



Fédération suisse
de gymnastique



stv-fsg.ch

Directives Gymnastique aux agrès individuelles

2026

Table des matières

1.	Introduction.....	2
1.1	Domaine d'application.....	2
1.1.1	Entrée en vigueur et responsabilité.....	2
1.2	Sens et but.....	2
1.3	Bases.....	2
1.4	Autres documents.....	2
1.5	Lutte contre le dopage.....	2
1.6	Assurances.....	3
1.7	Article sur la responsabilité et la sécurité.....	3
2.	Généralités.....	4
2.1	Types de compétition.....	4
2.2	Catégories.....	4
2.3	Disciplines.....	4
2.4	Classes d'âge.....	4
2.5	Installations de concours.....	4
2.6	Nombre de gymnastes.....	4
2.7	Tenue vestimentaire.....	4
2.7.1	Dossards.....	5
2.8	Musique.....	5
2.9	Echauffement.....	5
2.10	Accidents.....	5
2.11	Notation.....	5
2.11.1	Généralités et définitions.....	5
2.11.2	Déductions, généralités.....	6
2.11.3	Dispositions /Déductions propres aux engins.....	9
2.12	Classement.....	11
2.13	Organisation des juges.....	11
2.14	Sanctions.....	11
2.15	Déductions d'ordre.....	11
2.16	Infractions.....	11
2.17	Protêts.....	11
3.	Spécificités des spécialités sportives.....	12
3.1.1	Composition.....	12
3.1.2	Saut.....	12
3.2	Abréviations.....	13
3.3	Installations et croquis.....	14



Directives de gymnastique aux agrès individuelle 2026

1. Introduction

1.1 Domaine d'application

Les présentes Directives s'appliquent à toutes les formes de compétition en gymnastique aux agrès individuelle (GAI). Sauf dispositions contraires stipulées dans un des règlements de la Fédération suisse de gymnastique, elles sont contraignantes pour les formateurs, les organisateurs de compétitions, les directions des concours, les juges, les moniteurs-trices et les gymnastes.

Les Prescriptions de concours des différentes manifestations prévalent sur les présentes Directives. Elles doivent en principe se fonder sur les Directives officielles ; par ailleurs, le déroulement de la notation ne peut pas être modifié.

1.1.1 Entrée en vigueur et responsabilité

Les présentes Directives entrent en vigueur le 1^{er} janvier 2026.

Compléments et modifications : tous les cas qui ne sont pas réglés dans les présentes Directives sont tranchés par la direction des concours.

1.2 Sens et but

La gymnastique aux agrès individuelle incarne la philosophie et l'esprit du sport de masse.

1.3 Bases

- Statuts de la Fédération suisse de gymnastique (FSG)
- Règlement sur les amendes et les sanctions
- Règlement sur le contrôle de l'affiliation à la FSG et de la carte de membre FSG
- Règlement sur les tenues vestimentaires lors des manifestations FSG
- Règlement de la Caisse d'assurance de sport (CAS)
- Catalogue d'éléments (outil en ligne)
- Barèmes

1.4 Autres documents

- FAQ's
- Fiches de notes
- Directives de l'association
- Directives de la région
- Liste des éléments

1.5 Lutte contre le dopage

- La FSG est membre de l'instance faîtière du sport (Swiss Olympic) ; à ce titre, elle est soumise au Statut concernant le dopage.
- Toute mesure visant à améliorer les performances (dopage) des participant·e·s actifs-ves aux compétitions est interdite.
- Swiss Sport Integrity peut effectuer des contrôles à toutes les manifestations sportives de la FSG et de ses membres.

De plus amples informations sur [Swiss Sport Integrity](#)



1.6 Assurances

Il incombe en principe aux gymnastes et aux sociétés de contracter une assurance. Conformément au Règlement de la Caisse d'assurance de sport (CAS), les participant·e·s déclaré·e·s comme membres de la FSG sont assuré·e·s pour la responsabilité civile, contre les bris de lunettes et les accidents. Par ailleurs, le Règlement de la CAS-FSG est contraignant.

1.7 Article sur la responsabilité et la sécurité

- L'organisateur met à disposition des appareils dont la sécurité a été contrôlée et des installations en parfait état.
- La responsabilité de l'utilisation conforme des installations et des engins incombe aux sociétés et à leurs gymnastes. La sécurité des gymnastes est une priorité.
- La FSG, les associations cantonales et régionales, ainsi que leurs sous-associations et l'organisateur concerné déclinent toute responsabilité en cas d'utilisation non conforme des installations et des engins ainsi qu'en cas de mauvaise manipulation.
- Conformément au Règlement FSG « Sanctions et amendes », des démarches juridiques peuvent être entamées et des amendes et sanctions prononcées à l'encontre des personnes et sociétés fautives.



2. Généralités

La moyenne de 7,5 pts au moins dans une compétition est nécessaire pour monter d'une catégorie.

Il est interdit de rétrograder d'une catégorie sans autorisation. Les exceptions doivent être autorisées par l'association concernée ou par la FSG.

Des insignes de catégorie peuvent être obtenus auprès du secrétariat de la FSG afin d'y inscrire la catégorie réussie et les compétitions.

Droit de participation

Les droits de participation sont mentionnés dans la publication de la manifestation (les compétitions FSG sont régies par les Prescriptions de concours FSG en vigueur).

Les gymnastes à l'artistique à partir de P4 ayant disputé des compétitions de gymnastique artistique durant l'année en cours ou possédant une licence pour la saison concernée ne peuvent pas disputer les compétitions de gymnastique aux agrès individuelle.

2.1 Types de compétition

Gymnastes féminines : concours à 4 branches

Gymnastes masculins : concours à 5 branches

2.2 Catégories

Catégories 1-7 et dames/hommes

2.3 Disciplines

Ordre	1	2	3	4	5
Catégorie	Barre fixe	Sol	Anneaux balançants	Saut	Barres parallèles (seulement gm)
C 1	2P/2W	2P/4W	Imposé	Imposé	Imposé
C 2	2P/3W	2P/4W	Imposé	Imposé	Imposé
C 3	2P/3W	2P/4W	Imposé	Imposé	2P/3W
C 4	2P/3W	2P/4W	2P/3W	Imposé	2P/3W
C 5	6 libre	6 Libre	6 Libre	2 libre	6 libre
C 6	6 Libre	6 Libre	6 Libre	2 Libre	6 Libre
C 7	6 Libre	6 Libre	6 Libre	2 Libre	6 Libre
C D/H	6 Libre	6 Libre	6 Libre	2 Libre	6 Libre

2.4 Classes d'âge

Age minimum catégorie dames/hommes

Gymnastes féminines : dès 22 ans

Gymnastes masculins : dès 25 ans

2.5 Installations de concours

Aucun autre marquage (p. ex. magnésie, ruban adhésif, etc.) n'est autorisé sur les engins.

Pour la longueur des anneaux et les surfaces de compétition, prière de consulter les Prescriptions de concours de l'organisateur.

2.6 Nombre de gymnastes

La gymnastique aux agrès est une compétition individuelle.

2.7 Tenue vestimentaire

Cf. Directives sur les tenues vestimentaires.



2.7.1 Dossards

Cf. Prescriptions de concours.

2.8 Musique

Les gymnastes ne travaillent pas en musique.

2.9 Echauffement

Il est interdit de s'échauffer aux engins. Le choix de la surface d'échauffement incombe à l'organisateur.

2.10 Accidents

Cf. Prescriptions de concours.

2.11 Notation

2.11.1 Généralités et définitions

2.11.1.1 Note de départ : 10.00 pts

Critères :

- technique et maintien, réception, chute, maintien, éléments de maintien, présentation,
- construction et difficulté, composition, diversité du mouvement,
- déductions de comportement et d'ordre, aide.

2.11.1.2 Répétition de l'exercice

Si les cuirs de l'anneau ou de la barre fixe se déchirent, de nouveaux cuirs peuvent être organisés et l'exercice entier peut être répété (note de départ 10.00). C'est également le cas lorsque les engins sont défectueux (en cas de rupture des barres par ex.).

Il n'y pas d'autres cas où il est permis de répéter l'exercice.

2.11.1.3 Eléments répétés

Les éléments répétés ne comptent pas pour l'exigence ; ils sont toutefois notés en technique et maintien.

2.11.1.4 Eléments de maintien

Tenir les éléments de maintien au moins 2 secondes et les identifier par un double tiret (- -).

2.11.1.5 Balancers vides

On parle de balancer vide lorsqu'aucun élément n'est effectué à la fin du balancer avant ou à la fin du balancer arrière aux BP, BF et AB. Ils sont notés en technique et maintien.

Catégories 1 - 3

Les balancers vides sont autorisés.

Catégorie 4

Aux anneaux balançants, un seul balancer vide par exercice est permis ; pour les autres engins, le nombre est libre.

Aux anneaux balançants, un balancer vide est possible en suspension mi-renversée également.

Catégories 5 - 7 et D/H

A la barre fixe et aux anneaux balançants, un seul balancer vide est permis.

Aux anneaux balançants, un balancer vide est possible en suspension mi-renversée également.

Aux barres parallèles, deux balancers vides sont autorisés (mais pas consécutifs).



2.11.1.6 Balancer intermédiaire

On parle de balancer intermédiaire lorsqu'aucun élément n'est effectué à la fin du balancer avant et à la fin du balancer arrière aux BP, BF et AB. Ils sont notés en technique et maintien.

Catégories 1 - 3

Les balancers intermédiaires sont autorisés.

Catégorie 4

Aux anneaux balançants, les balancers intermédiaires sont interdits. Pour les autres engins, leur nombre est libre.

Catégories 5 - 7 et D/H

Les balancers intermédiaires sont interdits.

2.11.1.7 Maintien

Interruption du déroulement de l'exercice.

2.11.1.8 Tapis

Le choix des tapis pour les sorties est libre (selon disponibilités et Prescriptions de concours).

Pour les catégories C 1-4, le sol fait 12m de long et 17m pour les catégories C 5-7 et D/H.

2.11.1.9 Remplacement des engins

Il est interdit de remplacer les engins ; dans le cas contraire, l'exercice ne sera pas évalué. Le choix des engins incombe à la direction des concours qui est habilitée à édicter d'autres directives.

2.11.1.10 Valeur de difficulté inconnue - nouvel élément

La direction des concours classe temporairement, pour la durée de la compétition, les éléments qui ne figurent pas dans le barème.

Le ou la responsable de l'association cantonale annonce les nouveaux éléments au groupe spécialisé de gymnastique aux agrès individuelle de la FSG. Une fois approuvés, ils sont intégrés définitivement dans le barème. Les éléments déjà refusés par le groupe spécialisé de gymnastique aux agrès individuelle ne comptent pas comme valeurs de difficulté et ne remplissent pas une des exigences spécifiques à l'engin, mais sont évalués pour la technique et le maintien.

2.11.1.11 Pas entre les éléments

Il est permis d'effectuer des pas entre les éléments.

2.11.1.12 Port des bras

Pour les éléments où le port des bras est défini, celui-ci est évalué, sinon il est libre.

2.11.1.13 Aide et sécurité

Pour éviter les accidents et apporter un soutien moral, un-e assistant-e peut se tenir à proximité ou près de l'engin ou sur le tapis de réception (sauf pour le saut). Il ou elle ne doit pas gêner la vue des juges.

2.11.2 Déductions, généralités

2.11.2.1 Déduction maximale possible par élément

Déduction par élément effectué

max. 0.80 pt

Tous les éléments effectués dans l'exercice sont notés.



2.11.2.2 Technique et maintien

Technique : déduction par élément effectué max. 0.50 pt

Maintien : déduction par élément effectué max. 0.30 pt

2.11.2.3 Chute

Chute à, sur ou depuis l'engin+ technique et maintien de l'élément effectué Déduction 0.40 pt

L'exercice ne se poursuit pas à la position correcte Déduction 0.40 pt

Il est interdit de répéter un exercice interrompu par une chute ; il doit se poursuivre là où la chute est intervenue. Toucher l'engin (ou le sol) n'est pas noté comme une chute tant que le flux de mouvement de l'élément n'est pas visiblement interrompu.

Anneaux balançants : après trois balancers avant ou arrière ou poussées, il est possible de poursuivre l'exercice là où la chute est intervenue (sans déduction pour le balancer).

Après avoir chuté, le ou la gymnaste poursuit son exercice au plus tard dans les 30 secondes qui suivent. Pendant cette période, l'entraîneur peut s'entretenir avec lui ou elle sans que cela n'entraîne de déduction pour aide de la part de l'entraîneur.

Après une chute, la notation se poursuit à partir de la position finale de l'élément où le ou la gymnaste a chuté. Il n'y a pas de notation pour adopter la position de départ, même si cela demande de répéter l'élément ayant entraîné la chute ou si une nouvelle chute intervient.

Par ailleurs, si nécessaire l'entraîneur peut aider à reprendre la position de départ sans que cela n'entraîne de déduction.

2.11.2.4 Réception

La réception correcte et la position de réception font partie de l'élément auxquels s'applique la déduction maximale possible pour la technique par élément.

Une déduction pour pas effectués lors de la réception est possible pour la barre fixe, les anneaux balançants et les barres parallèles.

Au sol et à la barre fixe, catégorie 2, la déduction maximale pour la réception vaut pour tout l'exercice et pas pour chaque élément.

Pas lors de la réception par poussée de pied, déduction, chaque fois 0.10 pt, max. 0.40 pt

La déduction est définie par le nombre de pression du pied sur le tapis après la réception sans chute.

La déduction pour réception incorrecte n'est pas cumulable avec la déduction pour chute (ou ... ou).

2.11.2.5 Maintien

Interruption non prévue de l'exercice Déduction, chaque fois 0.20 pt

2.11.2.6 Eléments de maintien

Tenus moins de 2 secondes Déduction, chaque fois 0.20 pt



2.11.2.7 Construction et difficulté

Catégories 1-4

Élément imposé et/ou optionnel manquant	Déduction, chaque fois 1.20 pt
Élément imposé ou optionnel en plusieurs parties pas entièrement exécuté	Déduction 0.30 pt
Balancer vide non autorisé (seulement C4 anneaux balançants)	Déduction, chaque fois 0.20 pt
Balancer intermédiaire non autorisé (seulement C4 anneaux balançants)	Déduction, chaque fois 0.40 pt

Catégories 5-7 und D/H

Élément manquant	Déduction, chaque fois 1.20 pt
Note de difficulté trop basse ou trop haute	Par ND, déduction 0.30 pt
Élément de base manquant	Déduction 1.20 pt
Balancer vide non autorisé	Déduction, chaque fois 0.20 pt
Balancer intermédiaire non autorisé	Déduction, chaque fois 0.40 pt
Exigences manquante	Déduction, chaque fois 0.30 pt

2.11.2.8 Sortir d'exercice

Catégories 1-4

La sortie ne correspond pas à la catégorie	Déduction 0.30 pt
Pas de sortie, ou n'est pas proposé dans le programme de compétition C 1-4	Déduction 1.20 pt

Catégories 5-7 et D/H

La sortie ne correspond pas à la ND exigée pour la catégorie	Par ND, déduction 0.30 pt
Pas de sortie ou élément de base comme sortie	Déduction 1.20 pt

2.11.2.9 Présentation

La présentation exprime la manière dont le ou la gymnaste montre l'exercice. Il est interdit d'interrompre le rythme de l'exercice. Les transitions entre les mouvements et les éléments ne sont ni fluides ni harmonieux	Déduction max. 0.30 pt
---	------------------------

2.11.2.10 Aide

Aide orale ou par signe

– Catégories 1-4	Déduction, chaque fois 0.20 pt
– Catégories 5-7 et D/H	Déduction, chaque fois 0.40 pt

Aide active

– Catégories 1-4	Déduction, chaque fois 0.40 pt
– Catégories 5-7 et D/H	Déduction, chaque fois 0.80 pt



2.11.3 Dispositions /Dédutions propres aux engins

2.11.3.1 Barre fixe

Hauteur de la barre C 1-7 et C D/H au moins à hauteur des épaules

(à partir du tapis au début de l'exercice), barre fixe trop basse :

Déduction 0.20 pt

Il est permis d'utiliser un mini-trampoline ou une planche Reuther pour les entrées (sauf C1).

Il est permis de se hisser à la barre fixe lors de la suspension.

La barre haute est définie comme suit : position en suspension, jambes tendues et sans contact des pieds avec le sol.

2.11.3.2 Sol

Quitter la piste du sol, tous les côtés

Déduction, chaque fois 0.20 pt

Les éléments exécutés entièrement en dehors de la piste au sol ne comptent pas comme notes de difficulté et ne remplissent pas l'une des exigences spécifiques à l'engin, mais sont évalués en termes de technique et de maintien.

L'utilisation d'un engin n'est pas autorisée (à l'exception du tremplin Reuther lors du C1 roulade en arr.). Dans le cas contraire, l'exercice est noté 0 point.

2.11.3.3 Anneaux balançants

Se faire pousser est autorisé à partir de la C5, mais aux risques et périls des gymnastes. Dans ce cas, l'exercice doit commencer au plus tard à la fin du balancer av./arr. suivant (cf. A.1).

L'exercice débute au plus tard à la fin du troisième balancer av./arr. (cf. A.2).

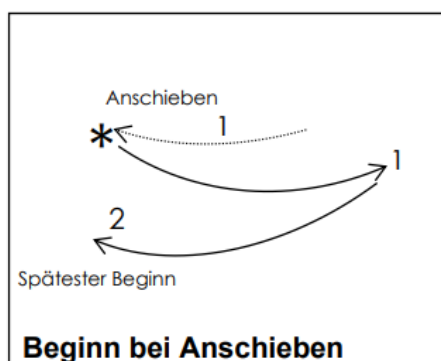


Abbildung 1

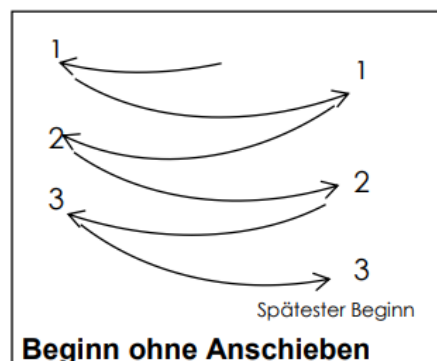


Abbildung 2

Les balancers à vide autorisés ne doivent pas être enchaînés aux balancers initiaux, ce qui est considéré comme un début d'exercice trop tardif.

La poussée et l'élévation directe à la suspension mi-renversée sont considérées comme un balancer initial et non comme un élément comptant. Il n'y a pas de déduction pour aide de l'entraîneur.

Balancers initiaux, technique et maintien

Déduction max. 0.80 pt

Poussée suivie du balancer

Déduction max. 0.80 pt

Début de l'exercice tardif

Déduction par élan 0.30 pt

Pas d'augmentation du balancer pendant l'exercice

Déduction 0.10 - 0.30 pt

2.11.3.4 Saut

Dans les C 1-5 et D/H, le meilleur des deux sauts compte.

Dans les C 6-7, on fait la moyenne des deux sauts.

Un seul élan supplémentaire est autorisé pour les deux sauts, pour autant que le ou la gymnaste ne touche ni le mini-trampoline ni le caisson ni les tapis. Sinon, le saut recevra 0 pt (max. trois élan pour deux sauts).

a. Déductions pour sauts libres

Phase d'élévation	Déduction max. 1.00 pt
Phase d'action	Déduction max. 1.50 pt
Hauteur et direction	Déduction max. 1.00 pt
Réception	Déduction max. 0.40 pt
Maintien	Déduction max. 0.50 pt
Chute	Déduction 0.40 pt

Hauteur à partir de C5 :

Axe de rotation (axe horizontal) au-dessus de la hauteur des bras du ou de la gymnaste tenus en l'air, à partir du point de départ.

Pour les sauts de base (sauts position redressée cf. terminologie) : centre de gravité du corps au-dessus de la hauteur des mains du ou de la gymnaste, bras levés, à partir du point de départ.

b. Déductions pour sauts d'appui

1ère phase de vol	Déduction max. 1.00 pt
Phase d'action	Déduction max. 1.50 pt
2e phase de vol (hauteur et direction)	Déduction max. 1.00 pt
Réception	Déduction max. 0.40 pt
Maintien	Déduction max. 0.50 pt
Chute	Déduction 0.40 pt

La deuxième phase de vol doit être plus élevée que la première.

L'inclinaison du mini-trampoline peut être choisie librement pour les sauts libres et les sauts en appui.

Au moins un saut doit correspondre à la catégorie.

Si les deux sauts ne correspondent pas à la ND demandée, pour les deux sauts	Déduction 3.00 pt
Si un saut ne correspond pas à la ND	Déduction 3.00 pt
Si les deux sauts sont identiques, pour le deuxième saut	Déduction 3.00 pt
En C1-4, le saut ne correspond pas à la catégorie	Déduction 3.00 pt



2.11.3.5 Barres parallèles

Barres trop basses Dédution 0.20 pt
Hauteur des barres C 1-7 et CH au moins à hauteur de la poitrine
(à partir du tapis au milieu des barres)

L'entrée peut se faire avec un tremplin Reuther ou un mini-trampoline (nombre de sauts libres au mini-trampoline).

C 3-4 : une entrée à partir du caisson est notée comme élément de liaison.

Dès la C 5 : interdit d'entrer à partir du caisson sous peine de voir l'exercice obtenir 0 pt.

2.12 Classement

Cf. Prescriptions de concours.

2.13 Organisation des juges

Cf. règlement cantonal et régional.

2.14 Sanctions

Cf. Règlement sur les amendes et les sanctions.

2.15 Déductions d'ordre

Attitude antisportive en général 1.0 pt

Influence des juges avant, pendant et jusqu'à la fin de la manifestation 1.0 pt

Attitude antisportive de la part du gm/de la gf ou du/de la moniteur·trice Dédution 0.50 pt

Absence d'annonce ou de désistement Dédution, chaque fois 0.10 pt

2.16 Infractions

Cf. Prescriptions de concours.

Infraction aux Directives et Prescriptions de concours (hors points déjà mentionnés) 0.5 pt

Infraction aux droits de participation 1.0 pt

2.17 Protêts

Cf. Prescriptions de concours.



3. Spécificités des spécialités sportives

3.1.1 Composition

Note de difficulté

Des exercices librement choisis, composés d'au moins 6 éléments différents, sont exécutés avec les valeurs de difficulté suivantes :

C 5	2x ND 5	4x ND 4-7	Sortie min.	ND 5 *
C 6	2x ND 6	4x ND 5-7	Sortie min.	ND 6 *
C 7	2x ND 7	4x ND 6-7	Sortie min.	ND 7 *
C D/H	6x ND 5-7		Sortie min.	ND 5 *

* Exception le sol : dernier élément et pose finale libres.

Construction des exercices par engin

Un exercice doit contenir différents éléments de différents groupes de structures du barème (promotion de la diversité des mouvements). Les éléments doivent répondre à l'exigence de difficulté requise pour la catégorie concernée.

Les éléments trop faciles sont surclassés et comptent comme exigences avec la déduction correspondante. Les éléments de base ne comptent pas comme exigences.

Un élément ne peut remplir qu'une seule exigence.

Engin	Exigences
Sol	1 élément à ou par l'ATR (pose I) 2 éléments avec rotations différentes (min. 2 sur 3), éléments du groupe de structure 1.06 et 1.09 - 1.12
Anneaux balançants	Libre
Saut	Libre
Barres parallèles	1 élément de maintien (maintien 2 sec.)
Barre basse	Libre
Barre haute	Min. 1 élément de balancer par la suspension

3.1.2 Saut

C 5	1x ND 5	1x ND 5 - 7
C 6	1x ND 6	1x ND 6 - 7
C 7	2x ND 7	
C D/H	2x ND 5 - 7	

Il faut effectuer deux sauts différents.

Hauteur du caisson pour sauts d'appui :

C 5+6	5 - 6 éléments de caisson
C 7	6 éléments de caisson
C D/H	5 - 6 éléments de caisson

Les sauts libres s'effectuent sans obstacle.

Les sauts d'appui s'effectuent par-dessus le caisson en long.

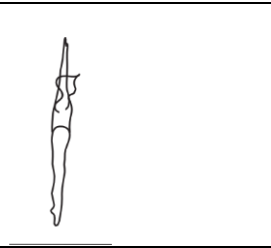
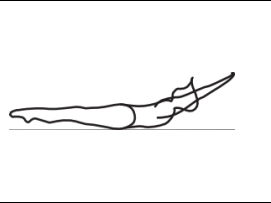
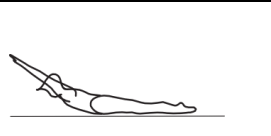
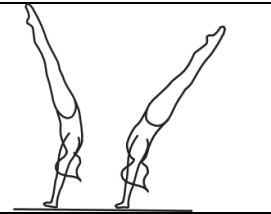


Un même saut effectué sur deux hauteurs différentes de caisson compte comme un saut identique.





3.2 Abréviations

C	Catégorie	Rot.	Rotation
D/H	Dames/Hommes	min.	Au min.
Gf	Gymnaste féminine	max.	Au max.
Gm	Gymnaste masculin	Bal. av.	Balancer avant
Libre	Exercice libre	Bal. arr.	Balancer arrière
Imposé	Exercice imposé	av.	Avant
		Arr.	Arrière
		Fr.	Frontal
		Dor.	Dorsal
Pt	Points		
ND	Note de difficulté		
StrG	Structure du groupe		
--	Élément de maintien (2 sec.)		

3.2.1 Terminologie gymnique

Pose I	Position du corps la plus longue possible grâce à un allongement rectiligne de tout le corps. Contraction antérieure et postérieure des muscles du tronc. Bassin redressé, tête entre les bras dans le prolongement de la colonne vertébrale, regard devant soi.	
Pose C+	Forte contraction de tous les muscles de l'avant du corps, la plus forte courbure vers l'avant se situe au niveau de la colonne vertébrale thoracique, bassin basculé vers l'arrière (tirer le nombril vers la colonne vertébrale), tête entre les bras dans le prolongement de la colonne vertébrale.	
Pose C-	Forte contraction de tous les muscles de l'arrière du corps, courbure la plus forte vers l'arrière au niveau de la colonne vertébrale thoracique, tête entre les bras dans le prolongement de la colonne vertébrale.	
Courbette	La courbette est le passage fluide de la pose C à la pose C+ et inversement. Le mouvement de courbette est la base de tous les élans et renversements et participe en grande partie aux mouvements d'extension et de saut ! (Pas de mouvement sans mouvement de déploiement)	
Réception	Plus la vitesse du mouvement et le poids du corps sont élevés, plus il faut de force musculaire pour le processus de freinage. L'angle des genoux et des hanches doit être à peu près égal. Le dos doit être dans une position naturelle. Une bonne musculature du tronc et des jambes sont avant tout nécessaires. Les bras soutiennent le freinage du balancer. Les pieds et les jambes peuvent être légèrement ouverts pour une meilleure réception.	
Groupé	Angle hanche-genoux inférieur à 90° dans les saltos simples et les éléments gymniques.	



Carpé	Angle des hanches inférieur à 90° dans les saltos simples et les éléments gymniques.	
Tendu	Toutes les parties du corps sont alignées. Une légère position liée du haut du corps ou une légère hyperextension est autorisée.	

Source : Engins J+S et gymnastique artistique /Trampoline bases spécialisées, OFSPO, 2017
 FIG Code de pointage, Fédération internationale de gymnastique, Lausanne, 2017

3.3 Installations et croquis

Cf. Prescriptions de concours et documents complémentaires.

Éd. 2026

Éditeur : Fédération suisse de gymnastique, Bahnhofstrasse 38, 5000 Aarau, 062 837 82 00, www.stv-fsg.ch. Rédaction : Fédération suisse de gymnastique, division de l'encouragement du sport, secteur. Mise en page : Fédération suisse de gymnastique, division marketing et communication. Copyright : Fédération suisse de gymnastique (réimpression autorisée pour les sociétés et les membres de la FSG avec mention de la source).

