

Gymnastique artistique masculine

Programme de compétition Suisse PP - P6

Édition provisoire 2026

1. Impressum	3
2. Ordre de priorité des documents.....	4
3. Terminologie	4
4. Limites d'âge pour les compétitions	4
5. Programme préparatoire à Programme 3	5
6. Programme 4	57
7. Programme 5	60
9. Programme Ouvert.....	63
10. Règles vestimentaires.....	63
11. Bibliographie.....	63

1. Impressum

Éditeur	Fédération Suisse de Gymnastique, 5001 Aarau
© Copyright texte et images	Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur, toute utilisation est soumise à l'autorisation de la Fédération suisse de gymnastique.
Edition originale	6 décembre 2010
Auteur	Rolf Niederhäuser
Membres du groupe de travail	Domenico Rossi, Christian Grossniklaus, Andreas Kuoni, Daniel Groves, Pascal Bucher, Nils Haller, Csaba Zsakai
Traduction française	Jean-Louis Scheggia
Correcteurs français	Joachim von Büren
Enregistrements vidéo	Si des enregistrements vidéo officiels sont réalisés par la Fédération suisse de gymnastique lors de compétitions, leur utilisation se fait - sauf indication contraire pour l'événement en question - exclusivement dans les buts suivants : - formation et perfectionnement des athlètes, des entraîneurs et des officiels - analyse et optimisation des performances sportives Les enregistrements vidéo ne sont ni publiés, ni reproduits, ni transmis à des tiers en dehors de la FSG. Ils sont conservés en toute sécurité et protégés contre tout accès non autorisé. Une fois que le but de la formation a disparu ou sur demande expresse des personnes concernées, les enregistrements sont effacés.

Édition provisoire 2026

2. Ordre de priorité des documents

Les prescriptions de jugement FIG 2025 constituent la base du présent programme de compétition. Elles s'appliquent à moins qu'elles ne soient remplacées ou complétées par des dispositions spécifiques suisses dans le présent document

En cas de conflit dans l'application des règles, la priorité des documents est la suivante :

- Programme de compétition Suisse PP - P6.
- CdP FIG 2025, y compris les mises à jour
- Normes des agrès et des tapis FIG

Les documents ainsi que leurs mises à jour sont publiés sur le site Internet de la FSG et de la FIG.

3. Terminologie

La désignation des éléments est conforme au livre « Terminologie pour la gymnastique aux engins » publié par la Société Fédérale de Gymnastique et au code de pointage de la FIG. Pour une meilleure explication et compréhension, des expressions conventionnelles sont utilisées en plus de la description terminologique de certains éléments.

4. Limites d'âge pour les compétitions

4.1 Compétitions nationales

La participation aux compétitions nationales et aux qualifications des cadres est soumise aux limites d'âge suivantes :

	Programme 1	Programme 2	Programme 3	Programme 4	Programme 5	Programme 6
Compétitions nationales	Gymnastes de 9 à 10 ans	Gymnastes de 11 ans	Gymnastes de 12 ans	Gymnastes de 13 à 14 ans	Gymnastes de 15 à 16 ans	Gymnastes de 17 à 18 ans
Qualification des cadres - Cadre régional - Cadre national U15 - Cadre national U18	Gymnastes jusqu'à 10 ans	Gymnastes jusqu'à 11 ans	Gymnastes jusqu'à 12 ans	Gymnastes jusqu'à 14 ans	Gymnastes jusqu'à 16 ans	Gymnastes jusqu'à 17 ans

L'année au cours de laquelle un gymnaste atteint l'âge indiqué ci-dessus est la dernière année où il peut participer au programme correspondant. Les règlements de compétition de la FSG ont valeur contraignante.

4.2 Compétitions régionales

La participation aux compétitions régionales n'est soumise à aucune limite d'âge et est laissée au libre choix de chaque organisateur.

5. Programme préparatoire à Programme 3

5.1 Prescriptions de jugement

Pour les gymnastes des programmes PP à P3, les prescriptions de taxation FIG 2025 et les spécifications suisses sont applicables.

5.2 Évaluation de l'exercice

5.2.1 Composition de la note finale

Pour l'évaluation des exercices, on applique :

- Note finale = note D + note E.

5.2.2 Note D

La note D résulte de l'addition des facteurs d'évaluation suivants :

- a. Valeur de base
- b. Valeur des éléments bonus présentés et reconnus
- c. Bonus de station

Valeur de base

La valeur de base de l'exercice correspond à la valeur d'un exercice sans éléments bonus et bonus pour la station. Elle se compose de la somme de toutes les sections de l'exercice et s'élève toujours à 3,0 points, indépendamment du nombre de sections.

Le saut constitue une exception : il existe des sauts dont la valeur de base est inférieure à 3,0 points et d'autres dont la valeur est supérieure.

Élément bonus

Un gymnaste a la possibilité d'exécuter un élément plus difficile ou un élément supplémentaire à des endroits déterminés de l'exercice de base. Cet élément est désigné élément bonus (#B) et est récompensé par 0,5 point s'il est conforme aux dispositions d'exécution.

Dans le cadre de l'objectif de formation, seuls les éléments bonus mentionnés dans la description de l'exercice peuvent être présentés.

Bonus pour la station

Sol, anneaux, saut, barres parallèles et barre fixe

Une bonification de 0,3 point peut être attribué pour une station sûre à la sortie, mais uniquement pour les sorties avec un salto en avant ou en arrière. Les sorties sans salto sont exclues de l'attribution du bonus pour la station. Au sol, seul le dernier élément de la dernière diagonale compte comme une sortie.

Cheval arçons.

Aucune bonification pour la station ne peut être attribuée.

5.2.3 Note E

La note E permet d'évaluer les aspects de l'exécution technique, de la tenue et de l'esthétique. Elle a une valeur de base de 10.0 points de laquelle on soustrait les déductions par dixième.

5.2.4 Conditions d'attribution du bonus

Élément bonus

Un élément bonus est soit un élément supplémentaire de l'exercice, soit il remplace un élément existant de l'exercice de base. Dans tous les cas, un élément bonus représente une variante plus exigeante lorsqu'il remplace un élément de base.

- L'évaluation des éléments bonus se fait selon les règles de jugement de la FIG.
- Pour certains éléments bonus, des spécifications suisses supplémentaires s'appliquent. Celles-ci sont expliquées dans la description de l'exercice pour l'élément concerné.
- Un élément bonus est reconnu et crédité si les critères FIG et les spécifications suisses sont remplis.
- Si un élément bonus n'est pas tenu 2 secondes, le bonus ne peut pas être attribué (spécification suisse).
- L'élément bonus doit être entièrement réalisé conformément au texte de l'exercice. Aucune déduction en pourcentage ne peut être effectuée pour les parties manquantes. Si des parties de l'élément bonus manquent, celui-ci n'est pas reconnu.
- Toutes les déductions pour des fautes technique, d'exécution, de réception, etc. sont prises en compte, indépendamment du fait qu'un élément bonus soit reconnu ou non.
- Si un élément bonus n'est pas reconnu, l'élément de base correspondant est comptabilisé à la place. Dans ce cas, il n'y a pas de déduction pour « élément manquant ».

Bonus pour la station

Le bonus de 0,3 point pour la station est attribué si les conditions contenues dans le règlement de jugement de la FIG sont remplies.

5.2.5 Composition des notes par agrès spécifique

Sol

	PP	P1	P2	P3
Contenu	Exercice imposé avec élément bonus	Exercice imposé avec éléments bonus	Exercice imposé avec éléments bonus	Exercice imposé avec éléments bonus
Valeur de l'exercice de base	3.0	3.0	3.0	3.0
Élément bonus	1 x 0.5	2 x 0.5	4 x 0.5	5 x 0.5
Bonus station	-	-	0.3	0.3
Note D maximum	3.5	4.0	5.3	5.8
Note E	10.0	10.0	10.0	10.0
Note maximale	13.50	14.00	15.30	15.80

Cheval arçons

	PP	P1	P2	P3
Contenu	Exercice imposé à choix	Exercice imposé à choix + exercice additionnel	Exercice imposé à choix + exercice additionnel	Exercice imposé avec éléments bonus + exercice additionnel
Valeur de l'exercice de base	3.0 / 3.5 / 4.0	3.0 / 3.5 / 4.5	3.0 / 3.5 / 4.0 / 5.0	3.0
Élément bonus	-	-	-	5 x 0.5
Bonus station	-	-	-	-
Note D maximum	4.0	4.5	5.0	5.5
Note E	10.0	10.0	10.0	10.0
Note finale maximum	14.0	14.5	15.0	15.5
Valeur de l'exercice additionnel	-	1.0 / 1.5 / 2.0	1.0 / 1.5 / 2.5	1.5 / 2.5 / 3.0
Note maximale avec l'exercice additionnel	14.00	16.50	17.50	18.50

Anneaux

	PP	P1	P2	P3
Contenu	Exercice imposé avec élément bonus	Exercice imposé avec éléments bonus	Exercice imposé avec éléments bonus	Exercice imposé avec éléments bonus
Valeur de l'exercice de base	3.0	3.0	3.0	3.0
Élément bonus	1 x 0.5	2 x 0.5	4 x 0.5	5 x 0.5
Bonus station	-	-	0.3	0.3
Note D maximum	3.5	4.0	5.3	5.8
Note E	10.0	10.0	10.0	10.0
Note maximale	13.50	14.00	15.30	15.80

Saut

	PP	P1	P2	P3
Contenu	2 sauts à choix	2 sauts à choix	2 sauts à choix	2 sauts à choix
Valeur de l'exercice de base	1.5 / 2.0 / 3.0 / 4.0	3.0 / 4.0 / 5.0	3.5 / 4.5 / 5.0	1.0 / 2.0 / 3.0 / 3.5 / 4.0 / 4.5 / 5.0 / 5.5
Bonus station	0.3	0.3	0.3	0.3
Note D maximum	4.3	5.3	5.3	5.8
Note E	10.0	10.0	10.0	10.0
Note maximale	12.90	14.15	15.30	15.55

La note finale de chaque saut étant divisée par 2, des notes maximales au demi-dixième sont possibles.

Barres parallèles

	PP	P1	P2	P3
Contenu	Exercice imposé avec élément bonus	Exercice imposé avec éléments bonus	Exercice imposé avec éléments bonus	Exercice imposé avec éléments bonus
Valeur de l'exercice de base	3.0	3.0	3.0	3.0
Élément bonus	1 x 0.5	2 x 0.5	4 x 0.5	5 x 0.5
Bonus station	-	-	0.3	0.3
Note D maximum	3.5	4.0	5.3	5.8
Note E	10.0	10.0	10.0	10.0
Note finale maximale	13.50	14.00	15.30	15.80

Barre fixe

	PP	P1	P2	P3
Contenu	Exercice imposé avec élément bonus	Exercice imposé avec éléments bonus	Exercice imposé avec éléments bonus	Exercice imposé avec éléments bonus
Valeur de l'exercice de base	3.0	3.0	3.0	3.0
Élément bonus	1 x 0.5	2 x 0.5	4 x 0.5	5 x 0.5
Bonus station	-	-	0.3	0.3
Note D maximum	3.5	4.0	5.3	5.8
Note E	10.0	10.0	10.0	10.0
Note finale maximale	13.50	14.00	15.30	15.80

Résumé : Points maximaux possibles

	PP	P1	P2	P3
Sol	13.50	14.00	14.80	15.80
Cheval arçons	14.00	16.50	17.50	18.50
Anneaux	13.50	14.00	15.30	15.80
Saut	12.90	14.15	15.30	15.55
Barres parallèles	13.50	14.00	15.30	15.80
Barre fixe	13.50	14.00	15.30	15.80
Somme	80.90	86.65	94.00	97.25

5.3 Directives pour les déductions

Pour évaluer l'exécution correcte des éléments sur le plan technique et de l'exécution, on se base sur le modèle technique de la FIG ainsi que sur les intentions suisses de formation. Les déductions sont effectuées conformément aux prescriptions de jugement de la FIG, respectivement aux spécifications suisses.

5.3.1 Directives FIG

Catégories de fautes

Chaque élément est défini par une position finale parfaite ou une exécution parfaite. Tout écart par rapport à cette position est considéré comme une faute technique ou d'exécution et doit être déduit par les juges. Les catégories de déduction suivantes sont appliquées :

Petite faute = 0.1 point déduction

- Toute déviation mineure ou légère par rapport à la position finale parfaite ou à l'exécution technique parfaite.
- Tout ajustement mineur de la position des mains, des pieds ou du corps.
- Tout autre manquement mineur aux exigences posturales ou d'exécution technique.

Faute moyenne = 0.3 point déduction

- Toute déviation significative par rapport à la position finale parfaite ou à l'exécution technique parfaite.
- Tout ajustement significatif de la position des mains, des pieds ou du corps.
- Tout autre manquement significatif aux exigences posturales ou d'exécution technique.

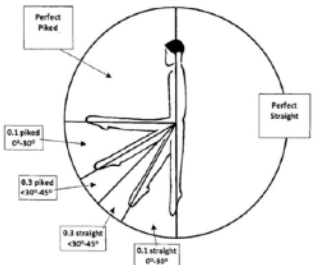
Faute grossière = 0.5 point déduction

- Toute déviation importante par rapport à la position finale parfaite ou à l'exécution technique parfaite.
- Tout ajustement important de la position des mains, des pieds ou du corps.
- Tout autre manquement important aux exigences posturales ou d'exécution technique.

Chute ou aide d'un assistant = 1.0 point déduction

- Toute chute sur ou de l'agrès pendant un élément sans avoir atteint une position finale permettant de continuer avec au moins un élan (par exemple une phase de suspension distincte à la barre fixe ou une phase d'appui distincte au cheval arçons après l'élément en question) ou sans montrer un contrôle momentané de l'élément lors de réception ou de la reprise.
- Toute aide apportée par un assistant qui contribue à l'exécution d'un élément

Déductions E générales selon les prescriptions de jugement FIG 2025

Déductions pour erreurs esthétiques et d'exécution			
Fautes	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point
Position imprécise (groupée, carpée, tendue)			
	X	X	
Ajuster ou corriger la position des mains ou de la prise (à chaque fois)	X		
Marcher ou sautiller à l'appui renversé (chaque pas ou sursaut)	X		
Toucher l'appareil ou le sol avec les jambes ou les pieds	X		
Heurter l'appareil ou le sol			X
Le gymnaste est touché mais non aidé par l'entraîneur durant l'exercice		X	
Interruption de l'exercice sans chute			X
Flexion des bras, flexion ou ouverture des jambes	X	X	X
Mauvaise posture ou position du corps ou correction de la posture en position finale	X	X	
Salto avec genoux ou jambes écartés	≤ largeur des épaules	> largeur des épaules	
Réception basse : Les hanches se retrouvent sous la hauteur des genoux			X
Manque de stabilité, légère correction de la position des pieds ou élan excessif des bras à la réception	X		
Perte d'équilibre à la réception sans chute ou sans appui de la main. (Déduction totale au maximum 1.0 point pour pas et sursauts)	Léger déséquilibre, petit pas ou sursaut 0.1 à chaque pas	Grand pas ou sursaut ou contact d'une ou des 2 mains avec le tapis	
Chute ou appui avec une ou deux mains à la réception			1.0
Chute à la réception sans avoir le premier contact avec les pieds			1.00 et NR (note D)
Écart atypique des jambes		X	
Autres fautes esthétiques	X	X	X

Déductions pour fautes techniques			
Fautes	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point
Déviations dans l'élan vers ou à l'appui renversé ou dans les cercles	15° - 30°	31° - 45°	>45° et NR
Déviations angulaires par rapport à la position de maintien parfaite	> 5° - 20°	> 20° - 45°	> 45° et NR
S'élever en force depuis une position de maintien incorrect	Les déductions appliquées au maintien sont répétées (max 0.3 point)		
Rotation longitudinale incomplète	Jusqu'à 30°	> 30° - 60°	> 61° - 90° > 90° et NR
Hauteur ou amplitude insuffisante dans les saltos et éléments volants	x	x	
Appui intermédiaire ou supplémentaire d'une main	x		
Élément de force avec élan ou vice et versa (anneaux : voir anneaux)	x	x	x
Durée des parties de maintien (2 sec.)		Moins de 2 sec.	Pas d'arrêt + NR
Interruption lors d'un mouvement d'élévation	x	x	
Abaissement des jambes durant tout élément menant à l'appui renversé ou lors des parties de maintien	0-15°	16°-30°	31°-45° > 45° et NR
Instabilité ou chute depuis l'appui renversé	x	Élan ou déséquilibre marqué	
Chute sur ou depuis l'agrès			1.00
Élan intermédiaire ou abaissement de la position		Demi-élan ou abaissement	Élan complet
Assistance de l'entraîneur pour compléter un élément			1.00 et NR (note D)
Extension insuffisante avant la réception	x	x	
Autres fautes techniques	x	x	x

NR = non-reconnaissance

5.3.2 Spécifications suisses

Fautes	Déduction 0.1 point	Déduction 0.3 point	Déduction 0.5 point
Élément manquant : L'élément exigé n'est pas exécuté et n'est pas remplacé par un élément différent.			1.0 point (note D)
Élément différent : a. L'élément permet une facilitation de l'exercice - Élément de même structure - Élément de structure différente b. L'élément entraîne une complication de l'exercice - Élément de même structure - Élément de structure différente		x (Note D)	x (Note D) 1.0 point (Note D) x (Note D)
Élément pas reconnu : Le gymnaste essaye de réaliser l'élément exigé mais ce dernier ne peut pas être reconnu pour différentes raisons (chute, angulation, temps, etc.).			X (Note D)
Élément supplémentaire Le gymnaste exécute un élément supplémentaire, lequel, selon le texte et la logique, ne doit pas être réalisé.			X (Note E)
L'exercice exécuté contient ≤ 50% des éléments	Note finale = 0.0 point		
Aide verbale (l'entraîneur ne doit pas parler au gymnaste pendant l'exécution de l'exercice) FIG		x	
Durée des parties de maintien pour les éléments de base (PP à P3)		< 2 secondes	Pas d'arrêt et NR
Interruption du mouvement		x	x

5.4 Contenu des exercices, indications techniques, déductions spécifiques par agrès et normes des agrès et tapis

5.4.1 Sol

Informations pour les liaisons gymniques

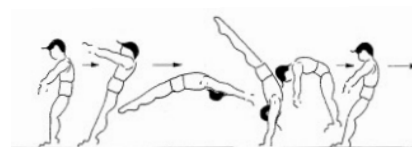
Une liaison gymnique est un enchaînement fluide d'au moins trois mouvements différents (par exemple : sauts, rotations, positions gymniques, cercle des jambes, suite de pas avec ou sans changement de direction) qui mettent l'accent sur l'équilibre, la mobilité et la dynamique en gymnastique artistique, et reflètent le style individuel du gymnaste. Ils doivent créer un contraste avec les éléments acrobatiques tout en contribuant à les combiner harmonieusement.

Critères techniques

Renversement et flic-flac

L'exécution correcte du mouvement exige que :

- La tête se trouve en position normale durant tout le mouvement.
- Durant la phase d'appui les bras sont tendus et les mains sont parallèles ou légèrement tournées en dedans.



Juste



Juste

L'exécution de la rondade, du renversement en avant et en arrière (flic-flac) est considérée comme incorrecte si les erreurs suivantes sont constatées :

- Dans le saut d'appel avant la rondade, le torse est tourné trop vite.
- La tête est tirée en arrière, les bras et/ou les jambes sont fléchis.
- Les mains sont tournées vers l'extérieur lors de l'appui.



Faux

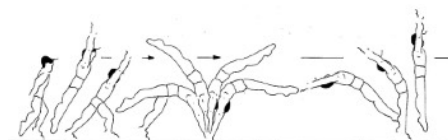


Juste

Courbette

L'exécution correcte du mouvement exige que :

- Le haut du corps est clairement relevé en position finale.
- Les jambes sont tendues.
- Dos rond, position C+ et C- distinctement exécutées.
- La tête se trouve en position normale durant tout le mouvement.



Juste

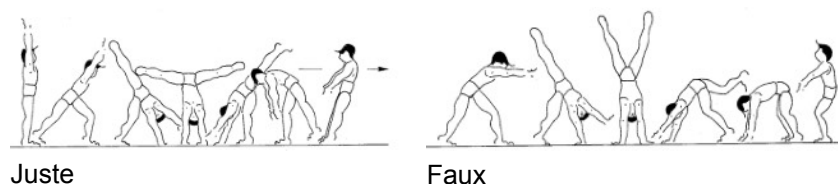


Juste

Roue programme 1

L'exécution correcte du mouvement exige que :

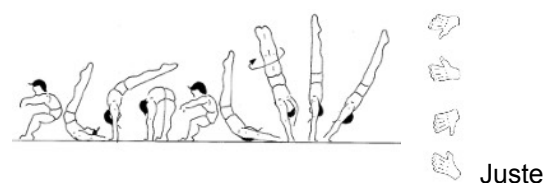
- Pas en avant (pas de sursaut)
- Jambes largement écartées durant la phase d'appui ($> 120^\circ$)
- La deuxième jambe doit être amenée contre la première à la station (ceci sans aucune correction des pieds ou des jambes) et le haut du corps doit se relever simultanément.
- Les bras sont parallèles et la tête en position normale durant tout le mouvement.



Roulé arrière et roulé arrière à l'appui renversé

L'exécution correcte du mouvement exige que :

- Les bras sont tendus, les mains sont légèrement tournées en dedans.
- La tête se trouve en position normale durant tout le mouvement.
- Il ne doit pas y avoir de croisement des mains lors du roulé arrière à l'appui renversé avec $\frac{1}{2}$ tour.



Déductions spécifiques pour l'agrès

Fautes	0.1	0.3	0.5
Hauteur insuffisante lors des éléments acrobatiques FIG	x	x	
Souplesse insuffisante lors des éléments gymniques et statiques FIG	x	x	
Éléments avec roulé en avant sans réception sur les mains FIG		Contact sur le dos des mains	Sans contact sur les mains
Station de plus de 2 sec. avant un élément ou série acrobatique FIG	x		
Réception passagère non maîtrisée dans les transitions FIG	x	x	x
Pas ou transitions pour arriver au coin FIG	x		
Saut à la position faciale après un salto FIG			x
Déviation par rapport au plan du mouvement	x	x	
Élément manquant lors d'une liaison gymnique CH		x Par élément manquant	

Sol - Programme préparatoire

No	Élément	Remarque/Exigences	Condition d'attribution/Fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la station : lancer la jambe gauche en avant au minimum 90° en levant les bras de côté avec ¼ de tour à droite	L'élément peut être exécuté en sens inverse				
2	Roue à gauche, ¼ de tour à gauche à la station bras tendus en haut					
3	Rouler en arrière avec les bras tendus ou fléchis à la station écartée, poser les mains et la tête sur le sol, s'élever à l'appui renversé sur la tête - 2" ou Rouler en arrière avec les bras tendus ou fléchis, se relever à la station debout, pas en avant et élaner à l'appui renversé passager #B1		- Les deux bras ne sont pas tendus de côté <u>Conditions d'attribution préalables du #B1</u> - Voir article 5.2.4 - La position d'appui renversé doit être comprise entre 0° et 15° (spécification suisse).		X	
4	S'abaisser avec les jambes tendues au grand écart latéral, bras tendus de côté - 2"					
5	S'élever, corps carpé, bras tendus, jambes écartées à la station carpée, se relever à la station debout, Pas en avant en lançant la jambe au minimum 90° avec ½ tour à la station					
6	Course d'élan, saut roulé/saut de poisson et saut en extension					

Normes des agrès et des tapis

- Agrès : Piste de sol de 2m. x 17m..ou praticable 12m x 12m.
- Tapis : Norme FIG.
- Exécution : Sur le praticable l'exercice doit être exécuté dans la diagonale. Sur la piste de sol l'exercice doit être exécuté en aller/retour. Le dépassement des lignes de délimitation n'est pas pénalisé.

Sol - Programme 1

No	Élément	Remarque/Exigences	Condition d'attribution/Fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la station : rouler en arrière avec les bras tendus à l'appui renversé passager (Streuli)		- Appui renversé pas entre 0 et 15°			x
2	S'abaisser avec les jambes tendues au grand écart latéral, bras tendus de côté - 2"		- Les deux bras ne sont pas tendus de côté		x	
3	S'élever corps carpé, bras tendus, jambes écartées à la station carpée jambes serrées, se relever à la station debout					
4	Élever les bras en haut, pas en avant, roue avec ¼ de tour puis ramener rapidement la jambe libre à la station debout (roue pieds décalés) ou Élever les bras en haut, pas en avant, rondade, flic-flac et saut en extension #B1		- Jambes pas fermées à la station - Roue avec beaucoup d'élan <u>Conditions d'attribution préalables du #B1</u> - Voir article 5.2.4		x x	
5	Course d'élan, saut roulé/saut de poisson, saut en extension					
6	Balance faciale - 2", se redresser, pas en avant en lançant la jambe avec ½ tour à la station					
7	Pas en avant en levant les bras en haut, élaner à l'appui renversé avec sursaut des deux mains et rouler en avant, saut en extension ou Course d'élan, renversement en avant, saut roulé/saut de poisson #B2, saut en extension		- Interruption du mouvement entre les éléments <u>Conditions d'attribution préalables du #B2</u> - Voir article 5.2.4		x	x

Normes des agrès et des tapis

- Agrès : Piste de sol de 2m. x 17m..ou praticable 12m. x 12m.
- Tapis : Norme FIG.
- Exécution : Sur le praticable l'exercice doit être exécuté dans la diagonale. Sur la piste de sol l'exercice doit être exécuté en aller/retour. Le dépassement des lignes de délimitation n'est pas pénalisé.

Sol - Programme 2

No	Élément	Remarque/Exigences	Condition d'attribution/Fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la station : rouler en arrière avec les bras tendus à l'appui renversé passager (Streuli)		- Appui renversé pas entre 0 et 15°			x
2	S'abaisser au grand écart latéral bras tendus de côté - 2"		- Les deux bras ne sont pas tendus de côté		x	
3	Rouler en avant par l'équerre écartée, s'élever, corps carpé jambes écartées, bras tendus à la station carpée jambes serrées, se relever à la station debout ou Rouler en avant par l'équerre écartée, s'élever, corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé passager, s'abaisser à la station debout #B1		<u>Conditions d'attribution préalables du #B1</u> - Voir article 5.2.4			
4	Saut en extension en avant, rondade		- Course d'élan à la place du saut en extension		x	
5	Flic-flac, saut en extension. ou Flic-flac, flic-flac, saut en extension #B2		<u>Conditions d'attribution préalables du #B2</u> - Voir article 5.2.4			
6	Course d'élan, Renversement en avant, saut de poisson ou Course d'élan, renversement en avant, salto avant groupé, saut de poisson #B3		<u>Conditions d'attribution préalables du #B3</u> - Voir article 5.2.4			
7	Liaison gymnique comprenant une balance - 2"					
8	Course d'élan, rondade		- Interruption du mouvement entre les éléments, à chaque fois.		x	x
9	Flic-flac, salto arrière groupé à la station ou Flic-flac, salto arrière tendu à la station #B4		<u>Conditions d'attribution préalables du #B4</u> - Voir article 5.2.4			

Normes des agrès et des tapis

- Agrès : Piste de sol de 2m. x 17m..ou praticable 12m. x 12m.
- Tapis : Norme FIG.
- Exécution : Sur le praticable l'exercice doit être exécuté dans la diagonale. Sur la piste de sol l'exercice doit être exécuté en aller/retour. Le dépassement des lignes de délimitation n'est pas pénalisé.

Sol - Programme 3

No	Élément	Remarque/Exigences	Condition d'attribution/Fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la station : rouler en arrière, bras tendus, avec ½ tour à l'appui renversé passager		- Appui renversé pas entre 0 et 15°			x
2	Rouler en avant par l'équerre écartée, s'élever, corps carpé, jambes écartées et bras tendus à l'appui renversé passager, ½ tour à l'appui renversé ou Rouler en avant par l'équerre écartée, s'élever, corps carpé, jambes écartées et bras tendus à l'appui renversé - 2", ½ tour à l'appui renversé #B1		Conditions d'attribution préalables du #B1 - Voir article 5.2.4			
3	S'abaisser au grand écart latéral 2" bras tendus de côté, remonter en position debout		- Les deux bras ne sont pas tendus de côté		x	
4	Course d'élan, rondade,		- Interruption du mouvement entre les éléments, à chaque fois		x	x
5	Flic-flac salto arrière groupé ou Salto tempo, flic-flac, salto arrière groupé #B2		Conditions d'attribution préalables du B2 - Voir article 5.2.4			
6	Course d'élan, renversement en avant		- Interruption du mouvement entre les éléments, à chaque fois		x	x
7	Salto avant groupé, saut de poisson ou Salto avant groupé, salto avant groupé, saut de poisson #B3 ou Salto avant tendu, saut de poisson #B3		Conditions d'attribution préalables du #B3 - Voir article 5.2.4 c			
8	Liaison gymnique comprenant une balance - 2" ou Liaison gymnique comprenant une balance - 2" et un élément C et supérieur du GS I ou Liaison gymnique avec 4 cercles des jambes et une balance - 2" ou Liaison gymnique avec 2 cercles Thomas et une balance - 2" #B4		Conditions d'attribution préalables du #B4 - Voir article 5.2.4			
9	Course d'élan, rondade		- Interruption du mouvement entre les éléments, à chaque fois		x	x
10	Flic-flac, salto arrière tendu à la station ou Salto arrière tendu avec 1/1 tour à la station #B5		Conditions d'attribution préalables du #B5 - Voir article 5.2.4			

Normes des agrès et des tapis

- Agrès : Piste de sol de 2m. x 17m..ou praticable 12m. x 12m.
- Tapis : Norme FIG.
- Exécution : Sur le praticable l'exercice doit être exécuté dans la diagonale. Sur la piste de sol l'exercice doit être exécuté en aller/retour. Le dépassement des lignes de délimitation n'est pas pénalisé.

5.4.2 Cheval arçons

Informations générales

1. Tous les exercices au cheval arçons peuvent être effectués indifféremment avec un départ à gauche ou à droite.
2. Tous les exercices au cheval arçons original ou au cheval arçons 90% doivent débuter, avec les jambes serrées conformément aux prescriptions du CdP. Un pas ou un saut d'approche est autorisé. L'évaluation de l'exercice débute lorsque les pieds ont quitté le sol (article 11.2.1.1 CdP FIG).

Exercice

Cercles des jambes

1. Si le texte de l'exercice contient le mot « cercle des jambes », le gymnaste doit exécuter au minimum un cercle. Plusieurs cercles peuvent être réalisés mais les éventuelles déductions pour fautes technique et de tenue sont comptabilisées sur chacun des cercles exécutés.
2. Si un nombre déterminé de cercles est exigé, il est précisé par un chiffre dans le texte de l'exercice. Si le gymnaste réalise le nombre de cercles exigés ou plus, les éventuelles déductions pour fautes technique et de tenue sont comptabilisées sur chacun des cercles exécutés. Si le gymnaste exécute moins de cercles que ce qui est exigé, chaque cercle manquant sera considéré comme un « élément manquant » et pénalisé en conséquence. Dans tous les cas, les éventuelles déductions pour fautes techniques et de tenue sont comptabilisées pour chaque cercle exécuté.

Exercice additionnel

Dans les programmes P1 à P3, le gymnaste a la possibilité de présenter un exercice additionnel après avoir exécuté son exercice imposé et recevoir ainsi des points supplémentaires. Il peut choisir indifféremment un des exercices proposés et le présenter. La valeur de l'exercice supplémentaire ne doit pas être annoncée aux juges

L'évaluation des exercices additionnels se fait selon les prescriptions de jugement de la FIG.

Le juge retranche les déductions de la valeur de l'exercice additionnel et ajoute ensuite le nombre de points obtenus à la note D.

Si un gymnaste exécute, conformément à la description de l'exercice, tous les éléments de l'exercice additionnel, il reçoit des points garantis même si les déductions dépassent la valeur de l'exercice. Le nombre de points garantis dépend de la difficulté de l'exercice et est indiqué pour chaque exercice additionnel.

Les points garantis ne sont attribués que si les règles suivantes sont respectées :

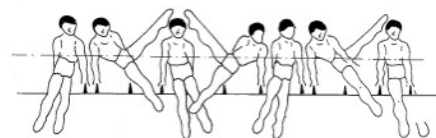
- 1) Les prescriptions de jugement de la FIG sont respectées.
- 2) Un transport 3/3 en appui transversal en avant est considéré comme réussi si, après le dernier cercle du transport, une position d'appui claire a été réalisée avec les deux mains sur le dernier tiers du cheval.
- 3) Lors des cercles en appui transversal arrière, le corps du cheval doit être franchi lors du dernier cercle. À ce moment, le cercle est considéré comme terminé.
- 4) Si le texte de l'exercice contient le mot « cercle », le gymnaste doit réaliser au moins un cercle. Plusieurs cercles sont également autorisés, mais les déductions pour fautes technique et d'exécution doivent être déduites pour chaque cercle présenté.
- 5) Si un nombre précis de cercles est exigé, un chiffre figure dans le texte. Si le gymnaste atteint ou dépasse ce nombre, les fautes techniques et d'exécution sont déduites pour chaque cercle présenté. Si le nombre de cercles est inférieur à celui demandé, la règle du paragraphe « interruption de l'exercice » ou « chute » s'applique.
- 6) Si le gymnaste interrompt son exercice, un niveau inférieur de difficulté peut être reconnu, à condition que celui-ci ait été exécuté de manière logique et complète selon le texte de l'exercice. Toutes les fautes technique et d'exécution survenues jusqu'à l'interruption sont déduites. Il n'y a pas de déduction pour la chute elle-même. Après l'interruption, l'exercice ne peut pas être poursuivi.
- 7) Si l'athlète chute pendant l'exercice, un niveau inférieur peut lui être reconnu, à condition que celui-ci ait été entièrement exécuté conformément au texte de l'exercice. Toutes les erreurs de technique et d'exécution survenues jusqu'à la chute sont déduites. Il n'y a pas de déduction pour la chute elle-même. Après la chute, l'exercice ne peut pas être poursuivi.

Critères techniques

Élancés latéraux en appui facial, dorsal ou écarté et ciseaux

L'exécution correcte du mouvement demande :

- Une nette élévation des hanches et une ouverture marquée des jambes

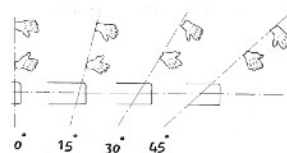


Juste

Cercles

L'exécution correcte du mouvement et les critères principaux sont :

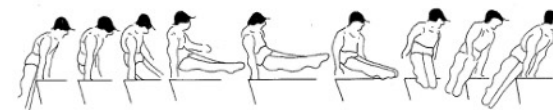
- Pas d'angle au niveau du bassin.
- L'angle est ouvert entre les bras et le tronc.
- Cercle des épaules excentriques.
- Rythme régulier et fluide pendant l'exécution des cercles.
- Tête est en position normale durant tout le mouvement, le regard légèrement en avant.
- Garder la direction de l'appui durant le cercle.
- Pas de rotation ou contre-rotation sauf si le mouvement l'exige.



Juste



Juste



Faux

Déductions spécifiques pour l'agrès

Fautes	0.1	0.3	0.5
Manque d'amplitude dans les ciseaux et élancés d'une jambe (voir image et explication ci-dessous) FIG	x	x	
Appui renversé avec engagement de la force visible FIG	x	x	x
Interruption ou arrêt dans les appuis renversés FIG	x	x	x
Angle bassin-jambes fermé lors de l'exécution des cercles FIG	x	x	
Manque d'amplitude dans les cercles des jambes serrées ou écartées. Chaque élément FIG	x		
Écart des jambes non-autorisé FIG	0°-30°	>30°-60°	>60°-90°
Déviation angulaires en appui transversal lors les cercles et les transports. Chaque élément FIG	>15-30°	>30-45°	>45° et NR
Réception oblique ou non alignée par rapport à l'axe du cheval FIG	Déviaton >45°	Déviaton 90°	
Pour les sorties autres qu'à l'appui renversé, la position du corps est sous les 30° par rapport à la ligne horizontale de l'axe de l'épaule FIG		x	
Déséquilibre lors des sorties par l'appui renversé, problème lors des tours FIG	x	x	
½ élancé supplémentaire sans qu'une des jambes ne change de côté FIG		x	
Abaissement des jambes lors les éléments à l'appui renversé (depuis la position initiale) FIG	0°-15°	16°-30°	31°-45° > 45° NR
Ciseau à l'appui renversé avec flexion des hanches FIG	x	x	x + NR
Ciseau à l'appui renversé sans fermeture des jambes FIG	≤ largeur des épaules	> largeur des épaules	
Rythme inégal durant l'exercice CH	x	x	
La tête n'est pas en position normale CH	x		

Illustration de « Manque d'amplitude dans les ciseaux et les élans d'une jambe »



Amplitude	Déduction
Au-dessus de la ligne de l'épaule	0.0
Entre l'épaule et la ligne horizontale	0.1
En dessous de la ligne horizontale	0.3

Cheval arçons - Programme préparatoire

Exercice de base - Valeur = 3.0	Exercice - Valeur = 3.5	Exercice - Valeur = 4.0
Agrès : champignon avec le bidon	Agrès : champignon	Agrès : champignon
1. 8 cercles des jambes	2. 3 cercles des jambes	3. 5 cercles des jambes

Normes pour les agrès et les tapis

Voir annexe 1 : e)

Cheval arçons - Programme 1

Exercice de base - Valeur = 3.0	Exercice - Valeur = 3.5	Exercice - Valeur = 4.5
Agrès : champignon	Agrès : champignon	Agrès : champignon
1. 5 cercles des jambes	1. Cercle des jambes 2. Pivot 360° (nombre de cercles libre) 3. Cercle des jambes	1. Cercle des jambes 2. Stöckli directe A 3. Cercle des jambes 4. Tchèque faciale 5. Cercle des jambes 6. Pivot 360° (nombre de cercles libre) 7. Cercle des jambes

Normes pour les agrès et les tapis

Voir annexe 1 : e)

Cheval arçons - Exercice additionnel Programme 1

Exercice additionnel 1	Exercice additionnel 2	Exercice additionnel 3
Valeur : 1.0 point	Valeur : 1.5 points	Valeur : 2.0 points
Cheval bas sans les arçons	Cheval bas sans les arçons	Cheval bas sans les arçons
1. 5 cercles des jambes en appui facial transversal	1. 5 cercles des jambes en appui dorsal transversal	3. 5 cercles en appui transversal au milieu du cheval
Garantie points supplémentaires : 0.1 point	Garantie points supplémentaires : 0.2 point	Garantie points supplémentaires : 0.3 point

Normes pour les agrès et les tapis

Voir annexe 1 : d)

Cheval arçons - Programme 2

Exercice de base - Valeur = 3.0	Exercice - Valeur = 3.5	Exercice - Valeur = 4.0	Exercice - Valeur = 5.0
Agrès : champignon au sol	Agrès : champignon avec 1 arçon	Agrès : champignon avec 1 arçon	Agrès : champignon avec 1 arçon
1. 4 cercles des jambes	1. 3 cercles des jambes à l'appui transversal sur l'arçon	1. 2 cercles des jambes à l'appui facial transversal sur l'arçon 2. Passer costal en avant à l'appui dorsal transversal sur l'arçon 3. Passer costal en arrière avec ¼ de tour (en arrière ou en avant) à l'appui facial latéral, 1 main sur l'arçon, 1 main sur le cuir 4. 2 cercles des jambes à l'appui facial latéral (arçon entre bras) Lien : https://www.youtube.com/watch?v=ce3qQGAloHs ou 1. 2 cercles des jambes à l'appui facial transversal sur l'arçon 2. Passer costal en avant avec ¼ de tour (en arrière ou en avant) à l'appui dorsal latéral sur l'arçon 3. Passer costal en arrière à l'appui facial latéral 1 main sur l'arçon, 1 main sur le cuir 4. 2 cercles des jambes avec appui de chaque côté de l'arçon Lien : https://www.youtube.com/watch?v=RVGeClojw_w	1. 2 cercles des jambes à l'appui transversal sur 1 arçon 2. Passer costal en avant à l'appui dorsal transversal sur 1 arçon 3. Passer costal en arrière avec ¼ de tour à l'appui facial latéral sur 1 arçon 4. Passer costal en avant avec ¼ de tour à l'appui dorsal transversal sur 1 arçon 5. Passer costal en arrière avec ¼ de tour à l'appui facial latéral, 1 main sur l'arçon, 1 main sur le cuir 6. 2 cercles des jambes avec appui de chaque côté de l'arçon Lien: 

Normes pour les agrès et les tapis

Voir annexe 1 : f) et c)

Cheval arçons — Exercice additionnel Programme 2

Exercice additionnel 1	Exercice additionnel 2	Exercice additionnel 3
Valeur : 1.0 point	Valeur : 1.5 points	Valeur : 2.5 points
Cheval bas sans les arçons	Cheval bas sans les arçons	Cheval bas sans les arçons
1. 5 cercles en appui transversal au milieu du cheval	1. Cercle des jambes en appui facial transversal 2. Transport en avant 3/3 (Magyar) 3. Cercle des jambes en appui dorsal transversal L'exercice peut être aussi réalisé en cercles des jambes écartées (Thomas)	1. Cercle des jambes en appui facial transversal 2. Transport en avant 3/3 (Magyar)* 3. Transport en arrière 3/3 (Sivado)* 4. Cercle des jambes en appui facial transversal L'exercice peut être aussi réalisé en cercles des jambes écartées (Thomas) * L'ordre des éléments Magyar et Sivado peut être choisi librement. Des cercles intermédiaires sont autorisés entre ces deux éléments.
Garantie points supplémentaires : 0.1 point	Garantie points supplémentaires : 0.2 point	Garantie points supplémentaires : 0.3 point

Normes pour les agrès et les tapis

Voir annexe 1 : d)

Cheval arçons - Programme 3

No	Élément	Remarque/Exigences	Condition d'attribution/Fautes	0.1	0.3	0.5
1	Sauter à l'appui facial latéral, élan latéral à gauche, passer jambe gauche sous main gauche		- Départ jambes écartées ou double sursaut		x	
2	Élancer à droite et ciseau en avant à droite					
3	Élancer à gauche et ciseau en avant à gauche					
4	Élancer à droite, en appui latéral écarté, passer jambe gauche sous main droite à l'appui facial, élan latéral à gauche					
5	Élan des jambes à gauche					
6	Cercle des jambes					
6a	Élément supplémentaire : Tchèque faciale #B1 , cercle des jambes		<u>Conditions d'attribution préalables du #B1</u> - Voir article 5.2.4			
6b	Élément supplémentaire : Passer costal en avant à droite, cercle des jambes avec transport latéral à droite à l'appui dorsal latéral main gauche sur l'arçon, main droite sur le cuir #B2, 1 cercle des jambes main gauche sur l'arçon, main droite sur le cuir, passer costal en arrière à gauche avec ¼ de tour à droite à l'appui facial transversal #B3		<u>Conditions d'attribution préalables du #B2</u> - Voir article 5.2.4 <u>Conditions d'attribution préalables du #B3</u> - Voir article 5.2.4			
6c	Élément supplémentaire (possible uniquement après l'élément 6b): 2 cercles des jambes en appui transversal #4		<u>Conditions d'attribution préalables du #B4</u> - Voir article 5.2.4			
7	4 cercles des jambes, passer costal en avant avec ¼ de tour à la station transversale - Cette sortie n'est possible qu'après l'élément 6 ou 6a ou Facial allemand à la station transversale - Cette sortie n'est possible qu'après 6b ou 6c ou Facial russe 360° et facial allemand à la station transversale #B5- Cette sortie n'est possible qu'après l'élément 6b ou 6c	Le facial russe peut être commencé en avant ou en arrière.	- Corps moins de 30° au-dessus de l'horizontale des épaules <u>Conditions d'attribution préalables du #B5</u> - Voir article 5.2.4		x	

Normes pour les agrès et les tapis

Voir annexe 1 : a) et b)

Cheval arçons - Exercice additionnel Programme 3

Exercice additionnel 1	Exercice additionnel 2		Exercice additionnel 3
Valeur : 1.5 points	Valeur : 2.5 points		Valeur : 3.0 points
Cheval bas sans les arçons	Cheval bas sans les arçons	Cheval original ou 90%	Cheval original ou 90%
1. Cercle des jambes en appui facial transversal 2. Transport en avant 3/3 (Magyar)* 3. Transport en arrière 3/3 (Sivado)* 4. Cercle des jambes en appui facial transversal L'exercice peut être aussi réalisé en cercles des jambes écartées (Thomas) * L'ordre des éléments Magyar et Sivado peut être choisi librement. Des cercles intermédiaires sont autorisés entre ces deux éléments.	1. Cercle des jambes en appui facial transversal 2. Transport en avant 3/3 (Magyar) * 3. Transport en arrière 3/3 (Sivado) * 4. Pivot 360° (nombre de cercle libre) * 5. Cercle des jambes en appui facial transversal L'exercice peut être aussi réalisé en cercles des jambes écartées (Thomas) * L'ordre des éléments Magyar, Sivado et Pivot peut être choisi librement. Des cercles intermédiaires sont autorisés entre ces éléments	1. Cercle des jambes en appui facial transversal 2. Transport en avant 3/3 (1-3-5) 3. Cercle des jambes en appui dorsal transversal L'exercice peut être aussi réalisé en cercles des jambes écartées (Thomas) ou 1. Cercle des jambes en appui facial transversal 2. Transport en arrière 3/3 (1-2-3-4-5) 3. Cercle des jambes en appui dorsal transversal	1. Cercle des jambes en appui facial transversal 2. Transport en avant 3/3 (1-2-3-4-5) 3. Cercle des jambes en appui dorsal transversal

Appui :



Normes pour les agrès et les tapis

Voir annexe 1 : a), b) et d)

5.4.3 Anneaux

Critères techniques

Élancés en suspension en avant

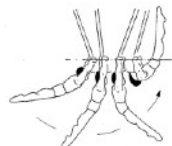
Les critères pour une exécution correcte du mouvement et de la position finale sont les suivants :

Programme préparatoire

- Bassin à 45° de hauteur.
- Corps en position C+/maîtrisée.
- Bras parallèles.

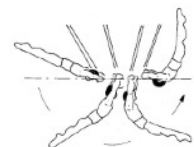
Programmes 1 et 2

- Bassin au minimum à la hauteur inférieure des anneaux.
- Bras parallèles.
- Position arrondie du dos

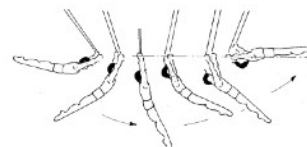


Programmes 3

- Bassin en dessus de la hauteur des anneaux
- Épaules au minimum à la hauteur inférieure des anneaux.
- Bras légèrement écartés.
- Position arrondie du dos



Une position du corps tendue dans la phase finale de l'élancer en suspension en avant est à considérer comme une faute.



Faux

Élancés en suspension en arrière

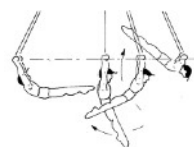
Les critères pour une exécution correcte du mouvement et la position finale sont les suivants :

Programme préparatoire

- Bassin à 45° de hauteur.
- Corps tendus, légèrement en position C-
- Bras écartés.

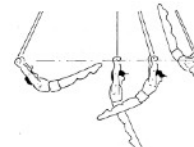
Programme 1 et 2

- Bassin au minimum à la hauteur inférieure des anneaux.
- Bras légèrement écartés.

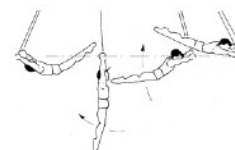


Programme 3

- Bassin au-dessus de la hauteur des anneaux.
- Bras légèrement écartés.
- Épaules au minimum à la hauteur inférieure des anneaux.



Un appui des épaules dans la position finale de l'élancer en suspension en arrière est à considérer comme une faute.

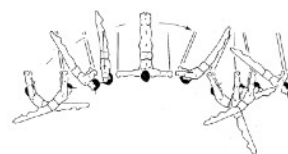


Faux

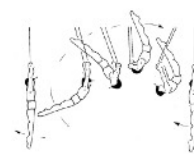
Renversement en avant tendu

Les critères pour une exécution correcte du mouvement sont les suivants :

- Corps tendu.
- Bras de côté et tendus.
- Tête en position normale durant tout le mouvement.
- Hauteur des épaules P1 et P2 : légère élévation.
- Hauteur des épaules P3 : $\geq$ bord inférieur des anneaux.



Juste



Faux

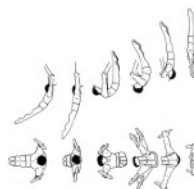
Renversement en arrière tendu

Les critères pour une exécution correcte du mouvement sont les suivants :

- Corps tendu.
- Bras de côté et tendus.
- Tête en position normale durant tout le mouvement.
- Hauteur des épaules P1 et P2 : légère élévation.
- Hauteur des épaules P3 : $\geq$ bord inférieur des anneaux.

L'exécution correcte des renversements en avant et en arrière avec épaules à hauteur des anneaux ou conduisant par ou à l'appui renversé exige que :

- Bras tendus.
- Bras conduits vers les côtés.
- Tête en position normale durant tout le mouvement



Juste

Éléments en appui

Le fait de toucher les câbles avec les jambes, les pieds ou les coudes est considéré comme une faute (exception : élément bonus B3 en P3). Ceci est particulièrement valable pour les appuis renversés et les équerres.

- Les bras doivent être tendus et parallèles.
- Les anneaux doivent être parallèles.
- Bras tendus sans toucher les câbles ou les courroies avec les coudes.



Juste



Faux

Déductions spécifiques pour l'agrès

Fautes	0.1	0.3	0.5
Jambes écartées ou fautes de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension FIG		x	
Pré-balancement avant le début de l'exercice FIG		x	
L'entraîneur donne un élan préliminaire au gymnaste FIG	x		
Abaissement en arrière FIG		x	
Ralentissement, interruption ou phase d'appui dans le Jonasson et le Yamawaki FIG	x	x	x et NR
Élément de maintien non codifié tenu pendant 2 s. ou plus FIG	Chaque fois		
Fautes de composition FIG		x	
Prises incorrectes pendant les maintiens en force (chaque fois) FIG	x		
Flexion des bras lors des élancés menant à un maintien de force ou pour réaliser la position de maintien FIG	x	x	X
Flexion des bras lors des maintiens et élévation à un maintien FIG	x	x	X
Toucher les câbles ou les courroies avec les bras, les pieds ou le corps FIG		x	
S'appuyer ou balancer avec les pieds ou les jambes sur les câbles FIG			x et NR
Chute depuis l'appui renversé FIG			x et NR
Balancement excessif des câbles FIG	Par élément		
Faute d'angle lors d'un maintien de force précédant une élévation à un autre élément de force (s'applique également aux 2ème élément) FIG	x	x	
Contact ou appui des bras sur le corps pendant l'hirondelle FIG	x	x	
Élément d'élan réalisé avec force FIG	x	x	

Anneaux - Programme préparatoire

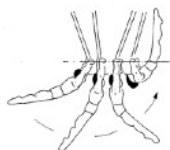
No	Élément	Remarque/Exigences	Condition d'attribution/Fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la suspension : établissement de force corps tendu à l'appui avec aide de l'entraîneur	- Les bras doivent rester aussi proches que possible du corps durant le mouvement d'établissement.	- Bras passant latéralement.	x	x	x
2	Appui corps tendu - 2"			x	x	x
2a	Élément supplémentaire : Élever les jambes à l'équerre jambes fléchies - 2 ", abaisser les jambes à l'appui corps tendu #B1	- Les cuisses à l'équerre doivent être alignées à l'horizontale.	<u>Conditions d'attribution préalables du #B1</u> - Voir article 5.2.4 - Les bras doivent être au minimum parallèles. (spécification suisse)			
3	S'abaisser bras fléchis à la suspension		- Descente pas fluide et trop rapide	x	x	x
4	S'élever, corps groupé, bras fléchis, à la suspension mi-renversée		- Montée pas fluide		x	
5	Prise d'élan, élaner en suspension en arrière, élaner en suspension en avant	• Elancer en arrière: Bassin à 45° de hauteur, corps tendus, légèrement en position C-, bras écartés. • Elancer en avant: Bassin à 45° de hauteur, corps en position C+/maitrisée, bras parallèles.	- Prise d'élan inexistante ou à une hauteur insuffisante	x	x	
6	Élaner en suspension en arrière, élaner en suspension en avant	• Elancer en arrière: Bassin à 45° de hauteur, corps tendus, légèrement en position C-, bras écartés. • Elancer en avant: Bassin à 45° de hauteur, corps en position C+/maitrisée, bras parallèles.				
7	Élaner en suspension en arrière et sauter à la station					

Normes pour les agrès et les tapis

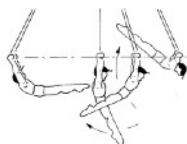
- Agrès : Norme FIG.
- Tapis : Norme FIG + tapis supplémentaire de 40 cm. Si nécessaire, le tapis supplémentaire de 40 cm peut être enlevé.

Anneaux - Programme 1

No	Élément	Remarque/Exigences	Condition d'attribution/Fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la suspension : établissement de force à l'appui corps tendu avec aide de l'entraîneur ou De la suspension : établissement de force à l'appui corps tendu #B1	- Les bras doivent rester aussi proches que possible du corps durant le mouvement d'établissement. - Reconnaissance jusqu'à une flexion du corps de 45°, mais avec déduction selon la FIG.	- Bras passant latéralement - Montée pas fluide <u>Conditions d'attribution préalables du #B1</u> - Voir article 5.2.4 c	x	x x	x
2	Appui, corps tendu - 2"					
3	Élever les jambes tendues à l'équerre horizontale - 2"					
4	Abaissier les jambes tendues à l'appui					
5	S'abaisser en arrière, corps carpé, bras fléchis, à la suspension renversée tendue		- Descente pas fluide et trop rapide	x	x	x
6	S'abaisser corps tendu, par la suspension dorsale horizontale, à la suspension dorsale, corps tendu		- Descente pas fluide et trop rapide	x	x	x
7	S'élever, corps carpé, à la suspension mi-renversée		- Montée pas fluide		x	
8	Prise d'élan, élaner en suspension en arrière		- Prise d'élan inexistante ou à une hauteur insuffisante	x	x	
9	Élaner en suspension en avant, élaner en suspension en arrière					
9a	Élément supplémentaire : Élaner en suspension en avant, renversement en arrière corps tendu #B2		<u>Conditions d'attribution préalables du #B2</u> - Voir article 5.2.4 - Les épaules doivent être au moins légèrement élevés (spécification suisse)			
10	Élaner en suspension en avant, élaner en suspension en arrière et sauter à la station					



Élaner en avant:



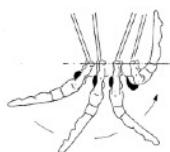
Élaner en arrière:

Normes pour les agrès et les tapis

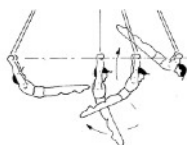
- Agrès : Norme FIG.
- Tapis : Norme FIG + tapis supplémentaire de 40 cm. Si nécessaire, le tapis supplémentaire de 40 cm peut être enlevé.

Anneaux - Programme 2

No	Élément	Remarque/Exigences	Condition d'attribution/Fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la suspension : Établissement de force à l'appui corps tendu avec aide de l'entraîneur ou De la suspension : Établissement de force à l'appui corps tendu #B1	- Les bras doivent rester aussi proches que possible du corps durant le mouvement d'établissement. - Reconnaissance jusqu'à une flexion du corps de 45°, mais avec déduction selon la FIG.	- Bras passant latéralement. - Montée pas fluide. <u>Conditions d'attribution préalables du #B1</u> - Voir article 5.2.4	x	x x	x
2	Appui, corps tendu - 2"					
3	Élever les jambes tendues à l'équerre horizontale - 2"					
3a	Élément supplémentaire : élever les jambes tendues à l'équerre écartée - 2" #B2		<u>Conditions d'attribution préalables du #B2</u> Voir article 5.2.4			
4	Abaissier les jambes à l'appui, corps tendu					
5	S'abaisser en arrière, bras fléchis, à la suspension renversée tendue		Descente pas fluide et trop rapide	x	x	x
6	S'abaisser corps tendu, par la suspension dorsale horizontale, à la suspension dorsale tendue ou S'abaisser corps tendu à la suspension dorsale horizontale - 2", s'abaisser corps tendu à la suspension dorsale tendue #B3		- Descente pas fluide et trop rapide <u>Conditions d'attribution préalables du #B3</u> - Voir article 5.2.4	x	x	x
7	S'élever, corps carpé, à la suspension mi-renversée		Montée pas fluide.		x	
8	Prise d'élan, élaner en suspension en arrière, élaner en suspension en avant		Prise d'élan inexistante ou à une hauteur insuffisante	x	x	
9	Élaner en suspension en arrière, élaner en suspension en avant					
10	Renversement en arrière, corps tendu ou Élaner en suspension en avant, renversement en arrière corps tendu #B4	Les épaules doivent être au moins légèrement élevés.	<u>Conditions d'attribution préalables du #B3</u> - Voir article 5.2.4 c - Épaules au minimum à la hauteur inférieure des anneaux (spécification suisse)			
11	Élaner en suspension en avant et salto arrière tendu à la station		Lâcher les prises après le passage à la verticale			x



Elancer en avant:



Elancer en arrière:

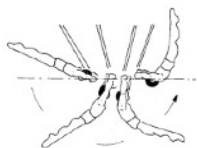
Normes pour les agrès et les tapis

- Agrès : Norme FIG.
- Tapis : Norme FIG + tapis supplémentaire de 200 x 200 x 10 cm. Si nécessaire, le tapis supplémentaire peut être enlevé.

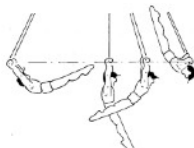
Anneaux - Programme 3

No	Élément	Remarque/Exigences	Condition d'attribution/Fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la suspension : s'élever, cops carpé, à la suspension renversée tendue					
2	S'abaisser en arrière à la suspension dorsale horizontale - 2", s'abaisser corps tendu à la suspension dorsale, s'élever, corps carpé, à la suspension mi-renversée ou S'abaisser en arrière à la suspension dorsale horizontale - 2", s'élever corps tendu à la suspension renversée tendue #B1		<u>Conditions d'attribution préalables du #B1</u> - Voir article 5.2.4			
3	Prise d'élan, (renversement en avant), élaner en suspension en arrière et établissement en arrière à l'appui		- Prise d'élan inexistante ou à une hauteur insuffisante	x	x	
4	Élever les jambes à l'équerre horizontale - 2"					
4a	Élément supplémentaire : s'élever à l'appui facial horizontal corps groupé - 2" , s'abaisser à l'équerre horizontal - 2" #B2	Lien: 	<u>Conditions d'attribution préalables du #B2</u> - Voir article 5.2.4 - La position du corps est conforme aux indications de la vidéo (spécification suisse)			
4b	Élément supplémentaire : S'élever corps carpé, bras tendus, jambes écartées à l'appui renversé avec appui des pieds à l'intérieur des câbles - 2" , s'abaisser bras tendus, corps tendu ou carpé à l'équerre #B3		<u>Conditions d'attribution préalables du #B3</u> - Voir art. 5.2.4, à l'exception du fait que l'appui des jambes contre les câbles des anneaux n'est pas sanctionné.			
5	S'abaisser en avant à la suspension pour élaner en arrière	LINK: 				
6	Renversement en avant	- La hauteur des épaules doit être au moins égale à la hauteur du bord inférieur des anneaux				
7	Élaner en suspension en arrière, élaner en suspension en avant					
8	Renversement en arrière ou Renversement en arrière #B4	- La hauteur des épaules doit être au moins égale à la hauteur du bord inférieur des anneaux	<u>Conditions d'attribution préalables du #B4</u> - Voir article 5.2.4 - Épaules au minimum à la hauteur du bord supérieur des anneaux (spécification suisse)			

9	Salto en arrière tendu ou Double salto en arrière groupé #B5	Conditions d'attribution préalables du #B5 - Voir article 5.2.4			
---	---	--	--	--	--



Elancer en avant:



Elancer en arrière:

Normes pour les agrès et les tapis

- Agrès : Norme FIG.
- Tapis : Norme FIG. Si nécessaire un tapis supplémentaire de 200 x 200 x 10 cm. peut être ajouté.

5.4.4 Saut

Critères techniques

Saut en extension à la station (PP)

Par exécution correcte du mouvement on entend :

- Lors du saut depuis le trampoline „Booster“ les bras sont élançés vers l'avant en position fléchie
- Ensuite on bloque le mouvement des bras
- Pour la réception, les bras doivent être tenus latéralement ou vers l'avant
- Durant la phase de vol, le corps reste tendu en position I ou en légère position C+

Lien : <https://youtu.be/eOPsnLCIqV4>

Remarque : Le mouvement des bras en position fléchie vers l'avant ne s'applique qu'au saut en extension PP. Pour tous les autres sauts en extension, les bras doivent être levés vers le haut.

Renversement en avant sur la pile de tapis, saut en extension vers l'avant (P1)

Par exécution correcte du mouvement on entend :

- Lors du saut dans le trampoline « Booster » les bras sont dirigés vers l'avant.
- Le corps est dans une légère position C+ dans la première phase d'envol entre le trampoline « Booster » et la phase d'appui.
- Durant la phase d'appui, le corps est activement tendu pour passer de la position C+ à la position C- avec une phase de transition par la position S.
- La phase d'appui se termine dans une position d'appui renversé légèrement accentuée et la deuxième phase d'envol commence.
- Les bras sont tendus durant toute la phase d'appui. La force pour la poussée est engagée par les articulations des poignets et des épaules.
- Durant la deuxième d'envol, le corps reste en légère position C-. Cette position est maintenue jusqu'au contact du sol. Les bras restent dans une position haute durant toute cette phase.
- Le saut en extension vers l'avant doit être réalisé en suite directe et sans aucune interruption du mouvement.
- La tête est maintenue en position normale durant l'ensemble du mouvement

Déductions spécifiques pour l'agrès

Fautes	0.1	0.3	0.5
<u>Déductions Jury D :</u>			
Réception ou touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur de la zone de réception FIG	0.1 de la note finale		
Touche des mains, pieds, pied et main ou autre partie du corps hors de la zone de réception FIG	0.3 de la note finale		
Réception totalement à l'extérieur de la zone de réception FIG	0.3 de la note finale		
Plus de 25 mètres d'élan FIG	0.5 de la note finale par le juge D1		
Saut non réglementaire FIG	Note 0.0 pour le saut		
Non utilisation du tapis de protection autour du tremplin pour les sauts à partir de la rondade FIG	Note 0.0 pour le saut		
Répétition du 1er saut au concours de qualification ou en finale FIG	Note 0.0 pour le saut		
Répétition d'un saut du même groupe au concours de qualification ou en finale FIG	2.0 points de déduction pour le 2ème saut		
Exécuter plus de deux sauts lors de l'échauffement	0.3 pour le 1 ^{er} saut si 2 sauts sont présentés – Qualification ou Finale		
Course d'élan supplémentaire FIG	1.0 point déduction pour le saut concerné		

<u>Déductions Jury E :</u>			
Fautes d'exécution dans la première phase de vol FIG	x	x	x
Fautes techniques dans la première phase de vol FIG	x	x	x
Le passage à l'appui renversé ne se fait pas à la verticale FIG	x	x	x
Déviations angulaires lors de la phase d'appui par rapport à l'appui renversé (renversement vs Tsukahara) FIG	≤30°	>30-60	x
Fautes d'exécution dans la deuxième phase de vol FIG	x	x	x
Fautes techniques dans la deuxième phase de vol FIG	x	x	x
Hauteur insuffisante, absence d'élévation nette du corps FIG & CH	x	x	x
Extension insuffisante avant la réception FIG	x	x	
Position basse à la réception avec le bassin en dessous des genoux.			x
Renversement : les pieds ne sont pas devant le bassin au contact du tremplin CH		x	x
Renversement en avant P1 : le corps est carpé ou nettement cintré durant la seconde phase de vol CH		x	x

Saut - Programme préparatoire

No	Saut	Valeur	Fautes	0.1	0.3	0.5
1	Course d'élan, saut pieds joints sur le tremplin et saut en extension à la station Lien : https://youtu.be/eOPsnLCIqV4	1.5	- Bras tendus en haut ou aucune conduite des bras - Hyperextension au niveau de la zone lombaire	x	x	x x
2	Course d'élan, saut pieds joints sur le tremplin, saut roulé et saut en extension à la station	2.0				
3	Course d'élan, saut pieds joints sur le tremplin et salto avant groupé	3.0				
4	Course d'élan, saut pieds joints sur le tremplin et salto avant carpé	4.0				

Normes pour les agrès et les tapis

- Tapis :
- Hauteur : 60 - 70 cm.
 - Longueur : ≥ 250 cm.
 - Dureté du tapis : elle doit être approximativement identique à celle des tapis de réception FIG de 20 cm.
 - Marquage : des lignes doivent être tracées sur toute la longueur du tapis de réception, à 50 cm de part et d'autre de l'axe central.
 - Pour l'exécution de l'exercice « saut roulé et saut en extension à la station », le gymnaste peut ajouter un tapis de réception mo supplémentaire (hauteur 5 à 10 cm) sur le tapis de réception original.
- Tremplin :
- Tremplin trampoline, hauteur 30cm. calculés à partir du point idéal d'appui sur le tremplin
 - Devant le tremplin un tapis de sécurité pour les mains (normes FIG) peut être employé comme repère pour le gymnaste.

Nombre de sauts

Deux sauts à choisir dans la liste ci-dessus.

Sélection des sauts

Le saut 1 est obligatoire, l'autre peut être le 1, 2, 3, ou 4. L'ordre de présentation des sauts est libre.

Calcul de la note

Note finale saut = (Note finale saut 1 + Note finale saut 2) $\div$ 2

Remarque

- Si un gymnaste touche le sol lors du saut d'appel sur le tremplin trampoline, il peut rehausser la hauteur de ce dernier. Toute modification doit être annoncée au chef juge à l'agrès avant le début de la compétition.

Saut - Programme 1

Groupe de sauts 1	Valeur	Groupe de sauts 2	Valeur
Course, salto en avant groupé	3.0	Renversement en avant sur la pile de tapis, saut en extension vers l'avant	3.0
Course, salto en avant carpé	4.0		
Course, salto en avant tendu	5.0		

Normes pour les agrès et les tapis

- Tapis :
- Hauteur : 100 cm.
 - Longueur : ≥ 250 cm.
 - Dureté du tapis : elle doit être approximativement identique à celle des tapis de réception FIG de 20 cm.
 - Marquage : des lignes doivent être tracées sur toute la longueur du tapis de réception, à 50 cm de part et d'autre de l'axe central.
- Tremplin :
- Tremplin trampoline, hauteur 30cm. calculés à partir du point idéal d'appui sur le tremplin.
 - Devant le tremplin un tapis de sécurité pour les mains (normes FIG) peut être employé comme repère pour le gymnaste.

Nombre de sauts

Deux sauts à choisir dans la liste ci-dessus.

Sélection des sauts

Un saut doit être du groupe 1. L'autre doit être du groupe 2. L'ordre de présentation des sauts est libre.

Calcul de la note

Note finale saut = (Note finale saut 1 + Note finale saut 2) $\div$ 2

Remarques

- Si un gymnaste exécute deux sauts du même groupe, le second saut recevra la valeur de 0.0 point.
- Si un gymnaste touche le sol lors du saut d'appel sur le tremplin trampoline, il peut rehausser la hauteur de ce dernier. Toute modification doit être annoncée au chef juge à l'agrès avant le début de la compétition

Saut - Programme 2

Groupe de sauts 1	Valeur	Groupe de sauts 2	Valeur	Groupe de sauts 3	Valeur
Renversement en avant [CdP 201]	3.5	Renversement latéral avec $\frac{1}{4}$ de tour (rondade) (CdP 301)	3.5	Rondade, renversement en arrière [CdP 501]	3.5
Renversement et salto avant groupé [CdP 207]	5.0	Tsukahara groupé [CdP 307]	4.5	Yurchenko groupé [CdP 507]	5.0

Normes pour les agrès et les tapis

- Table de saut - Hauteur 125 cm.
Tapis : - Normes FIG.
- Pour tous les sauts un tapis supplémentaire de 200 x 200 x 10 cm. peut être ajouté si nécessaire.
- Tremplin : - Tremplin trampoline, hauteur 30cm. calculés à partir du point idéal d'appui sur le tremplin.
- Devant le tremplin un tapis de sécurité pour les mains (normes FIG) peut être employé comme repère pour le gymnaste.

Nombre de sauts

Deux sauts à choisir dans la liste ci-dessus.

Sélection des sauts

Les deux sauts doivent être de groupes différents. L'ordre de présentation des sauts est libre.

Calcul de la note

Note finale saut = (Note finale saut 1 + Note finale saut 2) ÷ 2

Remarques

- Si un gymnaste exécute deux sauts du même groupe, le second saut recevra la valeur de 0.0 point.
- Si un gymnaste touche le sol lors du saut d'appel sur le tremplin trampoline, il peut rehausser la hauteur de ce dernier. Toute modification doit être annoncée au chef juge à l'agrès avant le début de la compétition.

Saut - Programme 3

Groupe de sauts 1	Valeur	Groupe de sauts 2	Valeur	Groupe de sauts 3	Valeur
Renversement en avant [201]	1.0	Renversement latéral avec ¼ de tour (rondade) [301]	1.0	Rondade, renversement en arrière [501]	2.0
Renversement en avant et salto avant groupé [207]	3.5	Tsukahara groupé [307]	3.0	Yurchenko groupé [507]	3.5
Renversement en avant et salto avant carpé [213]	4.5	Tsukahara carpé [308]	4.0	Yurchenko carpé [509]	4.5
		Tsukahara tendu [313]	5.0	Yurchenko tendu [510]	5.5

Normes pour les agrès et les tapis

- Table de saut - Hauteur 130 cm.
- Tapis :
 - Normes FIG.
 - Pour tous les sauts un tapis supplémentaire de 200 x 200 x 10 cm. peut être ajouté si nécessaire.
- Tremplin :
 - Tremplin trampoline, hauteur 30cm. calculés à partir du point idéal d'appui sur le tremplin.
 - Pour les sauts du groupe 3, le gymnaste peut utiliser le tremplin soft, hard ou le tremplin „Booster“. Il est interdit de modifier le nombre ou l'emplacement des ressorts.
 - Devant le tremplin un tapis de sécurité pour les mains (normes FIG) peut être employé comme repère pour le gymnaste.

Nombre de sauts

Deux sauts à choisir dans la liste ci-dessus.

Sélection des sauts

Les deux sauts doivent être de groupes différents. L'ordre de présentation des sauts est libre.

Calcul de la note

Note finale saut = (Note finale saut 1 + Note finale saut 2) ÷ 2

Remarques

- Si un gymnaste exécute deux sauts du même groupe, le second saut recevra la valeur de 0.0 point.
- Si un gymnaste touche le sol lors du saut d'appel sur le tremplin trampoline, il peut rehausser la hauteur de ce dernier. Toute modification doit être annoncée au chef juge à l'agrès avant le début de la compétition

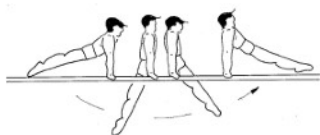
5.4.5 Barres parallèles

Critères techniques

Position finale pour les élancés en avant

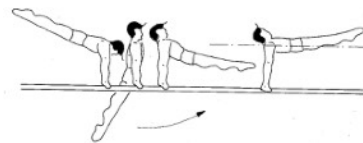
Programme préparatoire

- Corps tendu.
- Pieds à hauteur des barres.



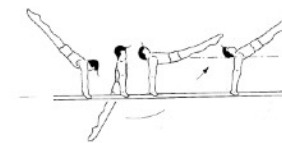
Programme 1 et 2

- Bassin à hauteur des épaules
- Menton sur la poitrine

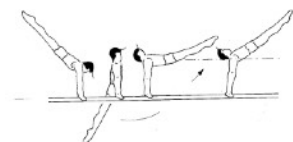


Programme 3

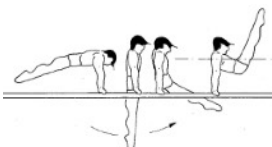
- Bassin plus haut que les épaules
- Menton sur la poitrine



L'angle jambe-tronc fermé et/ou l'ouverture insuffisante de l'angle bras-tronc sont considérés comme des fautes techniques.



Juste

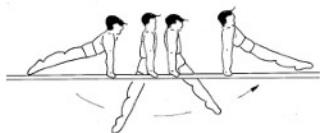


Faux

Position finale pour les élancés en arrière

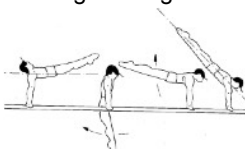
Programme préparatoire

- Corps tendu
- Pieds à hauteur des barres



Programme 1 à 3

- Bassin à 45°
- Regard dirigé vers l'avant



Élancés en suspension

Programme 2

En position finale de l'élancer en suspension en avant...

- Le corps est légèrement en C⁺
- Les hanches sont légèrement en dessous de la hauteur des barres
- Les bras sont dans le prolongement du corps

En position finale de l'élancer en suspension en arrière exige...

- Le corps est tendu ou légèrement en C⁺
- Les hanches sont légèrement en dessous de la hauteur des barres
- Les bras sont dans le prolongement du corps

Entre les deux positions finales, les jambes peuvent être fléchies

Programme 3

En position finale de l'élancer en suspension en avant...

- Le corps est légèrement en C⁺
- Les hanches sont en dessus ou à la hauteur des barres
- Les bras sont dans le prolongement du corps

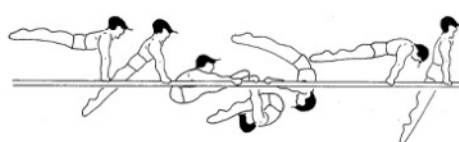
En position finale de l'élancer en suspension en arrière...

- Le corps est tendu ou légèrement en C⁺
- Les hanches sont en dessus ou à la hauteur des barres
- Les bras sont dans le prolongement du corps

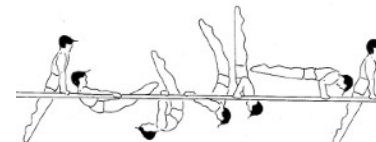
Entre les deux positions finales, les jambes peuvent être pliées

Position finale du tour d'appui en arrière à l'appui

- Bras tendu
- Tête en position normale durant tout le mouvement
- Pas d'ouverture anticipée du corps (maintenir la position C⁺)



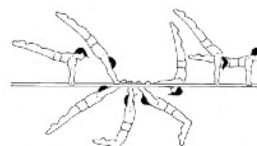
Juste



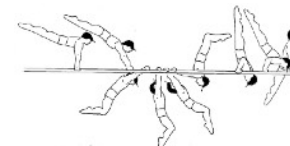
Faux

Position finale du grand tour en arrière (Kenmotsu)

- Bras tendus
- Tête en position normale durant tout le mouvement
- Pas d'ouverture anticipée du corps
- Passage par l'appui renversé



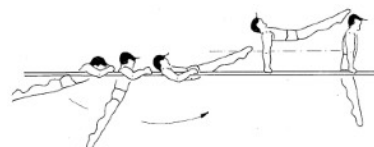
Juste



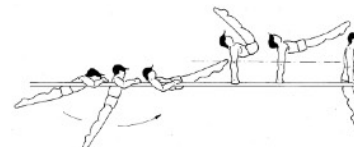
Faux

Position finale de l'établissement en avant

- Mains éloignées des épaules en appui brachial
- Bassin et pieds à la hauteur des coudes



Juste



Juste



Faux

Déductions spécifiques pour l'agrès

Fautes	0.1	0.3	0.5
Entrée avec appel d'une jambe FIG		x	
Abaissement en arrière FIG		x	
Appui renversé sur 1 ou 2 barres non maîtrisé FIG	x		
Dans éléments type Chiarlo, écart excessif entre les mains et ou déviation du corps (chaque fois) FIG	x	x	x
Pré-élément FIG			x
Marcher ou ajustements des prises à l'appui renversé FIG	x Chaque fois		
Extension du corps trop faible ou reprise incontrôlée après un salto FIG	X	x	x
Départs de Moy et grands tours avec jambes fléchies avant le passage du corps à l'horizontale FIG	x	x	
Après Bhavsar ou élément similaire avec reprise des barres en suspension. à l'horizontale enchaîner par une bascule avec les bras fléchis FIG		x	
Ne pas respecter le temps d'échauffement (50") FIG		X note D	
Demi-tour à l'appui renversé (règle Makuts) FIG/CH	< 1 seconde d'arrêt avant le demi-tour	≥ 1 seconde d'arrêt avant le demi-tour	≥ 2 secondes d'arrêt avant le demi-tour + non-reconnaissance

Si, dans la description de l'exercice, il est fait mention « d'appui renversé passager », l'élément ne doit pas être tenu. Si un gymnaste maintient toutefois un appui renversé passager, aucune déduction ne sera apportée.

Barres parallèles - Programme préparatoire

No	Élément	Remarque/Exigences	Condition d'attribution/Fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la station faciale transversale sur le caisson, sauter à l'appui					
2	Élancer en avant à l'équerre horizontale - 2"					
2a	Élément supplémentaire : Élever les jambes tendues à l'équerre verticale #B1		Conditions d'attribution préalables du #B1 - Voir article 5.2.4 conditions d'attribution du bonus			
3	Élancer en arrière					
4	Élancer en avant, élancer en arrière					
5	Élancer en avant, élancer en arrière					
6	Passer facial et sauter à la station transversale		- Tenir la barre à la station		x	

Normes pour les agrès et les tapis

- Hauteur des barres : 125 cm du sol.
- Hauteur du caisson : 40 - 60 cm.
- Tapis : Norme FIG. Un tapis supplémentaire de 200 x 200 x 10 cm est admis.

Barres parallèles - Programme 1

No	Élément	Remarque/Exigences	Condition d'attribution/Fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la station faciale transversale sur le caisson, saut à l'appui					
1a	Élément supplémentaire : S'abaisser à la suspension mi-renversée et bascule à l'appui au siège écarté devant les prises, déplacer les mains devant les jambes au siège écarté #B1 - suite de l'exercice à l'élément No 3	- Lien : https://youtu.be/TGYOo4xitlA	<u>Conditions d'attribution préalables du #B1</u> - Voir article 5.2.4 - La bascule est déclenchée avec un recul des épaules et du corps de manière analogue au tour d'appui			
2	Élancer en avant et élever les jambes par l'équerre verticale pour s'établir à l'appui au siège écarté, déplacer les mains devant les jambes au siège écarté					
3	S'établir à l'équerre jambes écartées - 2", élever le corps en serrant les jambes à l'appui facial					
4	Élancer en avant, élancer en arrière					
5	Élancer en avant, élancer en arrière					
6	Élancer en avant, élancer en arrière à l'appui renversé passager <i>ou</i> Élancer en avant, élancer en arrière, à l'appui renversé - 2" #B2		- Appui renversé pas entre 0 -15° <u>Conditions d'attribution préalables du #B2</u> - Voir article 5.2.4			x
7	Passer facial et sauter à la station		- Tenir la barre à la station		x	

Normes pour les agrès et les tapis

- Hauteur des barres : 140 cm du sol.
- Hauteur du caisson : 40 - 60 cm.
- Tapis : Norme FIG. Un tapis supplémentaire de 200 x 200 x 10 cm est admis.

Barres parallèles - Programme 2

No	Élément	Remarque/Exigences	Condition d'attribution/Fautes	0.1	0.3	0.5
1	Élancer en suspension en avant, élancer en suspension en arrière					
2	Élancer en suspension en avant, élancer en suspension en arrière					
3	Élancer en suspension en avant, bascule d'élan à l'appui au siège écarté devant les prises, déplacer les mains devant les jambes au siège écarté, s'établir à l'équerre jambes écartées - 2" ou Élancer en suspension en avant, bascule d'élan à l'appui, élancer en appui en arrière minimum 45° et s'établir à l'équerre jambes écartées - 2", #B1		<u>Conditions d'attribution préalables du #B1</u> - Voir article 5.2.4			
4	Élever le corps en serrant les jambes à l'appui facial, élancer en avant ou Appui renversé de force, corps carpé, bras tendus - 2", #B2 élancer en avant		<u>Conditions d'attribution préalables du #B2</u> - Voir article 5.2.4			
5	Élancer en appui en arrière, élancer en appui en avant					
6	Élancer en arrière à l'appui renversé ou Élancer en arrière avec un demi-tour en avant à l'appui renversé passager (pas d'arrêt durant l'exécution de l'élément, position d'appui renversé maîtrisée) #B3		<u>Conditions d'attribution préalables du #B3</u> - Voir article 5.2.4 c - La règle Makuts CdP Art. 14.2.2, point 3e doit être respectée			
7	Élancer en appui en avant					
8	Élancer en arrière à l'appui renversé - 2"					
9	Passer facial et saut à la station ou Élancer en avant et salto arrière tendu à la station #B4 ou Élancer en avant, en arrière et salto avant tendu ou carpé à la station #B4		- Tenir la barre à la station <u>Conditions d'attribution préalables du #B4</u> - Voir article 5.2.4		x	

Normes pour les agrès et les tapis

- Hauteur des barres : 190 cm du sol. Les gymnastes qui doivent, pour des raisons de hauteur (genoux touchant le sol avec les jambes fléchies lors de l'élancer en suspension), augmenter la hauteur des barres parallèles sont autorisés à le faire jusqu'au maximum de 200 cm. Cette modification doit être communiquée, avant le début de la compétition, au chef des juges de l'agrès qui doit également l'approuver,
- Tapis : Norme FIG. Un tapis supplémentaire de 200 x 200 x 10 cm est admis.
- Tremplin : un tremplin peut être utilisé pour le début de l'exercice.

Barres parallèles - Programme 3

No	Élément	Remarque/Exigences	Condition d'attribution/Fautes	0.1	0.3	0.5
1	Élancer en suspension en avant, élancer en arrière					
2	Élancer en suspension en avant, bascule d'élan à l'appui à l'équerre - 2", appui renversé de force corps carpé bras tendus - 2"					
2a	Élément supplémentaire : Moy [CdP III, 15], élancer en arrière à l'appui #B1 ou Moy [CdP III, 15] #B1, élancer en arrière à l'appui renversé - 2" #B2		<u>Conditions d'attribution préalables du #B1</u> - Voir article 5.2.4 <u>Conditions d'attribution préalables du #B2</u> - Voir article 5.2.4			
3	Élancer en appui en avant					
4	Élancer en arrière à l'appui et s'abaisser à l'appui brachial	La hauteur de l'élancer en arrière avant l'abaissement en appui brachial est libre				
5	Élancer en avant en appui brachial					
6	Établissement en avant à l'appui					
7	Élancer en appui en arrière					
8	Élancer en appui en avant ou Élancer en appui en avant, ½ tour à l'appui, élancer en appui en avant #B3		<u>Conditions d'attribution préalables du #B3</u> - Voir article 5.2.4 s - Hauteur du bassin lors du ½ tour en avant < hauteur des épaules.			
9	Élancer en arrière à l'appui renversé passager					
9a	Élément supplémentaire : tour d'appui en arrière à l'appui, élancer en arrière à l'appui renversé passager #B4	Si un athlète effectue l'élément n° 9a, la hauteur de l'élancer en arrière est libre pour l'élément n° 9.	<u>Conditions d'attribution préalables du #B4</u> - Voir article 5.2.4 - La flexion des bras est supérieure à 45° (spécification suisse)			
10	Élancer en avant, élancer en arrière avec un demi-tour en avant à l'appui renversé passager (pas d'arrêt durant l'exécution de l'élément, position d'appui renversé maîtrisée) ou Élancer en avant, élancer en arrière avec un demi-tour en arrière à l'appui renversé passager (pas d'arrêt durant l'exécution de l'élément, position d'appui renversé maîtrisée) #B5		- Règle Makuts CdP Art. 14.2.2, point 3e). <u>Conditions d'attribution préalables du #B5</u> - Voir article 5.2.4 - La règle Makuts CdP Art. 14.2.2, point 3e doit être respectée			
11	Élancer en appui en avant, élancer en appui en arrière à l'appui renversé – 2"					
12	Élancer en avant et salto arrière tendu à la station transversale ou Salto en avant tendu ou carpé à la station transversale					

Normes pour les agrès et les tapis

- Barres parallèles : normes FIG
- Tapis : Norme FIG. Un tapis supplémentaire de 200 x 200 x 10 cm est admis.
- **Tremplin : un tremplin peut être utilisé pour le début de l'exercice.**

6.3.6 Barre fixe

Informations générales

1. Grands tours :
Si le texte de l'exercice contient le mot *grand tour*, le gymnaste doit exécuter au minimum un grand tour mais il est libre d'en faire plusieurs. Les fautes techniques et d'exécution sont déduites pour chaque grand tour présenté.
2. Parenthèse :
Les éléments entre parenthèse (...) sont facultatifs et ne doivent pas être obligatoirement présentés.

Critères techniques

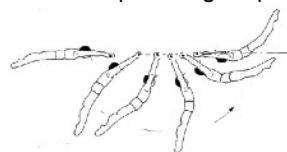
Position finale de l'élancer en suspension en avant - aussi avec ½ tour

Programme préparatoire

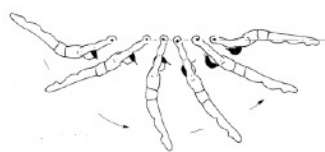
- Le bassin à 45° de hauteur
- Le corps en légère position C+

Programme 1 et 2

- Le bassin à la hauteur de la barre
- Le corps en légère position C+



Juste



Faux

Programme 3

- Le bassin au-dessus de la hauteur de la barre
- Le corps en légère position C+



Juste

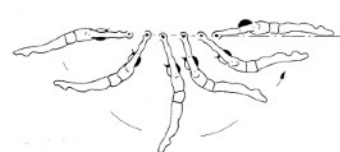
Position finale de l'élancer en suspension en arrière

Programme préparatoire

- Le bassin à 45° de hauteur
- Le corps tendu

Programme 1 et 2

- Le bassin à la hauteur de la barre



Juste

Programme 3

- Le bassin en dessus de la hauteur de la barre



Juste

Une position du corps carpée lors de l'élancer en arrière est considérée comme une faute.

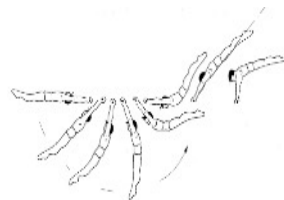


Faux

Position finale et technique de l'établissement en arrière

Établissement en arrière

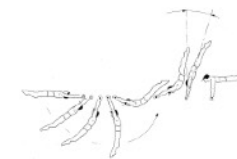
- Dos rond lors du passage à la suspension.
- Épaules basses au début de l'élancer en arrière (pas de fermeture prématurée de l'angle bras - tronc)



Juste

Établissement en arrière à l'appui renversé passager

- Dos rond lors du passage à la suspension
- Épaules basses au début de l'élancer en arrière (pas de fermeture prématurée de l'angle bras -tronc)



Juste

Sont considérées comme fautes lors du temps de fouet de l'élancé en suspension en arrière ou pour l'établissement en arrière à l'appui :

- Corps cintré lors du passage à la suspension.
- Corps carpé à la fin de l'établissement en arrière ou à l'appui renversé.

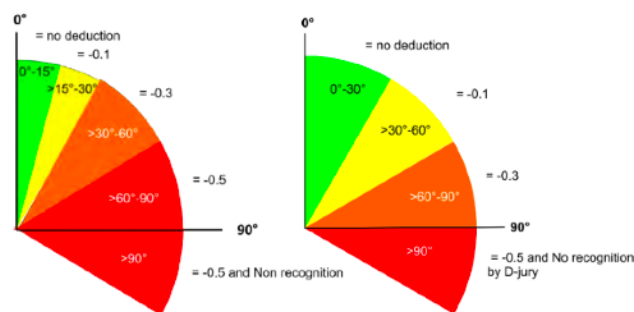


Faux

Déductions spécifiques à l'agrès

Fautes	0.1	0.3	0.5
Jambes écartées ou fautes de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension FIG		x	
Manque d'élan ou arrêt à l'appui renversé ou dans une autre position FIG	x	x	
Manque d'amplitude lors des éléments volants FIG	x	x	
Déviation par rapport au plan du mouvement FIG	≤15°	>15°	
Abaissement en arrière FIG		x	
Éléments non réglementaires exécutés avec les pieds sur la barre ou à partir de cette position FIG		x	
Bras fléchis à la reprise après des éléments volants FIG	x	x	
Genoux fléchis lors des actions de préparation des élans FIG	x Chaque fois	x Chaque fois	
Éléments qui ne continuent pas dans la direction voulue FIG		x et NR	
Tous les éléments volants avec salto sur la barre sans grand tour réalisé juste après FIG		x	
Déviation angulaire lors de l'engagement depuis l'appui renversé dans les Endo, Stalder et Weiler FIG		x	
Élans supplémentaires en début d'exercice FIG		x	
Déviation dans les élans à ou par l'ATR, incluant n'importe quelle variante de tours FIG			

Angle past handstand	Adlers, Stalders, Endos, ½ turns, etc.	Turns to mixed or elgrip, Quast, flying giant
0°-15°	= No deduction	= No deduction
>15°-30°	= 0.1	
>30°-60°	= 0.3	= 0.1
>60°-90°	= 0.5	= 0.3
>90°	= 0.5 & NR	= 0.5 & NR



Adlers, Stalders, Endos, ½ turns, etc.

Turns to mixed or elgrip, Quast, flying giant

Barre fixe - Programme préparatoire

No	Élément	Remarque/Exigences	Condition d'attribution/Fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la suspension tendue : S'établir en avant en tournant en arrière à l'appui avec aide de l'entraîneur ou De la suspension tendue : S'établir en avant en tournant en arrière à l'appui #B1		- Mouvement pas fluide <u>Conditions d'attribution préalables du #B1</u> - Voir article 5.2.4		x	
2	Élancer en appui en arrière					
3	Tour d'appui en arrière en légère position C ⁺ , suivi directement de		- Interruption du mouvement entre les éléments		x	x
4	Élancer en avant par dessous la barre					
5	Élancer en suspension en arrière, élancer en suspension en avant					
6	Élancer en suspension en arrière, élancer en suspension en avant					
7	Élancer en suspension en arrière et sauter à la station		- Saut à la station sans repousser la barre		x	

Normes pour les agrès et les tapis

- Barre fixe : Norme FIG ou barre scolaire (suffisamment haute pour permettre un élancer jambes tendues).
- Tapis : Norme FIG + tapis 40 cm. Si nécessaire, le tapis supplémentaire de 40 cm peut être enlevé.

Barre fixe - Programme 1

No	Élément	Remarque/Exigences	Condition d'attribution/Fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la suspension tendue : s'établir en avant en tournant en arrière à l'appui <i>ou</i> De la suspension tendue : Prise d'élan, élaner en suspension en arrière (élaner en suspension en avant, en arrière) et établissement en arrière à l'appui directement - suivi de l'élément No 3 #B1	- L'élaner en suspension en arrière, élaner en suspension en avant n'est pas obligatoire	- Mouvement pas fluide <u>Conditions d'attribution préalables du #B1</u> - Voir article 5.2.4		x	
2	Élaner en appui en arrière					
3	Tour d'appui en arrière en légère position C ⁺ , suivi directement de <i>ou</i> Tour d'appui libre en arrière par l'appui, suivi directement de #B2		- Interruption du mouvement entre les éléments <u>Conditions d'attribution préalables du #B2</u> - Voir article 5.2.4		x	x
4	Élaner en avant par dessous la barre					
5	Élaner en suspension en arrière, élaner en suspension en avant					
6	Élaner en suspension en arrière, élaner en suspension en avant					
7	Élaner en suspension en arrière et sauter à la station		- Saut à la station sans repousser la barre		x	

Normes pour les agrès et les tapis

- Barre fixe : Norme FIG.
- Tapis : Norme FIG + tapis 40 cm. Si nécessaire, le tapis supplémentaire de 40 cm peut être enlevé.

Barre fixe — Programme 2

No	Élément	Remarque/Exigences	Condition d'attribution/Fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la suspension : Prise d'élan, élaner en suspension en arrière (élaner en suspension en avant, en arrière) et établissement en arrière à l'appui directement suivi de	- L'élaner en suspension en arrière, élaner n'est pas obligatoire				
2	Tour d'appui libre en arrière par l'appui, suivi directement de ou Tour d'appui libre en arrière horizontal), suivi directement de l'élément 3 ou 4 #B1		- Interruption du mouvement entre les éléments <u>Conditions d'attribution préalables du #B1</u> - Voir article 5.2.4 - Le tour d'appui libre doit être au minimum horizontal avec le bassin à la hauteur des		x	x
3	Élaner en avant par dessous la barre, élaner en suspension en arrière					
4	Élaner en suspension en avant avec ½ tour en prises dorsales					
4a	Élément supplémentaire : Élaner en suspension en avant avec ½ tour en prises dorsales #B2		<u>Conditions d'attribution préalables du #B2</u> - Voir article 5.2.4 - Le corps est tendu durant le ½ tour et sa hauteur est supérieure à la barre (spécification suisse)			
4b	Élément supplémentaire : Grand tour en arrière #B3		<u>Conditions d'attribution préalables du #B3</u> - Voir article 5.2.4			
5	Après élément 4 ou 4a : Élaner en suspension en avant, élaner en suspension en arrière et sauter à la station ou Après élément 4 ou 4a : (Élaner en suspension en avant, élaner en suspension en arrière) Élaner en suspension en avant et salto arrière tendu à la station #B4 ou Après élément 4b : à partir du grand tour, repousser à l'appui renversé et sauter à la station ou Après élément 4b : Élaner en suspension en avant et salto arrière tendu à la station #B4		- Saut à la station sans repousser la barre <u>Conditions d'attribution préalables du #B4</u> - Voir article 5.2.4		x	

Normes pour les agrès et les tapis

- Barre fixe : Norme FIG.
- Tapis : Norme FIG + tapis supplémentaire de 200 x 200 x 10 cm. Si nécessaire, le tapis supplémentaire peut être enlevé.

Barre fixe - Programme 3

No	Élément	Remarque/Exigences	Condition d'attribution/Fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la suspension : prise d'élan, élaner en suspension en arrière (élaner en suspension en avant, en arrière) et établissement en arrière à l'appui directement suivi de	- Établissement en arrière minimum horizontal. - L'élaner en suspension en arrière, élaner en suspension en avant n'est pas obligatoire				
2	Tour d'appui libre en arrière $\geq 45^\circ$					
3	Élaner en suspension en avant avec $\frac{1}{2}$ tour en prises dorsales					
4	Élaner en suspension en avant avec $\frac{1}{2}$ tour en prises dorsales ou Élaner en suspension en avant avec $\frac{1}{2}$ tour sauté en prises dorsales #B1		<u>Conditions d'attribution préalables du #B1</u> - Voir article 5.2.4 c - Le corps est tendu pendant le $\frac{1}{2}$ tour et Au minimum à 45° au-dessus de la barre (spécification suisse)			
5	Élaner en suspension en avant, grand tour en arrière					
5a	Élément supplémentaire : - Élaner en suspension en avant avec $\frac{1}{2}$ tour pour élaner en suspension en arrière en prises palmaires (changer direct) + élaner en suspension en arrière avec $\frac{1}{2}$ tour pour élaner en suspension en avant en prises dorsales # B2 - Écart Endo #B3 - Élan circulaire en arrière carapé, pieds sur la barre par l'appui renversé #B4	- Lors des $\frac{1}{2}$ tours, aucune déduction n'est effectuée concernant l'angulation. - L'ordre de présentation des éléments est libre. - Des grands tours intermédiaires sont autorisés entre les éléments	<u>Conditions d'attribution préalables du #B2</u> - Voir article 5.2.4 - Exception : la règle concernant l'angulation n'est pas valable (spécification suisse) <u>Conditions d'attribution préalables du #B3</u> - Voir article 5.2.4 <u>Conditions d'attribution préalables du #B4</u> - Voir article 5.2.4 - La sortie de l'élan circulaire doit être au minimum à 45° au-dessus de la barre (spécification suisse) - L'élan circulaire doit commencer après le passage de la verticale (spécification suisse)			
6	Élaner en suspension en avant et salto arrière tendu à la station ou Élaner en suspension en avant et double salto arrière groupé à la station #B5		<u>Conditions d'attribution préalables du #B5</u> - Voir article 5.2.4			

Normes pour les agrès et les tapis

- Barre fixe : Norme FIG.
- Tapis : Norme FIG + tapis supplémentaire de 200 x 200 x 10 cm. Si nécessaire, le tapis supplémentaire peut être enlevé.

5.5 Droits et devoirs des entraîneurs et des gymnastes

- Pour des raisons de sécurité, un entraîneur peut être présent en EP, P1 et P2 pendant tout l'exercice du gymnaste aux anneaux, au saut, aux barres parallèles et à la barre fixe (spécificité suisse).
- Pour des raisons de sécurité, un entraîneur peut être présent en P3 pendant tout l'exercice du gymnaste aux anneaux et à la barre fixe.
- L'installation correcte de tapis supplémentaires est de la responsabilité de l'entraîneur.
- Le gymnaste est autorisé à répéter son exercice s'il doit l'interrompre pour des raisons qui ne relèvent pas de sa responsabilité (p. ex. rupture de la manique).
- Le soutien verbal de l'entraîneur pendant l'exercice n'est pas autorisé.
- Le gymnaste doit se présenter en levant un ou deux bras au début de son exercice et saluer à la fin de son exercice.
- L'exercice doit être commencé dans les 30 secondes suivant le feu vert du jury.
- Le gymnaste doit reprendre son exercice dans les 30 secondes suivant une chute ((le chronométrage commence lorsque le gymnaste est sur ses pieds après la chute).
- Le gymnaste doit participer à la proclamation des résultats en tenue de compétition.
- En cas de non-respect des règles, une déduction de 0,3 ou 0,5 point peut être appliquée.

Les règles susmentionnées sont en partie tirées du règlement de compétition de la FIG et en partie définies spécifiquement pour la Suisse. Pour le reste, les autres règles de la FIG sont applicables

6. Programme 4

Le programme 4 est ouvert aux gymnastes âgés de 13 et 14 ans. Il se compose d'exercices libres à tous les agrès conformément aux prescriptions de jugement de la FIG 2025 et aux spécifications suisses.

Afin de promouvoir une stratégie de formation suisse, certains éléments sont particulièrement récompensés s'ils sont intégrés dans l'exercice et reconnus conformément aux règles de la FIG et, le cas échéant, aux spécifications suisses. Le gymnaste reçoit une bonification de 0,5 ou 1,0 ou 1,5 point pour chacun de ces éléments.

Pour être comptabilisé, un élément bonus doit être reconnu selon les critères FIG et être inclus dans les 8 éléments pris en compte pour la valeur de la note D.

Les éléments et combinaisons d'éléments suivants peuvent être bonifiés:

Sol

<u>Éléments bonus</u>	<u>GS</u>	<u>Bonus</u>	<u>Remarque</u>
- Tous les doubles saltos arrière groupés ou supérieur	III	0,5	
- Tous les saltos avant D ou supérieur	II, IV	0,5	
- Salto avant groupé ou tendu avec 1/1 tour, salto avant tendu		0,5	• La liaison doit être effectuée de manière logique.
- Salto arrière tendu avec 5/2 tour ou supérieur	IV	0,5	

Bonus pour la station

- Si le dernier élément présenté a une valeur C ou supérieure, et que les critères pour l'attribution du bonus de sortie sont remplis, le gymnaste reçoit 0.3 point supplémentaires (spécification suisse).

Normes pour les agrès et les tapis

- Sol : Normes FIG ou piste au sol 2 x 17 m.
- Tapis : Normes FIG. Aucun tapis supplémentaire n'est autorisé.
- Exécution de l'exercice sur le praticable : selon les règles de la FIG.
- Exécution de l'exercice sur la piste au sol : Le gymnaste doit faire des allers-retours. Le dépassement de la ligne des 17 mètres n'est pas pénalisé.

Cheval arçons

<u>Éléments bonus</u>	<u>GS</u>	<u>Bonus</u>	<u>Remarque</u>
- Tous les transports D ou supérieur	II, III	1,0	
- Tous les éléments sur un arçon D ou supérieur	II	1,0	
- Au moins deux cercles Thomas		0,5	• Les cercles Thomas peuvent être exécutés dans un élément (par ex. : transport en cercle Thomas). • Les cercles Thomas ne doivent pas être forcément comptabilisés dans les huit meilleurs éléments.
- Sorties par l'appui renversé	IV	0,5	
- Tous les pivots 360° en maximum 4 cercles	II	0,5	

Norme pour les agrès et les tapis

- Agrès : normes FIG.
- Tapis : Norme FIG. Trois tapis supplémentaires d'une hauteur de 7 cm chacun sont autorisés pour l'entrée. En cas de chute du gymnaste, ceux-ci peuvent être déplacés par l'entraîneur dans les 30 secondes.

Anneaux

<u>Éléments bonus</u>	<u>GS</u>	<u>Bonus</u>	<u>Remarque</u>
- Établissement en arrière à l'appui renversé 2"	I	0,5	
- Établissement en avant à l'appui renversé 2"	I	0,5	
- Appui facial jambes serrées ou écartées 2"	II	0,5	
- Élans vers des éléments de maintien en force B ou supérieur	III	0,5	
- Yamawaki et Honma	I	0,5	• Le bonus peut être attribué si les deux éléments sont inclus dans l'exercice, l'ordre de présentation n'a pas d'importance. Les éléments ne doivent pas obligatoirement se suivre (spécificité suisse) (l'élément Jonasson n'est pas bonifié pour des raisons de santé).
- Sortie C ou supérieure (Exceptions : pas de bonus pour l'élément GS IV/3)	IV	0,5	

Bonus pour la station

- Si la sortie a une valeur C ou supérieure, et que les critères pour l'attribution du bonus de sortie sont remplis, le gymnaste reçoit 0.3 point supplémentaires (spécification suisse).

Norme pour les agrès et les tapis

- Agrès : normes FIG.
- Tapis : normes FIG. Un tapis supplémentaire 200 x 200 x 10 cm. est autorisé.

Saut

<u>Éléments bonus</u>	<u>Bonus</u>	<u>Remarque</u>
- Tous les sauts de valeur 2,8 - 3,2	0,5	
- Tous les sauts de valeur 3,6	1,0	
- Tous les sauts de valeur 4,0 ou supérieur	1,5	

Bonus pour la station

- Si le saut a une valeur 2.8 ou supérieure, et que les critères pour l'attribution du bonus de sortie sont remplis, le gymnaste reçoit 0.3 point supplémentaires (spécification suisse).

Norme pour les agrès et les tapis

- | | |
|---------------------|--|
| Tremplins | <ul style="list-style-type: none"> • Tous les sauts Yurchenko doivent être exécutés avec le tremplin. • Pour tous les autres sauts, le tremplin « Booster » est obligatoire. La hauteur est de 30 cm au point idéal d'appui. • Si un gymnaste touche le sol lors du saut d'appel sur le tremplin trampoline, il peut rehausser la hauteur de ce dernier. Toute modification doit être annoncée au chef juge à l'agrès avant le début de la compétition- |
| Hauteur de la table | <ul style="list-style-type: none"> • Sauts en Yurchenko : 125 - 135 cm. • Tous les autres sauts : normes FIG |
| Tapis | <ul style="list-style-type: none"> • Normes FIG. Un tapis supplémentaire 200 x 200 x 10 cm. est autorisé. • Devant le tremplin un tapis de sécurité pour les mains (normes FIG) peut être employé comme repère pour le gymnaste. |

Barres parallèles

Éléments bonus

	<u>GS</u>	<u>Bonus</u>	<u>Remarque</u>
• Tous les éléments de ou par l'appui ou supérieur	II	0,5	
• Tous les éléments de ou par la suspension C ou supérieur	III	0,5	• Exception : l'élément GSIII/87 n'est pas bonifié.
• Établissement en avant en tournant en arrière B ou supérieur	III	0,5	• Exception : l'élément GSIII/117 n'est pas bonifié.
• Tous les éléments de l'appui brachial B ou supérieur	I	0,5	
• Sortie C ou supérieur	IV	0,5	

Bonus pour la station

- Si la sortie a une valeur C ou supérieure, et que les critères pour l'attribution du bonus de sortie sont remplis, le gymnaste reçoit 0.3 point supplémentaires (spécification suisse).

Norme pour les agrès et les tapis

- Agrès : normes FIG.
- Tapis : Norme FIG. Un tapis supplémentaire 200 x 200 x 10 cm. est autorisé

Barre fixe

Éléments bonus

	<u>GS</u>	<u>Bonus</u>	<u>Remarque</u>
• Adler ou Adler, grand tour cubital	III	0,5 ou 1,0	• L'exercice ne peut contenir qu'une seule des variantes.
• Tous les éléments GS I C ou supérieur	I	0,5	
• Stalder C (GS III/45)	III	0,5	
• Endo C (GS III/33)	III	0,5	
• Tous les éléments volants C ou supérieur	II	1,0	• Exception : le Yamawaki (GS II/9) reçoit 0,5 point de bonification.
• Sortie C	IV	0,5	
• Sortie D ou supérieur	IV	1,0	

Bonus pour la station

- Si la sortie a une valeur C ou supérieure, et que les critères pour l'attribution du bonus de sortie sont remplis, le gymnaste reçoit 0.3 point supplémentaires (spécification suisse).

Norme pour les agrès et les tapis

- Agrès : normes FIG.
- Tapis : Norme FIG. Un tapis supplémentaire 200 x 200 x 10 cm. est autorisé

7. Programme 5

Le programme 5 est ouvert aux gymnastes âgés de 15 et 16 ans. Il se compose d'exercices libres à tous les agrès conformément aux prescriptions de jugement de la FIG 2025 et aux spécifications suisses.

Afin de promouvoir une stratégie de formation suisse, certains éléments sont particulièrement récompensés s'ils sont intégrés dans l'exercice et reconnus conformément aux règles de la FIG et, le cas échéant, aux spécifications suisses. Le gymnaste reçoit une bonification de 0,5 à 1,0 point pour chacun de ces éléments.

Pour être comptabilisé, un élément bonus doit être reconnu selon les critères FIG et être inclus dans les 8 éléments pris en compte pour la valeur de la note D.

Les éléments et combinaisons d'éléments suivants peuvent être bonifiés. :

Sol

<u>Éléments bonus</u>	<u>GS</u>	<u>Bonus</u>	<u>Remarque</u>
• Tous les doubles saltos en arrière D ou supérieur	III	0,5	
• Salto arrière tendu avec 5/2 tour et salto avant tendu ou Salto avant tendu avec 2/1 tour et salto avant tendu		0,5	
• Tous les doubles saltos en avant D ou supérieur	II	0,5	• Un seul double salto D ou supérieur est autorisé par exercice (spécification suisse).
• Salto arrière tendu avec 3/3 tour ou salto avant tendu avec 5/2	IV	0,5	• Un seul de ces deux éléments reçoit une bonification.

Bonus pour la station

- Si le dernier élément présenté a une valeur C ou supérieure, et que les critères pour l'attribution du bonus de sortie sont remplis, le gymnaste reçoit 0.3 point supplémentaires (spécification suisse).

Normes pour les agrès et les tapis

- Sol : Normes FIG ou piste au sol 2 x 17 m.
- Tapis : Normes FIG. Aucun tapis supplémentaire n'est autorisé.
- Exécution de l'exercice sur le praticable : selon les règles de la FIG.
- Exécution de l'exercice sur la piste au sol : Le gymnaste doit faire des allers-retours. Le dépassement de la ligne des 17 mètres n'est pas pénalisé.

Cheval arçons

<u>Éléments bonus</u>	<u>GS</u>	<u>Bonus</u>	<u>Remarque</u>
• Tous les transports D ou supérieur	II, III	0,5	
• Tous les éléments sur un arçon D ou supérieur	II	0,5	
• Tous les transports latéraux 3/3 C en cercle thomas	III/3	0,5	
• Sortie par l'appui renversé D ou supérieur	IV	0,5	
• Tous les pivots 360° en maximum 3 cercles	II	0.5	

Norme pour les agrès et les tapis

- Agrès : normes FIG.
- Tapis : Norme FIG. Trois tapis supplémentaires d'une hauteur de 7 cm chacun sont autorisés pour l'entrée. En cas de chute du gymnaste, ceux-ci peuvent être déplacés par l'entraîneur dans les 30 secondes.

Anneaux

<u>Éléments bonus</u>	<u>GS</u>	<u>Bonus</u>	<u>Remarque</u>
• Croix	II/15	0,5	L'élément Jonasson n'est pas bonifié pour des raisons de santé.
• Établissement en arrière à l'appui facial B ou supérieur	III	0,5	
• Yamawaki suivi directement d'élancer arrière à l'appui renversé 2"		0,5	
• Sortie D ou supérieur	IV	0,5	

Bonus pour la station

- Si la sortie a une valeur C ou supérieure, et que les critères pour l'attribution du bonus de sortie sont remplis, le gymnaste reçoit 0.3 point supplémentaires (spécification suisse).

Norme pour les agrès et les tapis

- Agrès : normes FIG.

Saut

<u>Élément bonus</u>	<u>Bonus</u>	<u>Remarque</u>
• Tous les sauts de valeur 3,6	0,5	
• Tous les sauts de valeur 4,0	1,0	
• Tous les sauts de valeur 4,4 ou supérieur	1,5	

Bonus pour la station

- Si le saut a une valeur de 3.6 ou supérieure, et que les critères pour l'attribution du bonus de sortie sont remplis, le gymnaste reçoit 0.3 point supplémentaires (spécification suisse).

Norme pour les agrès et les tapis

- Agrès : normes FIG.
- Tapis : Norme FIG. Un tapis supplémentaire 200 x 200 x 10 cm. est autorisé.

Barres parallèles

<u>Éléments bonus</u>	<u>GS</u>	<u>Bonus</u>	<u>Remarque</u>
• 2 éléments de ou par l'appui C ou supérieur	II	0,5	• Le bonus est attribué uniquement si les deux éléments sont reconnus.
• Tous les éléments de ou par la suspension D ou supérieur	III	0,5	
• Tous les éléments D ou supérieur	II	0,5	
• Tous les éléments D ou supérieur	I	1,0	
• Sortie D ou supérieur	IV	0,5	

Bonus pour la station

- Si la sortie a une valeur C ou supérieure, et que les critères pour l'attribution du bonus de sortie sont remplis, le gymnaste reçoit 0.3 point supplémentaires (spécification suisse).

Norme pour les agrès et les tapis

- Agrès : normes FIG.
- Tapis : Normes FIG. Un tapis supplémentaire de 200 x 200 x 10 cm. est autorisé.

Barre fixe

<u>Éléments bonus</u>	<u>GS</u>	<u>Bonus</u>	<u>Remarque</u>
• Adler, grand tour en prise cubitale ou Adler avec ½ tour	III/63, I/68 ou III/64	0,5 ou 1,0	Exception : le Yamawaki (GS II/9) reçoit 0,5 point de bonification
• Tous les éléments C ou supérieur	I	0,5	
• Stalder C	III/45	0,5	
• Endo C	III/33	0,5	
• Toutes les éléments volants C	II	0,5	
• Tous les éléments volants D ou supérieur	II	1,0	
• Sortie D ou supérieur	IV	0,5	

Bonus pour la station

- Si la sortie a une valeur C ou supérieure, et que les critères pour l'attribution du bonus de sortie sont remplis, le gymnaste reçoit 0.3 point supplémentaires (spécification suisse).

Norme pour les agrès et les tapis

- Agrès : normes FIG.
- Tapis : Normes FIG. Un tapis supplémentaire de 200 x 200 x 10 cm. est autorisé.

8. Programme 6

Les prescriptions de jugement FIG 2025 sont appliquées.

Norme pour les agrès et les tapis

- Agrès : normes FIG.
- Tapis : Normes FIG. Un tapis supplémentaire de 200 x 200 x 10 cm. est autorisé aux anneaux, au saut, aux barres parallèles et à la barre fixe

9. Programme Ouvert

Pour le Programme Ouvert s'adresse aux gymnastes de 13 ans et plus âgés. Il se compose d'exercices libres à tous les agrès, conformément aux prescriptions de jugement FIG 2025, avec les exceptions suivantes :

- Les gymnastes effectuent des exercices à quatre, cinq ou six agrès.
- Les quatre meilleures notes sont prises en compte pour le classement et la somme de ces notes donne le résultat de la compétition.
- Les agrès ne doivent pas être annoncés avant la compétition.

10. Règles vestimentaires

Programme préparatoire

Les prescriptions vestimentaires du règlement de la FIG 2025 sont applicables, avec les exceptions suivantes :

- Les couleurs foncées sont tolérées pour le sokol.
- Les gymnastes peuvent travailler sur tous les agrès avec un short même de couleur foncée, avec ou sans chaussettes et/ou basanes.

Programme 1 - Programme 6 et Programme ouvert

Les prescriptions vestimentaires du règlement de la FIG 2025 sont applicables, à l'exception du fait que les couleurs foncées sont également tolérées pour le sokol.

Pour tous les programmes, les prescriptions en matière de publicité s'appliquent conformément aux directives publicité sur les tenues lors des manifestations FSG.

11. Bibliographie

FIG : CdP gymnastique artistique masculine 2025, édition juillet 2024

FSG : Directives pour la publicité sur les tenues de compétition, Aarau

Annexe 1

Normes des agrès et des tapis au cheval arçons P1 -P3

a) Cheval arçons FIG



Dimensions :
Hauteur :
Tapis :

Normes FIG
95 - 100 cm du sol
Tapis FIG. 3 tapis supplémentaires de 7 cm. sont autorisés pour l'entrée. Si une chute survient dans le cours de l'exercice, l'entraîneur est autorisé à déplacer les tapis dans les 30 secondes qui suivent l'interruption de l'exercice.

b) Cheval arçons réduit



Dimensions :
Hauteur :
Tapis :

90% des normes FIG
95 - 100 cm du sol
Tapis de 7cm. autour de l'agrès. 3 tapis supplémentaires de 7 cm. sont autorisés pour l'entrée. Si une chute survient dans le cours de l'exercice, l'entraîneur est autorisé à déplacer les tapis dans les 30 secondes qui suivent l'interruption de l'exercice.

c) Champignon avec 1 arçon



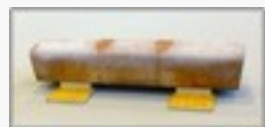
ou



Hauteur sans arçon :
Diamètre :
Tapis :

50 ± 5 cm.
 ± 70 cm.
Le champignon est posé sur des tapis de 7 cm. ou au sol avec un entourage de tapis de 7 cm.

d) Corps de cheval bas sans arçons



Dimensions :
Hauteur :
Tapis :
Marquage :

Le corps du cheval doit être identique aux normes FIG
 ± 35 cm.
Entourage de tapis de 7 cm.
À chaque extrémité du corps du cheval une ligne est dessinée à 40 cm. du bord.

e) Champignon haut sans arçon



ou



Hauteur :

50 ± 5 cm.

Diamètre :

60 - 70 cm.

Tapis :

Le champignon est posé sur des tapis de 7 cm ou au sol avec un entourage de tapis de 7 cm.

Seau (seul PP) :

La partie inférieure du seau est à la hauteur de la partie supérieure du champignon.

Marquage :



f) Champignon bas sans arçon



Hauteur :

± 25 cm.

Diamètre :

± 70 cm.

Tapis :

Le champignon est posé sur des tapis de 7cm