

Programme de compétition 2026

**Gymnastique aux agrès individuels
Gymnastes féminines et masculins**

Catégories C1 à C7, CD et CH



Editeur: Fédération Suisse de Gymnastique
Bahnhofstrasse 38
5001 Aarau
062 837 82 00

Auteur: Ressort gymnastique aux agrès

Edition: 01.2026

© Copyright: Fédération suisse de gymnastique

Reproduction: Autorisée avec mention de la source pour les sociétés et membres de la FSG

Table des matières

1 Sol

- 1.1 C1 SOL
- 1.2 C2 SOL
- 1.3 C3 SOL
- 1.4 C4 SOL

2 Anneaux Balançants

- 2.1 C1 ANNEAUX BALANÇANTS
- 2.2 C2 ANNEAUX BALANÇANTS
- 2.3 C3 ANNEAUX BALANÇANTS
- 2.4 C4 ANNEAUX BALANÇANTS

3 Saut

- 3.1 C1 SAUT
- 3.2 C2 SAUT
- 3.3 C3 SAUT
- 3.4 C4 SAUT

4 Barres Parallèles

- 4.1 C1 BARRES PARALLÈLES
- 4.2 C2 BARRES PARALLÈLES
- 4.3 C3 BARRES PARALLÈLES
- 4.4 C4 BARRES PARALLÈLES

5 Barre Fixe

- 5.1 C1 BARRE FIXE
- 5.2 C2 BARRE FIXE
- 5.3 C3 BARRE FIXE
- 5.4 C4 BARRE FIXE

1 SOL

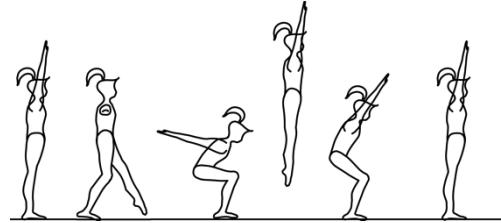
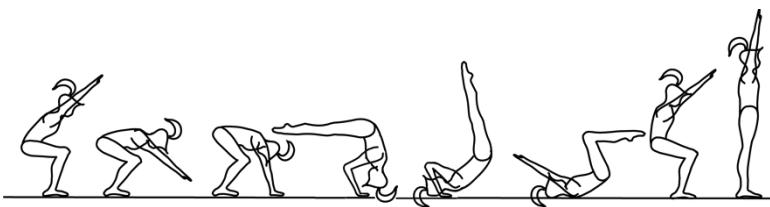
1.1 C1 SOL

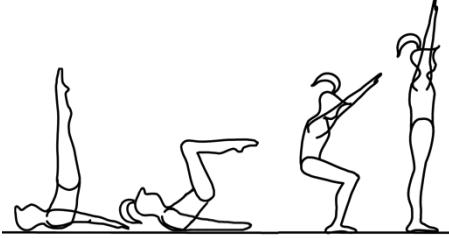
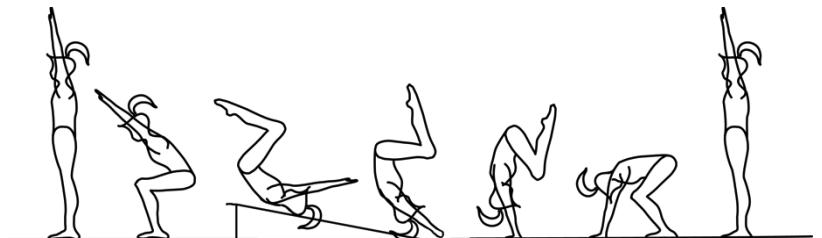
Composition de l'exercice : 2I + 4C

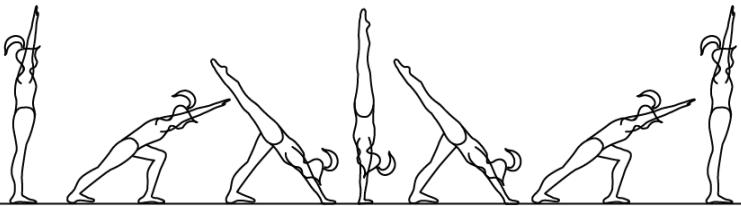
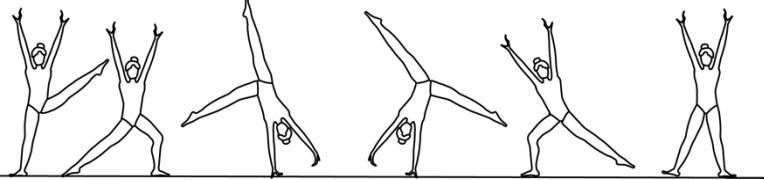
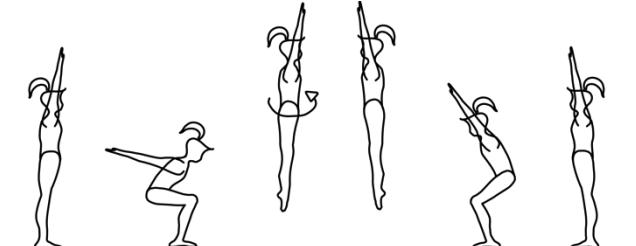
Il est possible d'intégrer des éléments d'une catégorie plus élevée, mais ils sont considérés comme des éléments de liaison et ne comptent pas comme éléments de la difficulté exigée.

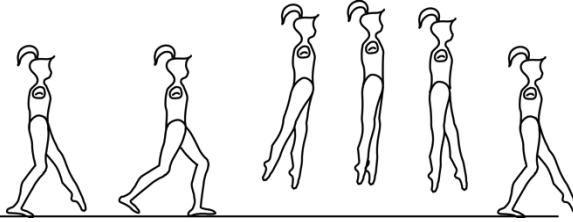
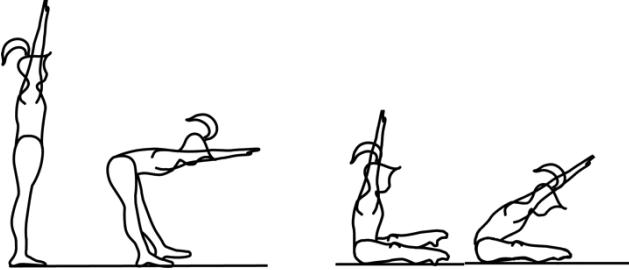
Les éléments marqués d'un double trait (--) sont des éléments qui doivent être tenus min. 2 secondes en position finale

La position de départ de l'élément qui suit définit la position finale de l'élément précédent.

		Elément Positions et techniques
SO C1-A	I	3-5 pas (élan dynamique), saut en extension L'élan s'effectue de manière dynamique Les pieds sont joints lors de l'impulsion du saut Le saut en extension s'effectue en pos. I les bras alignés au corps devant en haut 
SO C1-B	I	Roulé en av. (angle des hanches min. 90°) Le roulé s'effectue de manière harmonieuse et passe par la pos. C+ et l'angle des hanches est au min. de 90° Phase d'appui actif pour soulager les vertèbres cervicales Les jambes sont tendues 

SO C1-1		<p>Bougie --, rouler en avant à la station, bras en haut</p> <p>L'angle des hanches est ouvert à la bougie La bougie est tenue min. 2 sec. Le roulé s'effectue de manière harmonieuse et passe par la pos. C+ ; l'angle des hanches est au min. de 90° Descente en enroulant et sans appui des mains Les bras sont devant puis en haut durant l'établissement à la station debout</p>
SO C1-2		<p>Roulé en arr. Roulé en arr. sur tremplin Roulé en arr. jambes tendues Roulé en arr. jambes tendues sur tremplin</p> <p>Départ debout sur ou devant le tremplin autorisé Le roulé est effectué de manière harmonieuse Les pieds viennent immédiatement derrière les mains Le regard se porte sur les genoux, dos rond</p>

SO C1-3		<p>De la station, s'établir à l'appui renversé (min. 80°), redescendre à la station</p> <p>Le corps est en pos. C+ durant l'établissement Le corps est min. à 80° avec les jambes serrées Le corps est en pos. C+ durant la descente à la station</p>
SO C1-4		<p>Roue</p> <p>Position de départ libre Ecart des jambes durant la roue, min. 90° La roue passe par l'appui renversé (Verticale) Au contact du premier pied, le corps est en pos. latérale</p>
SO C1-5		<p>Saut extension avec 1/2 tour</p> <p>La pos. I est maintenue durant le saut Les 180° du demi-tour sont respectés</p>

SO C1-6		<p>Pas chassé</p> <p>L'élément est effectué de manière dynamique Durant le saut, les jambes doivent se fermer l'une derrière l'autre</p>
SO C1-7		<p>S'établir à la stat. j. écartées, fléchir le torse en av. -- De la position assise j. serrées ou j. écartées, fléchir le torse en av. --</p> <p>Monter / Descendre : Le mouvement est effectué de manière harmonieuse De la stat. debout j. écartées : Angle jambes-torse 90° De la pos. assise j. serrées ou écartées : Angle jambes-torse max. 45° Les bras sont dans le prolongement du corps L'élément est tenu min. 2 sec.</p>

SO
C1-8

C



Grand écart lat. --
Grand écart transv. --

L'établissement au grand écart s'effectue de manière harmonieuse
Les jambes sont dans le même axe
L'élément est tenu min. 2 sec.

1.2 C2 SOL

Composition de l'exercice : 2I + 4C

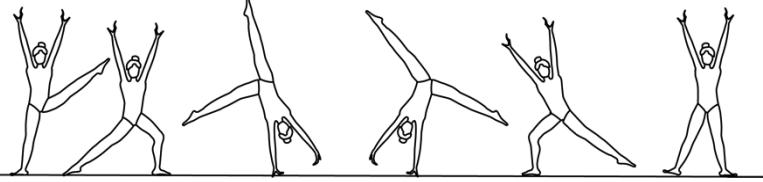
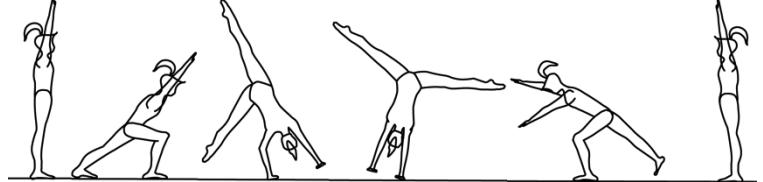
Il est possible d'intégrer des éléments d'une autre catégorie, mais ils sont considérés comme des éléments de liaison et ne comptent pas comme éléments de la difficulté exigée.

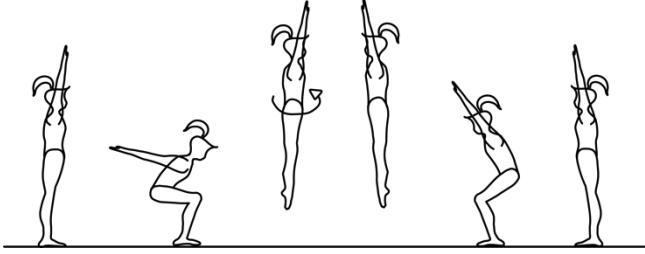
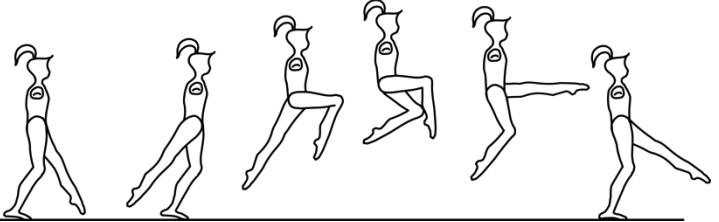
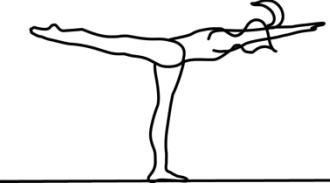
Les éléments marqués d'un double trait (--) sont des éléments qui doivent être tenus min. 2 sec.

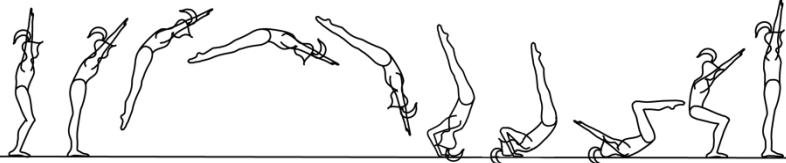
La position de départ de l'élément qui suit définit la position finale de l'élément précédent.

		Elément Positions et techniques
SO C2-A I →SO C1-2		Roulé en arr. Roulé en arr. jambes tendues Le roulé est effectué de manière harmonieuse Les pieds viennent immédiatement derrière les mains Le regard se porte sur les genoux, dos rond

<p>SO C2-B I →SO C1-3 C3-B C4-5</p>		<p>De la station, s'établir à l'appui renversé (min. 80°), redescendre à la station</p> <p>Le corps est en pos C+ durant l'établissement Le corps est min. à 80° avec les jambes serrées Le corps est en pos C+ durant la descente à la station</p> <p>S'établir à l'appui renversé, rouler en avant</p> <p>Le corps est en pos C+ durant l'établissement L'appui renv. se fait en pos. I Le roulé est effectué et de manière harmonieuse Le roulé passe par la pos. C+ et l'angle des hanches est au min de 90°</p>
<p>SO C2-1 C →SO C1-B</p>		<p>Roulé en av. (angle des hanches min. 90°)</p> <p>Le roulé s'effectue de manière harmonieuse et passe par la pos. C+ ; l'angle des hanches est au min de 90° Phase d'appui actif, pour soulager les vertèbres cervicales Les jambes sont tendues</p>

SO C2-2 C		<p>Appui renversé sur la tête --</p> <p>L'appui renv. sur la tête s'effectue en pos. I L'élément est tenu min. 2 sec. Redescendre ou rouler sont permis</p>
SO C2-3 C \rightarrow SO C1-4		<p>Roue</p> <p>Position de départ libre Ecart des jambes durant la roue, min. 90° La roue passe par l'appui renversé (Verticale) Au contact du premier pied, le corps est en pos. latérale</p>
SO C2-4 C		<p>Roue 1/4 de tour</p> <p>Le départ s'effectue en pos. faciale transversale par rapport au sol Ecart des jambes durant la roue, min. 90° La roue passe par l'appui renversé (Verticale) L'élément se termine en position faciale transversale, face à la position de départ La 2^e jambe se ferme sur la 1^e vers l'avant</p>

SO C2-5 C \rightarrow SO C1-5		<p>Saut extension avec 1/2 tour</p> <p>La pos. I est maintenue durant le saut Les 180° du demi-tour sont respectés</p>
SO C2-6 C		<p>Saut de galop</p> <p>L'élément s'effectue de manière dynamique Les deux genoux s'élèvent au min. à la hauteur des hanches La 2^e jambe est tendue min. à l'horizontale lors de la deuxième phase de vol</p>
SO C2-7 C		<p>Balance faciale --</p> <p>L'établissement à la balance faciale ainsi que le retour à la station passent par l'arabesque L'arabesque ne doit pas être tenue Pied arr. min. hauteur des épaules en pos. C- L'élément est tenu min. 2 sec.</p>

SO C2-8 C \rightarrow SO C1-8		<p>Grand écart lat. -- Grand écart transv. --</p> <p>L'établissement au grand écart s'effectue de manière harmonieuse Les jambes sont dans le même axe L'élément est tenu min. 2 sec.</p>
SO C2-9 C		<p>Saut roulé</p> <p>L'appel s'effectue pieds joints Angle hanches-corps au moins 120° La phase de vol s'effectue en pos. C+ Le roulé passe par la pos. C+</p>

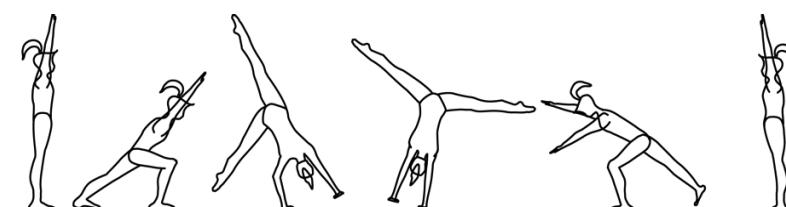
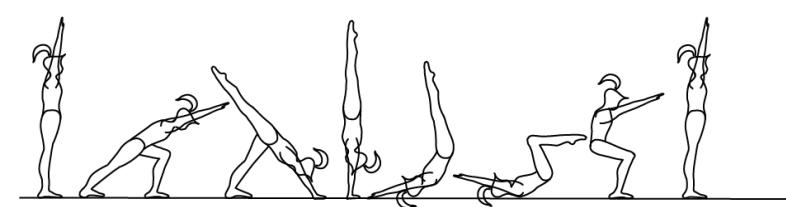
1.3 C3 SOL

Composition de l'exercice : 2I + 4C

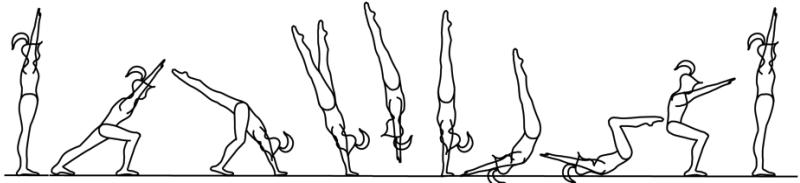
Il est possible d'intégrer des éléments d'une autre catégorie, mais ils sont considérés comme des éléments de liaison et ne comptent pas comme éléments de la difficulté exigée.

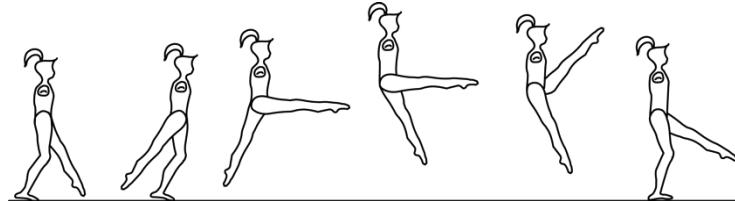
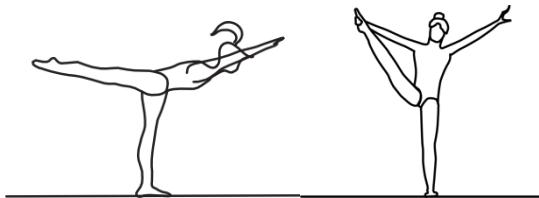
Les éléments marqués d'un double trait (--) sont des éléments qui doivent être tenus min. 2 sec.

La position de départ de l'élément qui suit définit la position finale de l'élément précédent.

		Elément Positions et techniques
SO C3-A	I →SO C2-4	<p>Roue 1/4 de tour</p> <p>Le départ s'effectue en pos. faciale transversale par rapport au sol Ecart des jambes durant la roue, min. 90° La roue passe par l'appui renversé (Verticale) L'élément se termine en position faciale transversale, face à la position de départ La 2^e jambe se ferme sur la 1^e vers l'avant</p> 
SO C3-B	I →SO C2-2	<p>S'établir à l'appui renversé, rouler en avant S'établir à l'appui renversé, rouler en avant avec j. tendues à la station ou à la station j. écartées</p> <p>Le corps est en pos C+ durant l'établissement L'appui renv. se fait en pos. I Le roulé est effectué avec les bras tendus et de manière harmonieuse Le roulé passe par la pos. C+ et l'angle des hanches et au min de 120°</p> 

SO C3-1 C \rightarrow SO C1-2 C2-A		<p>Roulé en arr.</p> <p>Roulé en arr. jambes tendues</p> <p>Les bras restent tendus</p> <p>Le roulé est effectué de manière harmonieuse</p> <p>Les pieds viennent immédiatement derrière les mains</p> <p>Le regard se porte sur les genoux, dos rond</p>
SO C3-2 C \rightarrow SO C1-B C2-1		<p>Roulé en avant (angle des hanches min. 120°)</p> <p>Roulé en avant à la stat. j. écartées (avec j. tendues)</p> <p>Le roulé s'effectue de manière harmonieuse et passe par la pos C+ ; l'angle des hanches est au min de 120°</p> <p>Phase d'appui actif, pour soulager les vertèbres cervicales</p> <p>Les jambes sont tendues</p>
SO C3-3 C \rightarrow SO C2-9		<p>Saut roulé</p> <p>L'appel s'effectue pieds joints</p> <p>Angle hanches - corps environ 120°</p> <p>La phase de vol s'effectue en pos. C+</p> <p>Le roulé passe par la pos. C+</p>

SO C3-4 C		<p>Appui renversé repoussé et rouler en avant avec les bras tendus</p> <p>L'élément est effectué de manière dynamique Le corps est en pos. C+ durant l'établissement Le repoussé amène à la pos. I Le roulé est effectué de manière harmonieuse Le roulé passe par la pos. C+ L'angle des hanches est au min. 120° Les bras restent tendus durant le roulé</p>
SO C3-5 C		<p>Rondade et saut en extension</p> <p>Le mouvement s'effectue de manière dynamique Au min. 1/4 de tour doit être effectué lors de la pose des mains Les jambes sont fermées avant la verticale Le mouvement de courbette pour „repousser“ amène au saut en extension en pos. I Les bras sont devant puis en haut</p>

SO C3-6		<p>Saut de ciseau</p> <p>Hauteur de la jambe d'élan min. horizontale avant le ciseau Angle entre les deux jambes, min. 120° Le haut du corps reste droit</p>
SO C3-7		<p>Appui renversé sur la tête --</p> <p>L'appui renv. sur la tête s'effectue en pos. I L'élément est tenu min. 2 sec. Redescendre ou rouler sont permis</p>
SO C3-8 C \rightarrow SO C2-7		<p>Balance fac. -- Balance latérale sur une j. écartée de côté en haut --</p> <p>L'établissement à la balance faciale ainsi que le retour à la station passent par l'arabesque L'arabesque ne doit pas être tenue Balance faciale : Pied min. hauteur des épaules en pos. C- Balance latérale en position I L'élément est tenu min. 2 sec.</p>

SO
C3-9

C

→SO
C1-8
C2-8



Grand écart lat. --
Grand écart transv. --

L'établissement au grand écart s'effectue de manière harmonieuse
Les jambes sont dans le même axe
L'élément est tenu min. 2 sec.

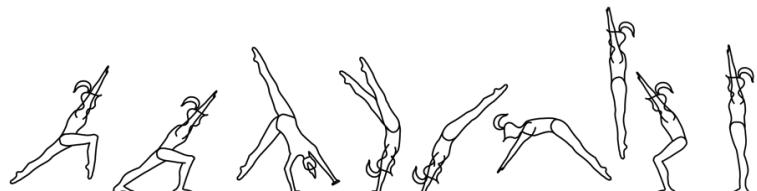
1.4 C4 SOL

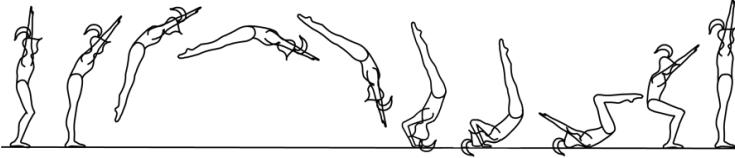
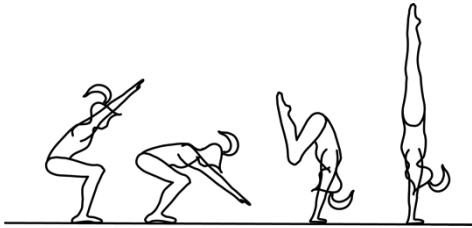
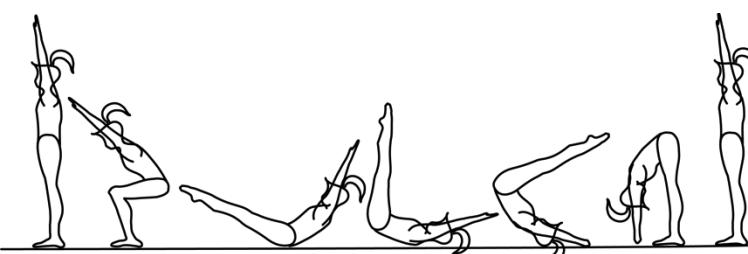
Composition de l'exercice : 2I + 4C

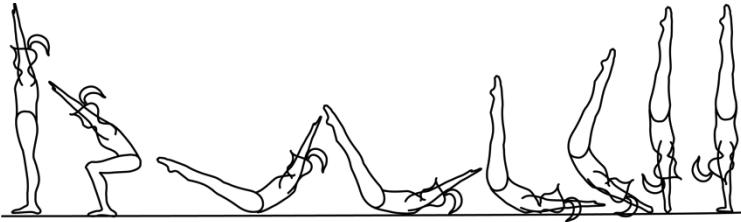
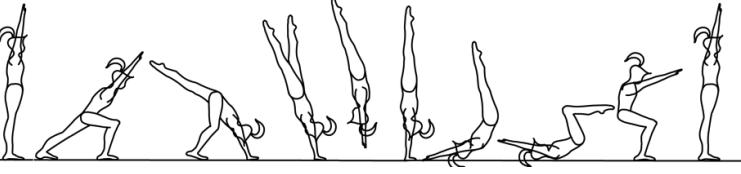
Il est possible d'intégrer des éléments d'une autre catégorie, mais ils sont considérés comme des éléments de liaison et ne comptent pas comme éléments de la difficulté exigée.

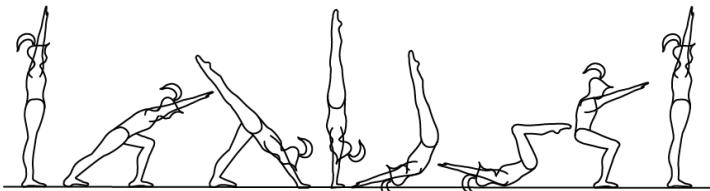
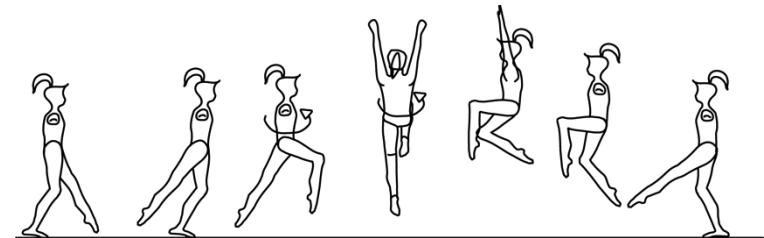
Les éléments marqués d'un double trait (--) sont des éléments qui doivent être tenus min. 2 sec.

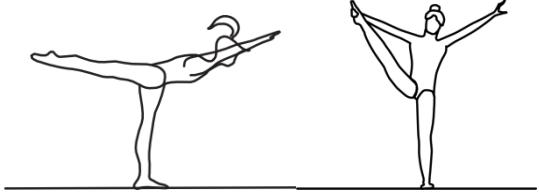
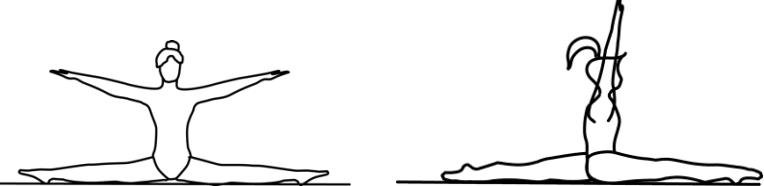
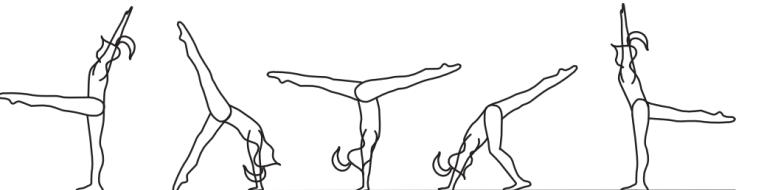
La position de départ de l'élément qui suit définit la position finale de l'élément précédent.

		Elément Positions et techniques
SO C4-A I →SO C3-5		Rondade et saut en extension Le mouvement s'effectue de manière dynamique Au min. 1/4 de tour doit être effectué lors de la pose des mains Les jambes sont fermées avant la verticale Le mouvement de courbette pour «repousser» amène au saut en extension Les bras sont devant puis en haut

<p>SO C4-B</p> <p>I</p> <p>→SO C2-9 C3-3</p>		<p>Saut roulé</p> <p>L'appel s'effectue pieds joints Angle hanches-corps au moins 120° La phase de vol s'effectue en pos. C+ Le roulé passe par la pos. C+</p>
<p>SO C4-1</p> <p>C</p>		<p>De la position accr., s'établir à l'app. renv. j. groupées ou écartées</p> <p>De la position accr., s'établir à l'app. renv. j. tendues</p> <p>L'établissement à l'appui renversé s'effectue de manière harmonieuse Redescendre ou rouler sont permis</p>
<p>SO C4-2</p> <p>C</p> <p>→SO C1-2 C2-A C3-1</p>		<p>Roulé arr.</p> <p>Roulé arr. jambes tendues</p> <p>Les bras restent tendus Le roulé est effectué de manière harmonieuse Les pieds viennent immédiatement derrière les mains Le regard se porte sur les genoux, dos rond</p>

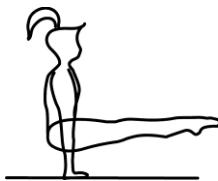
SO C4-3 C		<p>Roulé en arrière passant par l'appui renversé min.80°(Streuli)</p> <p>Roulé en arrière bras fléchis à l'appui renversé (Streuli)</p> <p>Le roulé est effectué de manière harmonieuse par la pos. C+ vers l'appui renversé</p>
SO C4-4 C →SO C3-4		<p>Appui renversé repoussé et rouler en avant avec les bras tendus</p> <p>L'élément est effectué de manière dynamique</p> <p>Le corps est en pos. C+ durant l'établissement</p> <p>Le repoussé amène à la pos. I</p> <p>Le roulé est effectué de manière harmonieuse</p> <p>Le roulé passe par la pos. C+</p> <p>L'angle des hanches est au min. de 120°</p> <p>Les bras restent tendus durant le roulé</p>

SO C4-5 C \rightarrow SO C2-2 C3-B		<p>S'établir à l'appui renversé, rouler en avant</p> <p>S'établir à l'appui renversé, rouler en avant avec j. tendues à la station ou à la station j. écartées</p> <p>Le corps est en pos C+ durant l'établissement</p> <p>L'appui renv. se fait en pos. I</p> <p>Le roulé est effectué avec les bras tendus et de manière harmonieuse</p> <p>Le roulé passe par la pos. C+ et l'angle des hanches et au min de 120°</p>
SO C4-6 C		<p>Saut de galop avec 1/2 tour</p> <p>L'élément s'effectue de manière dynamique</p> <p>Les 180° du demi-tour sont respectés</p> <p>Les deux genoux min. hauteur des hanches</p> <p>La 2^e jambe est tendue vers l'avant</p>

SO C4-7 C →SO C2-7 C3-8		<p>Balance fac. --</p> <p>Balance latérale sur une j. écartée de côté en haut --</p> <p>L'établissement à la balance faciale ainsi que le retour à la station passent par l'arabesque</p> <p>L'arabesque ne doit pas être tenue</p> <p>Balance faciale : Pied arr. min. hauteur des épaules en pos. C-</p> <p>Balance latérale en position I</p> <p>L'élément est tenu min. 2 sec.</p>
SO C4-8 C →SO C1-8 C2-8 C3-10		<p>Grand écart lat. --</p> <p>Grand écart transv. --</p> <p>L'établissement au grand écart s'effectue de manière harmonieuse</p> <p>Les jambes sont dans le même axe</p> <p>L'élément est tenu min. 2 sec.</p>
SO C4-9 C		<p>Souplesse en arr.</p> <p>Debout les bras en haut, jambe minimum à 90° au départ</p> <p>Pos. C- jusqu'à la pose des mains au sol</p> <p>Le mouvement passe par l'appui renversé écarté</p> <p>Retour à la station par la pos. C+</p>

SO
C4-10

C



Equerre -- ou Equerre jambes écartées --

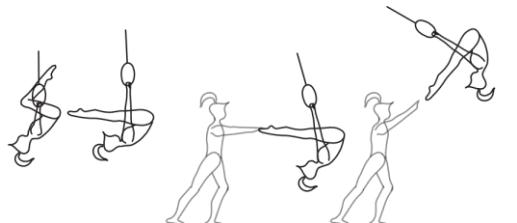
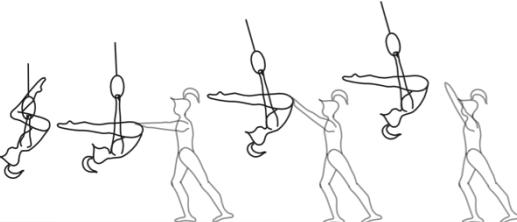
Les jambes sont parallèles au sol à l'équerre
Soutien actif en position I à léger C+ (colonne vertébrale thoracique)
Épaules verticales au-dessus des mains
Pos. des mains au sol libre
L'élément est tenu min. 2 sec.

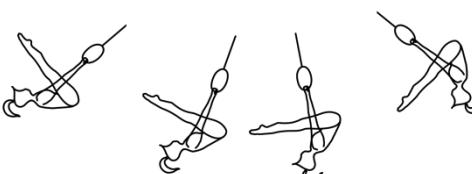
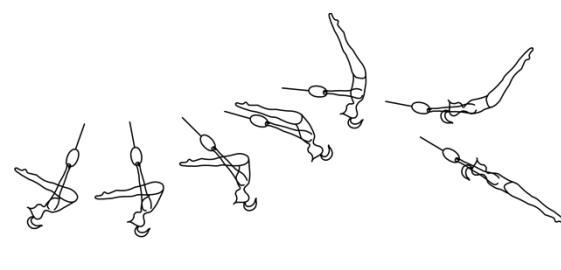
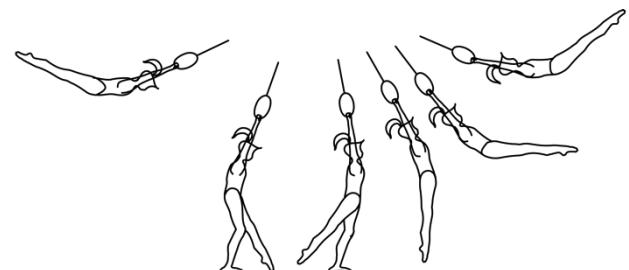
2 ANNEAUX BALANÇANTS

2.1 C1 ANNEAUX BALANÇANTS

Exercice imposé

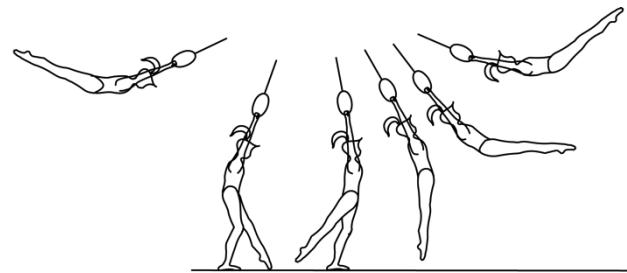
L'amplitude des balancés doit être croissante

		Elément Positions et techniques
C1-A	I  OU 	<p>S'établir à la susp. mi-renversée seul(e), tirer ou pousser et lâcher en susp. mi-renversée</p> <p>Position des jambes et des bras libre jusqu'à la pos. mi-renversée La technique de l'établissement est libre Le mouvement est fluide et autonome Sauter d'une ou des deux jambes depuis le sol est autorisé Position finale: position mi-renversée avec jambes tendues</p>

C1-B	I	 <p>Balancé arrière en susp. mi-renversée</p> <p>Le regard se porte sur les genoux (C+) Un léger mouvement d'ouverture et de fermeture de l'angle des hanches est permis</p>
C1-C	I	 <p>Balancé en susp. mi-renversée en av. et s'abaisser à la susp.</p> <p>L'élément s'effectue de manière dynamique L'abaissement à la susp. passe par la pos. C+ Ouverture de l'angle des hanches vers l'avant – en haut</p>
C1-D	I	 <p>Balancé en arrière et en avant à la suspension</p> <p>Le balancé en arr. se termine en pos. léger C- Courbette avant, pendant et après le contact avec le sol Le balancé en av. se termine en pos. C+</p>

C1-E

I

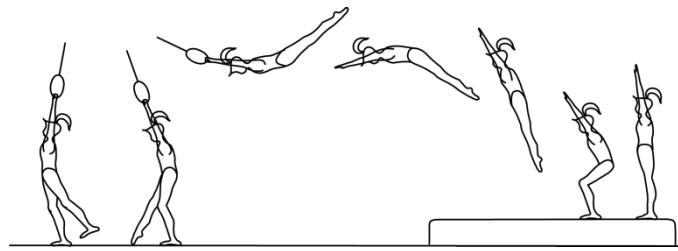


Balancé en arrière et en avant à la suspension

Le balancé en arr. se termine en pos. léger C-
Courbette avant, pendant et après le contact avec le sol
Le balancé en av. se termine en pos. C+

C1-F

I



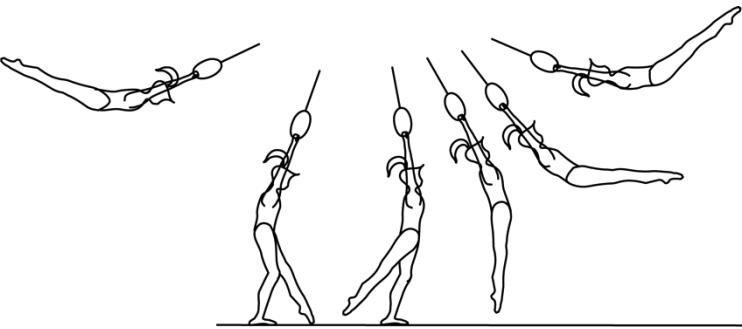
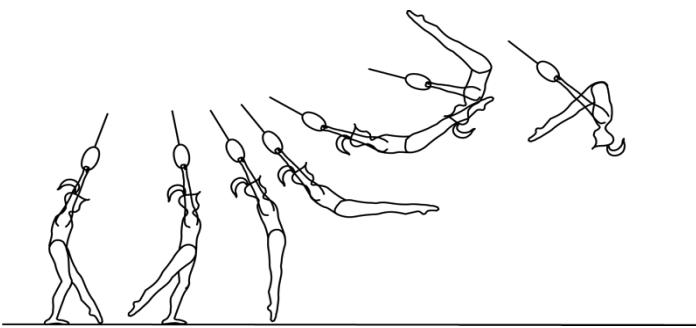
Balancer en arr. et sauter à la station

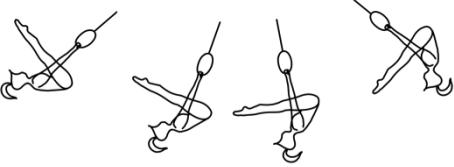
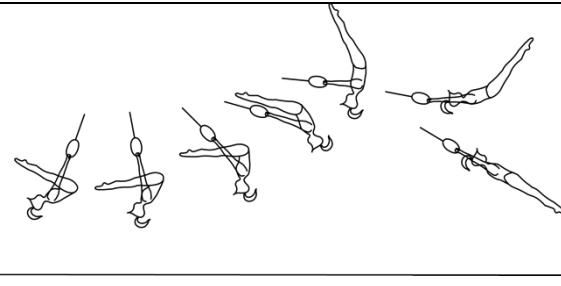
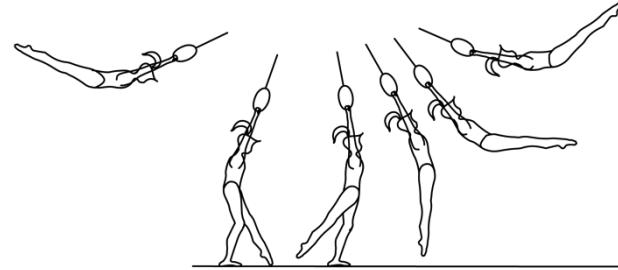
Le balancé arr. se termine en pos. léger C-
Lâcher les anneaux au point mort
Passage par la position C+ pour arriver à la station

2.2 C2 ANNEAUX BALANÇANTS

Exercice imposé

L'amplitude des balancés doit être croissante

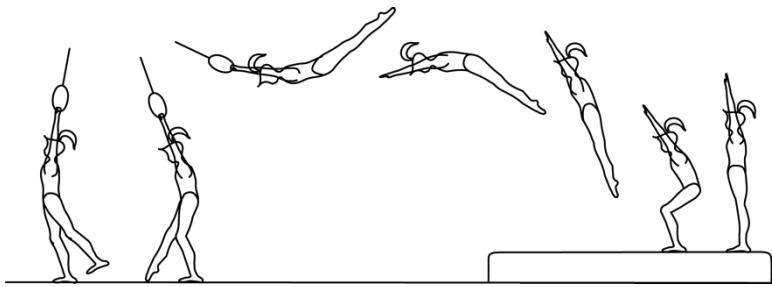
		Elément Positions et techniques
C2-A	I	 <p>Balancés de départ Début de l'exercice au plus tard au 3^e balancé en av. Le balancé en av. se termine en pos. C+ Courbette avant, pendant et après le contact avec le sol Le balancé en arr. se termine en pos. léger C-</p>
C2-B	I	 <p>Balancer en av. et s'élever corps carpé à la susp. mi-renversée Le balancé en avant se termine en pos. C+ L'établissement en pos. mi-renv. passe par la pos. C+ Les jambes restent tendues</p>

C2-C	I →AB C1-B		Balancé en arr. en susp. mi-renversée Le regard se porte sur les genoux (C+) Léger mouvement de ressort autorisé dans la position mi-renversée
C2-D	I →AB C1-C		Balancer en susp. mi-renversée en av. et s'abaisser à la suspension L'élément s'effectue de manière dynamique L'abaissement à la susp. passe par la pos. C+ Ouverture de l'angle des hanches vers l'avant – en haut
C2-E	I →AB C1-D		Balancé en arrière et en avant à la suspension Le balancé arr. se termine en pos. léger C- Courbette avant, pendant et après le contact avec le sol Le balancé av. se termine en pos. C+

C2-F

I

→AB
C1-E



Balancer en arr. et sauter à la station

Le balancé arr. se termine en pos. léger C-

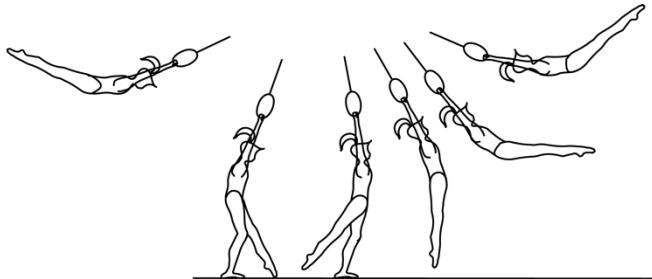
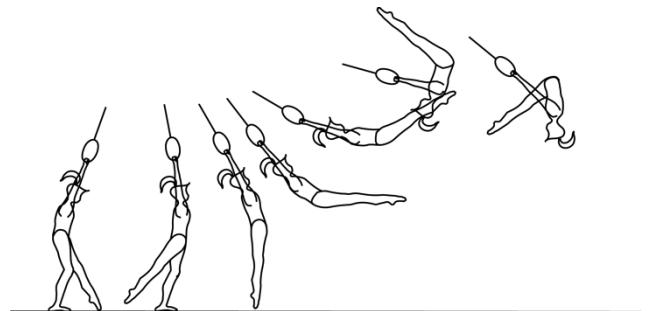
Lâcher les anneaux au point mort

Passage par la position C+ pour arriver à la station

2.3 C3 ANNEAUX BALANÇANTS

Exercice imposé

L'amplitude des balancés doit être croissante

		Elément Positions et techniques
AB C3-A	I →AB C2-A	<p>Balancés de départ Début de l'exercice au plus tard au 3^e balancé en av.</p> <p>Le balancé en av. se termine en pos. C+ Courbette avant, pendant et après le contact avec le sol Le balancé en arr. se termine en pos. léger C-</p> 
AB C3-B	I →AB C2-B	<p>Balancer en av. et s'élever corps carpé à la susp. mi-renversée</p> <p>Le balancé en avant se termine en pos. C+ L'établissement en pos. mi-renv passe par la pos. C+ Les jambes restent tendues</p> 

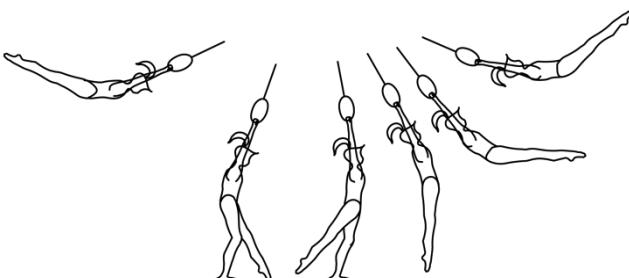
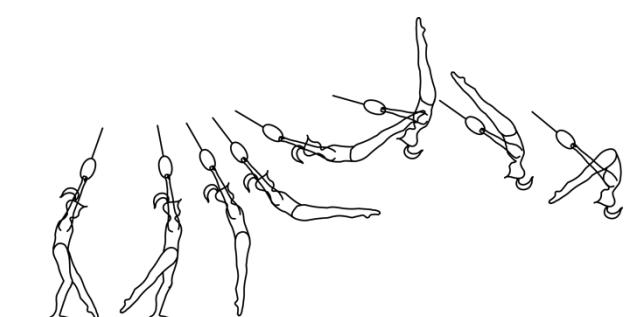
AB C3-C	<p>I</p> <hr/>	<p>Balancer 3x en susp. mi-renversée, ouvrir à la susp. renversée C+ (derrière, devant, derrière)</p> <p>L'élément s'effectue de manière dynamique L'ouverture en susp. renversée est terminée au point mort La position finale en susp. renversée (Pos. C+) doit être atteinte à la troisième ouverture au plus tard.</p>
AB C3-D	<p>I</p> <hr/> <p>→AB C1-C C2-D</p> <hr/>	<p>Balancer en susp. mi-renversée en av. et s'abaisser à la susp.</p> <p>L'élément s'effectue de manière dynamique L'abaissement à la susp. passe par la pos. C+ Ouverture de l'angle des hanches vers l'avant - en haut</p>
AB C3-E	<p>I</p> <hr/> <p>→AB C1-E C2-F</p> <hr/>	<p>Balancer en arr. et sauter à la station</p> <p>Le balancé arr. se termine en pos. léger C- Lâcher les anneaux au point mort Passage par la position C+ pour arriver à la station</p>

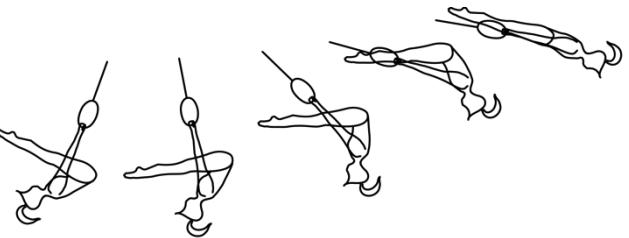
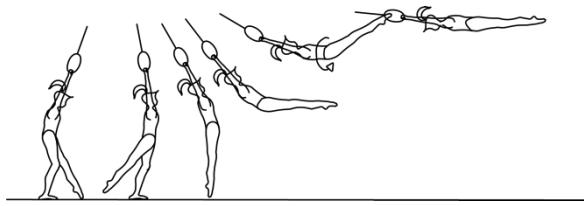
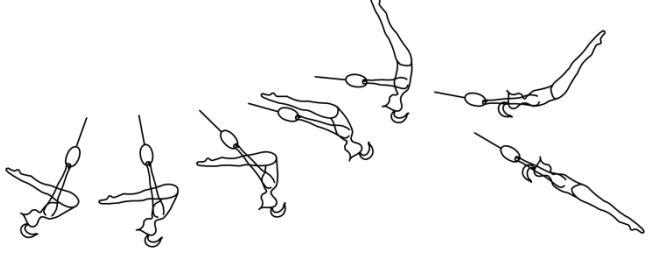
2.4 C4 ANNEAUX BALANÇANTS

Composition de l'exercice : 2I + 3C

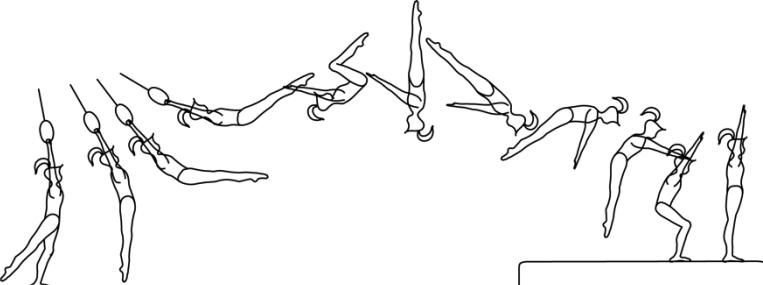
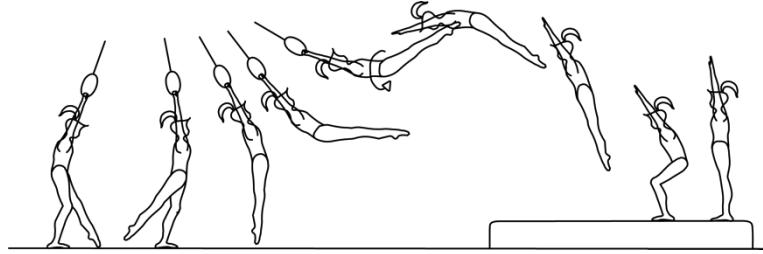
Il est possible d'intégrer des éléments d'une autre catégorie, mais ils sont considérés comme des éléments de liaison et ne comptent pas comme éléments de la difficulté exigée.

L'amplitude des balancés doit être croissante

		Elément Positions et techniques
→AB C2-A C3-A		<p>Balancés de départ Début de l'exercice au plus tard au 3^e balancé en av. ou en arr.</p> <p>Le balancé en av. se termine en pos. C+ Courbette avant, pendant et après le contact avec le sol Le balancé en arr. se termine en pos. léger C-</p>
AB C4-A I →AB C2-B C3-B		<p>Balancer en av. et s'élever corps tendu à la susp. mi-renversée</p> <p>Le balancé en avant se termine en pos. C+ L'établissement en pos. mi-renv passe par la pos. C+ Les jambes restent tendues</p>

AB C4-B I $\rightarrow AB$ C3-C	 <hr/>	<p>Balancer en susp. mi-renversée, ouvrir à la susp. renversée C+</p> <p>Peut être effectué à la fin du balancé avant ou arrière</p> <p>L'élément s'effectue de manière dynamique</p> <p>L'ouverture en susp. renversée (Pos. C+) est terminée au point mort</p>
AB C4-1 C	 <hr/>	<p>Balancé en av. avec 1/2 tour</p> <p>Le balancé en av. se termine en pos. C+</p> <p>Extension du corps avec 1/2 tour en position I pour balancer en av.</p>
AB C4-2 C $\rightarrow AB$ C1-C C2-D C3-D	 <hr/>	<p>Balancer en susp. mi-rev. en av. j. serrées ou écartées et s'abaisser à la suspension</p> <p>Balancer en susp. mi-rev. en av. j. serrées ou écartées et s'abaisser à la suspension avec $\frac{1}{2}$ tour</p> <p>L'élément s'effectue de manière dynamique</p> <p>L'abaissement à la susp. passe par la pos. C+</p> <p>Ouverture de l'angle des hanches vers l'avant – en haut</p> <p>Extension du corps avec $\frac{1}{2}$ tour pour balancer en av.</p>

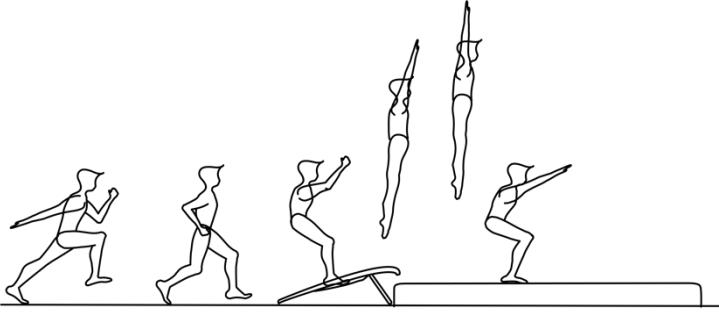
AB C4-3		<p>Bal. en arr., s'élever corps carpé, bras fléchis à la susp. mi-renversée jambes serrées ou écartées</p> <p>Bal. en arr., s'élever corps carpé, bras tendus à la susp. mi-renversée jambes serrées ou écartées</p> <p>La fin du bal. en arr. se fait en pos. léger C- Mouvement de courbette rapide pour s'établir à la susp. mi-renversée</p>
AB C4-4		<p>De la susp. mi-renversée, dislocation en arr. à la fin du bal. en arr. à la susp.</p> <p>L'élément est effectué de manière dynamique Ouverture active de l'angle jambes-torse vers l'arrière en haut en pos. C+ Ouverture active des bras avec un grand cercle de bras pour un allongement maximal du corps (Pos. I)</p>
AB C4-5		<p>Balancer en susp. mi-renversée, ouvrir à la susp. renversée C+, seulement en liaison avec l'élément C4-B</p> <p>Peut être effectué à la fin du balancé avant ou arrière</p> <p>L'élément s'effectue de manière dynamique L'ouverture en position renversée (Pos. C+) est terminée au point mort</p>

AB C4-6	C 	<p>Bal. en avant et salto en arr. groupé à la stat. Bal. en avant et salto en arr. carpé à la stat. Bal. en avant et salto en arr. tendu à la stat.</p> <p>Lâcher les mains à la fin du balancer en av. en pos. C+ Au moment du lâcher, l'angle corps-épaules reste ouvert Ouverture active du corps vers le haut pour le salto groupé/carpé</p>
AB C4-7	C 	<p>Balancé en av. avec 1/2 tour et sauter à la station</p> <p>Le balancé en av. se termine en pos. C+ Extension du corps avec 1/2 tour Lâcher les anneaux en pos. C+ pour arriver à la station</p>

3 SAUT

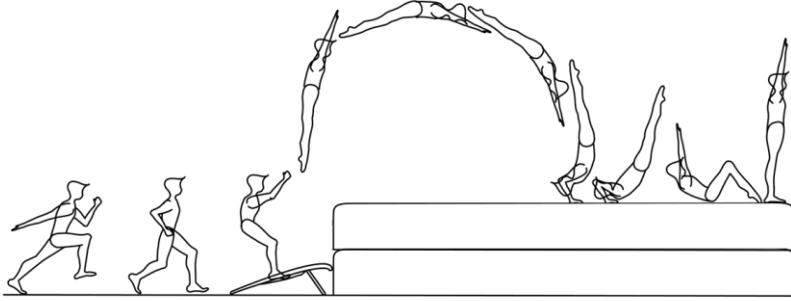
3.1 C1 SAUT

2 sauts, le meilleur compte

		Elément
ST C1 I		<p>Saut en extension (Avec «Booster» le plus plat possible, Réception sur un tapis de 16cm)</p> <p>Phase d'envol Les bras sont devant le corps sur le Booster puis s'élèvent pour arriver aux oreilles (pos. C+)</p> <p>Phase d'action Maintenir la position I durant le vol</p> <p>Réception Passe par la pos. I L'élan est absorbé par une flexion des jambes pour la station</p> <p>Hauteur, longueur, direction Pieds au min. à la hauteur des genoux (depuis le point d'impact) La longueur du saut doit être au max. de la grandeur du/de la gymnaste (depuis le point d'impact) Maintien de la direction</p>

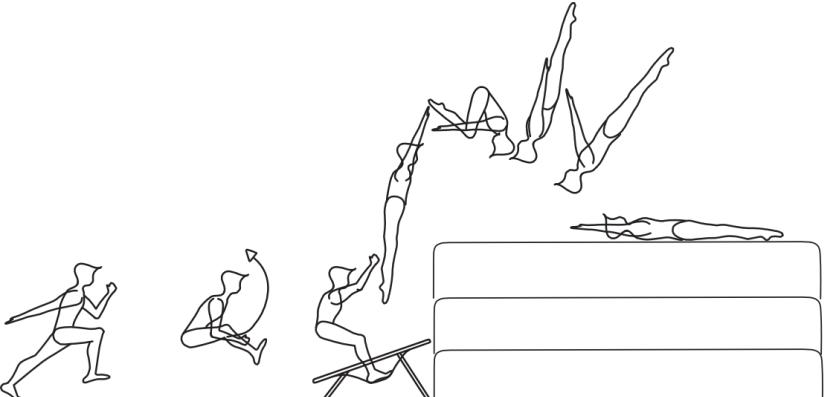
3.2 C2 SAUT

2 sauts, le meilleur compte

		Elément Positions et techniques
ST C2 I		<p>Saut roulé sur 80 cm (Avec «Booster» le plus penché possible / la couche supérieure doit être un tapis de 40 cm)</p> <p>Phase d'envol Les bras sont devant le corps dans le « Booster » puis s'élèvent pour arriver aux oreilles (pos. C+)</p> <p>Phase d'action La position C+ est maintenue durant toute la phase de vol</p> <p>Réception Le roulé passe par la pos. C+ et l'angle des hanches est de min. 120° Bras fléchis autorisés Le gymnaste se relève avec les bras devant/en haut</p> <p>Hauteur et direction Hanche au minimum à la hauteur des épaules du gymnaste au point d'impact sur le booster Le saut est effectué avec une courbe de vol harmonieuse Maintien de la direction</p>

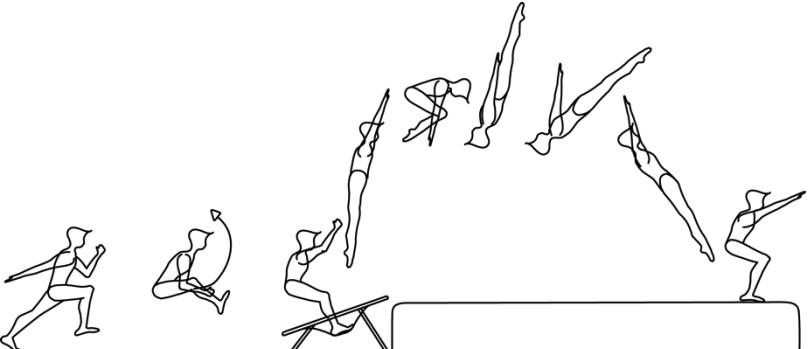
3.3 C3 SAUT

2 sauts, le meilleur compte

		Elément Positions et techniques
ST C3 I		<p>Salto 3/4 groupé en av. sur 120 cm (La surface la plus élevée doit être un tapis de 40 cm)</p> <p>Phase d'envol Les bras sont devant le corps dans le mini-trampoline puis s'élèvent pour arriver aux oreilles (pos. C+)</p> <p>Phase d'action Le groupé est effectué de manière active : simultanément les talons vont se coller aux fesses et le haut du corps se ferme vers l'avant Le corps tourne autour de l'axe des épaules Ouverture active du corps vers le haut</p> <p>Réception En position I, sur le dos La pos. des bras est libre</p> <p>Hauteur et direction Le saut est effectué de manière harmonieuse L'axe de rotation se situe à la hauteur des mains du gymnaste debout les bras en haut dans le mini-trampoline Maintien de la direction</p>

3.4 C4 SAUT

2 sauts, le meilleur compte

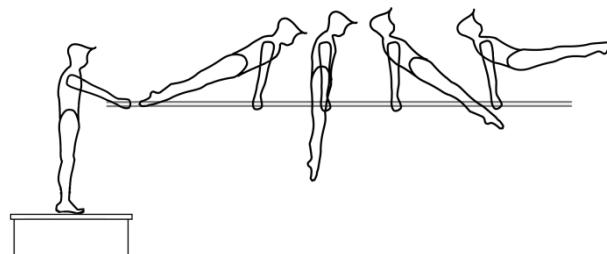
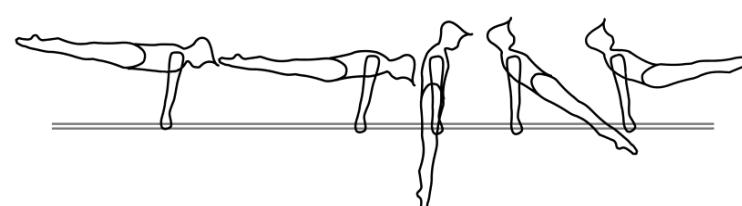
		Elément Positions et techniques
ST C4-A	I	<p>Salto groupé en avant</p> <p>Phase d'envol Les bras sont devant le corps dans le mini-trampoline puis s'élèvent pour arriver aux oreilles (pos. C+)</p> <p>Phase d'action Le groupé est effectué de manière active : simultanément les talons vont se coller aux fesses et le haut du corps se ferme vers l'avant Le corps tourne autour de l'axe des épaules Ouverture active du corps vers le haut</p> <p>Réception Passe par la pos. I, l'élan est absorbé par une flexion des jambes pour la station</p> <p>Hauteur et direction Le saut est effectué de manière harmonieuse L'axe de rotation se situe à la hauteur des mains du gymnaste debout, les bras en haut dans le mini-trampoline Maintien de la direction</p> 

4 BARRES PARALLELES

4.1 C1 BARRES PARALLELES

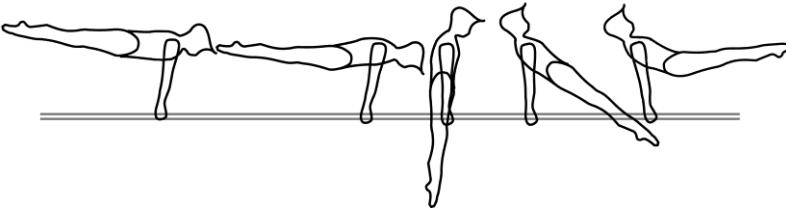
Exercice imposé

Hauteur des barres : min. hauteur de la poitrine. La hauteur du caisson est libre

		Elément Positions et techniques
BP C1-A	I	<p>Sauter et élancer en avant (depuis un caisson)</p> <p>Les genoux sont au min. à la hauteur des barres lors de l'entrée Les bras restent tendus L'élancé en avant se termine en pos. C+ Les hanches sont au min. à la hauteur des coudes à la fin de l'él. en av.</p> 
BP C1-B	I	<p>Elancé en arrière et élancé en avant</p> <p>El. en arr. : hanches min. hauteur des épaules L'élancé en arrière se termine en pos. I / C-</p> <p>El. en av. : hanches min. hauteur des coudes L'élancé en avant se termine en pos. C+</p> 

BP
C1-C

I



Elancé en arrière et élançé en avant

El. en arr. : hanches min. hauteur des épaules

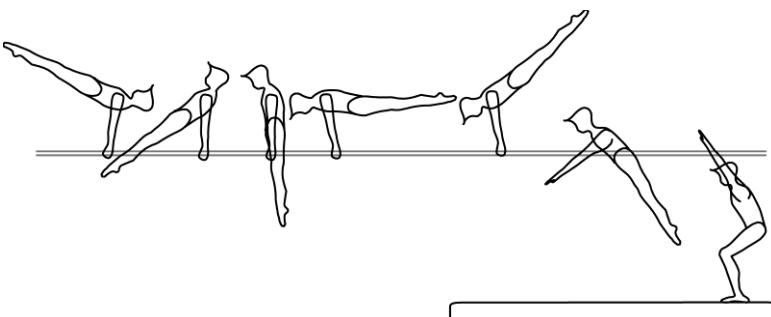
L'élançé en arrière se termine en pos. I / C-

El. en av. : hanches min. hauteur des coudes

L'élançé en avant se termine en pos. C+

BP
C1-D

I



Sauter facial à la station

Les bras restent tendus

Les hanches doivent être au min. à la hauteur des épaules

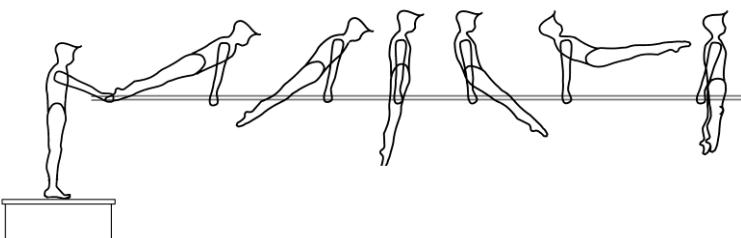
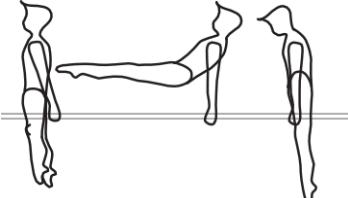
La sortie s'effectue à la fin du balancé arrière

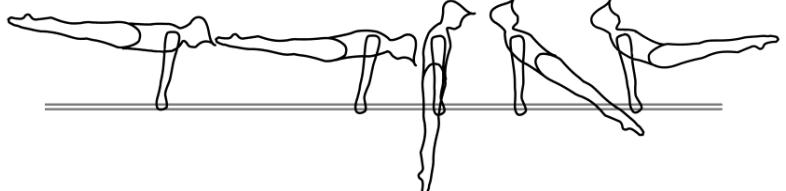
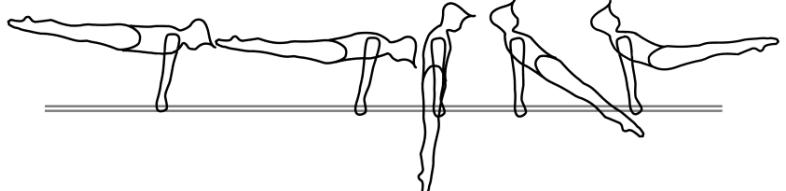
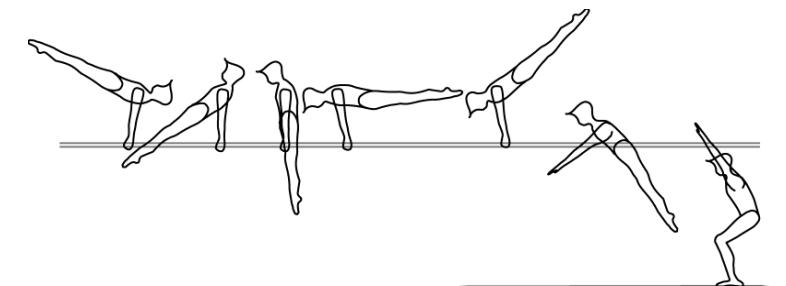
La barre peut être lâchée lors de la sortie

4.2 C2 BARRES PARALLELES

Exercice imposé

Hauteur des barres : min. hauteur de la poitrine. La hauteur du caisson est libre

		Elément Positions et techniques
BP C2-A	I 	<p>Sauter et élancer en avant au siège écarté (depuis un caisson)</p> <p>Les genoux sont au min. à la hauteur de la barre lors de l'entrée Les hanches sont au min. à la hauteur des coudes dans l'él. en av. L'élancé en avant se termine en pos. C+ S'établir au siège de manière contrôlée Le corps est tendu au siège écarté</p>
BP C2-B	I 	<p>Du siège écarté : Elever les jambes en av. pour élancer en arr.</p> <p>Les jambes s'élèvent au-dessus des barres à la pos. C+ pour élancer en arr.</p>

BP C2-C I  \rightarrow BP C1-B C1-C
BP C2-D I  \rightarrow BP C1-B C1-C
BP C2-E I  \rightarrow BP C1-D

Elancer en arrière et en avant El. en arr. : hanches min. hauteur des épaules L'élancé en arrière se termine en pos. I / C- El. en av. : hanches min. hauteur des coudes L'élancé en avant se termine en pos. C+
Elancer en arrière et en avant El. en arr. : hanches min. hauteur des épaules L'élancé en arrière se termine en pos. I / C- El. en av. : hanches min. hauteur des coudes L'élancé en avant se termine en pos. C+
Sauter facial à la station Les bras restent tendus Les hanches doivent être au min. à la hauteur des épaules La sortie s'effectue à la fin du balancé arrière La barre peut être lâchée lors de la sortie

4.3 C3 BARRES PARALLELES

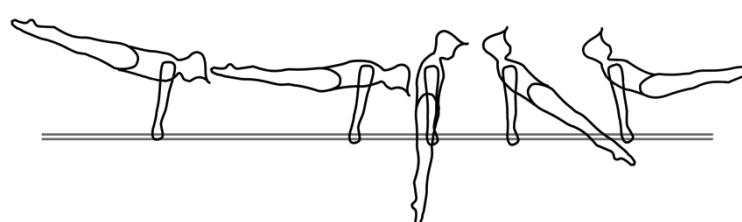
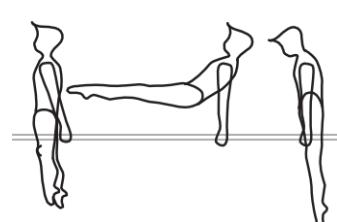
Composition de l'exercice : 2I + 3C

Hauteur des barres : min. hauteur de la poitrine

Il est possible d'intégrer des éléments d'une autre catégorie, mais ils sont considérés comme des éléments de liaison et ne comptent pas comme éléments de la difficulté exigée.

Les éléments marqués d'un double trait (--) sont des éléments qui doivent être tenus min. 2 sec. dans la position finale

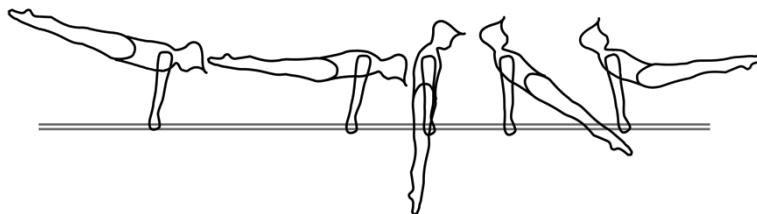
Un mini-trampoline ou un tremplin est autorisé pour l'entrée.

		Elément Positions et techniques
BP C3-A	 I →BP C1-B C1-C C2-C C2-D	<p>Elancer en avant et en arrière (ou l'inverse)</p> <p>El. en av. : hanches min. hauteur des coudes L'élancé en avant se termine en pos. C+</p> <p>El. en arr. : hanches min. hauteur des épaules L'élancé en arrière se termine en pos. I / C-</p>
BP C3-B	 I →BP C2-B	<p>De l'équerre : Elever les jambes en av. pour élancer en arr. Du siège écarté : Elever les jambes en av. pour élancer en arr.</p> <p>Les jambes s'élèvent au-dessus des barres à la pos. C+ pour élancer en arr.</p>

BP
C3-1

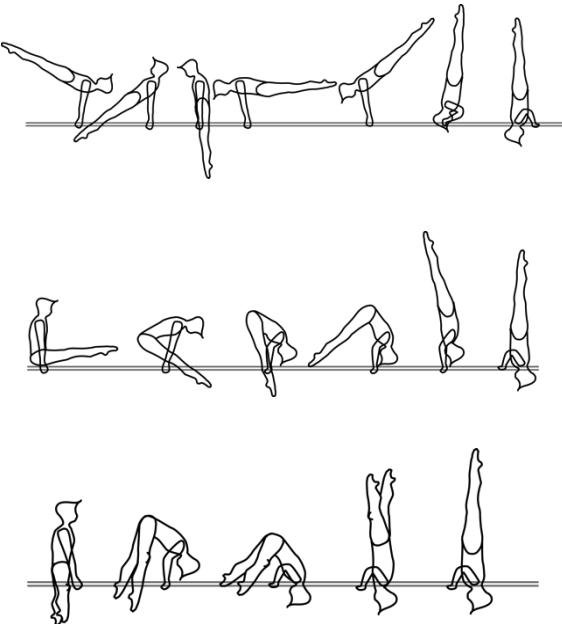
C

→BP
C1-B
C1-C
C2-B
C2-C



BP
C3-2

C



Elancer en avant et en arrière (ou l'inverse)

El. en av. : hanches min. hauteur des coudes

L'élancé en avant se termine en pos. C+

El. en arr. : hanches min. hauteur des épaules

L'élancé en arrière se termine en pos. I / C-

El en arr. à l'appui renv. sur les bras --

S'élever corps carpé à l'appui renv. sur les bras --

Siège écarté : s'élever corps carpé à l'appui renv. sur les bras --

De la station faciale transv. sur le minitrampoline ou de la course d'élan : saut à l'appui renv. sur les bras --

L'établissement à l'appui renv. sur les bras se fait de manière harmonieuse

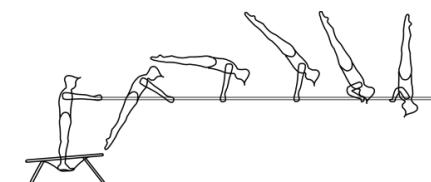
Les bras peuvent être fléchis lors de l'établissement (max 90°).

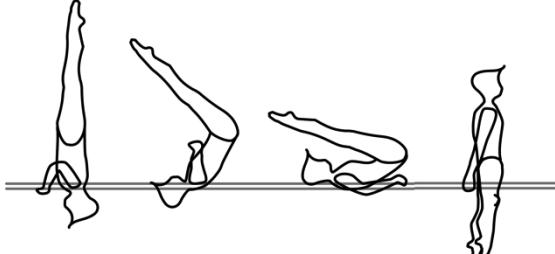
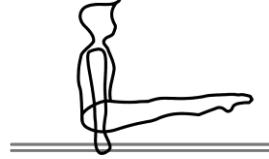
L'abaissement sur les bras est fluide, commence à 45° et se termine en position de l'appui renv. sur les bras (Position I).

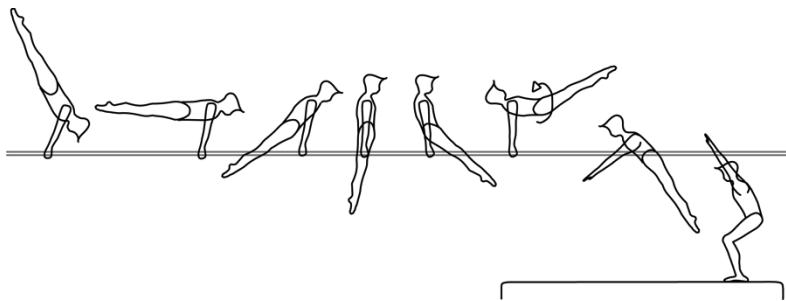
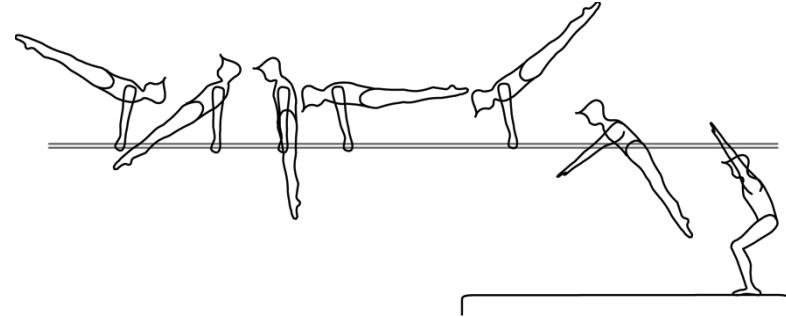
Les bras se posent sur les barres de manière contrôlée

L'appui renv. sur les bras se fait en pos. I

L'élément est tenu min. 2 sec.



BP C3-3 C		<p>De l'appui renv. sur les bras, rouler en av. au siège écarté</p> <p>Le roulé se fait de manière harmonieuse Les hanches restent au-dessus des barres Le corps est tendu au siège écart</p>
BP C3-4 C		<p>Equerre --</p> <p>Appui actif dans un I à C+ léger C+ se fait dans la colonne vertébrale thoracique Épaules verticales au-dessus des mains Les jambes sont parallèles aux barres à l'équerre L'élément est tenu min. 2 sec.</p>

BP C3-5		<p>El. en avant et sauter dors. avec $\frac{1}{2}$ tour à la stat. El. en avant, passer costal avec $\frac{1}{4}$ tour à la station</p> <p>L'élançé en avant se termine en pos. C+ Hanches min. hauteur des coudes dans l'él. en av. Extension du corps pour le $\frac{1}{2}$ tour du sauter dorsal (pour le $\frac{1}{4}$ tour du passer costal) C+ durant le vol La barre peut être lâchée lors de la sortie Rotation vers l'int. ou l'ext.</p>
BP C3-6		<p>Sauter facial à la station</p> <p>Les bras restent tendus lors de la sortie Le corps doit être au min. 45° au-dessus des barres La sortie s'effectue à la fin du balancé arrière La barre peut être lâchée lors de la sortie</p>
BP C3-7	<p>pas d'image</p>	<p>Siège écarté : Roulade en av. au siège écarté</p> <p>Mouvement de roulé fluide Hanches au-dessus des barres Poser les jambes de manière contrôlée</p>

4.4 C4 BARRES PARALLELES

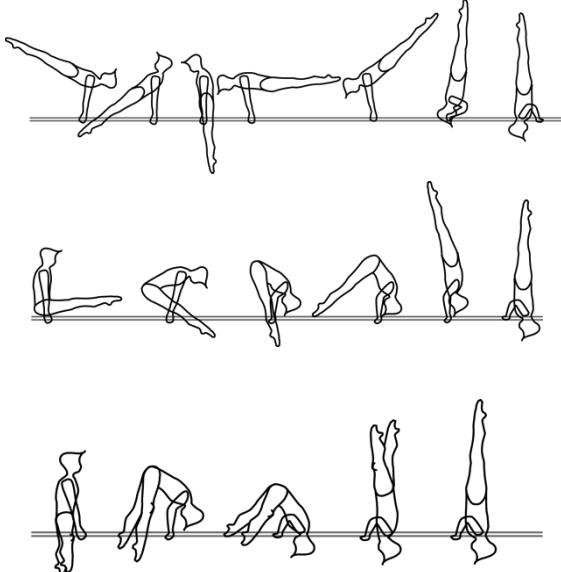
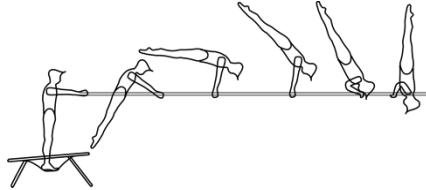
Composition de l'exercice : 2I + 3C

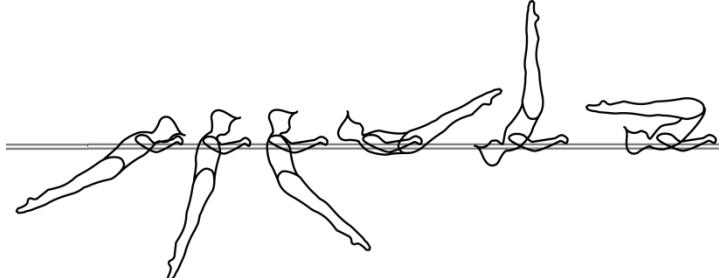
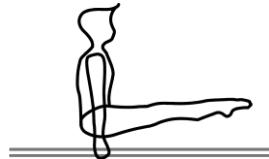
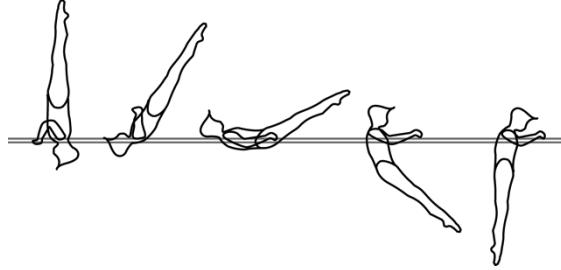
Hauteur des barres : min. hauteur de la poitrine

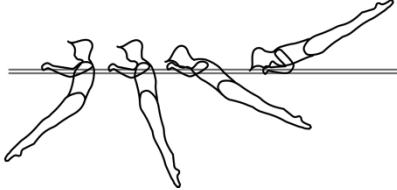
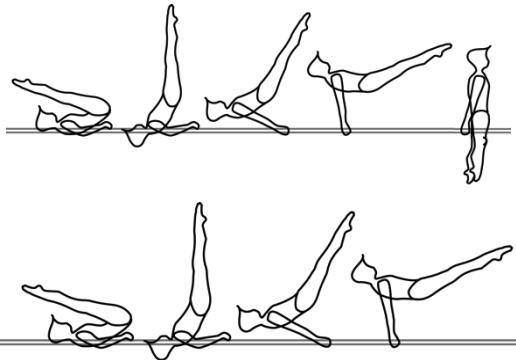
Il est possible d'intégrer des éléments d'une autre catégorie, mais ils sont considérés comme des éléments de liaison et ne comptent pas comme éléments de la difficulté exigée.

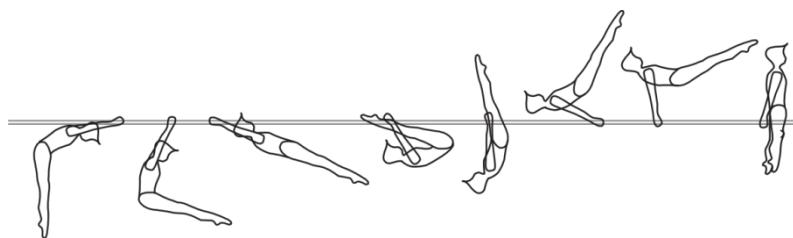
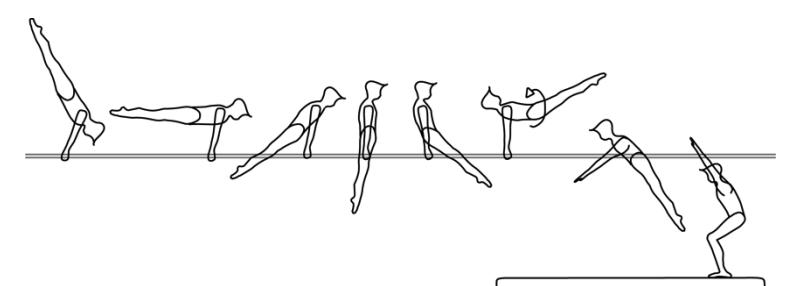
Les éléments marqués d'un double trait (--) sont des éléments qui doivent être tenus min. 2 sec. dans la position finale

Un mini-trampoline ou un tremplin est autorisé pour l'entrée.

		Elément Positions et techniques
BP C4-A I →BP C3-3		<p>EI en arr. à l'appui renv. sur les bras -- S'élever corps carpé à l'appui renv. sur les bras -- Siège écarté : s'élever corps carpé à l'appui renv. sur les bras -- De la station faciale transv. sur le minitrampoline ou de la course d'élan : saut à l'appui renv. sur les bras --</p> <p>L'établissement à l'appui renv. sur les bras se fait de manière harmonieuse Les bras peuvent être fléchis lors de l'établissement (max 90°). L'abaissement sur les bras est fluide, commence à 45° et se termine en position de l'appui renv. sur les bras (Position I). Les bras se posent sur les barres de manière contrôlée L'appui renv. sur les bras se fait en pos. I L'élément est tenu min. 2 sec.</p> 

BP C4-B I		<p>De la susp. brachiale, élancer en av. à la position mi-rev.</p> <p>L'él. est effectué de manière harmonieuse L'établissement à la pos. mi-rev. passe par la pos. C+ Les hanches sont au-dessus des barres</p>
BP C4-1 C \rightarrow BP C3-5		<p>Équerre --</p> <p>Appui actif dans un I à C+ léger C+ se fait dans la colonne vertébrale thoracique Épaules verticales au-dessus des mains Les jambes sont parallèles aux barres à l'équerre L'élément est tenu min. 2 sec.</p>
BP C4-2 C		<p>De l'appui renv. sur les bras, roulé en av. pour élancer en susp. brach. en arr.</p> <p>Le roulé se fait en position C+ pour élancer en arr. ou passe par la pos. mi-rev. Les hanches sont au-dessus des barres lors de l'abaissement</p>

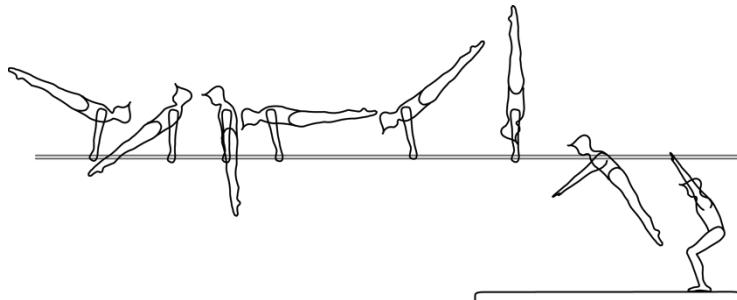
BP C4-3 C		<p>Elancé en arr. à la susp. brachiale</p> <p>L'él. en arr. se termine en pos. I / C- Les hanches sont plus hautes que les épaules</p>
BP C4-4 C		<p>Bascule dors. au siège écarté ou au siège transv. Bascule dorsale</p> <p>L'enchaînement mi-renversé/bougie/bloquer (mouvement de bascule) amène à l'appui Les hanches restent au-dessus des barres S'établir de manière contrôlée à l'appui Le corps est tendu aux sièges</p>

BP C4-5 C		<p>Bascule courue</p> <p>Basc. de fond (ou d'élan) au siège écarté devant les prises ou au siège transv.</p> <p>Basc. de fond (ou d'élan) pour élancer en arr. à la susp. brach.</p> <p>Bascule de fond ou bascule d'élan</p> <p>L'enchaînement mi-renversé/bougie/bloquer (mouvement de bascule) amène à l'appui (angle bras-tronc ouvert)</p> <p>Le corps est tendu avant de venir en pos. mi-renversé</p> <p>Le corps est en pos. mi-renversé au point mort</p> <p>La position de bougie est atteinte au plus tard à 45° après la verticale</p> <p>Les hanches sont au min. à la hauteur des coudes</p>
BP C4-6 C \rightarrow BP C3-5		<p>El. en avant et sauter dors. avec 1/2 tour à la stat.</p> <p>El. en avant, passer costal avec 1/4 tour à la station</p> <p>L'élancé en avant se termine en pos. C+</p> <p>Hanches min. hauteur des coudes dans l'él. en av.</p> <p>Extension du corps pour le 1/2 tour du sauter dorsal (pour le 1/4 tour du passer costal)</p> <p>C+ durant le vol</p> <p>La barre peut être lâchée lors de la sortie</p> <p>Rotation vers l'int. ou l'ext.</p>

BP
C4-7

C

→BP
C3-6



Sauter facial élevée à la station (min. 80°)

Les bras restent tendus

Le corps doit être au min. 80° au-dessus des barres

La sortie s'effectue à la fin du balancé arrière

La barre peut être lâchée lors de la sortie

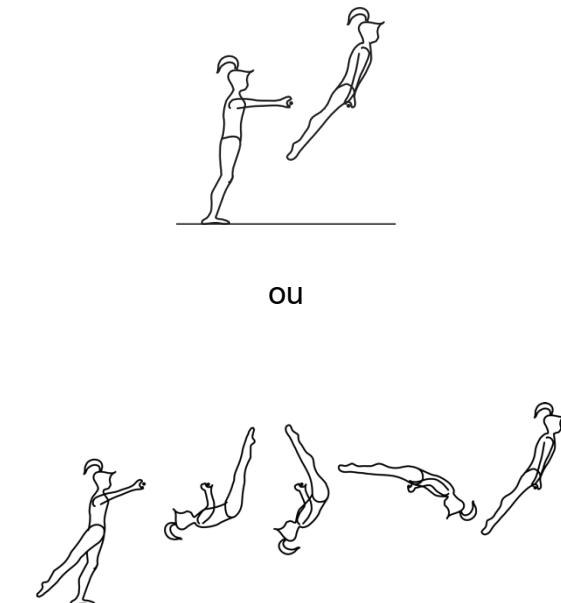
5 BARRE FIXE

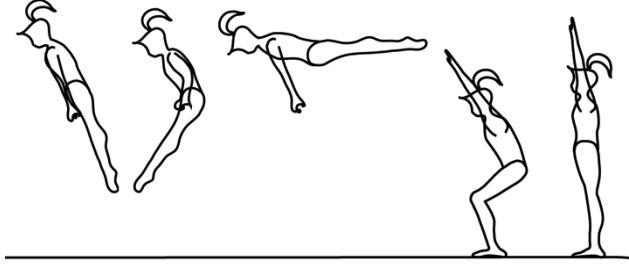
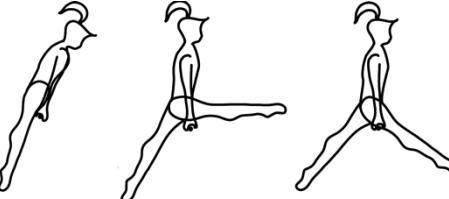
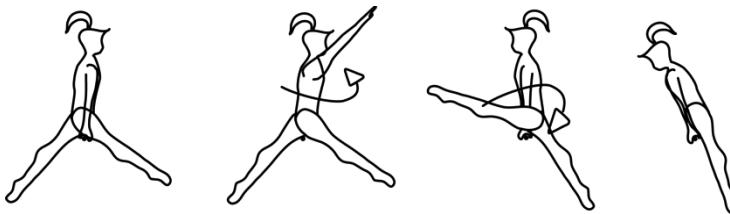
5.1 C1 BARRE FIXE

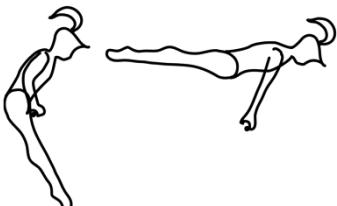
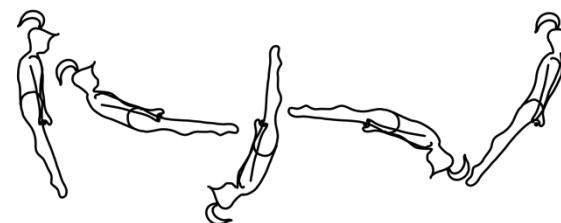
Composition de l'exercice : 2I + 2C

Barre fixe min. au-dessus des épaules de la station sur le tapis au début de l'exercice

Il est possible d'intégrer des éléments d'une autre catégorie, mais ils sont considérés comme des éléments de liaison et ne comptent pas comme éléments de la difficulté exigée.

		Elément Positions et techniques
BF C1-A	I	<p>De la stat. sauter à l'appui facial (sans engin auxiliaire) ou De la stat. fac. s'étab. en av. en tournant en arr. à l'appui (avec élan) ou De la stat. fac. s'étab. en av. en tournant en arr. à l'appui (sans élan)</p> <p>Bras tendus à l'appui La tête est dégagée</p> <p>Prises dorsales ou palmaires Le corps passe par la position C+ Les jambes sont fermées à la verticale L'élément se termine à l'appui facial</p> 

BF C1-B I		<p>De l'appui facial : Prise d'élan et sauter en arrière à la station (Les prises peuvent être lâchées)</p> <p>Position I / C- dans la prise d'élan Les pieds sont au min. à la hauteur de la barre Tenir la position C+ durant le vol à la station</p>
BF C1-1 C		<p>De l'appui facial, passer une j. lat. sous la prise à l'appui latéral à cheval</p> <p>Les hanches restent dans l'axe transversal La jambe arrière reste dans l'alignement du corps Le poids du corps est transféré sur un seul bras lors du passage de la jambe</p>
BF C1-2 C		<p>De l'appui lat. à cheval, 1/2 tour à l'appui facial</p> <p>L'élément est effectué de manière harmonieuse Durant le demi-tour, le poids du corps est transféré sur un seul bras Le corps, les hanches et la jambe arrière restent alignés durant le demi-tour</p>

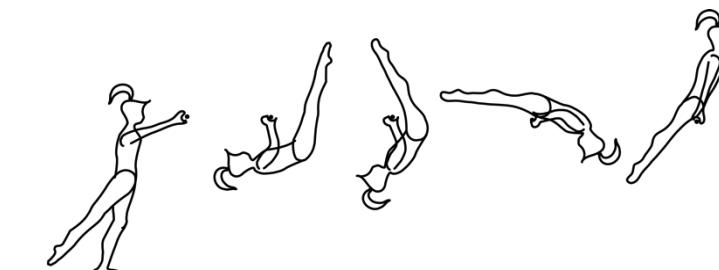
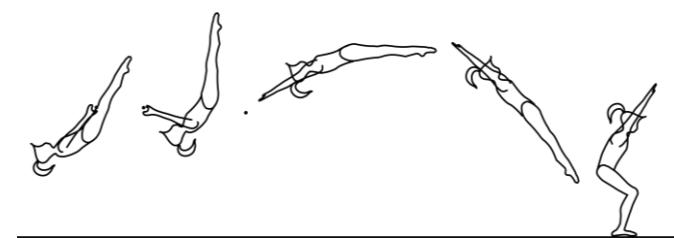
BF C1-3		<p>De l'appui facial : Prise d'élan (seul. en liaison avec C1-4)</p> <p>Position I / C- à la fin de la prise d'élan Les pieds sont au min. à la hauteur de la barre</p>
BF C1-4		<p>Tour d'appui en arrière</p> <p>Position C+ maintenue durant la rotation Le corps reste à la barre La rotation passe par l'appui</p>

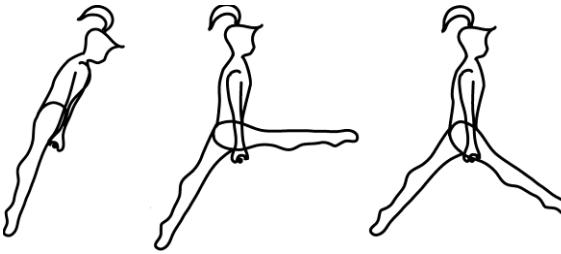
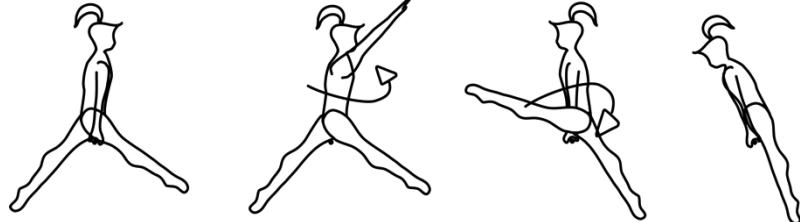
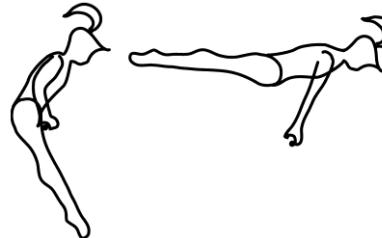
5.2 C2 BARRE FIXE

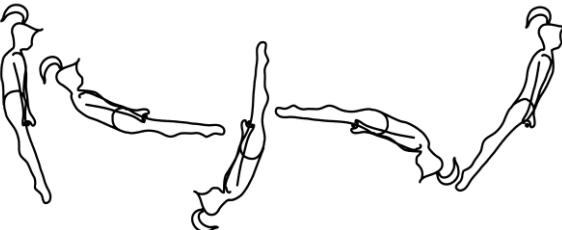
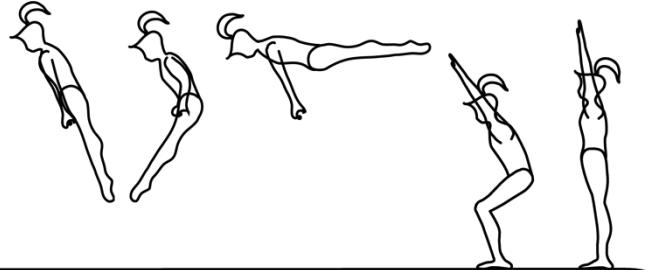
Composition de l'exercice : 2I + 3C

Barre fixe min. au-dessus des épaules de la station sur le tapis au début de l'exercice

Il est possible d'intégrer des éléments d'une autre catégorie, mais ils sont considérés comme des éléments de liaison et ne comptent pas comme éléments de la difficulté exigée.

		Elément Positions et techniques
BF C2-A	I →BF C1-A	<p>De la stat. fac. s'étab. en av. en tournant en arr. à l'appui (avec élan)</p> <p>De la stat. fac. s'étab. en av. en tournant en arr. à l'appui (sans élan)</p> <p>Prises dorsales ou palmaires</p> <p>Le corps passe par la position C+</p> <p>Les jambes sont serrées à la verticale</p> <p>L'élément se termine à l'appui</p> 
BF C2-B	I	<p>Él. en av. par-dessous la barre et sauter à la stat.</p> <p>Pos C+ à l'élan par dessous avec dégagement des épaules et placement en pos. C-</p> <p>Hauteur des hanches min. : hauteur de la barre</p> <p>Elan par-dessous de la station ou avec pas : départ d'une ou des deux jambes possible</p> 

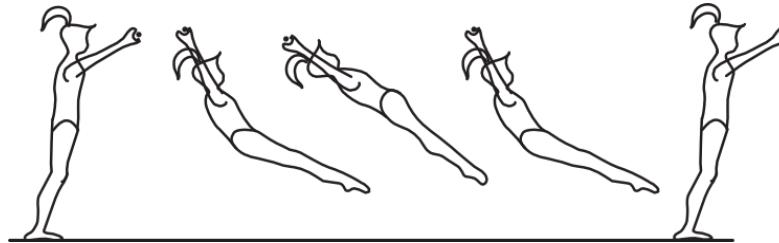
BF C2-1 C → <i>BF</i> <i>C1-1</i>		<p>De l'appui facial, passer une j. lat. en av. à l'appui latéral à cheval</p> <p>Les hanches restent dans l'axe transversal La jambe arrière reste dans l'alignement du corps Le poids du corps est transféré sur un seul bras</p>
BF C2-2 C → <i>BF</i> <i>C1-2</i>		<p>De l'appui lat. à cheval, 1/2 tour à l'appui facial</p> <p>L'élément s'effectue de manière harmonieuse Durant le demi-tour, le poids du corps est transféré sur un seul bras Le corps, les hanches et la jambe arrière restent alignés durant le demi-tour</p>
BF C2-3 C → <i>BF</i> <i>C1-3</i>		<p>De l'appui facial : Prise d'élan (seul. en liaison avec C2-4 or C2-B)</p> <p>Position I / C- à la fin de la prise d'élan Les pieds sont au min. à la hauteur de la barre</p>

BF C2-4 C →BF C1-4		<p>Tour d'appui en arrière</p> <p>Position C+ maintenue durant la rotation Le corps reste à la barre La rotation passe par l'appui</p>
BF C2-5 C →BF C1-B		<p>De l'appui, sauter en arrière à la station (Les prises peuvent être lâchées)</p> <p>Position I / C- dans la prise d'élan Les pieds sont au min. à la hauteur de la barre Tenir la position C+ durant le vol à la station</p>

BF
C2-6

C

→
BF
C3-4



De la station (avec prises à la barre ou non) :
Elan en susp. en av. et en arr. jambes serrées ou écartées à la station

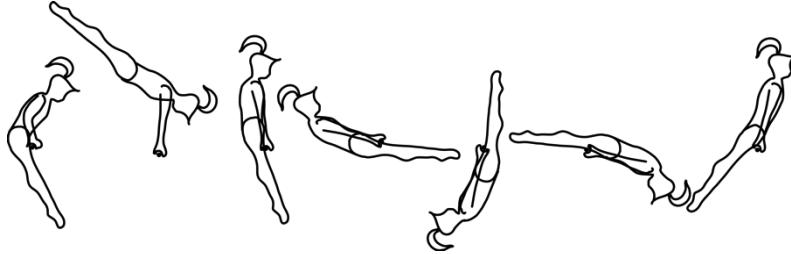
Sauter en C+ (L'utilisation d'un tremplin est autorisée)
Extension à la fin de l'élancé en avant, angle des épaules ouvert
Les bras restent tendus
Pos. finale : Debout derrière la barre, les prises ne peuvent pas être lâchées

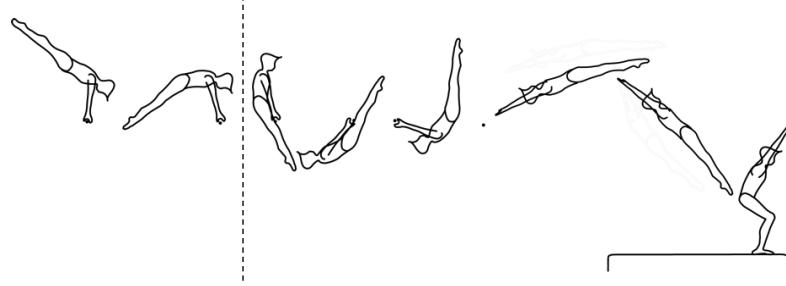
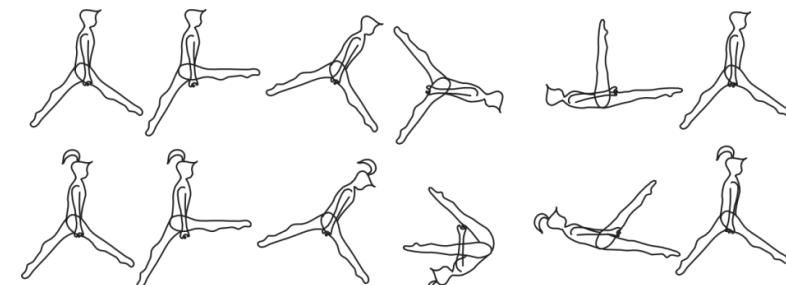
5.3 C3 BARRE FIXE

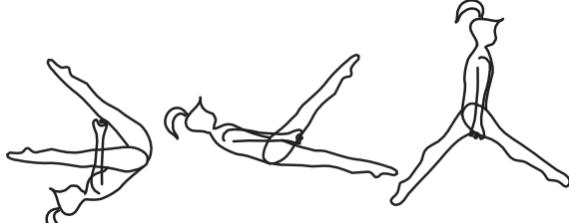
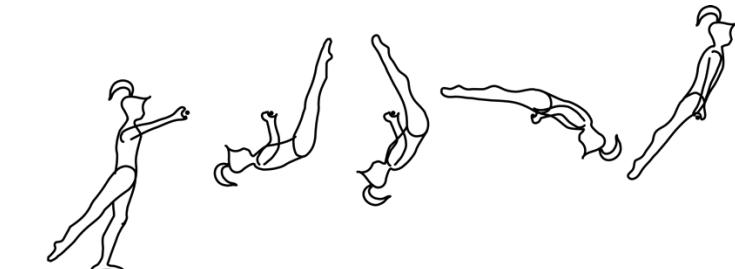
Composition de l'exercice : 2I + 3C

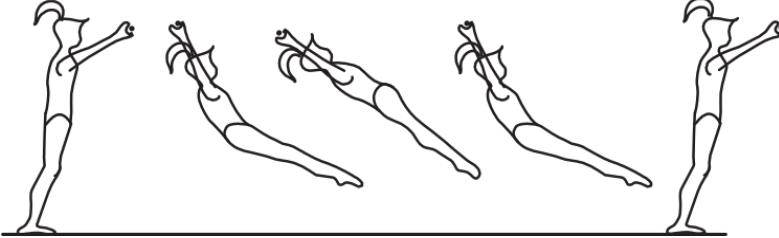
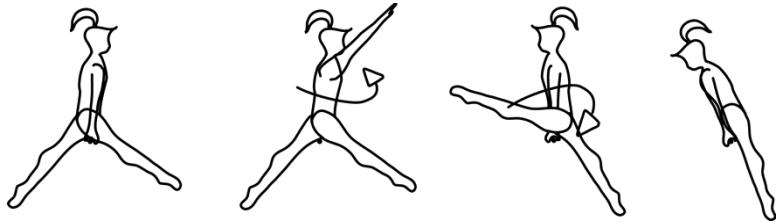
Barre fixe min. au-dessus des épaules de la station sur le tapis au début de l'exercice

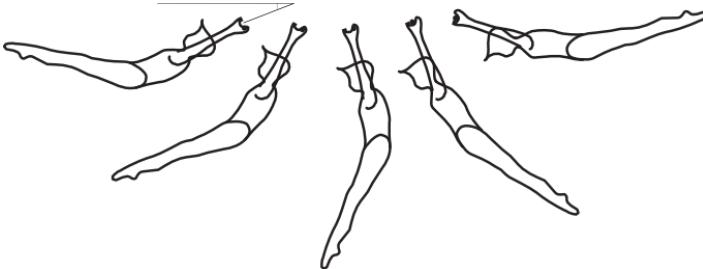
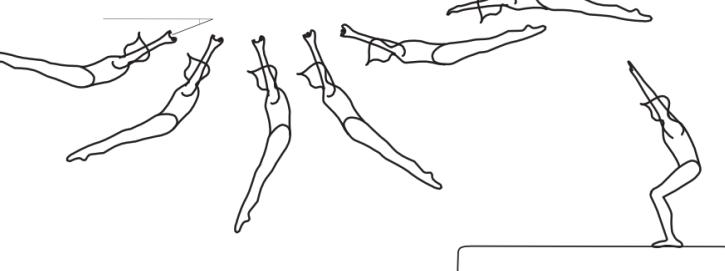
Il est possible d'intégrer des éléments d'une autre catégorie, mais ils sont considérés comme des éléments de liaison et ne comptent pas comme éléments de la difficulté exigée.

		Elément Positions et techniques
BF C3-A I →BF C1-4 C2-4		Tour d'appui en arrière Position I / C- durant la prise d'élan et pied min. à la hauteur de la barre Position C+ maintenue durant la rotation Le corps reste à la barre La rotation passe par l'appui

<p>BF C3-B</p> <p>I</p> <p>→BF C2-B</p> 	<p>De l'appui : él. en av. par-dessous la barre pour élancer en suspension en arrière</p> <p>De l'appui : él. en av. par-dessous la barre et sauter à la stat. (sortie filée)</p> <p>Si l'élément ne se fait pas depuis le tour d'appui :</p> <p>Prise d'élan en pos. I / C- et pied min. à la hauteur de la barre</p> <p>Pos C+ dans le mouvement de retour à la barre</p> <p>De l'appui (C+), élan par dessous avec dégagement des épaules et placement en pos. C-</p> <p>Pos. I pour élancer en arr.</p> <p>Hauteur des hanches min. à celle de la barre</p>
<p>BF C3-1</p> <p>C</p> 	<p>De l'appui lat. à cheval prises palm.: élan circulaire en avant (soleil)</p> <p>Elévation du corps au-dessus de la barre depuis l'appui lat. à cheval, hanches parallèles à la barre</p> <p><u>1ère variante</u> : Le corps reste tendu durant la rotation (360°) écartement des jambes constant, l'élément se termine à l'appui lat. à cheval</p> <p><u>2ème variante</u> : De l'appui lat. à cheval, carper dans le début de la rotation en av. et mouvement de bascule pour revenir à l'appui</p>

BF C3-2		<p>S'établir en arr. à l'appui lat. à cheval</p> <p>Il est possible d'effectuer cet élément comme entrée, départ libre</p> <p>De la suspension mi-renversée : Elévation du corps au-dessus de la barre à la position de la bougie (mouvement de bascule)</p> <p>L'élément se termine à l'appui lat. à cheval</p> <p>Hanches parallèles à la barre</p>
BF C3-3 C →BF C1-A C2-A		<p>De la stat. fac. s'étab. en av. en tournant en arr. à l'appui (avec élan)</p> <p>De la stat. fac. s'étab. en av. en tournant en arr. à l'appui (sans élan)</p> <p>De la susp. s'établir lentement en av. en tournant en arr. à l'appui (sans élan)</p> <p>Prises dorsales ou palmaires</p> <p>Le corps passe par la position C+</p> <p>Les jambes sont fermées à la verticale</p> <p>L'élément se termine à l'appui</p>

BF C3-4 C		<p>De la station (avec prises à la barre ou non) : Elan en susp en av. et en arr. jambes serrées ou écartées à la station</p> <p>Sauter en C+ (L'utilisation d'un tremplin est autorisée) Extension à la fin de l'élancé en avant, angle des épaules ouvert Les bras restent tendus Pos. Finale : Debout derrière la barre, les prises ne peuvent pas être lâchées</p>
BF C3-5 C →BF C1-2 C2-2		<p>De l'appui lat. à cheval, 1/2 tour à l'appui facial De l'appui dorsal ou facial, 1/2 tour à l'appui facial ou dorsal</p> <p>L'élément s'effectue de manière harmonieuse Durant le demi-tour, le poids du corps est transféré sur un seul bras Le corps, les hanches et la jambe arrière restent alignés durant le demi-tour</p>

BF C3-6		<p>En suspension : Elancé en arr. et en av.</p> <p>L'élancé en arr. se termine en pos. I / C-, épaules à 60° Mouvement de courbette pour élancé en av. L'élancé en av. se termine en pos. C+, épaules à 60°</p>
BF C3-7		<p>Elancé en susp. en arr. et sortie à la stat.</p> <p>L'élancé en arr. se termine en pos. I, léger C-, épaules à 60° Lâcher avec un mouvement de courbette au point mort Tenir la position C+ durant le vol à la station</p>

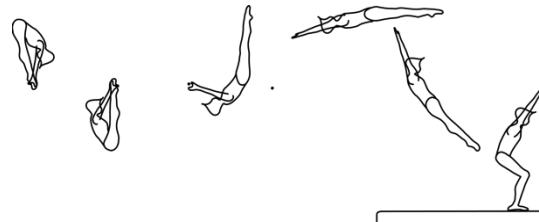
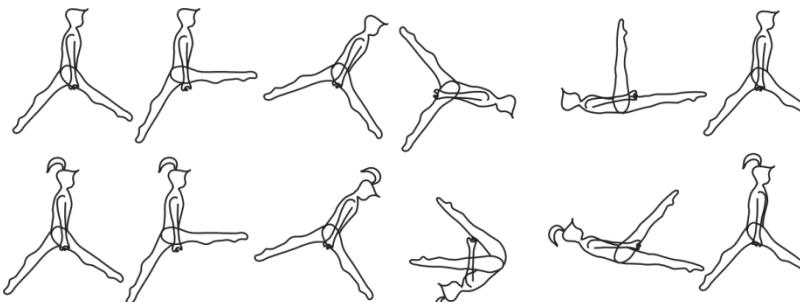
5.4 C4 BARRE FIXE

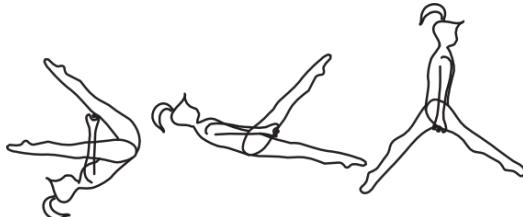
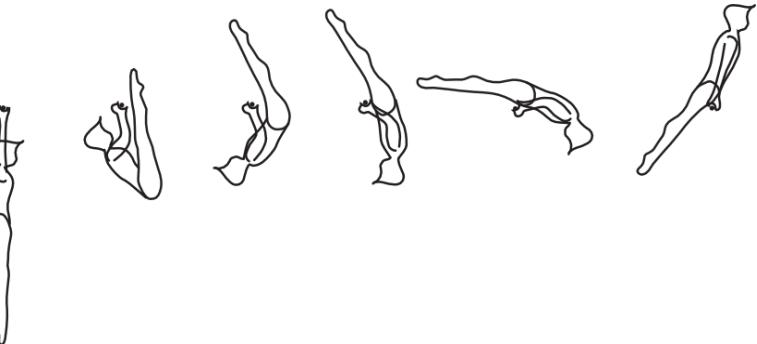
Composition de l'exercice : 2I + 3C

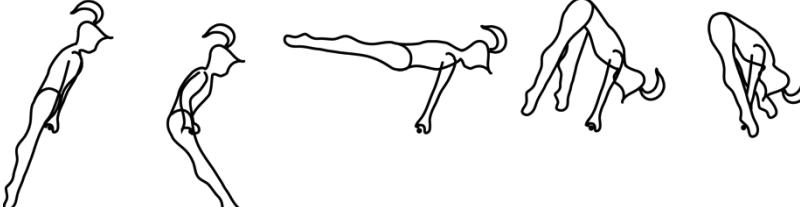
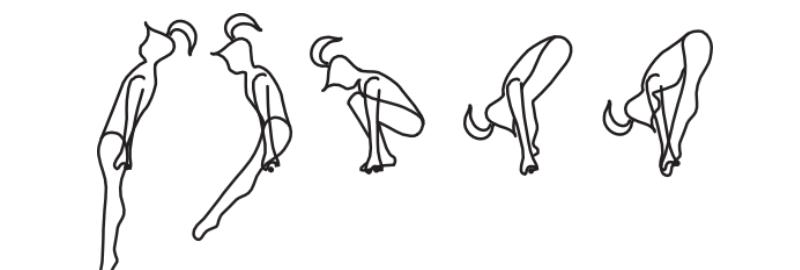
Barre fixe min. à la hauteur des épaules de la station sur le tapis au début de l'exercice

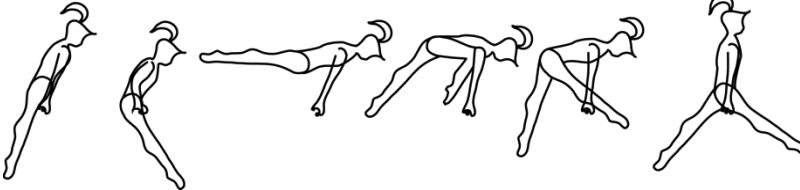
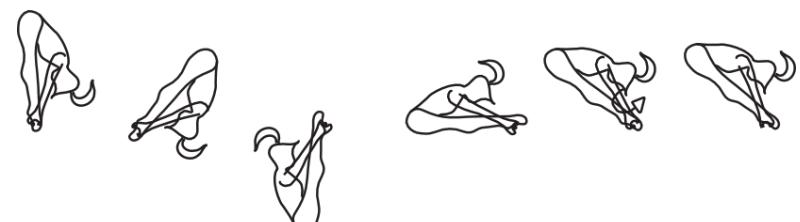
Il est possible d'intégrer des éléments d'une autre catégorie, mais ils sont considérés comme des éléments de liaison et ne comptent pas comme éléments de la difficulté exigée.

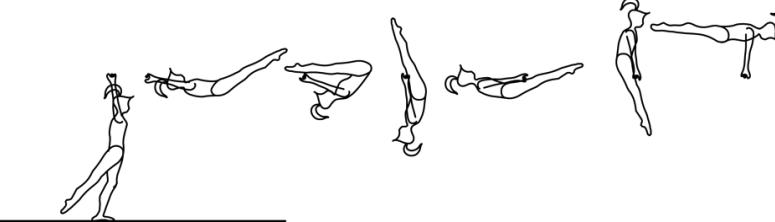
		Elément Positions et techniques
BF C4-A	I →BF C1-4 C2-4 C3-A	Tour d'appui en arrière Position I / C- durant la prise d'élan et pied min. à la hauteur de la barre Position C+ maintenue durant la rotation Le corps reste à la barre La rotation passe par l'appui

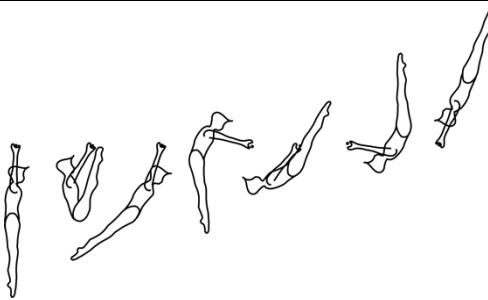
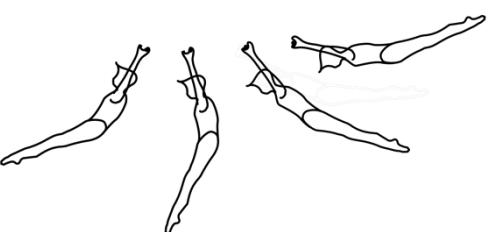
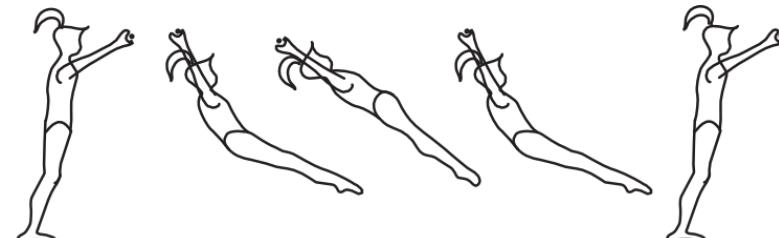
BF C4-B I →BF C2-B C3-B	Exemple: 40311 De la fermeture carpée les pieds sur la barre, sortie filée à la station 	<p>Barre fixe basse : Élancer sous la barre à la station (40306, 40308, 40309, 40311, 40314 à 40316, 40318)</p> <p>Barre fixe haute : Élancer sous la barre à la suspension (40303 à 40318)</p> <p>Elan par dessous avec dégagement des épaules et placement en position C-.</p> <p>I pour élancer en arr.</p> <p>Hauteur des hanches min. hauteur de la barre</p>
BF C4-1 C →BF C3-1		<p>De l'appui lat. à cheval prises palm. : élan circulaire en avant (soleil)</p> <p>Elévation du corps au-dessus de la barre depuis l'appui lat. à cheval, hanches parallèles à la barre</p> <p><u>1ère variante</u> : Le corps reste tendu durant la rotation (360°) écartement des jambes constant, l'élément se termine à l'appui lat. à cheval</p> <p><u>2ème variante</u> : De l'appui lat. à cheval, carper dans le début de la rotation en av. et mouvement de bascule pour revenir à l'appui</p>

BF C4-2 C →BF C3-2		<p>S'établir en arr. à l'appui lat. à cheval</p> <p>Il est possible d'effectuer cet élément comme entrée, départ libre</p> <p>De la suspension mi-renversée : Elévation du corps au-dessus de la barre à la position de la bougie (mouvement de bascule)</p> <p>L'élément se termine à l'appui lat. à cheval</p> <p>Hanches parallèles à la barre</p>
BF C4-3 C →BF C1-A C2-A C3-3		<p>De la stat. fac. s'étab. en av. en tournant en arr. à l'appui (sans élan)</p> <p>De la stat. fac. s'étab. en av. en tournant en arr. à l'appui (avec élan)</p> <p>De la susp. s'établir lentement en av. en tournant en arr. à l'appui (sans élan)</p> <p>Prises dorsales ou palmaires</p> <p>Corps en position C+ durant l'élévation avec les jambes serrées</p> <p>L'élément se termine à l'appui</p>

BF C4-4		<p>Appui fac., j. écartées les pieds sur la barre</p> <p>Appui fac., j. serrées, pieds sur la barre</p> <p>Position I / C- dans la prise d'élan</p> <p>Les pieds sont au min. à la hauteur de la barre</p> <p>Mouvement de courbette pour ramener les pieds à la barre</p> <p>La position finale dépend de l'élément suivant :</p> <p>En avant : Centre de gravité du corps devant la barre</p> <p>En arrière : Centre de gravité du corps au min à 45° au-dessu de l'horizontal</p>
BF C4-5		<p>De l'appui dors., s'établir les pieds sur la barre, groupé</p> <p>Le mouvement est effectué de manière harmonieuse</p> <p>Le mouvement débute par une légère surexension du corps (léger C-)</p> <p>Extension rapide des jambes</p> <p>La position finale dépend de l'élément suivant :</p> <p>En avant : Hanches au-dessus de la barre</p> <p>En arrière : Epaules au-dessus de la barre</p>

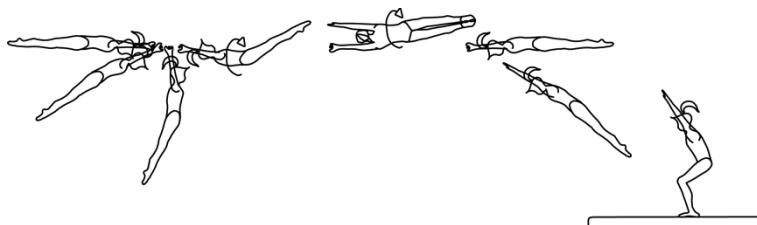
BF C4-6	 <p>C</p>	<p>De l'appui facial, passer une j. entre les prises au siège lat. à cheval</p> <p>Position I / C- dans la prise d'élan</p> <p>Pieds min. hauteur de la barre</p> <p>La jambe arrière est tendue</p> <p>L'élément se termine à l'appui lat. à cheval</p>
BF C4-7	 <p>C</p>	<p>De la position carpée les pieds sur la barre : 7/8 élan circ. en av. avec changement de prise</p> <p>Les jambes restent tendues</p> <p>Le centre de gravité en arrière est au min à 45° au-dessus de l'horizontale</p> <p>Le changement de prises se fait au point mort</p>

BF C4-8 C		<p>Bascule courue Bascule d'élan Bascule de fond</p> <p>(L'enchaînement mi-renversé / bougie / bloquer (mouvement de bascule) amène à l'appui)</p> <p>Le corps est tendu avant de venir en pos. mi-renv.</p> <p>Le corps est en pos. mi-renversée au point mort</p> <p>La position de bougie est atteinte au plus tard à 45° après la verticale</p> <p>Les pieds sont au min. à la hauteur de la barre à la fin de l'élément</p>
BF C4-9 C →BF C1-2 C2-2 C3-5		<p>Du siège lat. à cheval, 1/2 t. à l'appui facial De l'appui facial ou dorsal, 1/2 tour sur la barre</p> <p>L'élément s'effectue de manière harmonieuse</p> <p>Durant le demi-tour, le poids du corps est transféré sur un seul bras</p> <p>Le corps reste tendu</p>

BF C4-10		<p>Prise d'élan en suspension</p> <p>Le mouvement de courbette est effectué de manière harmonieuse Le corps est en pos. C+ lors de l'élan sous la barre Lors de l'élan en arrière pos. I / C- Les hanches sont au min. à la hauteur de la barre</p>
BF C4-11		<p>Elancé en susp. en arr.</p> <p>L'élancé en arr. se termine en pos. I / C-, épaules à 80°</p>
BF C4-12 C →BF C3-6		<p>De la station (avec prises à la barre ou non) : Elan en susp. en av. et en arr. jambes serrées ou écartées à la station</p> <p>Sauter en C+ (L'utilisation d'un tremplin est autorisée) Extension à la fin de l'élancé en avant, angle des épaules ouvert Les bras restent tendus Pos. Finale : Debout derrière la barre, les prises ne peuvent pas être lâchées</p>

BF
C4-13

C



Elancer en av., $\frac{1}{2}$ tour en susp. et sauter à la station

Pieds au min. à la hauteur de la barre

L'él. en avant se termine en pos. C+

Le corps se tend durant le 1/2 tour

Tenir la position C+ durant le vol à la station

Avec ou sans reprise de la barre après le $\frac{1}{2}$ tour