

Programme de compétition 2025-2028

Gymnastique artistique féminine

Table des matières

.....	1
Impression.....	4
Structure des programmes de compétition.....	5
Age d'admission.....	7
Explications de la structure de compétition	9
Les catégories.....	9
Classes d'âge.....	9
Passage d'un programme à l'autre.....	9
Droit de participation	9
Licence et carte de membre FSG.....	9
Prescriptions de jugement.....	10
Philosophie de jugement	10
Prescriptions générales	10
Prescriptions générales P1 - P4	11
Réceptions:	12
P5 Règles générales	13
P5 Amateur	15
P1 Saut.....	16
P1 Barres asymétriques.....	18
P1 Poutre.....	20
P1 Sol.....	22
P2 Saut.....	24
P2 Barres asymétriques.....	26
P2 Poutre.....	28
P2 Sol.....	30

P3 Saut.....	32
P3 Barres asymétriques.....	35
P3 Poutre.....	37
P3 Sol.....	39
P4 Saut.....	41
P4 Barres asymétriques.....	43
P4 Poutre.....	45
P4 Sol.....	47
P5 Saut.....	49
P5 Barres	49
P5 Poutre.....	49
P5 Sol.....	50

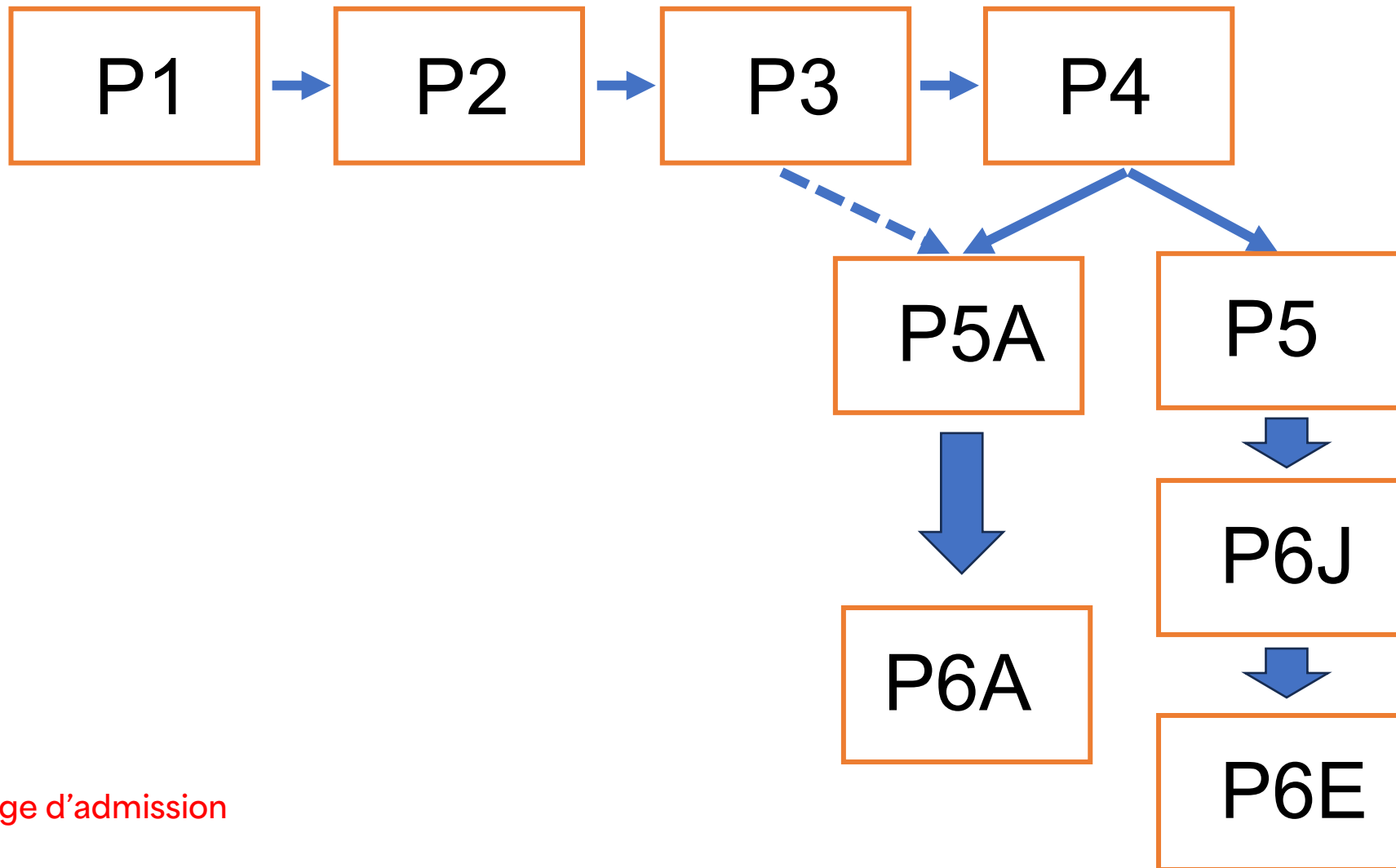
Impression

Date de validité:	01.01.2025
Dernière modification:	05.02.2026
Auteur:	René Plüss
Projet:	René Plüss / Christopher Lakeman
Collaborateurs:	Groupe de travail PC 2024 Martina Koleva-Castelletti et les juges du groupe spécialisé Chris Lakeman René Plüss
Texte/image:	René Plüss/FSG
Traduction:	Isabelle Weber
Base:	Code de Pointage FIG, édition 2025-2028 Réglementation pour les compétitions nationales FSG. Réglementation pour la publicité sur les tenues de compétition FSG.
Validité:	En cas de désaccord, le texte version allemande fait foi. Si ce n'est pas autrement défini, le Code de Pointage FIG en vigueur est appliqué.
© Copyright:	© Texte et Dessins FSG 2025-2028

Structure des programmes de compétition

Niveau: Nom:	PROGRAMMES NATIONAUX ET INTERNATIONAUX			
	P1	P2	P3	P4
Contenu	Exercices imposés (saut, b. asymétriques) éléments obligatoires (poutre, sol)	Exercices imposés (saut, b. asymétriques) éléments obligatoires (poutre, sol)	Exercices imposés (saut, b. asymétriques) éléments obligatoires (poutre, sol)	Exercices imposés (saut, b. asymétriques) éléments obligatoires (poutre, sol)
Valeur de Difficulté (VD) - saut	3.95 - 4.45	3.95 - 4.45	3.95 - 4.45	3.95 - 4.45
Exigences de composition (EC)	-----	-----	-----	-----
Valeur de Liaison (VL)	-----	-----	-----	-----
Note D Maximum (D)	B.asymétriques, poutre, sol/ 4.50	B.asymétriques, poutre, sol/ 4.50	B.asymétriques, poutre, sol/ 4.50	B.asymétriques, poutre, sol/ 4.50
Durée de l'exercice poutre, sol	Selon CoP	Selon CoP	Selon CoP	Selon CoP

Niveau: Nom:	PROGRAMMES NATIONAUX ET INTERNATIONAUX		
	P5 Amateur	P5	P6 A/juniors/élite
Contenu	Exercices libres selon modification	Exercices libres (CoP junior)	Exercices libres (CoP)
Valeur de Difficulté (VD) - saut	Selon CoP	Selon CoP junior et bonus éventuels	Selon CoP
Exigences de composition (EC)	- Saut selon CoP - Barres asymétriques 1. Envol de BS à BI 2. Envol de BI à BS 3. Envol à la même 4. Prises différentes 5. Elément sans envol avec un tour 180° à l'ATR / 6. Un élément proche de - Poutre, Sol selon CoP - 3 EC selon CoP	Selon CoP	Selon CoP
Valeur de Liaison (VL)	Selon CoP	Selon CoP	Selon CoP
Note D Maximum (D)	Selon CoP	Selon CoP et bonus éventuels	Selon CoP
Durée de l'exercice poutre, sol	Selon CoP	Selon CoP	Selon CoP



Age d'admission

DROIT DE PARTICIPATION AUX COMPETITIONS NATIONALES									
Désignation	P1	P2	P3	P4	P5 A	P5	P6 Jun	P6 A	P6 E
CSJ-F	- 10	- 12	- 13	- 14	13 - 15	14 - 15	- 15		
CS								à partir de 16	à partir de 15
CSE	à partir de 12								
Compétitions cantonales et régionales (recommandation)	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert
Kaderathletinnen	- 9	- 11	- 12	- 13		-14	- 15		ab 15
Remarques:	Les classes d'âge correspondent aux années de naissance. S'il n'est rien spécifié, les classes d'âge ne sont pas limitées vers le bas. Les gymnastes de cadre sont tenues de concourir dans la classe d'âge correspondante. Pour les compétitions cantonales/régionales, les organisateurs peuvent définir les classes d'âge librement vers le haut.								

Explications de la structure de compétition

Cette structure et les programmes seront appliqués par la FSG pour les compétitions décrites à la page 5-6
(Pour d'autres remarques, se référer au « Règlement de Compétitions Championnats Suisses de gymnastique artistique »)

Les catégories

La structure du programme de compétition suisse est composée de six programmes (P1-P6E) (voir p.5-6).

Classes d'âge

Les classes d'âge sont définies dans le tableau de la page 7. L'âge maximal doit être respecté pour les CSJ.

Passage d'un programme à l'autre

Tous les P1-P5 ou P5 amateur doivent être effectués et l'on ne peut pas sauter de programme.

Pour les gymnastes qui n'appartiennent pas à un cadre national tous les programmes P1 à P3 doivent être effectués. Ensuite un passage en P5 amateur est autorisé.

Pour les gymnastes qui appartiennent à un cadre national tous les programmes P1 à P5 doivent être effectués.

Pour toutes les gymnastes, un athlète n'est pas autorisé à concourir dans 2 programmes différents au cours d'une même année civile.

Les dérogations aux règles ci-dessus doivent être approuvées par le ressort sur recommandation de l'entraîneur national U15 et du responsable de la formation.

Droit de participation

Les règles de participation aux compétitions sont définies par la FSG, GS Concours. Pour les compétitions cantonales/régionales, les organisateurs peuvent définir les règlements.

Licence et carte de membre FSG

Pour les compétitions nationales il est nécessaire d'avoir une licence FSG valable ainsi qu'une carte de membre de la FSG.

Prescriptions de jugement

Philosophie de jugement

L'accent doit être mis sur une technique parfaite. Une exécution pouvant nuire à la santé doit être évitée à tout prix.

Prescriptions générales

Les règles pour les participants (gymnastes, entraîneurs, juges) aux compétitions sont celles du Code of Points (CoP).

Les bases du jugement pour tous les programmes sont celles du CoP FIG en vigueur.

Toutes les nouveautés édictées par le comité technique féminin (CTF) de la FIG sont appliquées, aux programmes de compétition 2022 de la FSG.

Les dernières modifications sont publiées dans le bulletin d'informations sur le site internet de la FIG

(<https://www.gymnastics.sport/site/rules/#3>) et la lettre d'information de la FSG sont disponibles dans le centre de téléchargement.

Tenue de compétition:

- a. En général, les dispositions de la tenue de compétition FIG s'appliquent (justaucorps traditionnel ou justaucorps intégral). Les tenues non conformes sont sanctionnées conformément aux prescriptions de compétition FIG en vigueur.
- b. Les gymnastes peuvent porter des shorts serrés. Ils doivent être assortis au justaucorps (même tissu et même couleur).
- c. Lors des compétitions par équipes, les gymnastes doivent porter une tenue de gymnastique uniforme, mais chaque gymnaste peut choisir de concourir avec ou sans short. Ne sont pas considérées comme des compétitions par équipes au sens strict du terme les CSJ, où, dans certains programmes, un classement par équipe est établi à partir des notes individuelles des gymnastes d'une association cantonale de gymnastique artistique ou d'une association régionale/cantonale de gymnastique.

Prescriptions générales P1 - P4

Explications pour la reconnaissance et les déductions pour les éléments manquants ou non reconnus:

- La note D d'un élément manquant ou non reconnu est 0.00 pt.
- S'il manque un élément, l'exercice peut être considéré comme trop court. **Un élément ne peut pas cocher deux cases.**

Les fautes techniques et d'exécution faites sur les éléments supplémentaires sont déduites de la Note-E.

Barres asymétriques spécifiques:

Dans le cas où l'ordre des éléments **est** imposé (P1 - P4 barres asymétriques), on applique les règles suivantes:

- Déduction maximale de 0,8 point par élément (selon FIG).
- Non-respect de la séquence : déduction 1.00 P. Déduction neutre par D-juge (1 x)

Neu:	Anerkennung immer bis 45° des geforderten Winkels
Winkelabzüge:	11- 30° kleiner Fehler 0.1
	31- 45° mittlerer Fehler 0.3
	ab 46° grosser Fehler und keine Anerkennung

Sicherheit:

Verwendung einer zusätzlichen Matte

Zusätzlich zu den im Wettkampfprogramm festgelegten Matten darf eine „Happy Landing“-Matte von 10 cm Höhe wie folgt verwendet werden:

- am Sprung im P4 analog P5 bei Sprüngen mit einer Salto-Rotation;
- am Stufenbarren im P3 und P4 analog P5 bei Doppelsalto-Abgängen;
- am Boden in allen Programmen für Akro min D (die Matte darf während der Übung vom Trainer entfernt werden).

P1- P4

Réceptions:

Bonus de réception : Bonus pour réception correcte (sans déduction)

Les pieds peuvent être écartés à la largeur des hanches sans déduction, les angles des hanches et des genoux peuvent être chacun de 90° selon les prescriptions FIG. La tenue des bras est libre (bras à l'horizontal recommandé)



Exception saut P3:

Il y a des règles spécifiques pour les sauts de base S.1 à S.3 :

- Un sursaut ou un pas jusqu'à une déduction de 0.3 sont autorisés en raison de l'installation des tapis et aucune déduction ne sera faite.
- Un pas ou sursaut avec une déduction supérieure à 0.3 sera traité selon les prescriptions FIG.

Position de bougie (les omoplates et le haut du dos touchent le tapis en premier):

- Une arrivée sur le dos sera considérée comme une chute (l'entier du dos touche le tapis en même temps).
- Pas de déduction pour sur-rotation au roulé.



P5 Règles générales

Éléments selon CoP FIG Junior

- Valeur pour A = 0.1
- Valeur pour B = 0.2
- Valeur pour C = 0.3
- Valeur pour D = 0.4
- Valeur pour E et + = 0.5

Bonus général

Saut

- Bonus de 0.5 pour la réception, lorsqu'il n'y a pas plus de 0.1 point de déduction pour la réception et que la valeur D est supérieure ou égale à 3.5 points

Barres asymétriques, Poutre, Sol

- Bonus de 0.5 lorsque la note E est supérieure ou égale à 8.00 points.*

*Pour recevoir le bonus de 0.5 point (si la note E est supérieure ou égale à 8.00 points) la note D doit être au minimum de :

Barres : minimum 2.6	(ohne spezifischen, allgemeinen oder Landebonus)
Poutre : minimum 3.7	(ohne spezifischen, allgemeinen oder Landebonus)
Sol : minimum 3.7	(ohne spezifischen, allgemeinen oder Landebonus)

- Bonus de 0.5 point en cas de sortie minimum C lorsqu'il n'y a pas plus de 0.1 point de déduction pour la réception.

Reconnaissance des éléments et déductions voir code de pointage FIG.

Reconnaissance spécifique pour les bonus :

- Si une gymnaste tombe et n'atterrit pas d'abord sur les pieds, l'élément ne sera pas reconnu et aucun bonus ne sera attribué.
- Si une gymnaste tombe après la réception, l'élément sera reconnu mais aucun bonus ne sera attribué.
- La reconnaissance des bonus se fera au bénéfice de la gymnaste.

Matériel

Matériel et engin selon FIG

Sécurité pour les gymnastes :

Saut :

Tapis de 10cm pour tous les sauts autorisés.

Barres asymétriques :

Tapis supplémentaire de 10cm autorisé pour les éléments avec envol à la même barre et les sorties minimum B.

Le tapis peut rester en place après l'élément avec envol si la sortie est minimum B

Poutre :

Tapis supplémentaire de 10cm autorisé pour les sortie minimum B.

Sol :

Tapis supplémentaire de 10cm autorisé pour les éléments acrobatiques minimum D.

Ce tapis peut être enlevé par l'entraîneur pendant l'exercice.

P5 Amateur

Exercice trop court

Nombre d'éléments:

6 et plus

5

4

3

2

1

Déduction 0.00 P.

Déduction 2.00 P.

Déduction 4.00 P.

Déduction 6.00 P.

Déduction 8.00 P.

Déduction 10.00 P.

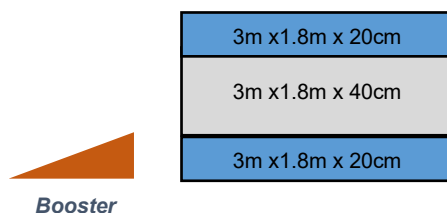
P1 Saut

	Sauts de base	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Valeur de départ		
S.1	S.1 Renversement avant sur une pile de tapis à saut extension sur la pile de tapis			3.8		
S.2	S.2 Salto avant groupé sur la pile de tapis			3.8		
S.3		S.3 Salto avant carpé sur la pile de tapis			4.3	
S.4			S.4 Salto avant tendu sur la pile de tapis			4.8
S.2 -S.4	Réception 0.3 de bonification	Réception 0.3 de bonification	Réception 0.3 de bonification	0.3	0.3	0.3
Notes de départ maximales				3.95	4.2	4.45

2 Sauts

S.1 obligatoire, ensuite choix des S.2 - S.4
Bonus pour les réceptions des S.2 - S.4 de 0.3 Point

Notation = (Note finale du saut 1 + Note finale du saut 2) ÷ 2 = **Note finale au saut**



Pile de tapis: Hauteur: 80 cm
Longueur: 300cm

Dureté des tapis: La dureté du tapis supérieur doit correspondre à la dureté des tapis de réception de 20cm de la FIG.
"Booster" / Hauteur: 25cm à l'endroit d'appel idéal (soit après les marques rouges sur l'image).



Remarques spécifiques et déductions:

Réception selon FSG (voir les déductions générales du code de pointage)

S.1: Après le renversement, le saut en extension doit être effectué directement (sans s'arrêter), arrêt après le renversement, déduction 0,5, sans saut extension **oder Schritt nach vorne oder hinten** à Chute déduction 1.0 point

S.2. S.3 et S.4: Si le salto (angle des hanches, position du corps) ne correspond pas à la description, 0,5 point sera déduit

P1 Barres asymétriques

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Valeur de départ		
	Départ face à la barre inférieure:			2.2		
1.	Balancé avant, balancé arrière, balancé avant puis appuis des pieds au sol, monté en renversement libre	Bascule à l'appui	Bascule suivie directement de l'élément 2	0.1	0.6	1.1
2.	Prise d'élan à l'horizontal, retour à l'appui facial et directement prise d'élan et...			0.3		
3.	Engagé une jambe jusqu'à la position « cavalier »			0.3		
4.	Changement de prises à la prise palm. et tour d'appui avant en position « cavalier »			0.5		
5.	½ tour et passage d'une jambe jusqu'à l'appui			0.1		
6.	Prise d'élan à l'horizontal	Prise d'élan à 135 degrés	Prise d'élan à l'ATR, jambes serrées ou écartées	0.3	0.8	1.3
7.	Tour d'appui arrière			0.3		
8.	Sortie filé avant jusqu'à la station debout			0.3		
Elément 8.	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	0.3	0.3	0.3
Notes de départ maximales				2.5	3.0 - 4.5	

Hauteur de la barre: 130 cm entre le haut du tapis et le haut de la barre.
Longueur des tapis env. 6m (3m de chaque côté), avec un tapis de réception devant

Remarques spécifiques et déductions:

Élément 1: Bonus 0,5 et 1,0, la bascule est exécutée direct sans élaner en avant et en arrière. (Suite aux retours du 31 aout 2024)

Element 2: Erster Rückschwung nicht horizontal **siehe Winkelabzüge und Anerkennung**

Element 6: **Anerkennung bis 45° mit entsprechenden Winkelabzügen**

Beispiel: Eine Turnerin turnt den Rückschwung auf 145°, wird der Handstand 1.0 Bonus anerkannt mit 0.3 Winkelabzug
Winkelabzüge:

11- 30° kleiner Fehler 0.1

31- 45° mittlerer Fehler 0.3

ab 46° grosser Fehler und keine Anerkennung

Element 3: Durchgrätschen (das Bein darf beim Durchgrätschen gebeugt werden) **Holm streifen 0.1 Abzug, Anschlagen am Holm 0.3 Abzug**

Élément 4: Tour d'appuis facial en avant écarté, début et fin avec jambes à 90° sinon 0.3 point de déduction, les mains peuvent être changées simultanément ou l'une après l'autre

Élément 8: Hanches à la hauteur de la barre 0,1 de déduction / sous la hauteur de la barre 0.3 de déduction

P1 Poutre

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Valeurs de départ		
	Hauteur de la poutre selon normes FIG / recouvert de tapis de 40 cm			2.2		
1.	Roue arrivée en fente ou « pied - pied »			0.3		
2.	Pont, retour souplesse arrière	Souplesse arrière	Flic-Flac	0.5	1.0	1.5
3.	Fente ATR ou monté en Endo jusqu'à l'ATR tenu 2 secondes (aussi avec position de jambes à 180°)			0.3		
4.	Saut écart (appel des deux pieds) à 90° 2.202			0.5		
5.	Saut de chat 2.110 (CoP)			0.1		
6.	Pirouette min 180°			0.1		
7.	Arabesque, planche (« i ») maintenue min 1sec, retour Arabesque			0.1		
8.	Sortie en saut carpé écarté à la station	Sortie A	Rondade ou roue « pied - pied » et salto arrière groupé	0.3	0.8	1.3
Elément 8.	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	0.3	0.3	0.3
Notes de départ maximales				2.5	3.0 - 4.5	

Hauteur de poutre 125 cm, tapis de réception 20 cm et largeur de 360 cm, 1 tapis de réception 40 cm + 2 tapis de réception 20 cm sous la poutre

Les réceptions peuvent être effectuées sur un tapis supplémentaire (10 cm Happy Landing)

Les tapis aux deux bouts de la poutre doivent être de 3m de long (180 cm large x 300 cm)

Remarques spécifiques et déductions:

Element 4: **Anerkennung bis 45°, Winkelabzüge: 11-30° kleiner Fehler 0.1, 31-45° mittlerer Fehler 0.3**

Élément 7: Si la planche faciale n'est pas tenue pendant 1 seconde, l'élément n'est pas reconnu, une légère flexion de la jambe est autorisée

P1 Sol

	Base	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Valeur de départ		
				2.2		
1.	Rondade saut extension	Rondade flic-flac saut extension	Rondade flic-flac salto arrière groupé	0.5	1.0	1.5
2.	Souplesse avant	Renversement avant	Renversement avant saut extension	0.5	1.0	1.5
3.	Souplesse arrière			0.3		
4.	Streuli à l'appui renversé avec bras tendus			0.1		
5.	Pirouette 360°			0.1		
6.	Sissone - Sissone			0.3		
7.	Saut écart ou saut écart latéral appel des deux pieds			0.3		
8.	Élément gymnique A différent des éléments 5-7			0.1		
Elément 1.	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	0.3	0.3	0.3
Notes de départ maximales				2.5	3.0 - 4.5	

Pour les compétitions cantonales un sol en ligne peut aussi être utilisé à la place d'un sol carré : la ligne de sol doit être au moins de 18m de long et 2m de large (marquage à 1m et à 18m)

Remarques spécifiques et déductions:

Élément 2 + 3 Les éléments peuvent être réalisés avec les jambes fermées ou écartées

Élément 4: Déduction pour la position des bras selon CoP

P2 Saut

	Sauts de base	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Valeurs de départ		
S.1	S1. Rondade ou Yurchenko sur pile de tapis suivi de flic-flac à la station			3.8		
S.2	S2. Renversement avant sur pile de tapis suivi d'un saut extension sur pile de tapis					
S.3	S3. Salto avant tendu sur pile de tapis			3.8		
S.4		S4. Salto avant carapé avec ½ tour sur pile de tapis			4.3	
S.5			S5. Rondade salto arrière tendu (Arme in Hochhalte) réception sur pile de tapis à 80 cm			4.8
S.3 - S.5	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	0.3	0.3	0.3
Notes de départ maximales				3.95	4.2	4.45

2 Saut

S.1 ou S.2 obligatoire, ensuite choix des S.3 - S.5
Bonus pour les réceptions des S.3 - S.5 de 0.3 Point

Notation = (Note finale du saut 1 + Note finale du saut 2) ÷ 2 = **Note finale au saut**

Yurchenkospünte



3m x1.8m x 20cm	3m x1.8m x 20cm
3m x1.8m x 40cm	3m x1.8m x 40cm
3m x1.8m x 20cm	3m x1.8m x 20cm

Mattenstapel: **Höhe:** **80 cm**
 Länge: **min 600cm**

Dureté des tapis: La dureté du tapis supérieur doit correspondre à la dureté des tapis de réception de 20cm de la FIG.
Tremplin ou "Booster" / Hauteur: 25 cm à l'endroit d'appel idéal (soit après les marques rouges sur l'image).



Bei Yurchenkospünten muss eine Schulmatte (bis max. 8 cm oder bis 2 Hand-Safety-Matte) gelegt werden, ebenfalls eine Sprungbrett-Schutzmatte (Rondatmatte bei Sprungbrettbenützung)

Remarques spécifiques et déductions:

Réception selon FSG (voir les déductions générales du code de pointage)

Ce qui suit s'applique à tous les sauts de base : lors d'un arrêt après un renversement, Rondat ou Yurchenko, déduction de 0,5

S.2: Après le renversement, le saut en extension doit être effectué directement (sans s'arrêter), arrêt après le renversement, déduction 0,5, sans saut extension **oder Schritt nach vorne oder hinten à Abzug Sturz 1.0**

S.3 à S.5: Si le salto (angle des hanches, position du corps) ne correspond pas à la description, 0,5 point sera déduit, (pas de reconnaissance pour les saltos groupés)

S.4: La rotation doit être d'au moins 90° pour la reconnaissance, déductions de 90° à 179° selon CoP

S.5: S.5 Arm-Rumpfwinkel und Bein-Rumpfwinkel (180°) offen bis zur Kopfüberposition (Anerkennung des Bonus 1.0: Arm-Rumpfwinkel und Bein-Rumpfwinkel bis 30° Winkelabzug je 0.3, über 30° Winkelabzug je 0.5 Abzug)

P2 Barres asymétriques

	Base	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Valeurs de départ		
	Départ face à la barre inférieure			2.2		
1.	Bascule prise d'élan à l'horizontal	Prise d'élan à 135° (45° en dessus de l'horizontal)	Prise d'élan à l'ATR	0.1	0.6	1.1
2.	Tour proche (au choix) jusqu'à l'horizontal minimum			0.5		
3.	Pose de pieds, jambes tendues			0.3		
4.	Tour pieds-mains jambes tendues (minimum jusqu'à la verticale basse 5.108), se redresser et sauter à la suspension bs			0.1		
5.	3 x Vorschwung und Rückschwung auf Horizontale			0.5		
6.	Felgaufschwung rw. zum Stütz vl. oder Kippe			0.1		
7.	Rückschwung Handstand			0.5		
8.	Element 7 jusqu'à la station debout ou sortie filé	Grand tour, Sortie grand tour ½ tour saut à la station ou sortie A	Grand tour, Salto arrière tendu	0.3	0.8	1.3
Elément 8.	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	0.3	0.3	0.3
Notes de départ maximales				2.5	3.0 - 4.5	

Barrenhöhe: Die Höhe der Matten unterhalb des Stufenbarrens beträgt 20 cm + 20 cm + 10 cm. Wenn eine Turnerin aufgrund ihrer Körpergrösse die Matte berührt, darf sie eine Matte (20 cm oder 10 cm) entfernen - die Höhe der Zusatzmatten entspricht somit 20 cm + 10 cm
Länge und Breite der Matten gemäss FIG

Remarques spécifiques et déductions:

Element 1: Anerkennung bis 45° mit entsprechenden Winkelabzügen

Beispiel: Eine Turnerin turnt den Rückschwung auf 145°, wird der Handstand 1.0 Bonus anerkannt mit 0.3 Winkelabzug

Keine Anerkennung des Bonus bei einem Halt nach der Kippe

Winkelabzüge:

11- 30° kleiner Fehler 0.1

31- 45° mittlerer Fehler 0.3

ab 46° grosser Fehler und keine Anerkennung

Élément 4: Élan circulaire en arrière (jambes tendues jusqu'à la verticale 5.108), se redresser et sauter à la suspension bs, les jambes doivent être tendue jusqu'à la verticale sous la barre (jusqu'à 180°)

Element 5: Vorschwung und Rückschwung auf Horizontale:

bis 10° Abweichung: keinen Abzug

bis 30° Abweichung: Abzug 0.1

bis 45° Abweichung: Abzug 0.3

Mehr als 45° Abweichung: 0.5 Abzug

Dieser Abzug bei den Rück-und Vorschwüngen wird nur einmal abgezogen. Es zählt der «tiefste» Schwung

Element 6: Felgaufschwung rw. zum Stütz vl. oder Kippe, nach Element 6 darf ein kurzer Halt sein (Zwischenschwung erlaubt)

Élément 8: Sortie bonus 0.5 le ½ tour doit être terminé à 135° (45° en dessus de l'horizontal) Anerkennung bis 45° mit entsprechenden Winkelabzügen (siehe S.11)

Élément 8 Base: Le saut à la station doit être effectué depuis un ATR (élément 6), sinon pas de reconnaissance

P2 Poutre

	Base	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Valeurs de départ		
	Hauteur de la poutre selon normes FIG / tapis de 40 cm autorisés			2.2		
1.	Roue « pied - pied » saut extension			0.3		
2.	Bögli rw. oder Flic-flac écarté ou serré	ATR ou souplesse arrière, flic-flac	Flic-flac, flic-flac	0.5	1.0	1.5
3.	Souplesse avant			0.3		
4.	Élément proche de la poutre			0.1		
5.	Pirouette min. A			0.1		
6.	Série gymnique (un des éléments doit être au minimum 2.101, 2.202, 2.203 ou 2.108)			0.5		
7.	Saut gymnique minimum (B différent de la série)			0.3		
8.	Sortie A	Roue « pied - pied » et salto arrière groupé	Rondade Salto arrière groupé	0.1	0.6	1.1
Elément 8.	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	0.3	0.3	0.3
Notes de départ maximales				2.5	3.0 - 4.5	

Tapis selon FIG

Remarques spécifiques et déductions:

Élément 2 Bonus 0.5: L'appuis renversé doit être contrôlé (1 seconde), la position des jambes est libre

Si la gymnaste touche le tapis les déductions du CoP s'appliquent (voir les déduction générales)

P2 Sol

	Base	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Notes de départ		
				2.2		
1.	Rondade - flic-flac - salto arrière groupé	Rondade - flic-flac - salto arrière tendu	Rondade - Flic-Flac - Salto arrière tendu avec ½ ou 1/1 tour	0.5	1.0	1.5
2.	Renversement avant - flic-flac avant - saut extension			0.3		
3.	Salto avant	Salto avant groupé - saut extension - roulé avant	Salto avant groupé - salto avant groupé	0.3	0.8	1.3
4.	Rondade - flic-flac - flic-flac - saut extension			0.3		
5.	Pirouette min 360°			0.1		
6.	Passage au grand écart au sol (latéral ou transversal)			0.1		
7.	Série saut gymnique selon CoP			0.3		
8.	Un saut gymnique minimum B différent de l'élément 7			0.3		
Elément 1.	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	0.3	0.3	0.3
Notes de départ maximales				2.5	3.0 - 4.5	

Pour les compétitions cantonales un sol en ligne peut aussi être utilisé à la place d'un sol carré : la ligne de sol doit être au moins de 18m de long et 2m de large (marquage à 1m et à 18m)

Remarques spécifiques et déductions:

Élément 2 + 4 : Le saut extension doit être contrôlé

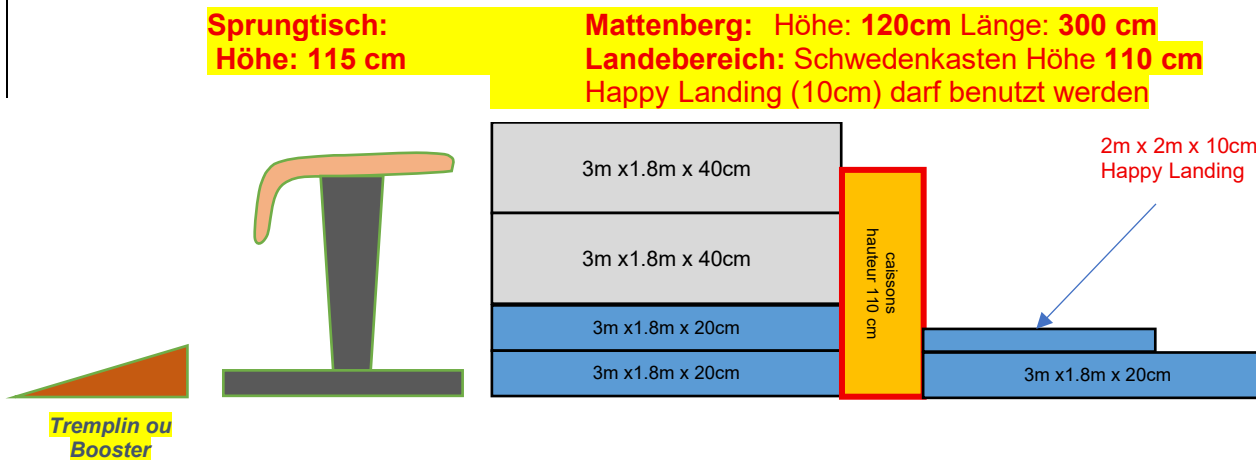
P3 Saut

	Basissprünge	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Notes de départ		
S.1 - S.3	S.1 Renversement avant* S.2 Rondade à la station debout * S.3 Yurchenko à la station debout *			3.8		
S.4	Der Sprung muss unterschiedlich zu S.1-S.3 sein Am Ende der Matte: Salto vw. (Überschlag) oder rw. gehockt (Rondat oder Yurchenko) (Niedersprung auf Landematte)			3.8		
S.5		S.5 Rondade arrivée en position de bougie A la fin du tapis : salto arrière carpé (réception sur tapis de réception)			4.3	
S.6			S.6 Yurchenko arrivée en position de bougie A la fin du tapis : salto arrière tendu (réception sur tapis de réception)			4.8
S.4 - S.6	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	0.3	0.3	0.3
Notes de départ maximales				3.95	4.2	4.45

2 Sauts

S.1, S.2 ou S.3 obligatoire, ensuite choix des S.4 - S.6
Bonus pour les réceptions des S.4 - S.6 de 0.3 Point

Notation = (Note finale du saut 1 + Note finale du saut 2) ÷ 2 = **Note finale au saut**



Tremplin:

Tremplin ou "Booster" / Hauteur: 30cm à l'endroit d'appel idéal (soit après les marques rouges sur l'image).



Bei Yurchenkosprüngen muss eine Hand-Safety-Matte mit FIG-Norm hingelegt werden, ebenfalls eine Sprungbrett-Schutzmatte (Rondatmatte bei Sprungbrettbenützung)

Remarques spécifiques et déductions:

* Position des bras : S.1 = bras en haut, S.2 et S.3 = bras au minimum à l'horizontal

Réception S.1 - S.3 = en raison de l'installation des tapis les pas (max 1) ou les sursauts (max 1) sont autorisés (voir page 12)

S.2 Position des bras 90°-180° selon CoP

S.4 Der Sprung muss unterschiedlich zu S.1-S.3 sein ohne Erhöhung. Bedeutet, wenn eine Turnerin einen Überschlag als ersten Sprung zeigt, dann muss sie einen Rondat oder Yurchenko Sprung absolvieren.

S.5 et S.6 : Si le salto ne correspond pas au salto demandé, déduction de 0.5 point.

Position des bougies S.5 et S.6

La bougie doit être maintenue en **C+ Position mit den Armen in der Hochhalte gelandet werden (ansonsten Abzug 0.5)**, angle de la hanche léger: déduction 0,3 et angle de la hanche grand: déduction 0,5

Position de bougie (les omoplates et le haut du dos touchent le tapis en premier) : une arrivée sur le dos sera considérée comme une chute (l'entier du dos touche le tapis en même temps)

Réception selon FSG (voir les déductions générales)

Si une gymnaste ne fait qu'un seul saut la note est divisée par 2.

Si une gymnaste effectue comme deuxième saut un autre saut du groupe imposé, une déduction de 1.00 point sera appliquée sur la note finale.

Si une gymnaste effectue deux fois le même saut, une déduction de 2.00 sera appliquée sur la note finale.

P3 Barres asymétriques

	Base	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Valeurs de départ		
	Départ face à la barre inférieure			2.2		
1.	Kippe direkt zum Handstand geschlossen oder gegrätscht			0.3		
2.	Tour proche (au choix) à l'ATR			0.5		
3.	Bascule, prise d'élan poser de pieds jambes tendues, se redresser et sauter à la barre supérieure			0.1		
4.	Kippe direkt zum Handstand geschlossen oder gegrätscht			0.3		
5.	Grand tour arrière			0.1		
6.	2 x grand tour arrière	Grand tour arrière avec ½ tour- Grand tour arrière avec ½ tour	Grand tour arrière avec 1/1 tour	0.3	0.8	1.3
7.	Grand tour arrière			0.1		
8.	Sortie grand tour arrière avec 1/2 tour saut à la station ou sortie A	Salto arrière tendu	Double salto arrière groupé	0.5	1.0	1.5
Elément 8.	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	0.3	0.3	0.3
Notes de départ maximales				2.5	3.0 - 4.5	

Hauteur des barres : La hauteur des tapis sous les barres est de 20 cm + 20 cm + 10 cm. Si une gymnaste en raison de sa taille touche le tapis elle peut enlever un tapis (20cm) - la hauteur des tapis sera alors de 20 cm + 10 cm
La longueur et largeur des tapis selon FIG

Remarques spécifiques et déductions:

Element 8: Die Bonuselemente müssen aus einer Riesenfelge geturnt werden

Tous les ½ tours doivent être terminés à 135° (45° en dessus de l'horizontal), Anerkennung bis 45° mit entsprechenden Winkelabzügen (siehe S.11)

P3 Poutre

	Base	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Notes de départ		
	Hauteur de la poutre selon normes FIG / tapis de 40 cm autorisés			2.2		
1.	Roue réception latérale			0.3		
2.	ATR jambes écartées ou souplesse arrière - flic-flac	Flic-flac - flic-flac	3 x flic-flac en série	0.5	1.0	1.5
3.	Renversement avant avec envol, réception sur 1ou 2 jambes (même élément) aussi avec appui d'un bras			0.3		
4.	Mouvement proche de la poutre			0.1		
5.	Pirouette min 360 °			0.1		
6.	Série gymnique selon CoP (min. 1 élément min B			0.5		
7.	Saut gymnique min C (différent de la série)			0.3		
8.	Sortie A	Rondade salto arrière groupé ou sortie B	Rondade salto arrière tendu	0.1	0.6	1.1
Elément 8	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	0.3	0.3	0.3
Notes de départ maximales				2.5	3.0 - 4.5	

Tapis selon FIG

Remarques spécifiques et déductions:

Élément 2 : L'appui renversé doit être contrôlé (1 seconde)

Si la gymnaste touche le tapis les déductions du CoP s'appliquent (voir les déduction générales)

P3 Sol

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Notes de départ		
				2.2		
1.	Rondade - Flic-Flac - Salto tendu	Rondade - Flic-Flac - Salto tendu avec ½ ou 1/1 tour	Rondade- Flic-Flac - Salto tendu avec 1½ ou 2/1 tours	0.5	1.0	1.5
2.	Rondade - 2x Flic-Flac -Salto groupé			0.3		
3.	Renversement avant- Salto avant groupé	Salto avant groupé arrivée sur une jambe - renversement salto avant	Renversement avant salto avant groupé - salto avant groupé	0.5	1.0	1.5
4.	Pirouette min B			0.1		
5.	Saut carpié écarté ou saut écart latéral avec ½ tour (1.207)			0.1		
6.	Saut changement de jambe (1.205) - grand jeté (1.101) ordre libre dans un passage de danse selon CoP			0.3		
7.	Passage au sol selon CoP			0.1		
8.	Saut gymnique minimum C			0.3		
Elément 2	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	0.3	0.3	0.3
Notes de départ maximales				2.5	3.0 - 4.5	

Sol carré selon FIG

Remarques spécifiques et déductions:

Élément 6 : Saut changement de jambe (1.205) – grand jeté (1.101) ordre libre dans un passage de danse selon CoP

P4 Saut

	Sauts de base	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Valeurs de départ		
S1. - S.3	S.1 Renversement avant/Rondade/ Yurchenko S.2 Tsukahara groupé S.3 Yurchenko groupé			3.8		
S.4 + S.5		S.4 Tsukahara carpé S.5 Yurchenko carpé			4.3	
S.5 - S.8			S.6 Renversement avant Salto groupé ou carpé S.7 Tsukahara tendu S.8 Yurchenko tendu			4.8
S.4 - S.6	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	0.3	0.3	0.3
Notes de départ maximales				3.95	4.2	4.45

2 Sauts

S.1, S.2 ou S.3 imposé, puis choix entre S.4 - S.8
Bonus de réception pour les sauts S.4 - S.8 de 0.3 point

Notation = (Note finale du saut 1 + Note finale du saut 2) ÷ 2 = **Note finale au saut**

Table de saut : Hauteur : **125 cm**

Tapis : selon CoP

Tremplin:

Tremplin ou "Booster" / Hauteur: 30cm à l'endroit d'appel idéal (soit après les marques rouges sur l'image).



Pour les sauts Yurchenko le matelas de protection pour les mains aux normes de la FIG doit être utilisé, **Rondmatte bei Sprungbrettbenutzung**)

Remarques spécifiques et déductions:

Si une gymnaste effectue comme deuxième saut un autre saut du groupe imposé, une déduction de 1.00 point sera appliquée sur la note finale.

Si une gymnaste effectue deux fois le même saut, une déduction de 2.00 sera appliquée sur la note finale.

P4 Barres asymétriques

	Base	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Valeurs de départ		
	Départ face à la barre inférieure :			2.2		
1.	Bascule prise d'élan à l'ATR écarté ou serré			0.3		
2.	Tour proche (au choix) à l'ATR			0.5		
3.	Bascule, poser de pieds, jambes tendues, se redresser et sauter à la barre supérieure, bascule élan à l'ATR			0.3		
4.	Tour proche min 45°			0.3		
5.	Grand tour arrière			0.1		
6.	Grand tour arrière avec ½ tour- grand tour arrière avec ½ tour	Grand tour arrière avec 1/1 tour	Grand tour arrière avec ½ tour- Grand tour avant avec ½ tour	0.5	1.0	1.5
7.	Grand tour arrière			0.1		
8.	Sortie A	Double salto groupé (tenu)	Double salto groupé « puck » (mains libres)	0.1	0.6	1.1
Elément 8.	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	0.3	0.3	0.3
Valeurs de départ maximales				2.5	3.0 - 4.5	

Hauteur de la barre selon FIG

Remarques spécifiques et déductions:

Élément 4 : Ça peut être le même que l'élément 2.

P4 Poutre

	Base	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Valeurs de base		
	Hauteur de la poutre selon FIG			2.2		
1.	Renversement latéral libre 5.408			0.5		
2.	Flic Flac - Flic Flac	Flic-Flac - Salto arrière (libre)	Flic-Flac - Flic-Flac -Salto arrière ou salto arrière décalé	0.3	0.8	1.3
3.	Élément acrobatique en avant ou latéral avec envol minimum B			0.3		
4.	Élément proche de la poutre			0.1		
5.	Pirouette min 360°			0.1		
6.	Série gymnique selon CoP (C+B ou B+C)			0.5		
7.	Élément gymnique minimum C différent de la série			0.3		
8.	Rondade Salto arrière groupé ou sortie B	Rondade Salto arrière tendu ou sortie C	Rondade Salto arrière tendu avec minimum ½ tour	0.1	0.6	1.1
Elément 8	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	0.3	0.3	0.3
Notes de départ maximales				2.5	3.0 - 4.5	

Tapis et hauteur de poutre selon FIG

Remarques spécifiques et déductions:

Un élément répété ne peut être compté comme valeur de difficulté qu'une seule fois

Élément 2 Bonus 0.5: Salto en arriere peut être groupé, carpé, tendu ou écarté

P4 Sol

	Base	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Valeurs de départ		
				2.2		
1.	Rondade - Flic-Flac - Salto 1/1 tour tendu	Rondade - Flic-flac - Salto tendu avec 1 ½ tours	Rondade Flic-Flac - Salto tendu avec 2/1 tours	0.3	0.8	1.3
2.	Rondade - Tempo - Flic-Flac -Salto groupé ou tendu			0.3		
3.	Renversement - Salto avant tendu	Salto avant groupé - Pas de chute - renversement Salto avant tendu	Renversement Salto avant tendu - Salto avant groupé	0.3	0.8	1.3
4.	Pirouette min C ou une pirouette 540° avec la jambe libre tendue à 90° ou tenue à 180° ou «cosaque»			0.3		
5.	1.301 ou 1.302 ou saut écart latéral - ou saut écart (1.307) avec 1/1 tour			0.3		
6.	Passage gymnique selon CoP (minimum avec 1B)			0.3		
7.	Passage au sol selon CoP			0.1		
8.	Élément gymnique minimum C différent des éléments 4 et 5 (ne peut pas être de la même forme de pirouette)			0.3		
Elément 1	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	0.3	0.3	0.3
Valeurs de départ Maximales				2.5	3.0 - 4.5	

Sol carré selon FIG

Remarques spécifiques et déductions:

Élément 4: La pirouette de 540° ne peut être comptée que pour l'élément 4

Élément 5: 1.301 ou 1.302 ou saut écart latéral - ou saut écart (1.307) avec 1/1 tour

Spezifischer Bonus P5

P5 Saut

1. 0.5 Point Bonus pour les sauts des groupes 2,3 et 4 avec Salto (D-Note 3.0 ou plus haut)
2. 0.5 Point Bonus pour:
 - a. Sauts avec Salto des groupes 2 avec rotation longitudinale de 180°
 - b. Sauts avec Salto des groupes 3 & 4 avec rotation longitudinale de 360°
(en plus du Bonus 1)

P5 Barres

1. 0.5 point de bonus pour 3 exigences de composition (EC) remplies
2. 0.5 point de bonus pour 4 exigences de composition (EC) remplies en plus du Bonus 1

P5 Poutre

1. 0.5 point de bonus pour :
 - a. Série acrobatique selon CoP avec au min. +0.1 de valeur de liaison (VL) **ou**
 - b. Série acrobatique B+D/D+B (D + min. 1 élément B)
2. 0.5 point de bonus pour deux éléments gymniques min. D effectués dans l'exercice

Les éléments peuvent être des sauts ou des pirouettes.

P5 Sol

1. 0.5 point de bonus pour :
 - a. Un double salto + 1 deuxième élément acrobatique min D **ou**
 - b. Un double salto + 1 série acrobatique avec 1 bonus dès 0.1 point selon CoP
(L'exigence doit être remplie dans deux lignes acrobatiques différentes)
2. 0.5 point de bonus pour :
 - a. 3 éléments gymniques min C dans l'exercice **ou**:
 - b. 2 éléments gymniques min D dans l'exercice

Les éléments peuvent être des sauts ou des pirouettes.

P6A, P6J und P6E

Bei allen P6 Programmen gelten die Wertungsvorschriften gemäss FIG.