



Schweizerischer
Turnverband

Gymnastique artistique masculine
Exercices de base 2026
Classes d'âge 13 - 17

1. Description des exercices

Le contenu des exercices de base est décrit dans les textes et peut être visionné via les QR code. En cas de divergence, la version allemande fait foi. Le texte prime sur les vidéos.

2. Notation et déductions

Les exercices de base sont évalués selon les règles du Code de pointage 2025-2028 de la FIG, avec les exceptions suivantes :

Note de départ	Chaque exercice a une valeur de 10.0 points. Toutes les déductions sont retranchées de cette note de départ
Définition d'un élément	Dans la description de l'exercice, chaque élément correspond à un numéro, indépendamment du fait qu'il soit ou non reconnu comme élément dans le code de pointage de la FIG.
Élément manquant	Si un élément mentionné dans la description de l'exercice n'est pas présenté, une déduction de 2.0 points est appliquée.
Élément différent	Si un élément différent de celui décrit dans l'exercice est présenté, les déductions suivantes s'appliquent : – 1.0 point s'il s'agit d'un élément de structure similaire. – 2.0 points s'il s'agit d'un élément de structure différente. – Saut : si un saut d'un autre groupe de structures est présenté, il est noté 0 point.
Élément supplémentaire	Les éléments supplémentaires qui ne figurent pas dans la description de l'exercice n'entraînent aucune déduction, à l'exception des fautes techniques et d'exécution. Exception : aux barres parallèles, voir les règles de notation spécifiques à l'agrès.
Chute	Une chute lors d'un élément entraîne une déduction de 1.0 point. Cette déduction comprend tous les pas, contacts ou appuis au sol ou sur le tapis qui ont conduit à la chute. Toutes les autres déductions applicables à l'élément (par exemple, hauteur, extension insuffisante, rotation insuffisante) doivent être déduites en plus. Toutefois, aucune déduction supplémentaire ne peut être effectuée pour non-reconnaissance de l'élément.
Élément non reconnu	Si un élément n'est pas reconnu en raison des critères suivants, une déduction de 1.0 point est appliquée : – Écart angulaire trop important – Flexion trop importante des bras ou des jambes – Temps de maintien insuffisant

Les éléments indiqués entre parenthèses sont facultatifs.



3. Exercices de base au sol

3.1 Agrès et normes des tapis

- Praticable de sol FIG
- Un tapis supplémentaire d'une hauteur de 10 cm. est autorisé. Toutefois, il ne doit pas être déplacé durant l'exercice.

3.2 Règles de notation spécifiques au sol

- Si une "ouverture au-dessus de l'horizontale" est exigée pour un salto mais qu'elle ne se produit qu'en dessous, une déduction de 0.3 point est appliquée.

3.3 Exercice de base sol - CA 13

No	Ligne acrobatique	Élément
1	1. Diagonale	Renv. en av. écarté
2		Renv. en av.
3		Salto en av. groupé
4	2. Côté	Roulé en arr. à l'appui renv.
5		Roulé en arr. avec $\frac{1}{2}$ t. à l'appui renv.
6		Roulé en av. par l'équerre écartée à l'appui renv. (Endo) ^{2sec.} , s'abaisser lentement, corps td., à l'appui couché fac.
7		3 cercles des j. écartées (Thomas) ou élément GS I, B ou supérieur
8	3. Diagonale	Rondade
9		(Flic-Flac)
10		Salto en arr. td.
11		Balance ^{2 sec.}
12	4. Diagonale	Rondade
13		Flic-Flac
14		Flic-Flac
15		Salto en arr. groupé avec phase d'ouverture au-dessus de l'horizontale



3.4 Exercice de base sol – CA 14

No	Ligne acrobatique	Élément
1	1. Diagonale	Renv.
2		Salto en av. td.
3		Saut roulé
4	2. Côté	Roulé en arr. avec 1/1 t. à l'appui renv.
5		Roulé en arr. avec ½ t. à l'appui renv.
6		Roulé en av. par l'équerre écartée à l'appui renv. (Endo) ^{2sec.} , s'abaisser lentement, corps td., à l'appui couché fac.
7		Élément GS I, C et supérieur
8	3. Diagonale	Rondade
9		(Flic-Flac)
10		Salto en arr. td. avec 1/1 t.
11		Balance ^{2 sec.}
12	4. Diagonale	Rondade
13		Flic-Flac
14		Flic-Flac
15		Salto en arr. carpié avec phase d'ouverture au-dessus de l'horizontale



3.5 Exercice de base sol - CA 15

No	Ligne acrobatique	Élément
1	1. Diagonale	Salto en av. groupé
2		Salto en av. carpé
3		Salto en av. td.
4	2. Côté	Roulé en arr. avec 1/1 t. à l'appui renv.
5		Roulé en arr. avec ½ t. à l'appui renv.
6		Élément GS I, C et supérieur
7	3. Diagonale	Rondade
8		Salto en arr. tempo avec ½ t.
9		Salto en av. groupé
10		Balance ^{2 sec.}
11	4. Diagonale	Rondade
12		Flic-Flac
13		Salto en arr. td. avec 1/1 t.



3.6 Exercice de base sol – CA 16 + 17

No	Ligne acrobatique	Élément
1	1. Diagonale	Salto en av. groupé
2		Salto en av. td.
3		Salto en av. groupé avec 1/1 t.
4		Élément GS I, C et supérieur
5	2. Diagonale	Rondade
6		Salto en arr. tempo avec ½ t.
7		Salto en av. carpé
8		Balance ^{2 sec.}
9	3. Diagonale	Rondade
10		Flic-Flac
11		Salto en arr. td. avec 2/1 t.



4. Exercice de base cheval arçons

4.1 Agrès et normes des tapis

- Cheval arçons : FIG
- Tapis : FIG

Remarque

Tous les exercices peuvent également être effectués en sens inverse de la description.

4.2 Exercice de base cheval arçons - CA 13

No	Élément
1	De la stat. : sauter à l'appui fac. lat., élaner lat. à g., passer j. g. sous m. g. à l'appui lat. écarté
2	Ciseau en av. à d.
3	Ciseau en av. à g.
4	Passer j. d. sous m. d., élaner en appui dors. à g., passer les j. serrées sous la main g.
5	Cercle des j.
6	Tchèue fac.
7	Cercle des j.
8	Stöckli directe A
9	2 cercles des j.
10	Cercle des j. avec transport lat. à d. à l'appui fac. lat. sur 1 arçon, passer cost. en av. à d. à l'appui dors. m. g. sur l'arçon, m. d. sur le cuir, passer costal en arr. à g. avec ¼ de t. à d. à l'appui fac. transv.
11	2 cercles des j. en appui fac. transv.
12	Fac. allemand à la stat. transv.



4.3 Exercice de base cheval arçons - CA 14

No	Élément
1	De la stat. : sauter à l'appui fac. lat., élaner lat. à g., passer j. g. sous m. g. à l'appui lat. écarté
2	Ciseau en av. à d.
3	Ciseau en av. à g.
4	Passer j. d. sous m. d., élaner en appui dors. à g., passer les j. serrées sous la main g.
5	Cercle des j.
6	Passer fac. avec $\frac{1}{4}$ de t. à d. à l'appui fac. transv. sur 1 arçon, cercle des j. à l'appui fac. transv. sur 1 arçon, passer cost. avec $\frac{1}{4}$ de t. à l'appui dors. lat., élaner en appui dors. à g., passer les j. serrées sous la main g.
7	Cercle des j.
8	Stöckli directe A
9	Cercle des j.
10	Passer fac. avec $\frac{1}{4}$ de t. à d. à l'appui fac. transv., transport en arr. 2/3 (= B)
11	2 cercles des j. en appui fac. transv.
12	Fac. allemand à la stat. transv.



4.4 Exercice de base cheval arçons – CA 15

No	Élément
1	De la stat. : sauter à l'appui fac. lat., élaner lat. à g., passer j. g. sous m. g. à l'appui lat. écarté
2	Ciseau en av. à d.
3	Ciseau en av. à g.
4	Passer j. d. sous m. d., élaner en appui dors. à g., passer les j. serrées sous la m. g.
5	Cercle des j.
6	Passer fac. avec $\frac{1}{4}$ de t. à d. à l'appui fac. transv. sur 1 arçon, cercle des j. à l'appui fac. transv. sur 1 arçon, passer cost. avec $\frac{1}{4}$ de t. à l'appui dors. lat., élaner en appui dors. à g., passer les j. serrées sous la main g.
7	Cercle des j.
8	Stöckli directe A
9	Cercle des j.
10	Stöckli directe B à l'appui fac. lat. m. g. sur l'arçon, m. d. sur le cuir
11	Cercle des j. à l'appui fac. lat. m. g. sur l'arçon, m. d. sur le cuir
12	Cercle des j. avec $\frac{1}{4}$ de t. à d. à l'appui fac. transv.
13	Cercle des j. en appui fac. transv.
14	Fac. allemand à la stat. transv.



4.5 Exercice de base cheval arçons - CA 16 + 17

No	Élément
1	De la stat. : sauter à l'appui fac. lat., élaner lat. à g., passer j. g. sous m. g. à l'appui lat. écarté
2	Ciseau en av. à d.
3	Ciseau en av. à g.
4	Passer j. d. sous m. d., élaner en appui dors. à g., passer les j. serrées sous la main g., cercle des j.
5	Passer fac. avec $\frac{1}{4}$ de t. à d. à l'appui fac. transv. sur 1 arçon, cercle des j. à l'appui fac. transv. sur 1 arçon, passer cost. avec $\frac{1}{4}$ de t. à l'appui dors. lat., élaner en appui dors. à g., passer les j. serrées sous la main g.
6	Cercle des j.
7	Cercle des j. avec $\frac{1}{2}$ t. en av. à l'appui fac. lat. m. g. sur l'arçon, m. d. sur le cuir (= $\frac{1}{2}$ Sohn)
8	Cercle des j. m. g. sur l'arçon, m. d. sur le cuir
9	Cercle des j. avec $\frac{1}{2}$ t. en av. à l'appui fac. lat. sur les arçons
10	(Cercle des j.)
11	Passer fac. avec $\frac{1}{4}$ de t. à d. à l'appui fac. transv., transport en arr. 2/3 (= B)
12	Cercle des j. en appui fac. transv.
13	Cercle des j. avec $\frac{1}{4}$ de t. à d., m. d. sur l'arçon, m. g. sur le cuir
14	Cercle des j. m. d. sur l'arçon, m. g. sur le cuir
15	Fac. allemand à la stat. transv.



5. Exercice de base anneaux

5.1 Agrès et normes des tapis

- Anneaux : FIG
- Tapis : FIG. Si nécessaire, un matelas supplémentaire de 200 x 200 x 10 cm peut être utilisé.

5.2 Règles de notation spécifiques aux anneaux

Si les épaules ne sont pas à la hauteur requise lors du renv. en av. ou en arr., une déduction de 0,1 / 0,3 / 0,5 point doit être effectuée. L'élément est reconnu dans tous les cas.

5.3 Exercice de base anneaux – CA 13

No	Élément
1	S'élever corps carpé à la susp. renv. td.
2	S'abaisser corps td. à la susp. dors. horiz. ^{2 sec.} , s'élever corps td. à la susp. renv. td.
3	Prise d'élan, élaner en susp. en arr. et étab. en arr. à l'appui
4	Équerre ^{2 sec}
5	Appui renv. de force corps carpé, bras td., j. écartées ^{pieds appuyés sur les câbles, 2 sec.} , s'abaisser b. td., corps td. ou carpé à l'équerre
6	Roulé en av. corps carpé, élaner en arr.
7	Renv. en av. ^{épaules minium hauteur bord inférieur des anneaux}
8	Élaner en arr., élaner en av.
9	Renv. en arr. ^{épaules minimum hauteur bord inférieur des anneaux}
10	Salto en arr. td.



5.4 Exercice de base anneaux - CA 14 + 15

No	Élément		
1	S'élever corps carpé à la susp. renv. td.		
2	Basc. à l'équerre ^{2 sec.}		
3	S'élever à l'appui fac. horiz., j. écartées ^{2 sec.}		
4	S'abaisser à l'équerre ^{2 sec.}		
5	Appui renv. de force corps carpé, bras td., j. écartées ^{2 sec.}		
6	S'abaisser b. td., corps td. ou carpé à l'équerre ^{2 sec.}		
7	Roulé en av. corps carpé, élaner en arr.		
	↓	↓	
8	Renv. en av. ^{Épaules au moins hauteur bord supérieur des anneaux}	8	Élaner en av., renv. en arr. ^{Épaules au moins hauteur bord supérieur des anneaux}
9	Élaner en arr., élaner en av.	9	Élaner en av., élaner en arr.
10	Renv. en arr. ^{Épaules au moins hauteur bord supérieur des anneaux}	10	Renv. en av. ^{Épaules au moins hauteur bord supérieur des anneaux}
11	Double salto en arr. groupé	11	Double salto en av. groupé



5.5 Exercice de base anneaux - CA 16 + 17

No	Élément		
1	S'élever corps carpé à la susp. renv. td.		
2	S'abaisser corps et b. td. à la susp. dors. horiz. ^{2 sec.} , S'élever corps td à la susp. renv. td		
3	Basc. à l'équerre ^{2 sec.}		
4	S'élever à l'appui fac horiz., j. écartées ^{2 sec.}		
5	S'abaisser à l'équerre ^{2 sec.}		
6	Appui renv. de force corps carpé, bras td., j. écartées ^{2 sec.}		
7	S'abaisser corps et b. td. à l'appui, élaner en av., en arr. à l'appui		
8	Élaner en av. à l'équerre ^{2 sec.}		
9	Roulé en av. corps carpé, élaner en arr.		
		↓	↓
10	Renv. en av. épaules au-dessus hauteur des anneaux	10	Renv. en av. épaules au-dessus hauteur des anneaux
11	Élaner en arr., élaner en av.	11	Double salto en av. groupé
12	Renv. en arr. épaules au-dessus hauteur des anneaux		
13	Double salto en arr. en position puck		



6. Exercice de base saut

6.1 Agrès et normes des tapis

- Table de saut : FIG
- Tremplin :
 - CA 15 - 17 : FIG
 - CA 13 - 14 : Booster
- Tapis : Les sauts sont effectués dans la fosse recouverte d'une hauteur de tapis de 60 cm d'épaisseur. Le tapis supérieur doit être du type « Happy Landing ».

6.2 Règles de notation spécifiques au saut

- Si un saut est déclassé (par exemple en raison d'un écart angulaire), cela entraîne une déduction d'un point.
- Il n'y a pas de zone d'atterrissage ni de ligne latérale définies. Par conséquent, aucune pénalité ne peut être infligée pour avoir « franchi la ligne latérale ».
- Si un athlète ne réalise qu'un seul saut, 2 points sont déduits de la note finale de ce saut. (Cas normal : (note finale du 1er saut + note finale du 2e saut) ÷ 2 = note finale du saut)

6.3 Sauts - CA 13

Deux sauts différents doivent être présentés parmi la sélection suivante :

- Tsukahara carpi
- Yurchenko carpi
- Renv. en av. et salto en av. groupé

6.4 Sauts - CA 14

Deux sauts différents doivent être présentés parmi la sélection suivante :

- Tsukahara tendu
- Yurchenko tendu
- Renv. en av. et salto en av. carpi

6.5 Sauts - CA 15

Deux sauts différents doivent être présentés parmi la sélection suivante :

- Tsukahara tendu ou Kasamatsu groupé
- Yurchenko tendu
- Renv. en av. et salto en av. carpi

6.6 Sauts - CA 16 + 17

Deux sauts différents doivent être présentés parmi la sélection suivante :

- Kasamatsu tendu
- Yurchenko tendu avec 1/1 t.
- Renv. en av. et salto en av. carpi (Exception : hauteur des tapis 80 cm.)



7. Exercice de base barres parallèles

7.1 Agrès et normes des tapis

- Barres parallèles : FIG
- Tapis : FIG

7.2 Règles de notation spécifiques aux barres parallèles

- Un élan intermédiaire entraîne une déduction de 0,5 point. (Exception à la règle « Élément supplémentaire »).

7.3 Exercice de base barres parallèles – CA 13

No	Élément
1	Élancer en susp. en av., en arr.
2	Élancer en susp. en av. et basc. à l'équerre ^{2 sec.} , appui renv. de force corps carpé, br. td., j. écartées ^{2 sec.}
3	Élancer en av.
4	Élancer en arr. et s'abaisser à l'appui brach.
5	Élancer en appui brach. en av. et étab. en à l'appui
6	Élancer en arr. ^{minimum horizontal}
7	Élancer en av.
8	Élancer en arr. ^{minimum horizontal}
9	T. d'appui en arr., b. td., à l'appui ^{minimum horizontal}
10	Élancer en arr. ^{à l'appui renversé.}
11	Élancer en av.
12	Élancer en arr. avec ½ t. en av. ou en arr. (sans arrêt intermédiaire) à l'appui renv. passager
13	Élancer en av.
14	Élancer en arr. ^{minimum horizontal} , élancer en av. et salto en arr. td. à la stat ou élancer en arr. et salto en av. carpé à la stat.



7.4 Exercice de base barres parallèles – CA 14

No	Élément
1	Basc. en appui brach. mi-renv.
2	Prise d'élan, élaner en appui brach. en arr.
3	Élaner en appui brach. en av. et étab. en av. à l'appui
4	Élaner en arr. à l'appui renv.
5	Élaner en av.
6	Élaner en arr. minimum horizontal
7	T. d'appui en arr., b. td., à l'appui minimum horizontal
8	Élaner en av. à l'équerre ^{2 sec.}
9	Appui renv. de force corps carpé, br. td., j. écartées ^{2 sec.}
10	Élaner en av. à l'équerre renv.
11	Élaner en arr. avec ½ t. en av. (sans arrêt intermédiaire) à l'appui renv.
12	Élaner en av.
13	Élaner en arr. avec ½ t. en arr. (sans arrêt intermédiaire) à l'appui renv.
14	Élaner en av.
15	Élaner en arr. minimum horizontal , élaner en av. et salto en arr. td. à la stat. ou élaner en arr. et salto en av. td. à la stat.



7.5 Exercice de base barres parallèles – CA 15

No	Élément
1	De la stat. fac. transv. : saut à la susp. et basc. allemande à l'appui brach. mi-renv.
2	Prise d'élan, élaner en appui brach. en arr. et étab. en arr. ^{à l'appui renv.}
3	Élaner en av.
4	Élaner en arr. ^{minimum horizontal}
5	T. d'appui en arr., b. td., à l'appui ^{minimum horizontal}
6	Élaner en av. à l'équerre ^{2 sec}
7	Appui renv. de force corps carpé, br. td., j. écartées ^{2 sec.}
8	Élaner en av.
9	Élaner en arr. ^{minimum horizontal}
10	Élaner en av. avec $\frac{1}{2}$ t. ^{à l'appui renv.}
11	Élaner en av.
12	Élaner en arr. avec $\frac{1}{2}$ t. en av. (sans arrêt intermédiaire) à l'appui renv.
13	Élaner en av.
14	Élaner en arr. avec $\frac{1}{2}$ t. en arr.. (sans arrêt intermédiaire) à l'appui renv.
15	Élaner en av. et salto en arr. td. à la stat. ou élaner en av., élaner en arr. et salto en av. td. à la stat.



7.6 Exercice de base barres parallèles - CA 16 + 17

No	Élément
1	De la stat. fac. transv. : saut à la susp. et basc. allemande à l'appui brach. mi-renv.
2	Prise d'élan, élaner en appui brach. en arr. et étab. en arr. ^{à l'appui renv}
3	T. d'appui en arr., b. td., à l'appui ^{minimum horizontal}
4	Élaner en av. à l'équerre ^{2 sec}
5	Appui renv. de force corps carpé, br. td., j. écartées ^{2 sec.}
6	Élaner en av. avec $\frac{1}{2}$ t. ^{à l'appui renv.}
7	Élaner en av. avec $\frac{1}{2}$ t. à g. sur le bras. g. à l'appui renv. (Diamidov)
8	S'abaisser à l'appui brach., élaner en appui brach. en av. et étab. à l'appui
9	Élaner en arr. à l'appui renv. avec sursaut des deux m.
11	Élaner en av.
12	Élaner en arr. avec $\frac{1}{2}$ t. en av. (sans arrêt intermédiaire) à l'appui renv.
13	Élaner en av.
14	Élaner en arr. avec $\frac{1}{2}$ t. en arr. (sans arrêt intermédiaire) à l'appui renv.
15	Élaner en av. et salto en arr. td. à la stat. ou élaner en av., élaner en arr. et salto en av. td. à la stat.

Les éléments n° 6 et n° 7 peuvent également être effectués dans l'ordre inverse.



8. Exercice de base barre fixe

8.1 Agrès et normes des tapis

- Barre fixe : FIG
- Tapis : FIG. Si nécessaire, un matelas supplémentaire de 200 x 200 x 10 cm peut être utilisé.

8.2 Exercice de base barre fixe – CA 13

No	Élément
1	De la susp. : prise d'élan, élaner en arr. et étab. au-dessus de l'horizontale
2	T. appui libre minimum 45°
3	Élaner en av. avec ½ t. en prises dors. minimum 45°
4	Élaner en av. avec ½ t. sauté en prises dors. minimum 45°
5	Grand t. en arr.
6	Élaner en av. avec ½ t. pour élaner en arr. prises palm.
7	Grand t. en av.
8	Élan circulaire écarté libre en av. par l'appui renv. (écart Endo) *
9	Grand t. en av.
10	Élaner en arr. avec ½ t. pour élaner en av. prises dors.
11	Grand t. en arr.
12	Élan circulaire écarté libre en arr. par l'appui renv. (écart Stalder) *
13	Grand t. en arr.
14	Élan circulaire carapé pieds sur la barre par l'appui renv.
15	Grand t. en arr.
16	Élaner en av. et salto en arr. td. à la stat.

* = L'un de ces deux éléments (Stalder/Endo) doit être présenté.



8.3 Exercice de base barre fixe – CA 14

No	Élément
1	De la susp. : prise d'élan, élaner en arr. et étab. à l'appui renv.
2	T. appui libre en arr. par l'appui renv.
3	Élaner en av. avec ½ t. en prises dors. minimum 45°
4	Élaner en av. avec ½ t. sauté en prises dors. minimum 45°
5	Grand t. en arr.
6	Élan circulaire écarté libre en arr. par l'appui renv. (écart Stalder) *
7	Grand t. en arr.
8	Élaner en av. avec ½ t. pour élaner en arr. prises palm.
9	Grand t. en av.
10	Élaner en arr. avec ½ t. pour élaner en arr. prises palm. minimum 45°
11	Grand t. en av.
12	Élan circulaire écarté libre en av. par l'appui renv. (écart Endo) *
13	Grand t. en av.
14	Élaner en arr. avec ½ t. pour élaner en av. prises dors.
15	Grand t. en arr.
16	Élan circulaire carpé pieds sur la barre par l'appui renv..
17	Grand t. en arr.
18	Élaner en av. et salto en arr. td. à la stat.

* = L'un de ces deux éléments (Stalder/Endo) doit être présenté.



8.4 Exercice de base barre fixe – CA 15 + 16 + 17

No	Élément
1	De la susp. : prise d'élan, élaner en arr. et étab à l'appui renv.
2	T. appui libre par l'appui renv.
3	Grand t. en arr.
4	Grand t. en arr. sauté
5	Grand t. en arr.
6	Élaner en av. avec ½ t. en prises dors. minimum 45°
7	Élaner en av. avec ½ t. sauté en prises dors. minimum 45°
8	Grand t. en arr.
9	Grand t. en arr. mit 1/1 t. (= méthodologie Quast = 1/1 tour avec prise intermédiaire)
10	Grand t. en arr.
11	Élan circulaire écarté libre en arr. par l'appui renv. (écart Stalder) *
12	Grand t. en arr.
13	Élaner en av. avec ½ t. pour élaner en arr. prises palm.
14	Grand t. en av.
15	Élaner en av. avec ½ t. pour élaner en arr. prises palm. minimum 60°
16	Grand t. en av.
17	Élan circulaire écarté libre en av. par l'appui renv. (écart Endo) *
18	Grand t. en av.
19	Élaner en arr. avec ½ t. pour élaner en arr. prises dors.
20	Grand t. en arr.
21	Élaner en av. et salto en arr. td. à la stat.

* = L'un de ces deux éléments (Stalder/Endo) doit être présenté.



RN / 23.1.26

