

Programme de compétition 2025-2028

Gymnastique artistique féminine

Table des matières

Impression	4
Structure des programmes de compétition	5
Age d'admission.....	8
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
Règles générales PP	11
Prescriptions générales P1 – P4	11
Réceptions:	12
P5 Règles générales	13
P5 Amateur	15
P3 – P6 Règles générales de sécurité.....	15
PP Saut	16
PP Barre fixe.....	18
PP Poutre	20
PP Sol	22
P1 Saut	24
P1 Barres asymétriques	26
P1 Poutre	28

P1 Sol	30
P2 Saut	32
P2 Barres asymétriques	34
P2 Poutre	36
P2 Sol	38
P3 Saut	40
P3 Barres asymétriques	43
P3 Poutre	45
P3 Sol	47
P4 Saut	49
P4 Barres asymétriques	51
P4 Poutre	53
P4 Sol	55
Bonus spécifique P5.....	57
P5 Saut	57
P5 Barres asymétriques	57
P5 Poutre	57
P5 Sol	57
P6A, P6J und P6E	58
Liste des matériaux.....	59
Saut Structure et vue	61
Annexe Barres asymétriques:	64
Annexe Poutre:	65
Annexe Sol:	66

Impression

Date de validité:	01.01.2025
Dernière modification:	29.05.2026
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 / Valérie Passera
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

PROGRAMMES NATIONAUX ET INTERNATIONAUX				
Programmes	PP	P1	P2	P3
Contenu	Exercices imposés (Barre fixe 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	4.00 – 5.00	3.95 - 4.45	3.95 - 4.45	3.95 - 4.45
Exigences de composition (EC)	-----	-----	-----	-----
Valeur de Liaison (VL)	-----	-----	-----	-----
Note D Maximum (D)	Saut 4.0/5.0 Barre fixe 5.50 Poutre 4.20 Sol 5.20	B.asymétriques, poutre, sol 4.50 Saut 4.45	B.asymétriques, poutre, sol 4.50 Saut 4.45	B.asymétriques, poutre, sol 4.50 Saut 4.45
Durée de l'exercice poutre, sol	-----	Selon CdP	Selon CdP	Selon CdP

PROGRAMMES NATIONAUX ET INTERNATIONAUX				
Programmes	P4	P5 Amateur	P5	P6 A/Juniorinnen und Elite
Contenu	Exercices imposés (saut, b. asymétriques) éléments obligatoires (poutre, sol)	Exercices libres selon modification du CdP	Exercices libres (CdP junior)	Exercices libres (CdP)
Valeur de Difficulté (VD) - saut	3.95 - 4.45	Selon CdP	Selon CdP junior et bonus éventuels	Selon CdP
Exigences de composition (EC)	-----	<ul style="list-style-type: none"> - Saut selon CdP - Barres asymétriques 1. Envol de BS à BI 2. Envol de BI à BS 3. Envol à la même barre 4. Prises différentes 5. Elément sans envol avec un ½-tour (180°) à l'ATR 6. Un tour proche - Poutre, Sol selon CdP - 3 EC selon CdP 	Selon CdP	Selon CdP
Valeur de Liaison (VL)	-----	Selon CdP	Selon CdP	Selon CdP
Note D Maximum (D)	B.asymétriques, poutre, sol 4.50 Saut 4.45	Selon CdP	Selon CdP et bonus éventuels	Selon CdP
Durée de l'exercice poutre, sol	Selon CdP	Selon CdP	Selon CdP	Selon CdP

Age d'admission

DROIT DE PARTICIPATION AUX COMPETITIONS NATIONALES										
Désignation	PP	P1	P2	P3	P4	P5 A	P5	P6 Jun	P6 A	P6 E
SMJ	!	- 10	- 12	- 13	- 14	13 - 15	14 - 15	- 15		
CSJ-F	!								à partir de 16	à partir de 15
CS	!	à partir de 12								
CSE	-7	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	
Compétitions cantonales et régionales (recommandation)	-7	- 9	- 11	- 12	- 13		-14	- 15		ab 15
Gymnastes du cadre	Le programme a pour objectif de préparer les gymnastes au Programme 1.	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 le test PISTE (Résultats des athlètes des cadres aux compétitions, le document «Le chemin vers la formation des cadres 2027» fait foi).								

Explications de la structure de compétition

Cette structure de compétition et les programmes seront appliqués par la FSG pour les compétitions décrites à la page 8

(Pour plus de précisions, se référer au « Règlement de Compétitions Championnats Suisses de gymnastique artistique »)

Les catégories

La structure du programme de compétition suisse est composée de neuf programmes (PP-P6J/A/E) (voir p.5-7).

Classes d'âge

Les classes d'âge sont définies dans le tableau de la page 8. L'âge maximal doit être respecté pour les CSJ.

(Pour plus de précisions, se référer au « Règlement de Compétitions Championnats Suisses de gymnastique artistique »)

Passage d'un programme à l'autre

Pour les gymnastes ne faisant partie d'aucun cadre national, la règle suivante s'applique : les catégories P1 et P2 doivent être effectuées successivement (recommandation de la FSG : P1–P3). 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, il n'est pas permis de concourir dans 2 programmes différents (IP à P5/P5A) 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 participer aux compétitions auxquelles s'appliquent le présent programme, il est nécessaire d'être titulaire d'une licence valable et d'être membre de la FSG.

Pour les gymnastes de PP, il n'est pas nécessaire d'acquérir une licence.

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 aux compétitions (gymnastes, entraîneurs, juges) sont celles du Code de Pointage (CdP).

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

Toutes les nouveautés édictées par le comité technique féminin (CTF) de la FIG sont appliquées, au programme de compétition FSG 2025-28.

Les dernières modifications sont publiées dans les newsletters sur le site internet de la FIG (<https://www.gymnastics.sport/site/rules/#3>) et la lettre d'information de la FSG est disponible 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.

Règles générales PP

Voir le document *Jugement du Programme Préparatoire (PP)* dès 2026 ([Bases de jugement](#) et [vidéos d'explication](#))

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.

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

Spécificités aux barres asymétriques:

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

- Déduction maximale **technique** de 0,8 point par élément (selon FIG).
- Non-respect de l'ordre de la séquence : déduction 1.00 pt ; déduction neutre par la juge D (1x)

Nouveau:

Déduction pour les angles:

Reconnaissance: toujours jusqu'à 45° de l'angle demandé.

11- 30°: petite faute 0.1

31- 45°: faute moyenne 0.3

dès 46°: grosse faute et non reconnaissance

Sécurité:

Utilisation d'un tapis supplémentaire

En plus des tapis spécifiés dans le programme de compétition, il est permis d'utiliser un tapis «Happy landing» de 10cm de haut selon les règles suivantes:

- au saut en P4 comme en P5 pour les sauts avec salto;
- aux barres en P3 et en P4 comme en P5 pour les sorties en double salto;
- au sol dans tous les programmes pour les acros min. D (le tapis peut être enlevé par l'entraîneur pendant l'exercice).

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 (recommandation : bras à l'horizontale).



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 (si toute la partie postérieure du corps touche le tapis simultanément).
- Pas de déduction pour sur-rotation (roulé), bras pas en position haute = déduction 0.5.



P5 Règles générales

Éléments selon CdP 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 (sans bonus spécifique, général ou de réception)
Poutre : minimum 3.7 (sans bonus spécifique, général ou de réception)
Sol : minimum 3.7 (sans bonus spécifique, général ou de réception)

- 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, comme stipulé dans le CdP.

Matériel

Matériel et engins selon FIG ([Liste des matériaux](#))

Sécurité pour les gymnastes :

Saut :

Tapis de 10cm autorisé pour tous les sauts.

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	Déduction 0.00 P.
5	Déduction 2.00 P.
4	Déduction 4.00 P.
3	Déduction 6.00 P.
2	Déduction 8.00 P.
1	Déduction 10.00 P.

Pour les éléments **supplémentaires** effectués, les déductions pour l'exécution et la technique seront faites sur la note E.

P3 – P6 Règles générales de sécurité

Saut :

Pour tous les sauts avec salto dans la 2e phase, l'utilisation d'un tapis de réception supplémentaire (« Happy Landing ») est autorisée.

Barres asymétriques :

Pour toutes les sorties en double salto ou de valeur B, un tapis de réception supplémentaire (« Happy Landing ») est autorisé.

Sol :

Pour les éléments acrobatiques de valeur D, un seul tapis de réception supplémentaire (« Happy Landing ») est autorisé.

PP Saut

	Sauts de base	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Valeur de départ		
S.1	Saut extension avec cercle de bras sur la pile de tapis → Saut extension depuis le caisson. Réception sur un tapis de 16-20cm.			4.0		
S.2	Saut roulé, réception sur le dos			4.0		
		Renversement avant, réception sur le dos			4.5	
			Salto av. groupé, ouverture et réception sur le dos			5.0
Notes de départ maximales				4.0	4.5	5.0

2 sauts

S.1 est obligatoire, puis un des sauts S.2 - S.4 à choix
Bonus de réception de 0.3 pt. pour le 2ème saut (S.2 - S.4)

Jugement = (Note finale du 1er saut + note finale du 2ème saut) ÷ 2 = **Note finale du saut**

Tous les sauts sont exécutés sur une pile de tapis, à l'exception du saut extension depuis le caisson.
La hauteur de la pile de tapis est de **60 cm.** (1x20cm et 1x40cm)
La dureté du tapis supérieur devrait être celle d'un tapis de 40cm.
Il y a un booster et un banc suédois devant la pile de tapis.
On peut déposer un tapis de sécurité devant le booster.
Des marques pour la prise d'élan peuvent être marquées sur le banc.
Saut extension depuis le caisson: 3 éléments de caisson et tapis de réception de 16cm-20cm.



Remarques spécifiques et déductions:

la note D maximale est de 4.0 pts pour le premier saut et de 5.0 pts pour le deuxième saut.

Si la gymnaste s'arrête sur le booster (pas d'impulsion visible), elle peut faire un nouvel essai avec déduction de 1.0 pts.

Mauvais ordre des sauts: pas de déduction. L'entraîneur a le droit d'intervenir.

Calcul de la note finale dans des cas spéciaux:

- ➔ 2x le même saut: Note finale du saut = (Note finale 1^{er} saut + note finale 2ème saut – 2.00 pts) ÷ 2
- ➔ S.1 n'est pas du tout exécuté, mais 2 sauts de S.2: Note finale du saut = Note finale 2^{ème} saut ÷ 2

Il n'y a pas de déduction pour le dynamisme.

Si la gymnaste retombe sur le booster ou atterrit dessus, elle recevra une déduction de 1.00 pt pour chute. La variante bonus ne comptera que comme valeur de base.

PP Barre fixe

	Base	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Valeur de départ		
				2.5		
1.	1ère traction en prise palmaire - changement de prise en prise dorsale d/g ou g/d			0.3		
2.	2ème traction en prise dorsale et directement			0.3		
3.	montée du ventre à l'appui		Montée du ventre et enrouler au tour d'appui (mouvement fluide)	0.5		1.5
4.	Prise d'élan et retour à l'appui facial		Prise d'élan au-dessus de l'horizontale	0.5		1.5
5.	Roulé avant en passant par la position de chandelle, maintien des jambes à l'équerre (90°), tenir 2 sec. et passer directement à la ...		Tenir la position de chandelle 2sec., puis descendre les jambes en position d'équerre (90°), tenue 2 sec. et passer directement à la ...	0.3		1.3
6.	position Stalder, tenue 2 sec. Puis descendre en position C+ et directement			0.1		
7.	5x C-/C+			0.5		
8.	Saut à la station					
Notes de départ maximales						2.5 -5.5

La hauteur de la barre fixe doit être adaptée à la taille de la gymnaste. (Une suspension «test» pour adapter la hauteur de la barre est autorisée 1x par gymnaste).

Tout l'exercice est effectué à la barre fixe.

Les tapis sous la barre sont soit un tapis de 40 cm, soit un tapis de 20 cm et un tapis Happy landing (10 cm).

La hauteur de la barre fixe peut être modifiée après chaque exercice si nécessaire.

Les entraîneurs peuvent se tenir à côté de l'engin durant tout l'exercice pour la sécurité de la gymnaste, mais ne doivent pas la toucher.

Remarques spécifiques et déductions:

L'exercice se compose de 7 éléments obligatoires avec 3 variantes bonus.

La note D maximale est de 5.50 pts.

Le saut à la station n'est pas jugé, sauf en cas de chute.

La déduction maximale pour la tenue est de 0.8 pt par élément.



La hauteur de la barre fixe doit être adaptée à la taille de la gymnaste.

PP Poutre

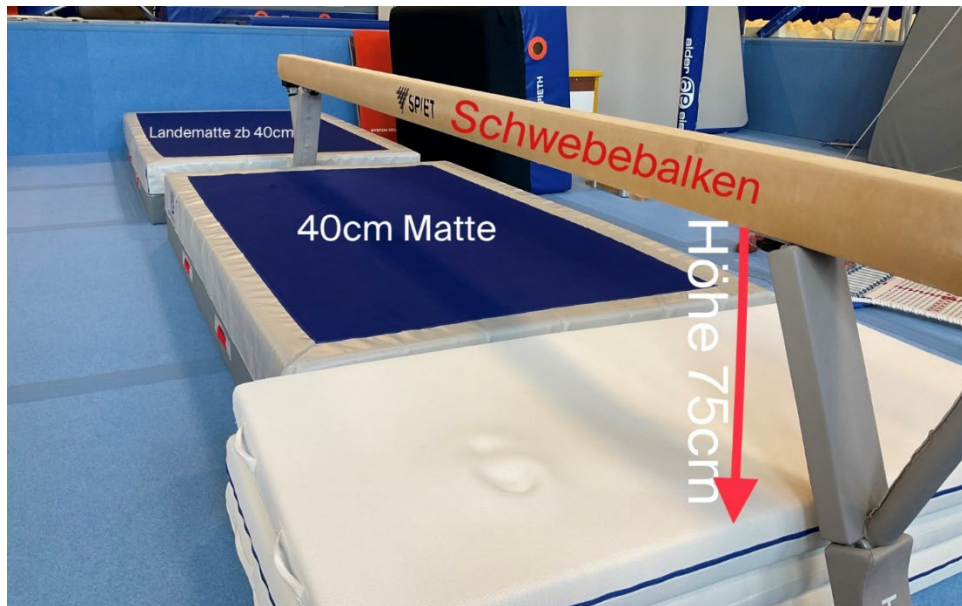
	Base	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Valeur de départ		
	Hauteur de la poutre selon FIG / avec un tapis sous la poutre autorisé			2.2		
1.	Saut à l'appui facial, passer une jambe pour arriver en position à cheval, équerre 2 sec., retour à la position à cheval.			0.3		
2.	Appui dorsal 2 sec., retour en position à cheval et se mettre à genoux.	Pont 2 sec., retour en position à cheval et se mettre à genoux.	Pont et se relever par l'ATR, arrivée à la position à genoux.	0.1	0.6	1.1
3.	Se relever avec un pied devant l'autre, saut extension, changement de pied, saut extension. Bras tenus sur les hanches.,			0.3		
4.	Pas, tenir la jambe devant 2 sec. – passer la même jambe derrière en arabesque 2 sec. (jambe d'appui en demi-plié). Bras tenus sur le côté.			0.3		
5.	Puis idem que l'élément 4 avec l'autre jambe, de l'autre côté.			0.3		
6.	Pas, venir en position de passé sur ½-pointe, de chaque côté (g/d ou d/g). Bras sur les hanches.			0.3		
7.	Pas et fermer les pieds en 6è position, bras en haut. Pencher le haut du corps vers l'avant et avancer les mains pour arriver en position C+, pas en avant, petit ATR jambes ouvertes, retour sur les genoux.	Début comme l'exercice de base, jusqu'au pas en avant, la position ATR est alignée (pieds-hanches-épaules-mains), jambes ouvertes ou serrées, retour sur les genoux.	Début comme l'exercice de base, jusqu'au pas en avant, ATR jambes serrées, déviation max. 10°, retour sur les genoux.	0.5	1.0	1.5
8.	Se relever, les bras restent en position haute, qqes pas en avant, sortie saut extension avec cercle de bras à la position haute.			0.1		
Notes de départ maximales				2.2	2.7 – 4.2	

La hauteur de la poutre est d'environ 65cm ou poutre originale avec un tapis de 40 cm dessous.
Le tapis de réception sous la poutre d'env. 1.00 mètre est un tapis de 16-20cm ou un tapis Happy Landing.

En cas d'utilisation de la poutre originale, il faut également placer un tapis de 40cm pour la sortie.

Remarques spécifiques et déductions:

Un élément de base est reconnu malgré une chute, si toutes les parties sont exécutées et les exigences remplies.
Si un élément de maintien n'est pas tenu 2 sec., il y a une déduction unique par élément.



PP Sol

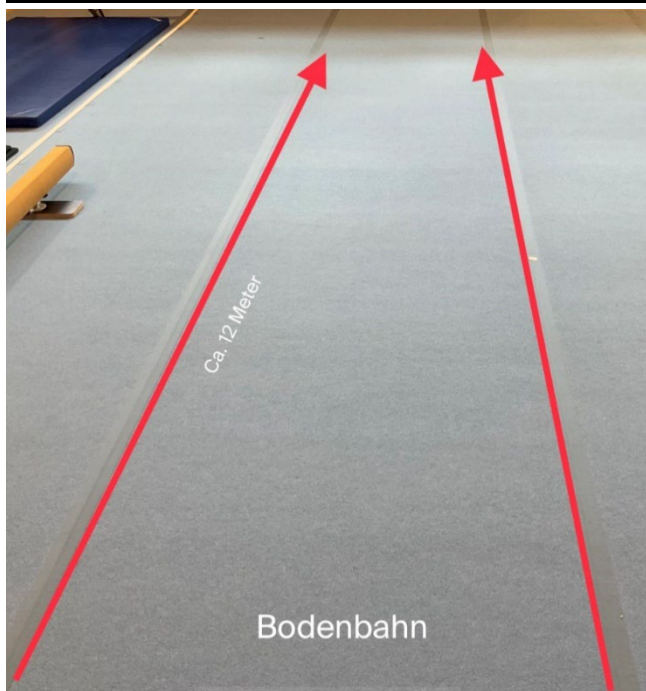
	Base	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Valeur de départ		
				2.2		
1.	Position sur le dos, pont 2 sec., retour sur le dos. Petite chandelle groupée et se relever en roulant en avant.	Position sur le dos, pont 2 sec., lever une jambe tendue et passer par l'ATR jambes écartées pour arriver à la position à genoux.		0.3	0.8	
2.	De la position assise sur les talons, mains sur le sol: petit ATR groupé et rouler en avant.	De la position assise sur les talons, mains sur le sol, ATR groupé, puis tendre les jambes et rouler en avant.	De la position assise sur les talons, mains sur le sol, monter à l'ATR en position carpée et rouler en avant.	0.3	0.8	1.3
3.	Roue latérale à la station latérale.			0.5		
4.	Pas, petit ATR jambes ouvertes, retour à la station.	Pas, ATR, retour à la station.	Pas, ATR tenu 2 sec., retour à la station.	0.1	0.6	1.1
5.	Rouler arrière bras fléchis, réception en position accroupie et se relever.	Streuli arrivée en position d'appui facial. Le mains reviennent vers les pieds, puis se relever.		0.1	0.6	
6.	Battements av. g/d ou d/g, bras de côté et battements arr. mains au sol g/d ou d/g.			0.3		
7.	½-pirouette (180°), pos. passé			0.3		
8.	Saut extension, réception en arabesque (1/2-plié).			0.3		
Notes de départ maximales				2.2	2.7 – 5.2	

L'exercice peut être effectué sur un sol 12x12 mètres ou sur une ligne de sol de 12m de long (ligne de tapis ou piste de sol).

Remarques spécifiques et déductions:

Une déduction pour Bodyshape peut être effectuée par élément exécuté. Il s'agit alors d'évaluer l'impression générale. En plus, les déductions pour hauteur, réception et précision ainsi que les exigences spécifiques à l'élément seront prises en considération.

Si un élément de maintien n'est pas tenu 2 sec., il y a une déduction unique par élément.



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 suivi d'un 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 entre S.2 - S.4

Bonus de réception pour le saut choisi entre S.2 - S.4 de 0.3 Point

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



Booster

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

Pile de tapis:

Hauteur:
Longueur:

80 cm
min 300 cm

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 ci-dessous).



Remarques spécifiques et déductions:

Réception selon FSG (voir les règles générales des prescriptions de jugement)

S.1: Après le renversement, le saut en extension doit être effectué directement (sans arrêt), arrêt après le renversement, déduction 0,5, sans saut extension ou pas vers l'avant ou vers l'arrière à Chute : déduction 1.0 point

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

P1 Barres asymétriques

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Valeur de départ		
	Départ face à la barre inférieure:			2.2		
1.	Elancer avant, élaner arrière, élaner av. puis poussée des pieds au sol et montée du ventre à l'appui	Bascule à l'appui	Bascule suivie directement de l'élément 2	0.1	0.6	1.1
2.	Prise d'élan à l'horizontale, retour à l'appui facial et directement prise d'élan et...			0.3		
3.	Engager une jambe pour arriver une jambe de ch. côté de la barre, en position transversale			0.3		
4.	Changement de prises à la prise palm. et tour avant, les jbes restant dans la même position (« soleil »)			0.5		
5.	½ tour et passage d'une jambe par-dessus la barre pour arriver à l'appui facial			0.1		
6.	Prise d'élan à l'horizontale	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 filée avant à la station debout			0.3		
Elément 8.	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				2.5	3.0 - 4.5	

Hauteur de la barre : 135 cm du tapis au sommet de la barre (barre inférieure). 20 cm (norme FIG) + 20 cm pour le tapis.

Longueur minimale du tapis : 6 m (3 m de chaque côté), éventuellement un tapis de protection à l'avant.

Remarques spécifiques et déductions:

Elément 1: Bonus 0,5 et 1,0, la bascule est exécutée directement, sans élaner avant et arrière

Elément 2: Premier élan en arrière pas à l'horizontale voir les déductions pour les angles et la reconnaissance (p.11)

Elément 3: Engagé de la jambe (la jambe peut être fléchie lors de l'engagé par dessus la barre) frôler la barre: déduction 0.1, heurter la barre: déduction 0.3

Elément 4: Tour avant jbes écartées, début et fin avec jambes à 90° sinon 0.3 pt de déduction, les mains peuvent être changées simultanément ou l'une après l'autre

Elément 6: Reconnaissance jusqu'à 45° avec déductions pour les angles correspondante.

Exemple: Une gymnaste effectue un élan en arrière à 145°, le bonus ATR (1.0 pt) est reconnu avec une déduction de 0.3 pt pour l'angle.

Déduction pour les angles:

- 11- 30° petite faute 0.1
- 31- 45° faute moyenne 0.3
- ab 46° grosse faute et non reconnaissance

Elément 8: Si les hanches sont 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 / avec un 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 montée en Endo jusqu'à l'ATR tenu 2 secondes (aussi avec jambes ouvertes à 180°)			0.3		
4.	Saut écart (appel des deux pieds) à 90° N°2.202			0.5		
5.	Saut de chat N°2.110 (CdP)			0.1		
6.	Pirouette min 180°			0.1		
7.	Arabesque, planche faciale (1sec), retour en 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 0.3 de bonification	Réception 0.3 de bonification	Réception 0.3 de bonification	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:

Élément 4: Reconnaissance jusqu'à 45°, déduction pour les angles: 11-30° petite faute 0.1, 31-45° faute moyenne 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		
Élément 1.	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				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:

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

Élément 4: Déduction pour la position des bras selon CdP

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 carpé avec ½ tour sur pile de tapis			4.3	
S.5			S5. Rondade salto arrière tendu (bras en position haute) réception sur pile de tapis à 80 cm			4.8
S.3 - S.5	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 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 du saut**

Saut en Yurchenko



Tremplin ou Booster

300x200x20cm	300x200x20cm
300x180x40cm	300x180x40cm
300x200x20cm	300x200x20cm

Pile de tapis:

Hauteur:
Longueur:

80 cm
min 600 cm

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).

Pour les sauts en Yurchenko, un tapis scolaire (jusqu'à max. 8 cm ou jusqu'à 2 tapis «Hand-Safety») doit être posé, ainsi que le tapis de sécurité autour du tremplin (Tapis pour rondade lors de l'utilisation du tremplin).

Remarques spécifiques et déductions:

Réception selon FSG (voir les règles générales dans les prescriptions de jugement)

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

S.2: Après le renversement, le saut en extension doit être effectué directement (sans s'arrêter), s'il n'y a pas de saut extension ou un pas vers l'avant ou l'arrière → déduction pour chute: 1.0 pt.

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

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

S.5: L'angle bras-tronc et l'angle jambes-tronc (180°) doit être ouvert jusqu'à la position «tête en haut» (reconnaissance du bonus de 1.0 pt: si l'angle bras-tronc et l'angle jambes-tronc jusqu'à 30°: déduction pour l'angle de 0.3 à chaque fois, si plus de 30°: déduction pour l'angle de 0.5 à chaque fois).

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'horizontale	Prise d'élan à 135° (45° en dessus de l'horizontal)	Prise d'élan à l'ATR (jambes serrées ou écartées)	0.1	0.6	1.1
2.	Tour proche (au choix) jusqu'à l'horizontale minimum			0.5		
3.	Bascule, pose de pieds (jambes tendues)			0.3		
4.	Tour pieds-mains arr. (jambes tendues jusqu'à la verticale en bas 5.108), se redresser et sauter à la suspension bs			0.1		
5.	2 x Elancés av. et arr. à l'horizontale (au 3eme élan en avant directement à l'élément 6)			0.1		
6.	Etablissement arr. à l'appui facial ou bascule			0.3		
7.	Prise d'élan à l'ATR			0.5		
8.	De l'élément 7, saut à la station ou sortie filée (ou sortie filée avec ½ tour)	Grand tour, sortie grand tour ½-tour à 135° (45° au-dessus de l'horizontale) et saut à la station ou sortie A	Grand tour, salto arrière tendu	0.3	0.8	1.3
Elément 8.	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				2.5	3.0 - 4.5	

Hauteur de la barre: La hauteur des tapis sous la barre est de 20 cm + 20 cm + 10 cm. Si une gymnaste touche le tapis à cause de sa taille, elle peut enlever un tapis (20 cm ou 10 cm) – la hauteur des tapis supplémentaires sera désormais de 20 cm + 10 cm.
Longueur et largeur selon FIG.

Remarques spécifiques et déductions:

Elément 1: Reconnaissance jusqu'à 45° avec déductions spécifiques pour l'angle.

Exemple: une gymnaste effectue la prise d'élan arr. à 145°, le bonus pour prise d'élan à l'ATR (1.0 pt) est accordé avec une déduction de 0.3 pour l'angle.

Pas de reconnaissance du bonus s'il y a un arrêt après la bascule.

Déductions pour l'angle:

- 11- 30° petite faute 0.1
- 31- 45° faute moyenne 0.3
- ab 46° grosse faute et non reconnaissance

Elément 4: Tour pieds-mains arr. (jambes tendues jusqu'à la verticale sous la barre, jusqu'à 180°), se redresser et sauter à la suspension bs.

Elément 5: Elancés av .et arr. à l'horizontale:

- jusqu'à 10° de déviation: pas de déduction
- jusqu'à 30° de déviation: déduction 0.1
- jusqu'à 45° de déviation: déduction 0.3
- plus de 45° de déviation: déduction 0.5

Cette déduction pour l'élancé av. et arr. n'est effectuée qu'une fois. On prend en compte l'élancé le plus «bas».

Elément 6: Etablissement arr. à l'appui facial ou bascule, après l'élément 6, la gymnaste peut faire un petit arrêt (élan intermédiaire autorisé).

Elément 8: Sortie bonus 0.5 : le ½-tour doit être terminé à 135° (45° en dessus de l'horizontal) Reconnaissance jusqu'à 45° avec déductions spécifiques pour les angles (voir p.11).

Elément 8 Base: Le saut à la station ou sortie filée (ou sortie filée avec ½ tour) doit être effectué depuis l'ATR (élément 7), 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 autorisé			2.2		
1.	Roue « pied - pied » saut extension			0.3		
2.	Souplesse arr. ou 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 0.3 de bonification	Réception 0.3 de bonification	Réception 0.3 de bonification	0.3	0.3	0.3
Notes de départ maximales				2.5	3.0 - 4.5	

Tapis selon FIG
Remarques spécifiques et déductions: Elément 2, bonus 0.5: L'appui renversé doit être contrôlé (1 seconde), la position des jambes est libre. Si la gymnaste touche le tapis les déductions du CdP s'appliquent (voir les déductions générales dans les prescriptions de jugement)

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 sol avec un grand écart (latéral ou transversal)			0.1		
7.	Série gymnique selon CdP			0.3		
8.	Un saut gymnique minimum B différent de l'élément 7			0.3		
Elément 1.	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				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:

Éléments 2 + 4 : Le saut extension doit être contrôlé.

P3 Saut

	Sauts de base	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	Le saut doit être différent des sauts S.1-S.3. A la fin du tapis: salto av. (renversement) ou salto arr. groupé (rondade ou Yurchenko) (réception sur le tapis de réception)			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 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

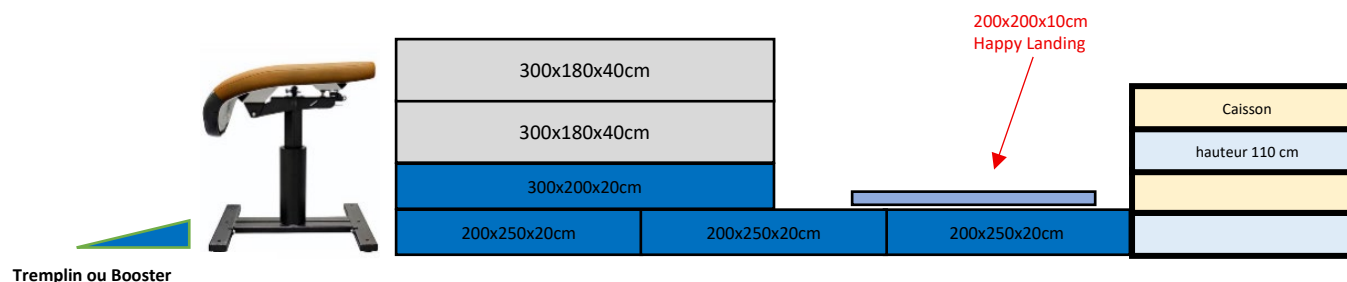
S.1, S.2 ou S.3 obligatoire, ensuite choix des S.4 - S.6

Bonus pour les réceptions des S.4 - S.6 de 0.3 pt

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

Table de saut:
Hauteur: 115 cm

Pile de tapis: Hauteur: **120cm**, Longueur: **300 cm**
Surface de réception: Caisson suédois: Hauteur **110 cm**
Un tapis *Happy Landing* (10cm) peut être utilisé



Tremplin:

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



Pour les sauts en Yurchenko, un tapis «Hand-Safety» doit être posé, ainsi que le tapis de sécurité autour du tremplin (Tapis pour rondade lors de l'utilisation du tremplin).

Remarques spécifiques et déductions:

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

Réception S.1 – S.3 = en raison de l'installation des tapis, un pas (max 1) ou un sursaut (max 1) sont autorisés (voir page 12).

S.2 Position des bras 90°-180° selon CdP (Groupe de saut 3)

S.4 Le saut doit être différent des sauts S.1-S.3, à la même hauteur. Cela signifie que si une gymnaste fait un renversement pour le premier saut, elle doit ensuite effectuer une rondade ou un Yurchenko.

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 position C+ avec les bras en position haute lors de la réception (sinon, déduction de 0.5), léger angle au niveau des hanches: déduction 0,3 et grand angle des hanches: 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 (si toute la partie postérieure du corps touche le tapis simultanément)

Réception selon FSG (voir les déductions générales dans les prescriptions de jugement)

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

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.	Bascule prise d'élan à l'ATR (directement), jambes serrées ou écartées			0.3		
2.	Tour proche (au choix) à l'ATR			0.5		
3.	Bascule, pose de pieds jambes tendues, se redresser et sauter à la barre supérieure			0.1		
4.	Bascule directement à l'ATR, jambes serrées ou écartées			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 ½-tour saut à la station ou sortie A	Salto arrière tendu	Double salto arrière groupé	0.5	1.0	1.5
Elément 8.	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				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:

Élément 8: Les éléments bonus doivent être exécutés depuis un grand tour arrière.

Tous les ½-tours doivent être terminés à 135° (45° en dessus de l'horizontale), Reconnaissance jusqu'à 45° avec déductions spécifiques pour les angles (voir p.11)

P3 Poutre

	Base	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Notes de départ		
	Hauteur de la poutre selon normes FIG / tapis de 40 cm autorisé			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 1 ou 2 jambes			0.3		
4.	Mouvement proche de la poutre			0.1		
5.	Pirouette min 360 °			0.1		
6.	Série gymnique selon CdP (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
Élément 8	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				2.5	3.0 - 4.5	

Tapis selon FIG
Remarques spécifiques et déductions: Elément 2 : L'appui renversé doit être contrôlé (1 seconde). Si la gymnaste touche le tapis, les déductions du CdP s'appliquent.

P3 Sol

	Base	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 groupé	Renversement avant salto avant groupé - salto avant groupé	0.5	1.0	1.5
4.	Pirouette min B			0.1		
5.	Saut carapé 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 gymnique selon CdP			0.3		
7.	Passage au sol selon CdP			0.1		
8.	Saut gymnique minimum C			0.3		
Elément 2	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				2.5	3.0 - 4.5	

Sol carré selon FIG

Remarques spécifiques et déductions:

Elément 6 : Saut changement de jambe (1.205) – grand jeté (1.101) ordre libre dans un passage gymnique selon CdP

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 salto av. groupé ou carpé S.7 Tsukahara tendu S.8 Yurchenko tendu			4.8
S.4 - S.6	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, 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

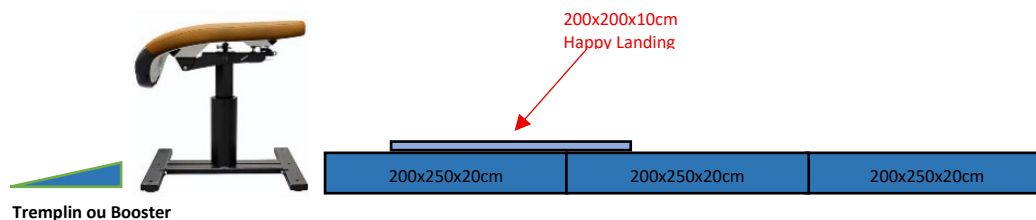
Notation = (Note finale du saut 1 + Note finale du saut 2) ÷ 2 = **Note finale au saut**

Table de saut:

Hauteur: 125 cm

Tapis d'atterrissage:

selon FIG, un tapis *Happy Landing* (10cm) peut être utilisé



Tremplin:

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



Pour les sauts en Yurchenko, un tapis «Hand-Safety» doit être posé, ainsi que le tapis de sécurité autour du tremplin (Tapis pour rondade lors de l'utilisation du tremplin).

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, jambes écartées ou serrées			0.3		
2.	Tour proche à l'ATR (au choix)			0.5		
3.	Bascule, pose de pieds, jambes tendues, se redresser et sauter à la barre supérieure.			0.3		
4.	Tour proche (min. 45° au-dessus de l'horizontale)			0.3		
5.	Grand tour arrière			0.1		
6.	Grand tour arrière avec ½-tour - grand tour arrière avec - 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
Élément 8.	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				2.5	3.0 - 4.5	

Hauteur de la barre selon FIG
Remarques spécifiques et déductions: Élément 4 : 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 avec envol en avant ou latéral, minimum B			0.3		
4.	Élément proche de la poutre, selon FIG			0.1		
5.	Pirouette min 360°			0.1		
6.	Série gymnique selon CdP (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
Élément 8	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				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: Le salto en arrière peut être groupé, carpé, tendu ou jambes décalées.

P4 Sol

	Base	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Valeurs de départ		
				2.2		
1.	Rondade - flic-flac – salto tendu 1/1 tour	Rondade – flic-flac - salto tendu avec 1½ tour	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 CdP (avec 1 élément minimum B)			0.3		
7.	Passage au sol selon CdP			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 0.3 de bonification	Réception 0.3 de bonification	Réception 0.3 de bonification	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 4: La pirouette 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

Bonus spécifique P5

P5 Saut

1. 0.5 point de bonus pour les sauts des groupes 2,3 et 4 avec salto (Note D : 3.0 ou plus haut)
2. 0.5 point de 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 asymétriques

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 CdP 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 pirouettes ou des sauts gymniques.

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 de 0.1 point (ou +) selon CdP
(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 pirouettes ou des sauts gymniques.

P6A, P6J und P6E

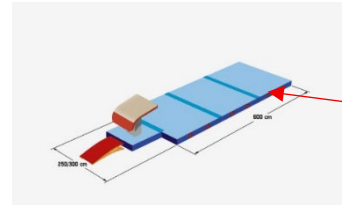
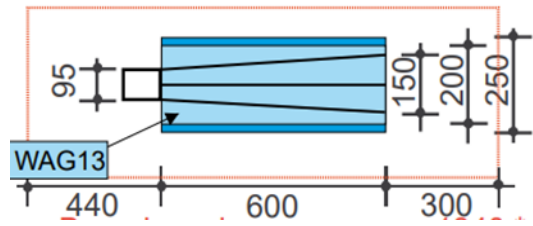
Pour tous les programmes P6, tenir compte des prescriptions de jugement selon FIG.

Liste des matériaux

Engins et description	P1	P2	P3	P4	P5/P5A	P6 A/J/E
Saut						
Tapis de réception L250cm x B200cm x H20cm* ((selon FIG, image en annexe, Fig. 1)	3	3	3	3	3	3
Pile de tapis L300cm x B200cm x H20cm * (Tapis de réception au-dessus)	1	2	1			
Pile de tapis L300cm x B180cm x H40cm	1	2	2			
Table du saut d'origine Fig. 2				1	1	1
Booster	1	1	1	1		
Piste de coruse 25m	1	1	1	1	1	1
Mètre à ruban 25m	1	1	1	1	1	1
Tremplin soft		1	1	1	1	1
Tremplin dur					1	1
Tapis rondade (bordure de sécurité) Fig. 3		1	1	1	1	1
Tapis Hand-Safety Fig. 4		1 (2)	1	1	1	1
Tapis scolaires jusqu'à 8 cm d'épaisseur		(1)				
Happy Landing L200cm x B200 x H10cm			1	1	1	1
Happy Landing L600cm x B200cm x H10cm (selon FIG)				1	1	1
Caisson L125cm x B50cm x H110cm			1			
Planche de prise d'élan (Support en bois pour l'impulsion sur le tremplin)			1	1	1	1
pot de magnésie	1	1	1	1	1	1

Annexe Saut:

Fig.1 FIG Standard



Les tapis de réception sont disposés en travers : L200cm x B250cm x 20cm

Fig.2



Fig.3



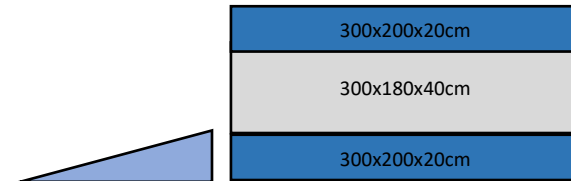
Fig.4



Saut Structure et vue

P1

vue de côté (VC):



Pile de tapis

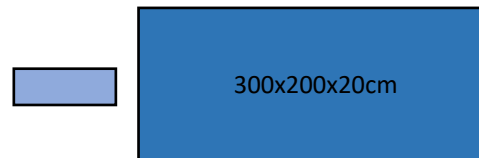
Hauteur:

80 cm

Longueur:

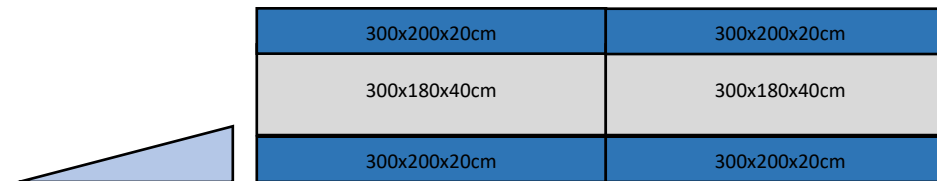
min 300cm

Vue aérienne (VA):



P2

VC:



Pile de tapis

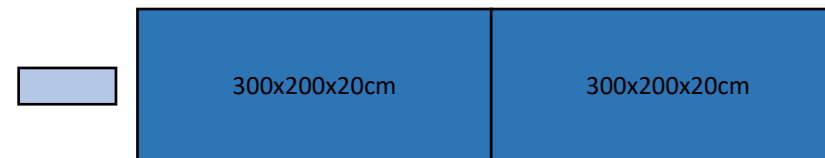
Hauteur:

80 cm

Longueur:

min 600cm

VA:

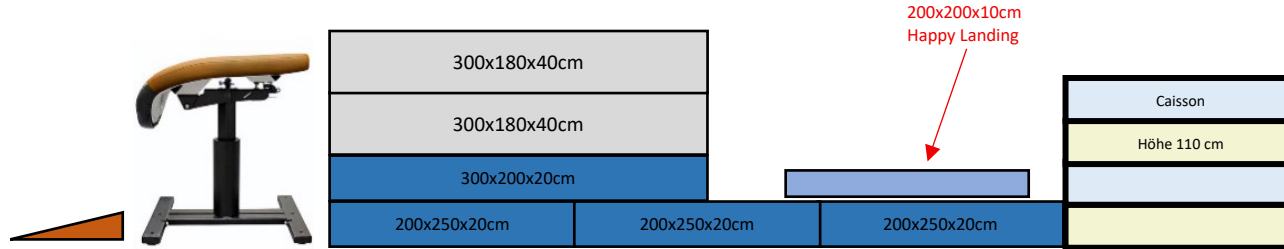


P3

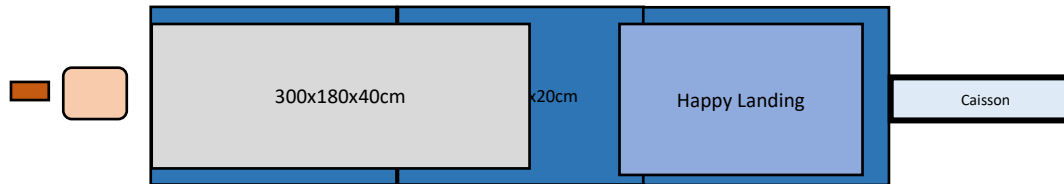
Table de saut:
Hauteur: 115 cm

Pile de tapis: Hauteur: **120cm**, Longueur: **300 cm**
Surface de réception: Caisson suédois: Hauteur **110 cm**
Un tapis *Happy Landing* (10cm) peut être utilisé

VC:



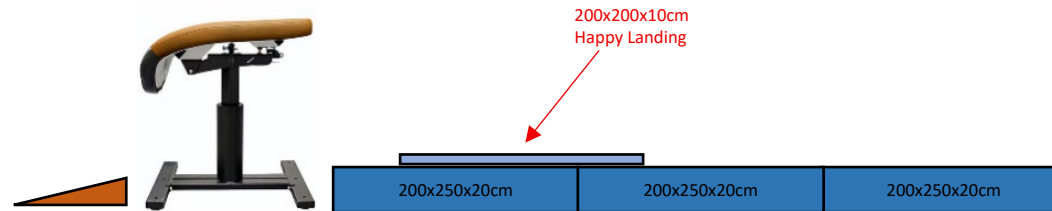
VA:



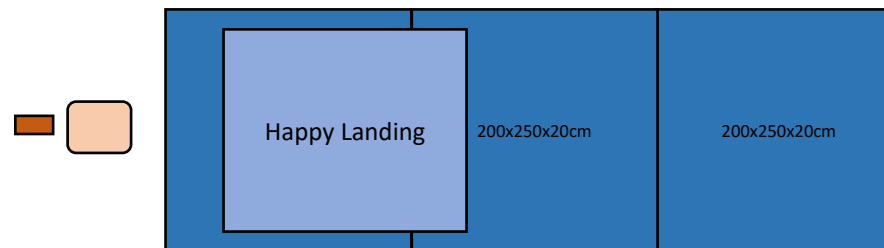
P4

Table de saut: Hauteur: 125 cm
Tapis d'atterrissage: selon FIG, un tapis *Happy Landing* (10cm) peut être utilisé

VC:



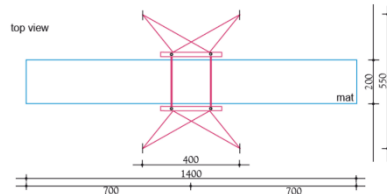
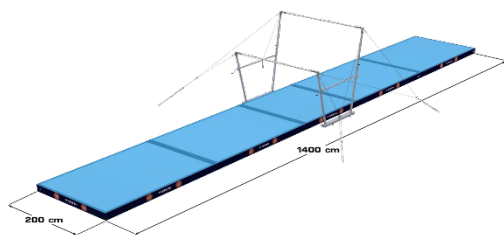
VC:



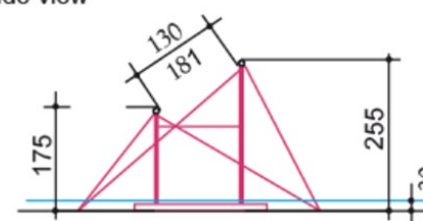
Annexe Barres asymétriques:

Barres asymétriques						
Barres asymétriques FIG-Standard	1	1	1	1	1	1
Tapis pour les barres asymétriques selon FIG	1	1	1	1	1	1
Tapis pour les barres asymétriques L300cm x B200cm x H20cm	2	3	3			
Tapis pour les sorties selon FIG L400cm x B200cm x H10cm		1	1	1	1	1
Happy Landing L200cm x B200 x H10cm	1	1	1	1	1	1
Tapis de glisse L200cm x B160cm x H16cm (pour l'échauffement)		1	1	1	1	1
Tremplin soft	1	1	1	1	1	1
pot de magnésie	1	1	1	1	1	1

FIG-Standard



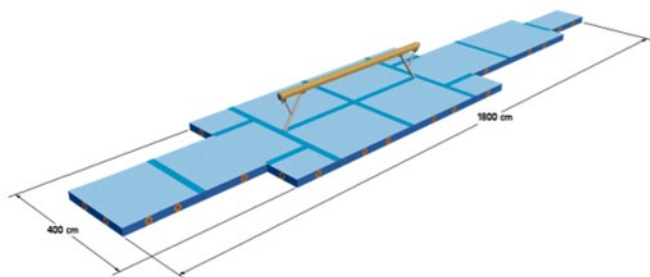
side view



Annexe Poutre:

Poutre						
Poutre selon FIG	1	1	1	1	1	1
Tapis pour la poutre selon FIG	1	1	1	1	1	1
Tapis L300cm x B180cm x H40cm sous la poutre	1(2)	1	1			
Tapis L200cm x B160 cm x H16 oder H20cm sous la poutre	2(0)					
Happy Landing L200cm x B200 x H10cm (en plus)	1	1	1	1	1	1
Tremplin soft	1	1	1	1	1	1
pot de magnésie	1	1	1	1	1	1

FIG-Standard:



Annexe Sol:

Sol						
12 m x 12 m sol selon FIG	1	1	1	1	1	1
Piste de sol (à ressort L19m und B2m)	1	1				
Happy Landing L200cm x B200 x H10cm (pour l'échauffement)	1	1	1	1	1	1
Happy Landing L200cm x B200 x H10cm					1	1
pot de magnésie	1	1	1	1	1	1