

JUGEMENT DES EXERCICES FESTIGYM

NOTE A (CONTENU)

La note A aux barres, à la poutre et au sol comprend :

- la Valeur de Difficulté (**V.D.**)
5 éléments dont la valeur est la plus élevée plus la sortie.
A = 0.10 P.
B = 0.20 P.
C = 0.30 P.
D = 0.40 P.
- les Exigences pour les Groupes d'Eléments: 5 à 0.50 P. pour chaque exigence.(**E.G.E.**)
- Les E.G.E doivent être codifiées. Un élément peut remplir 1 ou plusieurs E.G.E.
- Dans un exercice, une difficulté ne peut être comptabilisée qu'une seule fois, si un élément est réalisé une deuxième fois, sa valeur n'est pas prise en compte.
- Le jury A reconnaît toujours la V.D. d'un élément sauf si les exigences techniques ne sont pas respectées.

Au saut de cheval, la note A inclue la Valeur de Difficulté.

NOTE B 10.00 P. (EXECUTION)

Pour l'exécution et la valeur artistique de l'exercice, la gymnaste peut obtenir la note de 10.00P.

La note B comprend les déductions pour fautes :

- d'exécution
- d'artistique (poutre et sol)
- de composition

Les déductions pour ces fautes sont précisées dans le **tableau des fautes générales et des pénalisations** dans le tableau des **déductions spécifiques à l'agrès**.

Calcul de la note finale

Note A + Note B* = Note finale

Exemples de jugement :

▪ Note A		
Difficulté (2A – 1B – 2C – 1D)		+ 1.40 P.
Groupes d'Eléments (5 x 0.50 P.)		<u>+ 2.50 P.</u>
	Note A	3.40 P.
▪ Note B		10.00 P.
Exécution	- 1.00 P.	
Composition et Artistique	- 0.50 P.	<u>- 1.50 P.</u>
La note B est calculée en faisant la moyenne des quatre (4) notes (déductions) intermédiaires à partir des six (6) notes (déduction)	Note B	8.50 P.
	Note finale	11.90 P.

* **Note B** : Les déductions pour exécution composition et artistique sont additionnées et ensuite soustraites de la note de 10.00P.

Déductions spécifiques pour exercices trop courts

Lorsque l'exercice est trop court une déduction de 5.00 P. est effectuée sur la note finale de la manière suivante :

- aux barres asymétriques pour un exercice de 3 éléments ou moins
- à la poutre pour un exercice d'une durée inférieure à 20 secondes
- au sol pour un exercice d'une durée inférieure à 20 secondes

à ceci s'ajoutent les déductions effectuées sur la note B pour fautes d'exécution, présentation artistique et composition.

Tableau des fautes générales et des pénalisations

Fautes par le JURY B	Petites	Moyennes	Grosses	Très grosses
-----------------------------	---------	----------	---------	--------------

Fautes d'exécution

Bras fléchis ou jambes fléchies	Ch. fois	0.10	0.30	0.50	
Jambes ou genoux écartés	Ch. fois	0.10 ≤ largeur des épaules	0.30 > largeur des épaules		
Jambes croisées dans les éléments avec vrilles	Ch. fois	0.10			
Hauteur insuffisante des éléments	Ch. fois	0.10	0.30		
Manque de précision dans les positions groupées, carpées ou tendues	Ch. fois	0.10	0.30		
Ecart insuffisant	Ch. fois	0.10	0.30		
Position incorrecte des jambes dans les éléments gymniques	Ch. fois	0.10			
Position du corps dans les éléments gymniques	Ch. fois	0.10	0.30		
Hésitation lors des sauts, élévations ou les élans à l'ATR	Ch. fois	0.10			
Extension insuffisante lors de la préparation à la réception	Ch. fois	0.10			
Précision (chaque mouvement a une position de départ et finale précise. Chaque phase du mouvement doit démontrer un contrôle parfait)	Ch. fois	0.10			
Pendant tout l'exercice					
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste		0.10	0.30		
Souplesse insuffisante		0.10			
Dynamisme insuffisant		0.10	0.30		
Amplitude insuffisante des éléments		0.10	0.30		

Fautes de réception (tous les éléments y compris les sorties)

Déviations par rapport à l'axe de réception	Ch. fois	0.10			
Jambes écartées à la réception	Ch. fois	0.10			
Mouvements pour maintenir l'équilibre					
Mouvements supplémentaires des bras		0.10			
Mouvements supplémentaires du buste	Ch. fois	0.10	0.30		
Pas supplémentaires, petit sursaut	Ch. fois	0.10 max 0.70			
Très grand pas ou saut (environ 1 mètre)	Ch. fois		0.30 max 0.70		
Fautes de position du corps	Ch. fois	0.10	0.30		
Flexion profonde	Ch. fois			0.50	
Flexion profonde + pas					0.70
Flexion profonde + chute					0.80
Frôler l'agrès avec les mains-bras, sans tomber contre l'agrès	Ch. fois		0.30		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 bras	Ch. fois				0.80
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	Ch. fois				0.80
Chute sur ou contre l'agrès	Ch. fois				0.80

Fautes par le **JURY A**

La réception des <u>éléments</u> n'est pas faite sur les pieds d'abord	Ch. fois				Pas de VD-EG
Exercices trop courts : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Barres - 3 éléments ou moins ▪ Poutre et Sol - Moins de 20 secondes 					5.00 P. sur la NF
Ne pas se présenter avant et / ou après l'exercice au juge A1	Gym / Agrès		0.30 sur NF		
Comportement de l'entraîneur					
Aide	Barres Poutre Sol Ch. fois				0.80 sur NF Pas de VD-EG
Aide (entraîneur frôle la gymnaste)	Barres Poutre Sol Ch. fois			0.50 sur note finale	
Signes, conseils verbaux, cris, etc. de l'entraîneur à sa gymnaste	Gym / Agrès		0.30		

**Fautes par le JURY A sur la note finale
(après avoir consulté la responsable des juges)**

Justaucorps non identiques (pour les gymnastes d'une même équipe)	Equipe		0.30	Appliqué 1x sur le total de l'équipe	
Rembourrages incorrects ou inesthétiques	Gym / Agrès	0.10			
Utilisation de la magnésie incorrecte	Gym / Agrès	0.10			
Utilisation de tapis supplémentaire non autorisé	Gym / Agrès			0.50	
Tenue incorrecte – justaucorps, bijoux, couleur de bandages	Gym / Agrès		0.30		
Modifier la hauteur des agrès sans autorisation	Gym / Agrès			0.50	
Dépassement flagrant du temps d'échauffement (après avertissement)	Equipe-Gym / Agrès		0.30		

Fautes par la RESPONSABLE DES JUGES DE LA COMPETITION

Comportement de la gymnaste					
Retard injustifié ou interruption de la compétition					Disqualifiée
Comportement anti sportif	Gym / Agrès		0.30		
Comportement de l'entraîneur sans conséquence directe sur le résultat/performance de la gymnaste/équipe					
Comportement anti sportif sans conséquence directe sur le résultat / performance de la gymnaste/équipe	<p><u>1ère fois</u> : Carton jaune pour l'entraîneur (avertissement)</p> <p><u>2ème fois</u> : Carton rouge pour l'entraîneur et exclusion de la salle de compétition, entraînement ou échauffement*.</p>				

1ère infraction = carton jaune

2ème infraction = carton rouge, et l'entraîneur est exclu pour le reste des phases de la compétition.

SAUT

MATERIEL

Table de saut normes FIG
Tremplins 21 cms
Mini trampoline

GENERALITES

La gymnaste doit exécuter un ou deux sauts identiques ou différents répertoriés dans le tableau des sauts.

La distance recommandée pour la course d'élan est de 25 mètres. Cependant, la distance de course peut être réglée individuellement.

Tous les sauts doivent être exécutés avec impulsion **des deux mains sur la table de saut**.

Courses d'élan autorisées si la gymnaste n'a pas touché le tremplin et/ou la table de saut : trois courses (une quatrième course n'est pas autorisée).

La présence de l'entraîneur entre le tremplin et la table de saut est possible, sans touche de l'engin ni gêne de la visibilité des juges.

EXIGENCES

Le numéro du saut que la gymnaste a **prévu** de réaliser doit être annoncé avant que celui-ci ne soit exécuté.

DEDUCTIONS SPECIFIQUES A L'AGRES (JURY A)

L'entraîneur est responsable de l'annonce du saut que la gymnaste veut exécuter. Il n'y a pas de pénalisation si un saut différent du saut annoncé est exécuté.

Appui d'un bras seulement

- 2.00 P.

Sauts non valables *

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| ▪ Course d'élan avec touche du tremplin ou de la table de saut sans exécuter de saut | non valable - Note 0 |
| ▪ Pas de contact avec la table de saut | non valable - Note 0 |
| ▪ Pendant le saut, toute forme d'aide | non valable - Note 0 |
| ▪ La réception n'est pas faite d'abord sur les pieds | non valable - Note 0 |
| ▪ Pas d'appel des deux pieds | non valable - Note 0 |

METHODE DE CALCUL

Jury- A: saisit la valeur du saut exécuté.

Jury- B: chaque juge note le saut exécuté et saisit le total de ses déductions, par. ex. - 0.40 P. Pour le calcul de la note finale, on prendra la note du meilleur saut.

DEDUCTIONS SPECIFIQUES A L'EXECUTION (JURY-B)

Première phase d'envol				
Angle du bassin	0.10	0.30		
Corps cambré	0.10	0.30		
Jambes écartées	0.10	0.30		
Jambes fléchies	0.10	0.30	0.50	

Impulsion				
Appui décalé/alternatif des mains (des pieds)	0.10	0.30		
Angle des épaules	0.10	0.30		
Pas de passage par la verticale pour les lunes	0.10	0.30		
Bras fléchis	0.10	0.30	0.50	

Deuxième phase d'envol				
Hauteur insuffisante	0.10	0.30	0.50	0.80
Jambes écartées	0.10	0.30		
Jambes fléchies	0.10	0.30	0.50	

Réception				
Longueur insuffisante (distance)	0.10	0.30	0.50	

Fautes Générales				
Dynamisme insuffisant	0.10	0.30	0.50	

DEDUCTIONS SPECIFIQUES A L'EXECUTION (JURY-B) POUR LE PROGRAMME FESTIGYM UNIQUEMENT


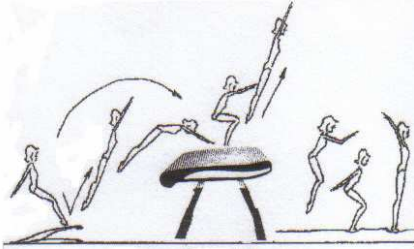
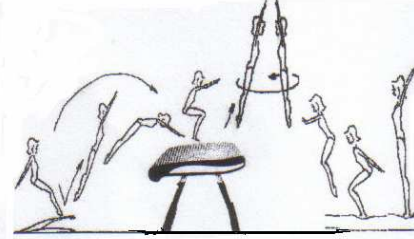
Première phase d'envol				
Placement du dos pour les sauts par renversement				2 pt

Impulsion				
Pose alternative des pieds				1 pt
Pose des genoux				2 pt
Arrêt prolongé				1 pt
Aucune action de saut (grimper)				Note finale 1 pt
Toucher la table de saut avec la tête pour les sauts par renversement				2 pt

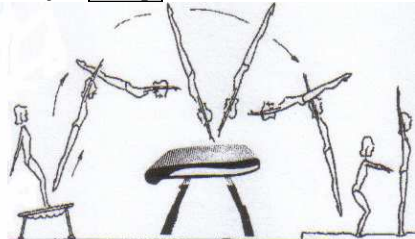
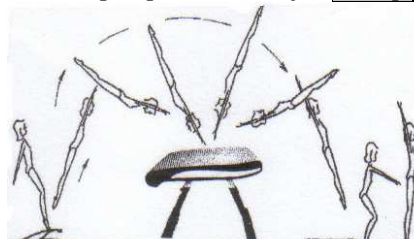
Deuxième phase d'envol				
Descente en pont pour les sauts par renversement				3 pts
Corps non gainé dans le saut en extension			0.50	1 pt
Rotation incomplète dans le saut en extension ½ tour			0.50	1 pt

SAUT

1.00 — SAUTS AVEC POSE DES PIEDS —

A	B	C	D
<p>1.11 saut avec pose de pieds jambes groupées et saut en extension. Saut avec mimi-trampoline .2.50 pt</p> 	<p>1.21</p>	<p>1.31</p>	<p>1.41</p>
<p>1.12 saut avec pose de pieds jambes groupées et saut en extension. Saut avec 2 tremplins pour les ben j / min. et 1 tremplin pour les cadet / jun. .3.00 pt</p> 	<p>1.22 saut avec pose de pieds jambes groupées et saut en extension avec ½ tour. Saut avec 2 tremplins pour les ben j / min. et 1 tremplin pour les cadet / jun. .3.50 pt</p> 		

2.00 — SAUTS PAR RENVERSEMENT —

<p>2.11</p>	<p>2.21</p>	<p>2.31 saut par renversement, avec trampo pour les benj/ min et 2 tremplins pour les cad / jun. .4.50pt</p> 	<p>2.41 saut par renversement, avec 2 tremplins pour les benj / min et 1 tremplin pour les cad / jun. .5.00 pt</p> 
-------------	-------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

BARRES ASYMETRIQUES

GENERALITES

Le jugement de l'exercice commence avec l'appel sur le tremplin ou le tapis. Tout autre support supplémentaire placé sous le tremplin (par exemple planchette) n'est **pas** autorisé. Barres normes FIG, hauteur de la B.S.libre, 2 tremplins pour les benjamines.

CONTENU ET CONSTRUCTION DE L'EXERCICE

Voir tableau des Difficultés

EXIGENCES POUR LES GROUPES D'ELEMENTS - JURY A

Chaque Exigence pour les Groupes d'Eléments a une valeur de 0.50 P.

- | | | |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 – rotation transversale..... | Les éléments avec appui et suspension remplissent l'une ou l'autre des E.G.E. en fonction du | |
| 2 – passage à la suspension..... | besoin de la gymnaste. | |
| 3 – passage à l'appui..... | | |
| 4 – rotation longitudinale..... | | |
| 5 - Sortie | | |
| ▪ pas de sortie ou sortie A | 0.00 P. attribué | |
| ▪ sortie B | 0.30 P. attribués | |
| ▪ sortie C/D | 0.50 P. attribués | |

DEDUCTIONS SPECIFIQUES A L'EXECUTION - JURY B

Toucher/frôler l'agrès/tapis avec les pieds		0.30	0.50
Heurter l'agrès/tapis avec les pieds			0.50
Mauvais rythme pendant tout l'exercice	0.10	0.30	
Amplitude insuffisante dans l'exercice	0.10		
Elan intermédiaire			0.50
Amplitude des élans : élan en avant ou en arrière au-dessous de l'horizontale	0.10		
Amplitude des prises d'élan	0.10	0.30	






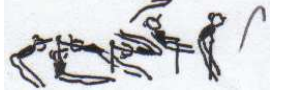

DEDUCTION SPECIFIQUE A LA COMPOSITION - JURY B

Pas de tentative de sortie			0.50
Pas de passage à la barre supérieure			0.50









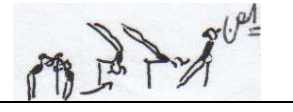




DEDUCTIONS SPECIFIQUES A L'EXECUTION (JURY-B) POUR LE PROGRAMME FESTIGYM UNIQUEMENT

Pas de maintien dans les éléments qui en nécessite			0.50
----------------------------------------------------	--	--	------














BARRES
1.00 –ENTREES –

A	B	C	D
1.11 Saut à l'appui bras tendus 			
1.12 Dela station renversement AR BI jambes décalée 	1.22 Renversement AR BI jambes serrées et tendues 		
	1.23 Oscillation départ 1 jambe sur BI, crochet de jambe 	1.33 Oscillation 1 jambe 	1.43 Bascule faciale 
			1.44 Bascule engager 1 ou 2 jambes 








2.00 –SUSPENSION-

2.11 C ulbute en avant avec maintien en traction 2'' 	2.21 Culbute en AV avec maintien pointes à la barre 2'' 	2.31 Traction renversement AR BS sans aide de la BI 	2.41 de l'appui, élaner en avant , balancer en AR avec élévation du bassin, jambes tendues, serrées ou écartées 
2.12 De la suspension, pose des 2 pieds sur la barre inférieure 	2.22 Suspension ½ tour 		2.42 de l'appui BS, grand élan AR à la suspension. 
		2.33 Balancé renversement jambes tendues 	2.43 balancé, grande culbute bras et jambes tendus 
	2.24 Balancer en suspension BS 	2.34 balancé et ½ tour en suspension 	
		2.35 Balancé BS , reprise d'appui pose des pieds sur BI, jambes groupées 	2.45 balancé BS, reprise d'appui, pose des pieds sur BI, jambes tendues écartées ou serrées. 

3.00 –APPUI –

A	B	C	D
<p>3.11 tour d'appui AR jambes groupées</p> 	<p>3.21 tour d'appui arrière barre inférieure</p> 	<p>3.31 tour d'appui AR jambes tendues BS</p> 	<p>3.41 Tour d'appui AV jambes tendues</p> 
<p>3.12 ½ tour de l'appui latéral à l'appui facial ou ½ tour de l'appui latéral en rattrapant BS</p> 	<p>3.22 renversement arrière BS avec aide de la BI</p> 		
<p>3.13 du siège dorsal, ½ tour à l'appui facial</p> 			
<p>3.14 de l'appui facial, passer une jambe au siège écarté par coupé.</p> 		<p>3.34 de l'appui facial, élan et engager une jambe au siège écarté.</p> 	
<p>3.15 prise d'élan de l'appui à l'appui</p> 		<p>3.35 prise d'élan pieds- barres , jambes groupées.</p> 	<p>3.45 prise d'élan pieds – barres jambes tendues écartées ou serrées BI ou BS (bassin 30° de la vert)</p> 
			<p>3.46 départ du siège, oscillation 2 jambes</p> 

4.00 –SORTIE-

<p>4.11 de l'appui, prise d'élan en AR et sortie.</p> 	<p>4.21 de l'appui BI, sortie filée.</p> 	<p>4.31 de la station BI sortie filée avec ou sans ½ tour</p> 	<p>4.41 du pieds – mains BS , sortie filée avEc ou sans ½ tour.</p> 
<p>4.12</p>	<p>4.22 de l'appui BI, élan en arrière et sortie avec ½ tour</p> 	<p>4.32 de l'appui sortie filée BS</p> 	<p>4.42</p>
	<p>4.23 du pieds mains BI , sortie filée départ debout BI mains sur BS</p> 	<p>4.33</p>	<p>4.43</p>

POUTRE

GENERALITES

Le jugement de l'exercice commence avec l'appel sur le tremplin ou sur le tapis. Tout autre support supplémentaire placé sous le tremplin (par exemple: planchette ou tapis) n'est **pas** autorisé. Poutre norme FIG , 1 ou 2 tremplins. Temps : 50 secondes max, au- delà l'exercice est considéré comme terminé.

CONTENU ET CONSTRUCTION DE L'EXERCICE

Les Valeurs de Difficulté doivent être issues du tableau des difficultés.

EXIGENCES POUR LES GROUPES D'ELEMENTS - JURY A

Chaque Exigence pour les Groupes d'Eléments a une valeur de 0.50 P.

1 – saut

2 – rotation longitudinale.....

3 – maintien

4 – acro sur la poutre.....

5 - Sortie

- pas de sortie ou sortie A 0.00 P. attribué
- sortie B 0.30 P. attribués
- sortie C/D 0.50 P. attribués

FAUTES D'ARTISTIQUE (JURY B)

Variation du rythme insuffisante	0.10		
Manque d'assurance dans l'exécution	0.10		
Présentation artistique insuffisante durant tout l'exercice	0.10		
Gestes ou mimiques inappropriées, ne correspondant pas au mouvement	Ch.f 0.10		

DEDUCTIONS SPECIFIQUES A L'EXECUTION (JURY B)

Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre	ch. f		0.30	
Non respect des exigences techniques de l'élément par utilisation d'un appui supplémentaire	ch. f		0.30	
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	ch. f			0.50
Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre		0.10	0.30	0.50
Pause de concentration (<i>plus de 2 secondes</i>)	ch. f	0.10		
Préparation prolongée pour les éléments gymniques	ch. f	0.10		
Mauvais rythme dans les liaisons	ch. f	0.10		
Heurter l'agrès				0.50

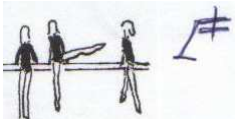




DEDUCTION SPECIFIQUE A LA COMPOSITION - JURY B

Pas de liaison gymnique (2 éléments identiques ou différents)		0.30	
Pas de mouvement proche de la poutre	0.10		
Pas d'acro avec passage à l'ATR		0.30	
Pas de tentative de sortie		0.30	


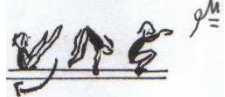








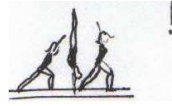

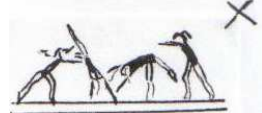
DEDUCTIONS SPECIFIQUES A L'EXECUTION (JURY-B) POUR LE PROGRAMME FESTIGYM UNIQUEMENT

Pas de maintien dans les éléments qui en nécessite			0.50
Pas de réception ½ plié dans les sauts		0.30	

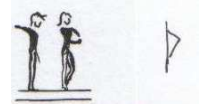











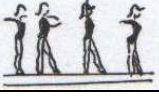
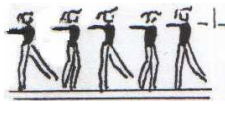






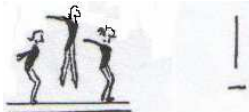







POUTRE
1.00 – ENTREES –

A	B	C	D
<p>1.11 sauter à l'appui facial puis engager 1 jambe latéralement et s'établir au siège transversal</p> 	<p>1.21 en oblique, appel des deux pieds, pose des 2 mains sur la poutre, passer 1 jambe au dessus de la poutre pour arriver au siège transversal.</p> 	<p>1.31 sauter à l'appui facial puis engager une jambe latéralement pour s'établir à l'équerre écartée sans poser le bassin (maintien 2 sec)</p> 	<p>1.41 entrée latérale, impulsion 1 pied avec appui d'une main sur la poutre, arriver accroupi avec pose alternative des pieds.</p> 
	<p>1.22</p>	<p>1.32 équerre écartée en entrée ou dans le mouvement (maintien 2 sec)</p> 	<p>1.42</p>





2.00 –ELEMENTS ACROBATIQUES –

<p>2.11 du siège transversal, se relever à genoux puis fente</p> 	<p>2.21</p>	<p>2.31 du siège transversal, élan des jambes de l'avant vers l'arrière pour revenir accroupi</p> 	<p>2.41 équerre écartée (maintien 2 sec) et ½ tour à l'équerre</p> 
<p>2.12</p>	<p>2.22 de la position assise jambes fléchies, s'établir à l'équilibre fessier jambes tendues avec appui des mains (maintien 2 sec)</p> 	<p>2.32 équilibre fessier sans les mains (maintien 2 sec)</p> 	<p>2.42 Y (maintien 2 sec)</p> 
	<p>2.23 de la position couchée dorsale lever les jambes à la verticale.</p> 	<p>2.33 culbuto, revenir à cheval</p> 	<p>2.43 chandelle</p> 
		<p>2.34 ATR 1 jambe à la verticale revenir en fente</p> 	<p>2.44 ATR revenir en fente</p> 
			<p>2.45 roulade avant arrivée libre</p> 
			<p>2.46 roue revenir en fente</p> 


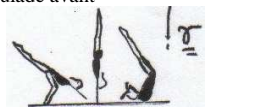


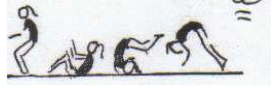


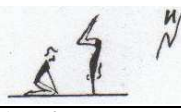
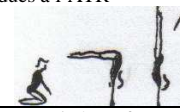


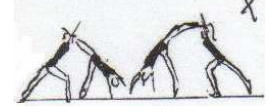


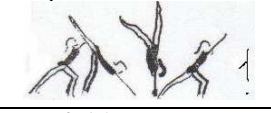
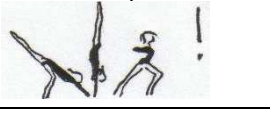
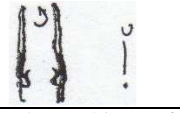
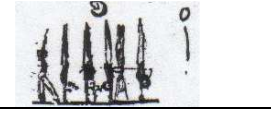





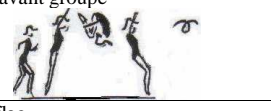

3.00 — ELEMENTS GYMNIQUES -

A	B	C	D
3.11 maintien au retiré à la cheville, genou ouvert, bras en 1 ^{ère} . 	3.21 préparation de tour en dedans, relever en équilibre. Maintien 2 sec. (jambe libre retirée au cou de pied, bras en 1 ^{ère}) 	3.31 demi tour en dedans, jambe libre au retiré ou à l'arabesque 	3.41 tour en dehors ou en dedans 
3.12 retiré au genou puis développé en 4 ^{ème} devant à mi hauteur (maintien 2 sec) 	3.22 	3.32 	3.42 
3.13 arabesque à mi-hauteur .maintien 2 sec 	3.23 planche 	3.33 	3.43 
3.14 4 pas sur 1/2 pointes avec mouvement coordonné des bras 2°- 1°- 5°- 2°- 5° 	3.24 pas chassé 	3.34 	3.44 
3.15 assemblé 	3.26 Soubresaut changement de pieds 	3.35 saut de chat 	3.45 
3.16 soubresaut 	3.26 Soubresaut changement de pieds 	3.36 saut groupé 	3.46 saut écart antéro postérieur ou sissone 
3.17 détourné bras en 5 ^{ème} , sur 1/2 pointes 	3.27 détourné en position accroupie. 	3.37 	3.47 








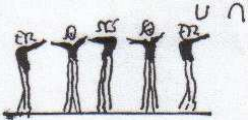

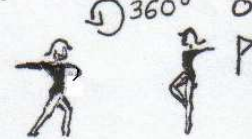

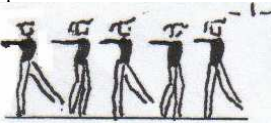
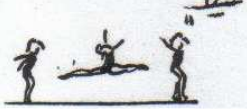


4.00 -SORTIE-

4.11 sortie saut vertical 	4.21 sortie saut vertical avec 1/2 tour ou sortie saut groupé 	4.31 rondade 	4.41 saut de mains 
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

SOL
1.00 — ELEMENTS ACROBATIQUES —

A	B	C	D
1.11 roulade avant 	1.21 ATR roulade avant 	1.31 ATR rebond 	1.41 ATR rebond roulade avant arrivée libre 
1.12 roulade arrière arrivée libre, sur les pieds 	1.22 roulade arrière départ et arrivée jambes tendues et serrées 		1.42 roulade arrière à l'ATR 
1.13 départ à genoux, placement du dos jambes fléchies 	1.23 départ à genoux, placement du dos jambes serrées et tendues à l'ATR 	1.33 pont avant ou renversement avant 	1.43 saut de mains 2 pieds 
1.14 roue arrivée en fente 	1.24 sursaut roue arrivée en fente 	1.34 prise d'élan rondade rebond 	
1.15 feinte d'équilibre 	1.25 ATR jambes serrées, départ et retour en fente 	1.35 ATR 1/2 valse 	1.45 ATR valse 1 tour 
1.16 écrasement facial 		1.36 grand écart antéro postérieur ou facial 	
	1.26 départ au sol, s'établir en pont 	1.36 souplesse arrière 	1.46 tic-tac 
			1.47 salto avant groupé 
			1.48 flic-flac 

SOL
2.00 — ELEMENTS GYMNIQUES —

<p>2.11 soubresaut ½ tour</p> 	<p>2.21 saut groupé</p> 	<p>2.31 sissonne</p> 	<p>2.41 tour en l'air</p> 
<p>2.12 saut de chat</p> 	<p>2.22 saut de chat ½ tour</p> 	<p>2.32 saut cosaque appel 2 pieds</p> 	<p>2.42</p>
<p>2.13 deux détournés sur 1/8 pointes en changeant de sens de rotation</p> 	<p>2.23 ½ tour sur 1 jambe en dehors ou en dedans</p> 	<p>2.33 tour en dedans retiré au genou</p> 	<p>2.43 tour en dedans à l'arabesque</p> 
<p>2.14 deux pas chassés D-G ou G-D</p> 			
	<p>2.25 saut écart antéro postérieur</p> 	<p>2.35 grand jeté</p> 	<p>2.45 saut carpié écarté</p> 

FESTIGYM

EGE BARRES	rotation transversale passage à la suspension passage à l'appui rotation longitudinale. Sortie	EGE POUTRE	saut rotation longitudinale maintien acro sur la poutre Sortie	EGE SOL	Saut écart. Pivot de 360° min. Acro AV ou LAT Acro AR Sortie
Pas de tentative de sortie	0.30	Pas de liaison gymnique (2 éléments id ou dif)	0.30	Pas d'acro avant avec envol	0.30
Pas de passage à la barre supérieure	0.50	Pas de mouvement proche de la poutre	0.10	Pas de mouvement proche du sol	0.10
		Pas d'acro avec passage à l'ATR	0.30	Pas d'acro arrière avec envol	0.10
		Pas de tentative de sortie	0.30	Pas de série gymnique	0.10
				Moins de 2 séries acro (dont 1 avec envol)	0.30

.1A	VD EGE	NOTE A : NOTE B : Note finale :
.2B		
.3C		
.4D		

EGE BARRES	rotation transversale passage à la suspension passage à l'appui rotation longitudinale. Sortie	EGE POUTRE	saut rotation longitudinale maintien acro sur la poutre Sortie	EGE SOL	Saut écart. Pivot de 360° min. Acro AV ou LAT Acro AR Sortie
Pas de tentative de sortie	0.30	Pas de liaison gymnique (2 éléments id ou dif)	0.30	Pas d'acro avant avec envol	0.30
Pas de passage à la barre supérieure	0.50	Pas de mouvement proche de la poutre	0.10	Pas de mouvement proche du sol	0.10
		Pas d'acro avec passage à l'ATR	0.30	Pas d'acro arrière avec envol	0.10
		Pas de tentative de sortie	0.30	Pas de série gymnique	0.10
				Moins de 2 séries acro (dont 1 avec envol)	0.30

.1A	VD EGE	NOTE A : NOTE B : Note finale :
.2B		
.3C		
.4D		

EGE BARRES	rotation transversale passage à la suspension passage à l'appui rotation longitudinale. Sortie	EGE POUTRE	saut rotation longitudinale maintien acro sur la poutre Sortie	EGE SOL	Saut écart. Pivot de 360° min. Acro AV ou LAT Acro AR Sortie
Pas de tentative de sortie	0.30	Pas de liaison gymnique (2 éléments id ou dif)	0.30	Pas d'acro avant avec envol	0.30
Pas de passage à la barre supérieure	0.50	Pas de mouvement proche de la poutre	0.10	Pas de mouvement proche du sol	0.10
		Pas d'acro avec passage à l'ATR	0.30	Pas d'acro arrière avec envol	0.10
		Pas de tentative de sortie	0.30	Pas de série gymnique	0.10
				Moins de 2 séries acro (dont 1 avec envol)	0.30

.1A	VD EGE	NOTE A : NOTE B : Note finale :
.2B		
.3C		
.4D		