

Programme de compétition 2025-2028

Gymnastique artistique féminine

Table des matières

Impression	4
Structure des programmes de compétition	5
Age d'admission	8
Explications de la structure de compétition	9
Les catégories.....	9
Classes d'âge	9
Passage d'un programme à l'autre.....	9
Droit de participation	9
Licence et carte de membre FSG.....	9
Prescriptions de jugement.....	10
Philosophie de jugement.....	10
Prescriptions générales.....	10
Prescriptions générales P1 – P4	11
Réceptions:	12
P5 Règles générales.....	13
P5 Amateur	15
P1 Saut	16
P1 Barres asymétriques	18
P1 Poutre	20
P1 Sol	22
P2 Saut	24
P2 Barres asymétriques	26
P2 Poutre	28
P2 Sol	30

P3 Saut	32
P3 Barres asymétriques	35
P3 Poutre	37
P3 Sol	39
P4 Saut	41
P4 Barres asymétriques	43
P4 Poutre	45
P4 Sol	47
Bonus spécifique P5	49
P5 Saut	49
P5 Barres	49
P5 Poutre	49
P5 Sol	50
P6A, P6J und P6E	51

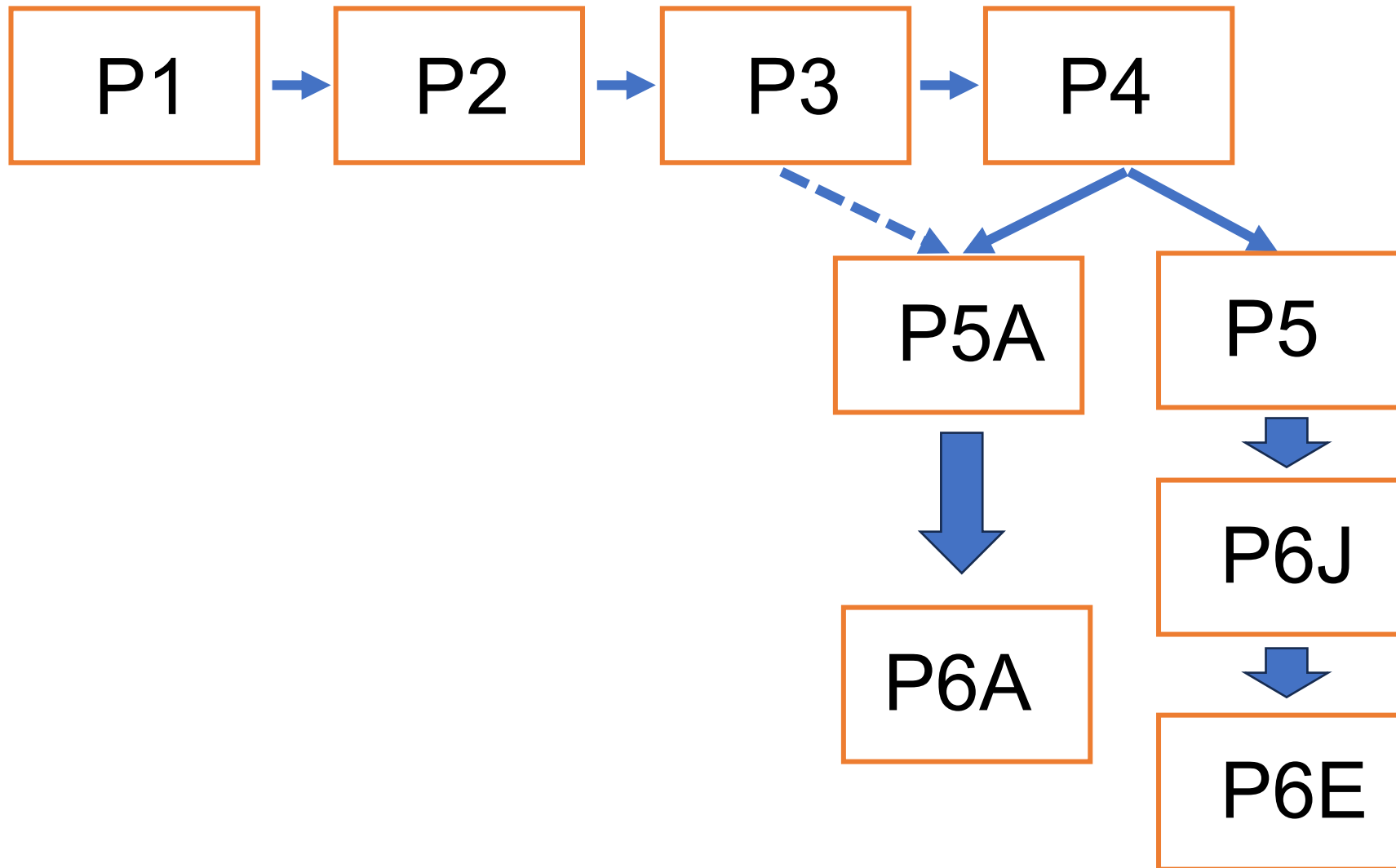
Impression

Date de validité:	01.01.2025
Dernière modification:	14.11.2025
Auteur:	René Plüss
Projet:	René Plüss / Christopher Lakeman
Collaborateurs:	Groupe de travail PC 2024 Martina Koleva-Castelletti et les juges du groupe spécialisé Chris Lakeman René Plüss
Texte/image:	René Plüss/FSG
Traduction:	Isabelle Weber / Valérie Passera
Base:	Code de Pointage FIG, édition 2025-2028 Réglementation pour les compétitions nationales FSG. Réglementation pour la publicité sur les tenues de compétition FSG.
Validité:	En cas de désaccord, le texte version allemande fait foi. Si ce n'est pas autrement défini, le Code de Pointage FIG en vigueur est appliqué.
© Copyright:	© Texte et Dessins FSG 2025-2028

Structure des programmes de compétition

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

Niveau: Nom:	PROGRAMMES NATIONAUX ET INTERNATIONAUX		
	P5 Amateur	P5	P6 A/juniors/élite
Contenu	Exercices libres selon modification du CdP	Exercices libres (CdP junior)	Exercices libres (CdP)
Valeur de Difficulté (VD) - saut	Selon CdP	Selon CdP junior et bonus éventuels	Selon CdP
Exigences de composition (EC)	- Saut selon CdP - Barres asymétriques 1. Envol de BS à BI 2. Envol de BI à BS 3. Envol à la même barre 4. Prises différentes 5. Élément sans envol avec un ½-tour (180°) à l'ATR 6. Un tour proche - Poutre, Sol selon CdP - 3 EC selon CdP	Selon CdP	Selon CdP
Valeur de Liaison (VL)	Selon CdP	Selon CdP	Selon CdP
Note D Maximum (D)	Selon CdP	Selon CdP et bonus éventuels	Selon CdP
Durée de l'exercice poutre, sol	Selon CdP	Selon CdP	Selon CdP



Age d'admission

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

Explications de la structure de compétition

Cette structure de compétition et les programmes seront appliqués par la FSG pour les compétitions décrites à la page 8
(Pour plus de précisions, se référer au « Règlement de Compétitions Championnats Suisses de gymnastique artistique »)

Les catégories

La structure du programme de compétition suisse est composée de neuf programmes (P1-P6J/A/E) (voir p.5-7).

Classes d'âge

Les classes d'âge sont définies dans le tableau de la page 8. L'âge maximal doit être respecté pour les CSJ.
(Pour plus de précisions, se référer au « Règlement de Compétitions Championnats Suisses de gymnastique artistique »)

Passage d'un programme à l'autre

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

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

Pour toutes les gymnastes, il n'est pas permis de concourir dans 2 programmes différents (P1 à P5/P5A) au cours d'une même année civile.

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

Droit de participation

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

Licence et carte de membre FSG

Pour participer aux compétitions auxquelles s'appliquent le présent programme, il est nécessaire d'être titulaire d'une licence valable et d'être membre de la FSG.

Prescriptions de jugement

Philosophie de jugement

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

Prescriptions générales

Les règles pour les participants aux compétitions (gymnastes, entraîneurs, juges) sont celles du Code de Pointage (CdP).

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

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

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

Tenue de compétition:

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

Prescriptions générales P1 – P4

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

- La note D d'un élément manquant ou non reconnu est 0.00 pt.

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

Spécificités aux barres asymétriques:

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

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

Nouveau:	Reconnaissance: toujours jusqu'à 45° de l'angle demandé.
Déduction pour les angles:	11- 30°: petite faute 0.1
	31- 45°: faute moyenne 0.3
	dès 46°: grosse faute et non reconnaissance

Sécurité:

Utilisation d'un tapis supplémentaire

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

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

P1- P4

Réceptions:

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

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



Exception saut P3:

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

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

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

- Une arrivée sur le dos sera considérée comme une chute (si toute la partie postérieure du corps touche le tapis simultanément).
- Pas de déduction pour sur-rotation (roulé), **bras pas en position haute = déduction 0.5.**



P5 Règles générales

Éléments selon CdP FIG Junior

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

Bonus général

Saut

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

Barres asymétriques, Poutre, Sol

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

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

Barres : minimum 2.6 (sans bonus spécifique, général ou de réception)
Poutre : minimum 3.7 (sans bonus spécifique, général ou de réception)
Sol : minimum 3.7 (sans bonus spécifique, général ou de réception)

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

Reconnaissance des éléments et déductions voir code de pointage FIG.

Reconnaissance spécifique pour les bonus :

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

Matériel

Matériel et engins selon FIG

Sécurité pour les gymnastes :

Saut :

Tapis de 10cm autorisé pour tous les sauts.

Barres asymétriques :

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

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

Poutre :

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

Sol :

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

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

P5 Amateur

Exercice trop court

Nombre d'éléments:

6 et plus

5

4

3

2

1

Déduction 0.00 P.

Déduction 2.00 P.

Déduction 4.00 P.

Déduction 6.00 P.

Déduction 8.00 P.

Déduction 10.00 P.

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

P1 Saut

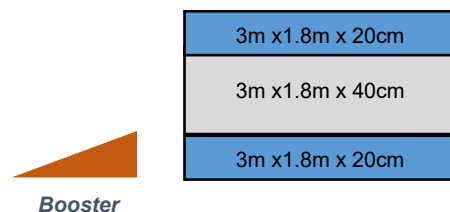
	Sauts de base	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Valeur de départ		
S.1	S.1 Renversement avant sur une pile de tapis suivi d'un saut extension sur la pile de tapis			3.8		
S.2	S.2 Salto avant groupé sur la pile de tapis			3.8		
S.3		S.3 Salto avant carpé sur la pile de tapis			4.3	
S.4			S.4 Salto avant tendu sur la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

2 Sauts

S.1 obligatoire, ensuite choix entre S.2 - S.4

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

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



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

Dureté des tapis: La dureté du tapis supérieur doit correspondre à la dureté des tapis de réception de 20cm de la FIG.

"Booster" / Hauteur: **25cm** à l'endroit d'appel idéal (soit après les marques rouges sur l'image ci-dessous).



Remarques spécifiques et déductions:

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

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

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

P1 Barres asymétriques

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Valeur de départ		
	Départ face à la barre inférieure:			2.2		
1.	Elancer avant, élaner arrière, élaner av. puis poussée des pieds au sol et montée du ventre à l'appui	Bascule à l'appui	Bascule suivie directement de l'élément 2	0.1	0.6	1.1
2.	Prise d'élan à l'horizontale, retour à l'appui facial et directement prise d'élan et...			0.3		
3.	Engager une jambe pour arriver une jambe de ch. côté de la barre, en position transversale			0.3		
4.	Changement de prises à la prise palm. et tour avant, les jbes restant dans la même position (« soleil »)			0.5		
5.	½ tour et passage d'une jambe par-dessus la barre pour arriver à l'appui facial			0.1		
6.	Prise d'élan à l'horizontale	Prise d'élan à 135 degrés	Prise d'élan à l'ATR, jambes serrées ou écartées	0.3	0.8	1.3
7.	Tour d'appui arrière			0.3		
8.	Sortie filée avant à la station debout			0.3		
Elément 8.	Réception 0.3 de bonification	Réception 0.3 de bonification	Réception 0.3 de bonification	0.3	0.3	0.3
Notes de départ maximales				2.5	3.0 - 4.5	

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

Remarques spécifiques et déductions:

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

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

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

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

Déduction pour les angles:

11- 30° petite faute 0.1

31- 45° faute moyenne 0.3

ab 46° grosse faute et non reconnaissance

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

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

Elément 8: Si les hanches sont à la hauteur de la barre : 0,1 de déduction / sous la hauteur de la barre : 0.3 de déduction

P1 Poutre

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

Hauteur de poutre 125 cm, tapis de réception 20 cm et largeur de 360 cm, 1 tapis de réception 40 cm + 2 tapis de réception 20 cm sous la poutre
Les réceptions peuvent être effectuées sur un tapis supplémentaire (10 cm Happy Landing)
Les tapis aux deux bouts de la poutre doivent être de 3m de long (180 cm large x 300 cm)

Remarques spécifiques et déductions:

Elément 4: **Reconnaissance jusqu'à 45°, déduction pour les angles: 11-30° petite faute 0.1, 31-45° faute moyenne 0.3**

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

P1 Sol

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

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

Remarques spécifiques et déductions:

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

Élément 4: Déduction pour la position des bras selon CdP

P2 Saut

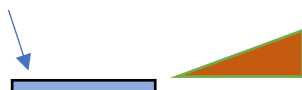
	Sauts de base	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Valeurs de départ		
S.1	S1. Rondade ou Yurchenko sur pile de tapis suivi de flic-flac à la station			3.8		
S.2	S2. Renversement avant sur pile de tapis suivi d'un saut extension sur pile de tapis					
S.3	S3. Salto avant tendu sur pile de tapis			3.8		
S.4		S4. Salto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

2 Sauts

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

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

Saut en Yurchenko



3m x 1.8m x 20cm	3m x 1.8m x 20cm
3m x 1.8m x 40cm	3m x 1.8m x 40cm
3m x 1.8m x 20cm	3m x 1.8m x 20cm

Pile de tapis: **Hauteur:** **80 cm**
Longueur: **min 600 cm**



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

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

Remarques spécifiques et déductions:

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

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

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

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

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

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

P2 Barres asymétriques

	Base	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Valeurs de départ		
	Départ face à la barre inférieure			2.2		
1.	Bascule. prise d'élan à l'horizontale	Prise d'élan à 135° (45° en dessus de l'horizontal)	Prise d'élan à l'ATR (jambes serrées ou écartées)	0.1	0.6	1.1
2.	Tour proche (au choix) jusqu'à l'horizontale minimum			0.5		
3.	Bascule, pose de pieds (jambes tendues)			0.3		
4.	Tour pieds-mains arr. (jambes tendues jusqu'à la verticale en bas 5.108), se redresser et sauter à la suspension bs			0.1		
5.	3 x Elancés av. et arr. à l'horizontale			0.5		
6.	Etablissement arr. à l'appui facial ou bascule			0.1		
7.	Prise d'élan à l'ATR			0.5		
8.	De l'élément 7, saut à la station ou sortie filée	Grand tour, sortie grand tour ½-tour à 135° (45° au-dessus de l'horizontale) et saut à la station ou sortie A	Grand tour, salto arrière tendu	0.3	0.8	1.3
Elément 8.	Réception 0.3 de bonification	Réception 0.3 de bonification	Réception 0.3 de bonification	0.3	0.3	0.3
Notes de départ maximales				2.5	3.0 - 4.5	

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

Longueur et largeur selon FIG.

Remarques spécifiques et déductions:

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

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

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

Déductions pour l'angle:

11- 30° petite faute 0.1

31- 45° faute moyenne 0.3

ab 46° grosse faute et non reconnaissance

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

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

jusqu'à 10° de déviation: pas de déduction

jusqu'à 30° de déviation: déduction 0.1

jusqu'à 45° de déviation: déduction 0.3

plus de 45° de déviation: déduction 0.5

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

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

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

Elément 8 Base: Le saut à la station doit être effectué depuis l'ATR (élément 7), sinon pas de reconnaissance.

P2 Poutre

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

Tapis selon FIG

Remarques spécifiques et déductions:

Elément 2, bonus 0.5: L'appui renversé doit être contrôlé (1 seconde), la position des jambes est libre.

Si la gymnaste touche le tapis les déductions du CdP s'appliquent (voir les déductions générales dans les prescriptions de jugement)

P2 Sol

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

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

Remarques spécifiques et déductions:

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

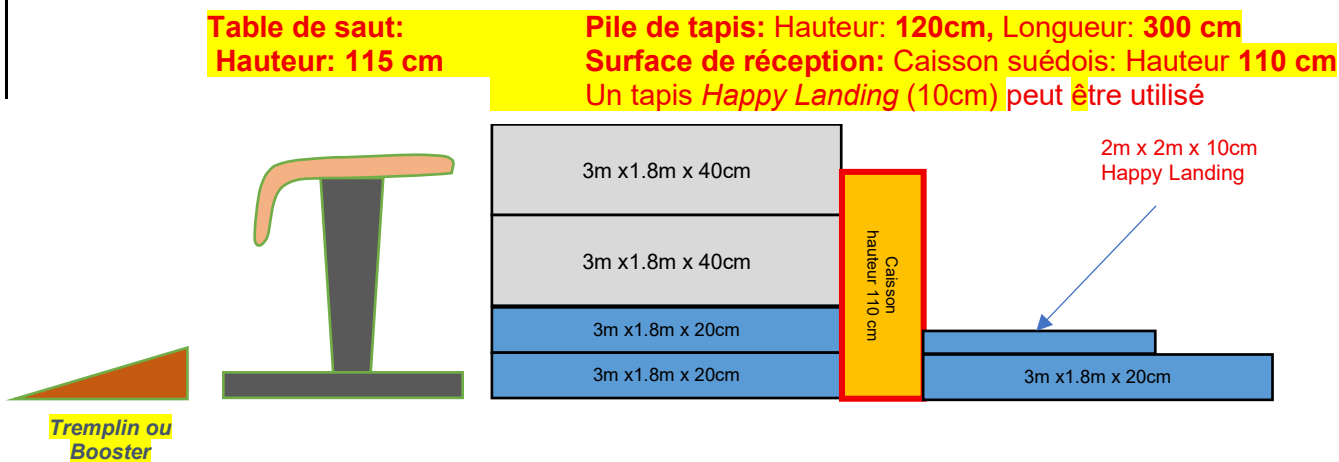
P3 Saut

	Sauts de base	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Notes de départ		
S.1 - S.3	S.1 Renversement avant* S.2 Rondade à la station debout * S.3 Yurchenko à la station debout *			3.8		
S.4	Le saut doit être différent des sauts S.1-S.3. A la fin du tapis: salto av. (renversement) ou salto arr. groupé (rondade ou Yurchenko) (réception sur le tapis de réception)			3.8		
S.5		S.5 Rondade arrivée en position de bougie A la fin du tapis : salto arrière carpé (réception sur tapis de réception)			4.3	
S.6			S.6 Yurchenko arrivée en position de bougie A la fin du tapis : salto arrière tendu (réception sur tapis de réception)			4.8
S.4 - S.6	Réception 0.3 de bonification	Réception 0.3 de bonification	Réception 0.3 de bonification	0.3	0.3	0.3
Notes de départ maximales				3.95	4.2	4.45

2 sauts

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

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



Tremplin:

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



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

Remarques spécifiques et déductions:

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

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

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

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

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

Position des bougies S.5 et S.6

La bougie doit être maintenue en position C+ avec les bras en position haute lors de la réception (sinon, déduction de 0.5), léger angle au niveau des hanches: déduction 0,3 et grand angle des hanches: déduction 0,5

Position de bougie (les omoplates et le haut du dos touchent le tapis en premier) : une arrivée sur le dos sera considérée comme une chute (si toute la partie postérieure du corps touche le tapis simultanément)

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

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

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

P3 Barres asymétriques

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

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

Remarques spécifiques et déductions:

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

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

P3 Poutre

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

Tapis selon FIG

Remarques spécifiques et déductions:

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

Si la gymnaste touche le tapis, les déductions du CdP s'appliquent.

P3 Sol

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

Sol carré selon FIG
Remarques spécifiques et déductions: Elément 6 : Saut changement de jambe (1.205) – grand jeté (1.101) ordre libre dans un passage gymnique selon CdP

P4 Saut

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

2 sauts

S.1, S.2 ou S.3 imposé, puis choix entre S.4 - S.8

Bonus de réception pour les sauts S.4 - S.8 de 0.3 point

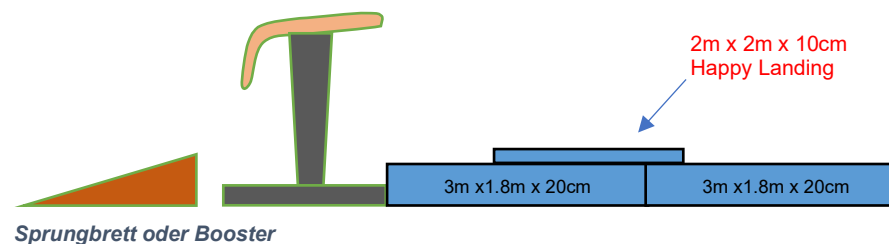
Notation = (Note finale du saut 1 + Note finale du saut 2) ÷ 2 = **Note finale au saut**

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

Tapis : selon FIG, l'utilisation d'un Happy Landing (10 cm) est autorisée

Tremplin:

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



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

Remarques spécifiques et déductions:

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

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

P4 Barres asymétriques

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

Hauteur de la barre selon FIG
Remarques spécifiques et déductions: Elément 4 : Peut être le même que l'élément 2.

P4 Poutre

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

Tapis et hauteur de poutre selon FIG

Remarques spécifiques et déductions:

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

Elément 2, bonus 0.5: Le salto en arriere peut être groupé, carpé, tendu ou jambes décalées.

P4 Sol

	Base	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Valeurs de départ		
				2.2		
1.	Rondade - flic-flac – salto tendu 1/1 tour	Rondade – flic-flac - salto tendu avec 1½ tour	Rondade – flic-flac – salto tendu avec 2/1 tours	0.3	0.8	1.3
2.	Rondade – tempo – flic-flac – salto groupé ou tendu			0.3		
3.	Renversement - salto avant tendu	Salto avant groupé – pas de chute – renversement salto avant tendu	Renversement salto avant tendu - salto avant groupé	0.3	0.8	1.3
4.	Pirouette min C ou une pirouette 540° avec la jambe libre tendue à 90° ou tenue à 180° ou «cosaque»			0.3		
5.	1.301 ou 1.302 ou saut écart latéral ou saut écart (1.307) avec 1/1 tour			0.3		
6.	Passage gymnique selon CdP (avec 1 élément minimum B)			0.3		
7.	Passage au sol selon CdP			0.1		
8.	Élément gymnique minimum C, différent des éléments 4 et 5 (ne peut pas être de la même forme de pirouette)			0.3		
Elément 1	Réception 0.3 de bonification	Réception 0.3 de bonification	Réception 0.3 de bonification	0.3	0.3	0.3
Notes de départ maximales				2.5	3.0 - 4.5	

Sol carré selon FIG
Remarques spécifiques et déductions: Elément 4: La pirouette 540° ne peut être comptée que pour l'élément 4. Elément 5: 1.301 ou 1.302 ou saut écart latéral ou saut écart (1.307) avec 1/1 tour

Bonus spécifique P5

P5 Saut

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

P5 Barres

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

P5 Poutre

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

Les éléments peuvent être des pirouettes ou des sauts gymniques.

P5 Sol

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

Les éléments peuvent être des pirouettes ou des sauts gymniques.

P6A, P6J und P6E

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