

JUGEMENT PROGRAMME PREPARATOIRE (PP) DES 2026

INFORMATIONS

- Âge: jusqu'à 7 ans
- Ce programme a pour objectif de préparer les gymnastes pour le programme 1 de gymnastique artistique féminine.
- La priorité doit être mise sur une technique optimale et une exécution parfaite. Une exécution pouvant nuire à la santé des gymnastes doit être à tout prix évitée.
- Si nécessaire, des remarques concernant des spécificités techniques des éléments figurent dans la description. Pour une illustration, nous nous référons à la vidéo du PP mise à disposition.
- Le texte fait foi par rapport à l'image.

JUGEMENT DES EXERCICES

- Les exercices sont composés d'éléments de base avec différentes variantes de bonus en référence au programme national de compétition 2025–2028.
- La base du jugement s'appuie sur les prescriptions de jugement de la FIG (Code de Pointage 2025-2028). De plus, les spécifications et adaptations des déductions énoncées dans ce document s'appliquent pour le jugement du PP.

REGLES GENERALES

- Tous les éléments de base sont reconnus, pour autant qu'ils remplissent les critères correspondants.
- Les variantes bonus seront reconnus uniquement s'ils sont exécutés de manière techniquement correcte et sans chute. Sinon, on comptera l'élément de base.
- Les déductions seront également faites sur des variantes bonus non reconnues.
- Les variantes bonus ne peuvent pas être répétées.
- Des éléments supplémentaires effectués sont jugés selon l'exécution mais ne reçoivent pas de déduction supplémentaire.
- L'ordre des éléments doit être respectés à la barre fixe, à la poutre et au sol.
- La présence de l'entraîneur sur le podium est permise à tous les engins. En cas d'aide de l'entraîneur, l'élément n'est pas reconnu (selon le CdP 2025-2028)
- Déductions neutres:

Règles générales	Déduction 0.1 pt	Déduction 0.3 pt	Déduction 0.5 pt	Déduction neutre
Aide de l'entraîneur				1.0 pt
Ordre des éléments non respectés (barre fixe, poutre, sol)				1.0 pt
Tentative supplémentaire au saut				1.0 pt

REGLES CONCERNANT LA NOTE D

- Si une variante bonus est reconnue, le bonus correspondant est comptabilisé dans la note D:
 - Exemples:
 - 1) Saut: 2ème saut: renversement tombé dos (S.2, Variante bonus 0.5) → Note D = 4.0 + 0.5 = 4.5 points
 - 2) Barres: Élément 4: Prise d'élan au-dessus de l'horizontale → Valeur D = 0.5 + 1.0 = 1.5 points
- L'élément de base est reconnu si toutes les parties sont montrées.

REGLES CONCERNANT LA NOTE E

- Barre fixe: Les déductions se composent des composants suivants:
 - Déductions pour la tenue selon le tableau modifié (voir sous *Barre fixe*)
 - Hauteur
 - Précision
 - Déductions spécifiques pour des éléments, qui sont à chaque fois décrites sous l'élément correspondant.
- Poutre/Sol: Les déductions de tous les éléments gymniques et acrobatiques se composent des éléments suivants:
 - Déductions pour *Bodyshape*
 - Hauteur
 - Réception
 - Précision
 - Déductions spécifiques pour des éléments, qui sont à chaque fois décrites sous l'élément correspondant.

- Spécificités pour *Bodyshape*:
 - Petite faute = déduction 0.1 point
 - Chaque petite ou légère déviation de la position finale parfaite ou de l'exécution technique parfaite
 - Chaque petite correction de la tenue des mains, des pieds ou du corps
 - Chaque autre petit manquement des exigences d'exécution au niveau de la tenue ou de la technique
 - Faute moyenne = déduction 0.3 point
 - Chaque déviation claire de la position finale parfaite ou de l'exécution technique parfaite
 - Chaque correction claire de la tenue des mains, des pieds ou du corps
 - Chaque autre manquement clair des exigences d'exécution au niveau de la tenue ou de la technique
 - Grosse faute = déduction 0.5 point
 - Chaque grosse déviation de la position finale parfaite ou de l'exécution technique parfaite
 - Chaque grosse correction de la tenue des mains, des pieds ou du corps
 - Chaque autre gros manquement des exigences d'exécution au niveau de la tenue ou de la technique

- Éléments de maintien:
 - Doivent toujours être tenus 2 sec.
 - Les variantes bonus doivent être tenues 2 sec. Pour être reconnues.
 - La déduction pour manque de maintien se fait maximum 1x par élément.

SAUT

GENERALITES

- jugement: Note finale saut = (Valeur finale 1er saut + Valeur finale 2ème saut) ÷ 2
- La note D maximale du 1er saut est de 4.0 pts et pour le 2ème saut 5.0 pts.
- Si la gymnaste s'arrête sur le booster (pas de prise d'élan visible), elle peut faire un nouvel essai avec une déduction de 1.00 pt.
- Mauvais ordre entre les 2 sauts: pas de déduction. L'entraîneur peut intervenir.
- Calcul de la note finale dans les cas spéciaux:
 - 2x le même saut: Note finale du saut = (Valeur finale 1er saut + Valeur finale 2ème saut – 2.00 pt) ÷ 2
 - S.1 n'est pas exécuté, mais 2 sauts de S.2: Note finale saut = Valeur finale 2ème saut ÷ 2
- Il n'y a pas de déduction pour le dynamisme.
- Si la gymnaste retombe sur le booster ou si elle atterit dessus, il y aura une déduction de 1.00 point pour chute. La variante bonus comptera seulement comme valeur de base.

S.1 Saut de base – Saut extension sur pile de tapis / Saut extension avec réception depuis la pile de tapis

- Lors du saut extension sur la pile de tapis, l'attention sera portée sur la prise d'élan avec cercle de bras et sur la position du corps correcte en l'air. La hauteur et la longueur ne seront pas jugées.
- Réception lors du saut extension sur la pile de tapis:
 - La réception doit se faire sur les pieds, sinon le saut ne compte pas.
 - Lors du premier contact sur le tapis, les bras doivent être en position haute.
 - Les déductions de réception possibles sont définies ci-dessous, par conséquent il n'y a pas de déductions pour pas supplémentaires, mauvais position du corps, etc.

Saut extension sur la pile de tapis	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Manque de cercle de bras		x		
Appel sur un pied			x	
Position du corps	x	x		
Jambes écartées	x	x		
Jambes fléchies	x	x		

Réception:				
• Bras pas en position haute à la réception		x		
• Réception pas sur les 2 pieds en même temps (Pose des pieds alternative)		x		
• Chute				1.0 pt

Saut extension de la pile de tapis avec réception	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Manque de cercle de bras		x		
Position du corps	x	x		
Jambes écartées	x	x		
Jambes fléchies	x	x		
Bras pas en position haute en l'air	x			
Hauteur	x	x		
Longueur	x			
Réception				
• Petit pas	x			
• Grand pas (= plus grand que largeur des hanches)		x		
• Position du corps	x	x		
• Chute				1.0 pt
PAS de saut extension présenté				2.0 pts

S.2 Saut de base – Saut roulé arrivée sur le dos

- La réception se fait à plat sur le dos = Position I.

Saut roulé arrivée sur le dos	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Appel:				
• Manque de cercle de bras		x		
• Appel sur un pied			x	

Phase d'envol:				
• Angle des hanches	x	x		
• Surextension (dos cambré)	x			
Saut roulé arrivée sur le dos	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
• Jambes écartées	x	x		
• Jambes fléchies	x	x		
• Position du corps relâchée	x	x		
• Hauteur	x	x		
• Longueur	x			
Réception:				
• Angle des hanches < 90° (Position assise)			x	
• Pas d'ouverture de l'angle Bras-Tronc	x	x		
• Position du corps relâchée	x	x		

S.2 Variante boonus 0.5 – Renversement avant arrivée sur le dos

- La réception se fait à plat sur le dos = Position I.

Renversement avant arrivée sur le dos	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Appel:				
• Manque de cercle de bras		x		
• Appel sur un pied			x	
1ère phase d'envol:				
• Angle des hanches	x	x		
• Surextension (dos cambré)	x	x		
• Jambes écartées	x	x		
• Jambes fléchies	x	x		
Phase d'appui:				

• Pas de position d'ATR			x	
• Angle des épaules	x	x		
• Manque d'impulsion	x	x		
Renversement avant arrivée sur le dos	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
• Bras fléchis	x	x		
2ème phase d'envol:				
• Hauteur	x	x		
• Position du corps	x	x		
• Jambes écartées	x	x		
• Jambes fléchies	x	x		
Réception:				
• Angle des hanches < 90° (Position assise)			x	
• Pas d'ouverture de l'angle Bras-Tronc	x	x		
• Position du corps relâchée	x	x		

S.2 Variante bonus 1.0 – Salto av. groupé arrivée sur le dos

- Un cercle de bras n'est pas obligatoire.
- Dns la phase d'envol, on doit voir une position groupée claire avec ouverture active.
- La réception se fait à plat sur le dos = Position I.

Salto av. groupé arrivée sur le dos	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Appel:				
• Appel sur un pied			x	
Phase d'envol:				
• Hauteur	x	x		
• Longueur	x			
• Manque de position groupée	x	x		

• Ouverture trop tardive (en l'air)	x	x		
• Manque d'ouverture en l'air			x	
• Sous-rotation	x	x		
Salto av. groupé arrivée sur le dos	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Réception:				
• Angle des hanches < 90° (Position assise)			x	
• Pas d'ouverture de l'angle Bras-Tronc	x	x		
• Position du corps relâchée	x	x		

BARRE FIXE

GENERALITES

- L'exercice se compose de 7 éléments imposés avec 3 variantes bonus.
- La note D maximale est de 5.50 pts.
- Le saut à la station n'est pas jugé, à l'exception d'une chute.
- La déduction maximale pour la tenue par élément est de 0.8 point.
- Si ce n'est pas indiqué d'une autre manière, on utilise le tableau des déductions par élément ci-dessous.

Déductions générales barre fixe	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Jambes écartées	x	x		
Jambes fléchies	x	x		
Bras fléchis	x	x		
Position du corps	x	x		
Elan intermédiaire			x	
Chute pendant l'exercice				1.0 pt
Chute à la réception			x	

Eléments 1 et 2: Base – Traction en prise plamaire/dorsale

- Le menton doit se trouver au-dessus de la hauteur de la barre.
- Lors du changement de prises, il est exigé une position du corps tendue avec jambes serrées. Les bras peuvent être fléchis.

Traction	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Front sous la hauteur de la barre	Elément non reconnu			
Front à la hauteur de la barre			x	
Yeux à la hauteur de la barre		x		

Menton à la hauteur de la barre	x			
Contact du front/du menton avec la barre	x	x		
Pas de flexion et de traction avec les 2 bras simultanément	x			

Elément 3: Base – Montée du ventre à l'appui

- La montée du ventre doit être effectuée directement depuis la traction.
- A l'appui, il n'est pas permis de balancer les jambes → Elan intermédiaire.

Montée du ventre	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Montée du ventre pas directement depuis la traction			x	

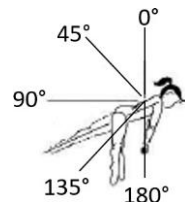
Elément 3: Variante bonus 1.0 – Montée du ventre – tour d'appui (lié)

- La montée du ventre doit être effectuée directement depuis la traction.
- Le tour d'appui doit être effectué avec les bras tendus et les jambes serrées et tendues.
- La variante bonus est reconnue uniquement si le mouvement est exécuté de manière dynamique, fluide et sans élan intermédiaire.
- A l'appui, il n'est pas permis de balancer les jambes → Elan intermédiaire.

Montée du ventre – tour d'appui	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Montée du ventre pas directement depuis la traction			x	
Mouvement pas fluide, et/ou arrêt av./pendant le mouvement de tour d'appui	Variante bonus pas reconnue			
Tour d'appui:				
• Angle des hanches < 90°			x	
• Angle des hanches 90° - 135°		x		

Elément 4: Base – Prise d'élan

- L'élément compte dès que le corps quitte la barre.
- Pour la hauteur, les hanches et les pieds comptent, sachant que la partie du corps la plus basse est décisive.
- Illustration pour les angles:



- Après cet élément, un élan intermédiaire est autorisé.

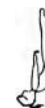
Prise d'élan	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Hauteur				
• 135° - 180°		X		
• 90° - 135°	Pas de déduction			

Elément 4: Variante bonus 1.0 – Prise d'élan au-dessus de l'horizontale

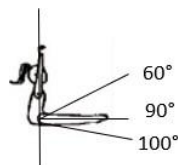
- Pour la hauteur, les hanches et les pieds comptent, sachant que la partie du corps la plus basse est décisive.
- La variante bonus compte uniquement si les hanches et les pieds sont au-dessus de l'horizontale.

Elément 5: Base – Descente en passant par la position de chandelle, tenir les jambes à l'équerre (à l'horizontale)

- Position de chandelle = corps tendu, dos rond, position C+, bras tendus, angle des hanches ouvert.



- Une position de suspension correcte (+/- 10° de l'horizontale) est exigée. L'élément est reconnu si la suspension est maintenue légèrement entre 60° et 90°.



Descente avec maintien des jambes à l'horizontale	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Pas tenu 2 sec.		x		
Position de suspension pas montrée entre 60-100°	Elément non reconnu			

Elément 5: Variante bonus 1.0 – Descente en passant par la position de chandelle, tenir la position de chandelle, tenir les jambes à l'équerre (à l'horizontale)

- Position de chandelle = corps tendu, dos rond, position C+, bras tendus, angle des hanches ouvert.
- La variante bonus compte uniquement si les 2 positions sont tenue 2 sec.
 - Exemples:
 - 1) Position de chandelle tenue 2 sec., position de suspension pas maintenue légèrement → Elément de base pas reconnu.
 - 2) Position de chandelle pas tenue 2 sec., position de suspension maintenue légèrement → Elément de base reconnu.
- La déduction de 0.3 pt. pour manque de maintien ne peut être faite qu'une fois par élément.

Descente avec maintien de la position de chandelle, maintien des jambes en suspension à l'horizontale	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Pas tenu 2 sec.		x		
Position de suspension pas montrée entre 60-100°	Elément non reconnu			

Elément 6: Base – Position de Stalder, descente en position C+

- Position de Stalder: Les pieds doivent former une ligne horizontale avec les hanches.



- Pendant tout l'élément, la tête ne peut jamais se trouver dans la nuque.
- Si la gymnaste pousse avec ses pieds à la barre pour atteindre la position de Stalder, l'élément ne compte pas..

Position de Stalder, descente en position C+	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Position de Stalder incorrecte	x			
Pas tenu 2 sec.		x		
Tête dans la nuque		x		
Pas de position C+		x		
Suspension non contrôlée, petits balancés av./arr. à la suspension = élan intermédiaire			x	

Elément 7: Base – 5 x C-/C+

- Les déductions pour la tenue sont faites pour tout l'élément (c'est-à-dire les 5 x C-/C+) et s'élèvent au maximum à 0.8 pt.

C-/C+	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Manque de position C-/C+	x			
Trop d'élans C-/C+ (déduction unique)	x			
Trop peu d'élans C-/C+	Elément non reconnu			

POUTRE

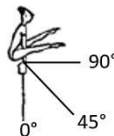
GENERALITES

- L'exercice se compose de 8 éléments imposés avec 4 variantes bonus.
- La note D maximale est de 4.20 pts.
- Un élément de base peut être reconnu malgré une chute si toutes les parties sont exécutées et toutes les exigences remplies.
- Comme déjà décrit, il y a une déduction pour *Bodyshape* par élément exécuté. C'est ainsi l'impression générale qui doit être évaluée. A cela s'ajoutent des déductions pour la hauteur, la réception, la précision ainsi que pour des exigences spécifiques à l'élément.
- Si un élément de maintien n'est pas tenu 2 sec., on fait une déduction une seule fois par élément.

Tableau des déductions générales Poutre	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Bodyshape	x	x	x	
Hauteur dans les éléments	x	x		
Précision	x			
Réception				
• Petit pas/ sursaut	x			
• Grand pas / sursaut (= plus grand que la largeur des hanches)		x		
• Position du corps	x	x		
• Chute				1.0 pt
Déduction spécifique à l'élément	x	x		

Élément 1: Base – Equerre en position transversale

- L'élément est reconnu si l'angle est $> 45^\circ$ et si les fesses ne touchent pas la poutre.
- Spécifications pour les angles:



Equerre	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Pas tenu 2 sec.		x		
Angle:				
• 45°-90°		x		
• < 45°	Elément non reconnu			

Elément 2: Base – Appui dorsal

- L'élément est reconnu si les fesses ne touchent pas la poutre et si les bras sont tendus.
- La hauteur des hanches au-dessus de la poutre n'est pas jugée.

Appui dorsal	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Bras fléchis	Elément non reconnu			
Pas tenu 2 sec.		x		
Position à genoux incorrecte	x			

Elément 2: Variante bonus 0.5 – Pont 2 sec.

- La variante bonus ne compte que si le pont est tenu 2 sec. De plus, les bras et les jambes doivent être tendus.
- Si la variante bonus n'est pas tenue 2 sec., on compte l'élément de base.

Pont	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Jambes et bras fléchis	Variante bonus pas reconnue			
Pas tenu 2 sec.		x		
Position à genoux incorrecte	x			

Elément 2: Variante bonus 1.0 – Pont et se relever par l'ATR

- Cette variante bonus ne doit pas être tenue 2 sec.
- Pour que la variante bonus compte, la gymnaste doit se relever par la position à genoux.
- Si la gymnaste tombe à cette variante bonus, on compte l'élément de base, pour autant qu'un pont et une position à genoux est montrée.

Pont et se relever par l'ATR	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Position à genoux incorrecte	x			

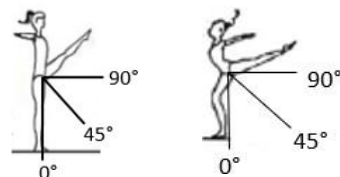
Elément 3: Base – Saut extension D / Saut extension G (ou inversément)

- Les déductions pour *Bodyshape* sont faites une fois pour tout l'élément.
- Les déductions pour la réception et la hauteur sont faites pour chaque saut extension.

Saut extension D/G	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Bras pas tenus sur les hanches	x			

Eléments 4 et 5: Base – Maintien de la jambe tendue, bras sur le côté

- Maintien de la jambe droite en av. et en arr., pas et maintien de la jambe gauche en av. et en arr., ou à l'inverse.
- L'élément est reconnu si la hauteur est de $> 45^\circ$ et qu'il n'y a pas d'appui du pied sur la poutre.
- La déduction de maintien se fait une fois par élément.
- Spécification pour la hauteur:



Maintien de la jambe	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Hauteur:				
• 0° - 45°	Elément non reconnu			
• 45° - 90°	x			
• > 90°	Pas de déduction			
Pas tenu 2 sec. (1x par élément)		x		
Mauvaise tenue des bras	x			
Changement de jambe dans l'élément	Elément non reconnu			

Elément 6: Base – Pas-Passé-sur ½-pointe

- La position de Passé-Position sur ½-pointe doit seulement être montrée, mais pas tenue. Le but est une suite rythmique des positions.

Pas-Passé-sur ½-pointe	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Mauvaise tenue des bras	x			
½-pointe pas montrée	Elément non reconnu			

Elément 7: Base – Position C+ - petit ATR jambes ouvertes

- La position C+ doit être légèrement tenue.
- Le petit ATR jambes ouvertes compte dès qu'on peut reconnaître une phase où les 2 pieds se trouvent en l'air.
- L'élément de base est reconnu si toutes les parties sont exécutées.
 - Exemple:
 - Si la gymnaste tombe lors du petit ATR, elle doit montrer une position à genoux pour que l'élément soit reconnu.

Position C+, petit ATR jambes ouvertes	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Position C+ pas tenue	Élément non reconnu			
Position C+ pas correcte	x	x		
Correction du pied supplémentaire (pour s'élancer à l'ATR)		x		
Position à genoux pas montrée	Élément non reconnu			
Position à genoux incorrecte	x			

Élément 7: Variante bonus 0.5 – Position C+, position ATR

- La variante bonus est reconnu si les mains, les épaules, les hanches et la jambe supérieure montrent une ligne verticale.



- Si la ligne dévie de plus de 10° de la verticale, on compte l'élément de base, pour autant que les exigences y relatives soient remplies.

Position C+, position ATR	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Position C+ pas tenue	Élément non reconnu			
Position C+ pas correcte	x	x		
Correction du pied supplémentaire (pour s'élancer à l'ATR)		x		
Position à genoux pas montrée	Élément non reconnu			
Position à genoux incorrecte	x			
Déviations de la verticale > 10°	Variante bonus pas reconnue			

Elément 7: Variante 1.0 – Position C+, ATR

- Si la position d'ATR (jambes serrées) dévie de plus de 10° de la verticale, on compte l'élément de base, pour autant que les exigences y relatives soient remplies.

Position C+, ATR	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Position C+ pas tenue	Elément non reconnu			
Position C+ pas correcte	x	x		
Correction du pied supplémentaire (pour s'élancer à l'ATR)		x		
Position à genoux pas montrée	Elément non reconnu			
Position à genoux incorrecte	x			
Déviations de la verticale > 10°	Variante bonus pas reconnue			

Elément 8: Base – Sortie saut extension

- On ne fait pas de déduction pour la longueur.

Sortie saut extension	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Saut extension				
• Hauteur	x	x		
• Bras pas en position haute	x			

SOL

GENERALITES

- L'exercice se compose de 8 éléments imposés avec 6 variantes bonus.
- La note D maximale est de 5.20 pts.
- Comme déjà décrit, il y a une déduction pour *Bodyshape* par élément exécuté. C'est ainsi l'impression générale qui doit être évaluée. A cela s'ajoutent des déductions pour la hauteur, la réception, la précision ainsi que pour des exigences spécifiques à l'élément.
- Si un élément de maintien n'est pas tenu 2 sec., on fait une déduction une seule fois par élément.

Tableau des déductions spécifiques Sol	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Bodyshape	x	x	x	
Hauteur dans les éléments	x	x		
Précision	x			
Réception				
• Petit pas/ sursaut	x			
• Gtand pas / sursaut (= plus grand que la largeur des hanches)		x		
• Position du corps	x	x		
• Chute				1.0 pt
Déduction spécifique à l'élément	x	x		

Élément 1: Base – Pont, petite chandelle

- Le but de la petite chandelle est de prendre de l'élan pour atteindre la position accroupie.

Pont, petite chandelle	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Pas tenu 2 sec.		x		

Elément 1: Variante bonus 0.5 – Pont, se relever en passant par l'ATR jambes ouvertes

- La variante bonus compte uniquement si le pont est tenu 2 sec. Et s'il est terminé à la position à genoux.
- Si la gymnaste tombe en essayant de se relever par l'ATR jambes ouvertes, la variante bonus ne sera pas reconnue. L'élément de base sera reconnu.

Pont, se relever en passant par l'ATR jambes ouvertes	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Pas tenu 2 sec.		x		
Position à genoux incorrecte	x			
Rouler avant contrôlé		x		
Chute				1.0 pt

Elément 2: Base – Petit ATR groupé

- Les mains sont sur le sol depuis la position assise sur les talons jusqu'à la position d'ATR (pas de prise d'élan).
- Si la position de petit ATR (mains/épaules/hanches) dévie de plus de 10° de la verticale, on ne compte pas l'élément de base.

Petit ATR groupé	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Prise d'élan, les mains quittent le sol	Elément non reconnu			
Position de petit ATR manquante (+/- 10°)	Elément non reconnu			
Manque de rouler avant	x			
Se relever après le rouler avant avec appui des mains			x	

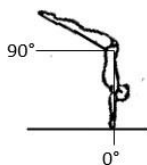
Elément 2: Variante bonus 0.5 – Petit ATR groupé, tendre les jambes à la position d'ATR

- Les mains sont sur le sol depuis la position assise sur les talons jusqu'à la position d'ATR (pas de prise d'élan).
- Si la position d'ATR dévie de plus de 10° de la verticale, on ne compte pas la variante bonus.
- L'élément de base est reconnu uniquement si les exigences techniques spécifiques sont remplies (position de petit ATR).

Petit ATR groupé, tendre les jambes à la position d'ATR	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Prise d'élan, les mains quittent le sol	Elément non reconnu			
Position de petit ATR manquante (+/- 10°)	Elément non reconnu			
Manque de rouler avant	x			
Se relever après le rouler avant avec appui des mains			x	

Élément 2: Variante bonus 1.0 – Monter jambes tendues (position carpée) à la position ATR

- Les mains sont sur le sol depuis la position assise sur les talons jusqu'à la position d'ATR (pas de prise d'élan).
- Si la position d'ATR dévie de plus de 10° de la verticale, on ne compte pas la variante bonus.
- La variante bonus compte uniquement si les jambes sont tendues et serrées.
- Si la gymnaste n'atteint pas la position d'ATR (+/- 10°), on compte l'élément de base, pour autant que les mains/épaules/hanches montrent une verticale et les pieds soient $\geq 90^\circ$.
- Spécification pour l'angle:



De la position carpée à l'ATR	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Prise d'élan, les mains quittent le sol	Elément non reconnu			
Position de petit ATR manquante (+/- 10°)	Elément non reconnu			
Manque de rouler avant	Variante bonus pas reconnue			
Se relever après le rouler avant avec appui des mains	x			
Prise d'élan, les mains quittent le sol			x	

Elément 3: Base – Roue

- L'élément est reconnu uniquement si la roue est exécutée en position latérale.

Roue	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Roue pas par la verticale	x			

Elément 4: Base – petit ATR jambes ouvertes

- Le petit ATR jambes ouvertes compte dès qu'une phase où les 2 pieds sont en l'air est reconnaissable.

petit ATR jambes ouvertes	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Rouler après la position d'ATR		x		

Elément 4: Variante bonus 0.5 – ATR «parfait»

- Si la position d'ATR dévie de plus de 10° de la verticale, on ne compte pas la variante bonus.
- Si la variante bonus n'est pas reconnue, on reconnaît l'élément de base.

ATR	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Rouler après la position d'ATR		x		

Elément 4: Variante bonus 1.0 – ATR 2 sec.

- Si la position d'ATR dévie de plus de 10° de la verticale, on ne compte pas la variante bonus.
- Si la gymnaste reste moins de 2 sec. à l'ATR (+/- 10°), on comptera la variante bonus 0.5.

- Si aucune variante bonus n'est reconnue, on compte l'élément de base.

ATR 2 sec.	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Rouler après la position d'ATR		x		
Pas tenu 2 sec.	Variante bonus 1.0 pas reconnue			

Élément 5: Base – Rouler arr. avec bras fléchis

- Aucune déduction spécifique à l'élément

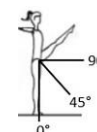
Élément 5: Variante bonus 0.5 – Streuli arrivée en position d'appui facial

- La variante bonus est reconnue uniquement si elle est exécutée avec les bras tendus et un mouvement de Streuli clairement visible.
 - Exemple:
 - 1) Un rouler arr. avec bras tendus (sans mouvement de Streuli) arrivée en position d'appui facial compte comme élément de base.
- Si la position finale n'est pas montrée, on ne compte ni la variante bonus ni l'élément de base.

Streuli arrivée en position d'appui facial	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Bras pas tendus	Variante bonus pas reconnue			
Pas de mouvement de Streuli visible	Variante bonus pas reconnue			

Élément 6: Base – Battements

- L'élément de base est reconnu uniquement si l'angle d'écart av. est de $> 45^\circ$, et l'angle d'écart arr. de $> 90^\circ$.
- Les déductions pour Bodyshape sont faites une fois pour l'écart av et une fois pour l'écart arr.
- L'angle d'écart est compris dans la déduction pour Bodyshape.



Ecart	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Angle d'écart av. < 45°	Elément non reconnu			
Angle d'écart arr. < 90°	Elément non reconnu			

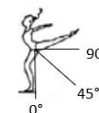
Elément 7: Base – ½-pirouette

- Les hanches et les épaules sont déterminantes pour la rotation.
- La rotation doit être exactement terminée.

½-pirouette	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
Grand pas en fin de rotation (> largeur des hanches)		X		

Elément 8: Base – Saut extension avec réception à l'arabesque en demi-plié

- Appel/Saut extension avec jambes serrées. L'ouverture des jambes est déclenchée pour la réception en arabesque.



Saut extension avec réception à l'arabesque en demi-plié	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point	Déduction + grande
• Position finale, angle d'écart de l'arabesque < 45°		X		
• Contact du pied arrière sur le sol	Elément non reconnu			
• Pieds pas serrés au plus haut point du saut extension	X			