : Puisque la VD n'est pas accordée pour la sortie, la gymnaste peut à nouveau tenter sa sortie et recevoir la VD si elle est réalisée avec succès. Dans ce cas, pas de déduction pour « Pas de tentative de sortie ».

Exécution

- **Composition :**

Entrée sans VD : - 0,10

Toutes les entrées sans VD seront reconnues comme une "A"

Sauf : engager une jambe pour passer à cheval, accroupi, saut simple au siège ou sur les genoux ou réception sur un ou deux pieds.



Manque de mouvements latéraux (pas de VD) : - 0,10

Il doit y avoir des mouvements corporels visibles en position latérale.

Se déplacer en passant de A à B puis à C (une seule étape et se rapprocher ne suffisent pas). Le déplacement doit inclure un minimum de mouvements des bras avec une valeur chorégraphique pendant la transition (la pose après le passage en mouvement ne suffit pas). Pendant ou à la fin de la transition, un mouvement supplémentaire du corps doit être inclus (implication du haut du corps, de la tête, des bras et des jambes).



Absence de combinaison de mouvements / éléments proche de la poutre avec une partie du buste (y compris cuisses, genoux ou tête) en contact avec la poutre : - 0,10

- 2 éléments touchant la poutre
- 1 élément + 1 mouvement chorégraphique touchant la poutre avec 2 parties différentes du corps
- 2 mouvements de chorégraphie touchant la poutre avec deux parties du corps différentes

Une position de transition ne suffit pas !

Le grand écart assis est acceptable si montré avec des mouvements de chorégraphie

Un simple cercle de bras avec un ou les deux bras ensemble ne suffit pas.

**Manque de fluidité : - 0,10**

Liaison entre mouvements et éléments. Il doit y avoir une fluidité avec une prédominance de dynamisme et très peu d'interruption.

Déductions spécifiques à l'agrès (jury E)

Ajustement (pas sans chorégraphie & mouvements non nécessaire) : - 0,10 à chaque fois.



Pause (appliquée à 2 sec.) : - 0,10 à chaque fois



Remarque : les déductions pour ajustement et pause peuvent se cumuler (- 0,20).

Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre : - 0,10 / 0,30 / 0,50

Léger déséquilibre : - 0,10

Tête à hauteur du bassin ou nombreux légers mouvements : - 0,30

Grands mouvements du corps/jambes : - 0,50

Cumul de fautes :

Déductions maximums pour fautes multiples dans le même mouvement :

Déséquilibre 0,10 + frôler 0,30 = 0,40

Déséquilibre 0,30 + frôler 0,30 = 0,50

Déséquilibre 0,50 + frôler 0,30 = 0,50

Déséquilibre 0,10 + attraper la poutre 0,50 = 0,50 (la prise prévaut)

Déséquilibre 0,30 + attraper la poutre 0,50 = 0,50 (la prise prévaut)

Déséquilibre 0,50 + attraper la poutre 0,50 = 0,50 (la prise prévaut)

Position du corps à la réception sur la poutre + déséquilibre ou frôler ou s'accrocher = maximum 0,80.



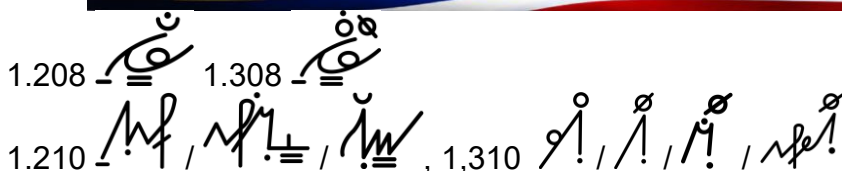
Si une gymnaste a un déséquilibre après un tour en position accroupie, on applique la déduction 0,10/0,30/0,50.

**Remarques :**

Quelques éléments répertoriés comme entrées (roulades, ATR et maintiens) peuvent être exécutés dans l'exercice (ou vice versa) mais ne recevront une VD qu'une seule fois.

Seuls les éléments suivant du Groupe 1 peuvent être utilisés dans l'exercice :

1.207 -  =



Si ces éléments sont exécutés en entrée et dans l'exercice, ils ne sont comptabilisés qu'une seule fois dans la VD.

Guide pour la reconnaissance des éléments

• Élément 1.314



Exigence :

Cet élément doit être fini en appui facial. S'il ne finit pas à l'appui facial PAS de VD.

Pendant l'exécution de cette entrée, si les hanches tombent en dessous du niveau de la poutre, reconnaître comme une entrée "A". Les déductions d'exécution restent applicables.



• Élément 1.101



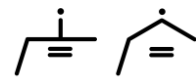
Exigence :

On doit voir l'arabesque avec la jambe libre à la réception ou après la réception.



Si l'arabesque n'est pas vue, on attribue une valeur A et déduction pour manque précision : - 0,10.

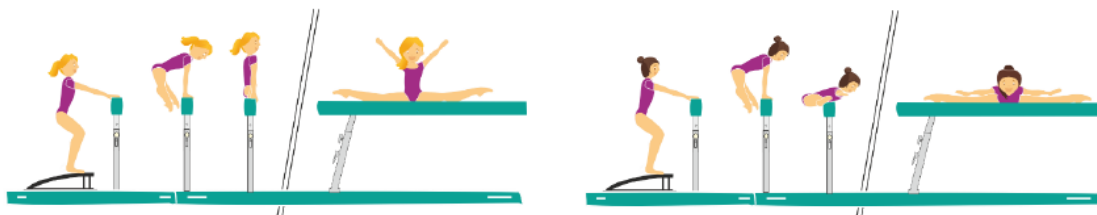
• Élément 1.105



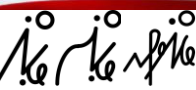
Exigences :

Si la position finale est le grand écart latéral, on doit voir un grand écart **sans les mains qui touchent la poutre**.

Si la position est écart latéral le tronc doit toucher la poutre.



Si la position finale ne correspond pas à l'exigence, on attribue la valeur A et on applique une déduction pour manque de précision : - 0,10.

- **Elément 1.311**  , 1.411 

Si la gymnaste frôle la poutre dans la descente en équerre, on attribue la VD et il n'y a **pas de déduction pour frôler la poutre**. Cependant il peut y avoir des déductions pour jambes fléchies et tenue de corps.



- **Les maintiens :**

Les éléments acrobatiques avec envol qui doivent être maintenus à l'ATR pendant 2 secondes sont dévalués d'1 VD si l'ATR n'est pas maintenu 2 secondes.



C considéré comme B



C considéré comme B



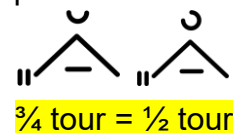
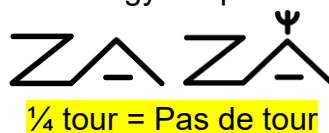
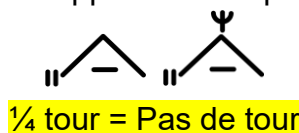
D considéré comme C

Si exécuté une 2ème fois avec succès dans l'exercice, la VD ne sera accordée qu'une fois dans l'ordre chronologique.

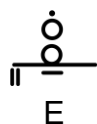
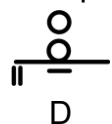
Si toutes les parties du corps ne sont pas alignées à l'ATR, pas de VD.

- **Reconnaissance des éléments**

Un $\frac{1}{4}$ de tour supplémentaire pour les sauts gymniques n'en fait pas des éléments différents.



Les sauts appel deux pieds exécutés en position latérale recevront 1 VD supérieure par rapport à la position transversale, mais la VD sera accordée 1 seule fois et dans l'ordre chronologique qu'il soit en position transversale ou latérale.



Le saut groupé  réalisé en latéral devient une A FIG.

Pour les sauts avec $\frac{1}{2}$ tour (180°), la position demandée doit être exécutée en début ou à la fin du tour.



Les éléments seront considérés en position transversale s'ils commencent en position transversale et finissent en position latérale ou inversement. Pas de VD supérieure attribuée.

Les sauts exécutés en position latérale avec une rotation incomplète seront reconnus comme sauts en position transversale.



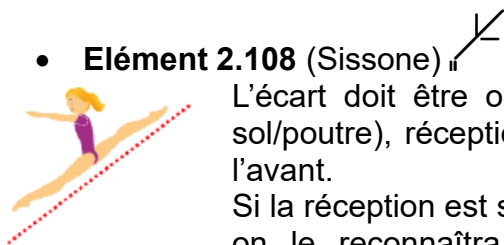
D



B

La réception en position latérale doit se faire sur les 2 pieds.

Les sauts pied-tête exécutés en position latérale ne seront pas reconnus et n'auront donc pas de VD.



• **Elément 2.108** (Sissone)

L'écart doit être oblique (jambes non parallèles par rapport au sol/poutre), réception seulement sur un pied et déplacement vers l'avant.

Si la réception est sur 1 pied et que la jambe avant est horizontale, on le reconnaîtra comme un sissonne et on appliquera les déductions pour forme du corps.

Si la réception est sur 2 pieds on le considérera comme un saut écart.

• **Elément 2.20** vs. **2.408**

Si la réception est sur 1 pied, on reconnaîtra un saut sissonne pied tête.

Si la réception est sur les 2 pieds on le reconnaîtra toujours comme un saut écart pied tête et on applique les déductions pour forme du corps.

• **Elément 4.108** (3ème élément) cloche/Tic-tac

Il est considéré comme élément en avant.

• **Elément 4.305**

Exigence :

L'arrivée en ATR se fait les 2 jambes serrées.

Si dans les 10° de la verticale, on accorde une C.

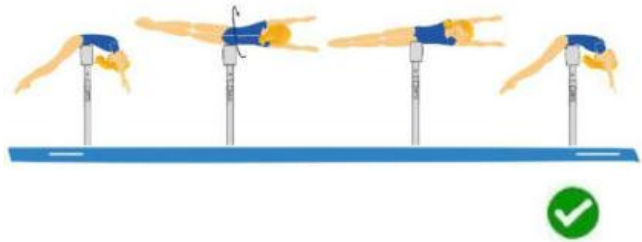
Si > 10° on reconnaît en A

L'EC 2 est accordée si l'appui des mains est sur la poutre et la réception se fait sur 1 ou 2 pieds.

- **Elément 4.306**

Exigence :

Pour recevoir la valeur C, il doit être exécuté sans aide des mains et en roulant dos/ventre/dos ou ventre/dos/ventre, sinon pas de VD.



- **Elément 4.307**

Exigence :

Pour recevoir la valeur C, il doit être réalisé sans appui des mains au moins lors du passage sur le dos.

Si réalisé en s'accrochant à la poutre quand elle est sur le dos, il reçoit la valeur B # 4.207

Si exécuté sans passer sur le dos, pas de VD et il peut être utilisé comme « combinaison de mouvement proche de la poutre ».



- **Elément 5.201**

Situé en premier élément d'une série acrobatique et suivi d'un salto, le saut de mains est toujours considéré comme un élément B parce qu'il est nécessaire de prendre de la vitesse pour exécuter le salto.

La série acrobatique sera reconnue.

S'il n'y a pas de liaison après le saut de mains, l'envol doit être visible.

- **Elément 5.408**

Réception sur 1 ou 2 pieds : même élément.

- **Elément 5.411**

Si une seule jambe est tendue, on reconnaît un salto japonais avec insuffisance de position groupée : - 0,30.

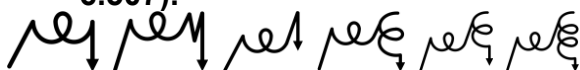
Si les 2 jambes sont tendues, on reconnaît un salto costal

Si le placement des pieds est dans l'alignement de la poutre et que le corps est clairement

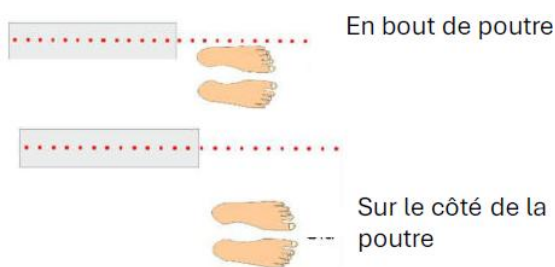
dans une position latérale, on reconnaît un salto costal



- **Sorties Auerbach en bout de poutre avec ou sans vrille (6.207, 6.307, 6.407, 6.507).**



Pour les sorties Auerbach avec / sans vrille, la réception doit se faire avec au moins un pied dans l'axe de la poutre, sinon on considère une **sortie latérale**.



SOL

- **Musique**

Les musiques avec paroles sont autorisées.

- **Lignes du praticable**

Si la gymnaste marche en dehors de la ligne avec un pied, puis revient sur le tapis et marche de nouveau en dehors avec le même ou l'autre pied, déduction : - **0,10** × 2 = - **0,20**.

Si la gymnaste touche avec son genou en dehors de la ligne : - **0,30**.

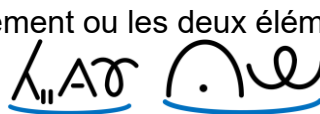
Contenu de l'exercice

- **Ligne acrobatique**

Une ligne acrobatique est constituée, au minimum, de deux éléments avec envol liés directement, l'un d'entre eux doit être un salto appel deux pieds.

Exemple : 

Ne constituent pas une ligne acrobatique :

- Simple salto ou double salto 
- Éléments acrobatiques non liés directement ou les deux éléments ne sont pas des éléments acrobatiques avec envol 
- Utilisation d'envol ou salti avec impulsion un pied 
- Liaison d'éléments sans salto 

Après la dernière ligne acrobatique, les éléments acrobatiques ne peuvent pas recevoir de VD.

Un salto peut être répété pour valider une ligne acrobatique (considéré comme élément préparatoire comme rondade et flip).

Exemple :



Le deuxième salto avant tendu n'a pas de VD mais il permet de valider une ligne acrobatique et ici de valider l'EC 2 mais pas de VL.

Aucun salto ne peut être répété dans une autre ligne acrobatique pour valider l'EC 3.

Exemples :



Le salto avant groupé étant répété dans une autre ligne acrobatique, il ne peut pas valider la deuxième ligne acrobatique.



Le salto avant groupé étant répété dans la même ligne acrobatique, il permet de valider la première ligne acrobatique.

Si la gymnaste présente un mouvement avec une seule ligne acrobatique, on ne compte que 7 éléments maximum (avec si possible 3 gym et 3 acro) et on pénalise de - 0,50 pour pas de tentative de sortie.

Si la gymnaste présente un mouvement avec aucune ligne acrobatique, on ne compte aucune acrobatie en VD mais elles peuvent servir pour le décompte des éléments et on pénalise de - 0,50 pour pas de tentative de sortie.

- **Exigences de composition**

EC 1 : passage gymnique : composé de deux sauts différents liés directement ou indirectement (avec des pas courus, petits sauts (appel un pied), pas chassés, tours chaînés), dont un avec écart de 180° en position transversale/latérale, ou écarté latéral. Les sauts appel 2 pieds ou les tours ne sont pas autorisés car ils sont sur place. La réception des sauts doit se faire sur un pied s'ils sont exécutés comme 1er élément dans le passage gymnique.

L'objectif est de créer un large déplacement (pas d'arrêt, de pause ou de pas marchés ne sont autorisés).



Il ne doit pas y avoir d'aller-retour entre le premier et le deuxième saut.

1^{er} saut



2^{ème} saut

Pour remplir les EC 2, 3 et 4 les salti doivent être dans une ligne acrobatique prise en compte.

Pour remplir les EC 2 et 4 et les bonifications 1 et 2, les salti doivent être dans une ligne acrobatique prise en compte.

Les twists avec une rotation de 180° additionnelle sont considérés comme des éléments en arrière.



- **Sortie**

Avec répétition du même élément :

- On compte seulement 7 éléments
- Pas de déduction pour pas de tentative de sortie

Réception pas sur les pieds d'abord à la dernière ligne acrobatique :

- On compte seulement 7 éléments
- Pas de déduction pour pas de tentative de sortie

Réception
pas sur les
pieds
d'abord

Si la gymnaste rate la dernière ligne acrobatique ou juste court mais qu'elle a deux lignes acrobatiques :

- On accorde la sortie de la dernière ligne acrobatique exécutée.

Si la gymnaste présente un mouvement avec une seule ligne acrobatique, on ne compte que 7 éléments maximum (avec si possible 3 gym et 3 acro) et on pénalise de - **0,50** pour pas de tentative de sortie.

Si la gymnaste présente un mouvement avec aucune ligne acrobatique, on ne compte aucune acrobatie en VD mais elles peuvent servir pour le décompte des éléments et on pénalise de - **0,50** pour pas de tentative de sortie.

Exécution

- **Déductions pour Artistique**

Quand la musique s'arrête mais que la gymnaste continue d'exécuter son exercice, les juges n'appliquent pas de déduction liée à la musique.

Absence d'un mouvement touchant le sol (y compris buste ou cuisses ou genou ou tête) : pas nécessairement un élément.

- **Déductions Spécifiques à l'Agrès (Jury E)**

Mouvement excessif des bras avant les éléments gymniques : - 0,10 à chaque fois.

Si l'épaule bouge dans la même direction que le tour, puis dans le sens opposé du tour, on applique cette déduction.



Ajustement (pas inutiles) : - 0,10 à chaque fois.

On considère un ajustement si :

- Il y a des pas simples, ou des enchaînements sans mouvement stylisé du corps ou des bras par rapport à la musique
- Pas en avant ou en arrière non nécessaires à la préparation d'éléments acrobatiques ou gymniques.

Pause : - 0,10 à chaque fois.

On considère une pause quand la gymnaste est en position stationnaire pendant 2 secondes sans travail de bras ou quand le travail des bras ne correspond pas à un mouvement en relation avec le style de la musique.

Position stationnaire = la gymnaste se tient sur 1 ou 2 pieds (en relevé ou non).

Distribution des éléments

L'exercice commence directement avec une ligne acrobatique / élément acrobatique : - 0,10.

Pour éviter cette déduction la gymnaste doit bouger dans l'espace (mouvements transversaux). Lors du transfert de poids, les 2 pieds doivent quitter le tapis (en même temps ou alternativement) sinon une déduction pour exercice commençant directement par une ligne acrobatique sera appliquée.



L'exercice se termine avec un élément acrobatique (pas de chorégraphie après la dernière ligne acrobatique) : - 0,10.

Il doit y avoir un changement de niveau ou une transition.



- **Tableau des Fautes Générales et des Pénalités**

Déséquilibre : - 0,10/0,30

Si la gymnaste perd l'équilibre après un tour en position accroupie ou continue en position assise ou couchée / (déséquilibre), on applique la déduction pour déséquilibre : - 0,10/0,30. Il n'y a pas de déduction pour chute pour ces éléments.



Guide pour la reconnaissance des éléments

- **Elément 1.101 —○—**

—○— —○— Grand jeté et jeté en tournant (1/2 tour avec impulsion une jambe au grand écart) : sont les mêmes éléments (1.101).

- **Elément 1.203**



Exigence pendant le papillon : le buste doit être parallèle au sol.



- **Elément 5.304**



S'il est lié directement ou indirectement avec un autre salto en arrière alors il est reconnu

comme un salto tempo avec 1 vrille  (C) car il développe une vitesse horizontale.

Sinon, on considère comme un salto tendu 360° avec vrille  (B).

Document d'aide au jugement réalisé par le collectif des juges V GAF en traduisant et en adaptant aux programmes français le Helpdesk de World Gymnastics, avec la participation et relecture de Maud DUTERME, Hugo LAMBERT, Blandine TEVENAZ, Hélène VAUCLIN et Elise VILAIN.

https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_WAG%20Help%20Desk%20%C2%BA%20Edition%2016%20th%20cycle%20%E2%80%93%20Apr%202026.pdf

Version de septembre 2026