



Gymnastique artistique masculine

Programme de test national CA 9 - 13

Édition 2024

Objectifs du programme de test	4
Ordre de priorité des documents	4
Terminologie	4
Technique	5
Système d'évaluation de la partie technique	5
Facteurs d'évaluation	5
Lignes générales et notations pour le calcul du résultat final	5
Groupe d'éléments	5
Degré de difficulté	5
Note technique, exécution et station	5
Tableaux des déductions	6
Calcul du résultat final	8
Évaluation de l'élément principal et des éléments secondaires	8
Définition de l'élément principal et secondaire	8
Valeur de l'élément principal et des éléments secondaires	8
Éléments manquants, supplémentaires ou différents dans le DDI	9
Chute durant le DDI	9
Nombre d'essai	10
Annonce du degré de difficulté	10
Sol	11
Généralités	11
Déductions spécifiques à l'engin	11
1.1 Parties acrobatiques en avant avec TAT	12
1.2 Parties acrobatiques en arrière avec TAT	13
1.3 Parties acrobatiques en avant avec TAT/TAL	14
1.4 Parties acrobatiques en arrière avec TAT/TAL, combiné avec parties acrobatiques en avant avec TAT/TAL	15
Cheval arçons	16
Généralités	16
Déductions spécifiques à l'engin	16
2.1 Ciseaux	17
2.2 Cercles des jambes serrées ou cercles Thomas avec ou sans transport transversal	18
2.3 Cercles des jambes et éléments sur 1 arçon	19
2.4 Pivots (Thomas)	20
2.5 Sorties	21
Anneaux	22
Généralités	22
Déductions spécifiques à l'engin	22
3.1 Élaner en avant, renversement en arrière, grand tour en arrière	23
3.2 Élaner en arrière, renversement en avant, grand tour en avant	24
3.3 Bascules et éléments d'élan, élans pour ou à l'appui renversé	25
3.4 Sorties	26
Saut	27
Généralités	27
Déductions spécifiques à l'engin	27
4.1 Renversement en avant	28
4.2 Tsukahara	29
4.3 Yurchenko	30
Barres parallèles	31
Généralités	31
Déductions spécifiques à l'engin	31
5.1 Éléments d'élan à l'appui	32
5.2 Éléments en suspension	33
5.3 Tours d'appui	34
5.4 Sorties	35
Barre fixe	36
Généralités	36
Déductions spécifiques à l'engin	36
6.1 Grands tours avec rotation autour de l'axe longitudinal	37
6.2 Éléments volants	38
6.3 Éléments près de la barre	39
6.4 Éléments en prises palmaires, éléments en suspension dorsale	40
6.5 Sorties	41

Trampoline	42
Généralités.....	42
Dédutions spécifiques à l'engin.....	42
7.1 Sauts en avant avec rotation autour de l'axe transversal.....	43
7.2 Sauts en arrière avec rotation autour de l'axe transversal.....	44
7.3 Kaboom (en arrière) / Cody avec ou sans rotation autour de l'axe longitudinal.....	45
7.4 Rotations en avant autour de l'axe transversal avec des rotations autour de l'axe longitudinal.....	46
Athlétique	47
Souplesse	47
8.1 Angle bras-tronc en avant.....	48
8.2 Angle bras-tronc en arrière.....	50
8.3 Dislocation en avant et en arrière.....	51
8.4 Pont.....	52
8.5 Flexion du tronc en avant.....	54
8.6 Grand écart transversal.....	56
8.7 Grand écart latéral.....	58
Force	60
9.1 Saut en longueur de l'arrêt.....	61
9.2 Grimper à la corde avec ou sans les jambes.....	62
9.3 Appui renversé aux anneaux.....	63
9.4 Cercles des jambes au cheval arçons.....	65
9.5 Complexe de force aux barres parallèles.....	66
9.6 Complexe de force aux anneaux.....	69
9.7 Formes de roulés et éléments du groupe de structure 1 CdP FIG au sol.....	71
Instructions sur l'habillement.....	73
Technique.....	73
Athlétique.....	73
Récapitulatif des scores maximums.....	74
Glossaire.....	75
Abréviations.....	76
Bibliographie.....	76
Impressum.....	76
Annexes.....	77

Objectifs du programme de test

La partie technique du programme de test vise à obtenir un programme de formation innovateur pour l'entraînement des bases et lors de la 1ère phase de l'entraînement méthodologique, ceci en complément du programme de compétition.

La réflexion principale s'organise autour du fait que chaque gymnaste doit pouvoir disposer d'un répertoire de base solide afin de pouvoir progresser sur le long terme. Pour pouvoir éliminer toute „lacune dans la motricité“ et respecter le principe de base „du plus simple au plus compliqué“, les gymnastes doivent exécuter des mouvements clairement structurés et prédéfinis dans le programme de test. Cela signifie qu'un nombre limité d'éléments imposés, répartis par classe d'âge, est à disposition des gymnastes qui doivent en choisir un et le montrer au jury. L'objectif visé consiste à assurer une progression du mouvement continue et si possible exempte de lacunes.

Le programme de test doit en outre aider les entraîneurs moins expérimentés non seulement à le comprendre tel quel mais également à s'en servir comme outil principal pour diriger les entraînements des niveaux de base. Le programme de test devient par conséquent le „fil rouge“ des premières années d'entraînement. Les exercices de compétition, c'est-à-dire le lien entre les éléments de base préparés dans le programme de test, sont à comprendre comme un „élément utile“ dans le cadre de ce processus.

Ainsi, le développement des conditions préalables de la performance et des aptitudes gymniques constituent la base de la formation des jeunes et des espoirs. C'est la raison pour laquelle le programme de test est divisé en deux parties, la partie technico-coordinatrice (technique) et la partie de condition physique (souplesse et force) afin d'obtenir une formation complexe.

Nous savons d'expérience que les lacunes en matière de motricité associées au manque de précision dans le mouvement lors de l'apprentissage de base mais aussi dans l'entraînement de haute performance, exercent un impact négatif sur le développement des grandes difficultés. L'objectif principal de ce programme de test vise à éviter cet état de fait.

Ordre de priorité des documents

Les directives d'évaluation de la FIG constituent les bases pour l'évaluation des exercices du programme de test. Elles doivent donc être appliquées, sauf si les définitions et exigences sont différentes dans le présent document.

En cas de conflit des règles lors de l'application, l'ordre de priorité des documents est le suivant :

- (a) Programme de test gymnastique artistique masculine 9 - 13 ans
- (b) Code de pointage FIG gymnastique artistique masculine.

Le programme de test gymnastique artistique masculine 9-13 ans de la FSG est édité en version allemande et française. En cas de différence entre la version allemande et française, le texte en allemand fait foi.

Terminologie

Le nom des éléments est conforme aux définitions du manuel de terminologie édité par la Société Fédérale de Gymnastique, au code de pointage FIG gymnastique artistique masculine et, pour certaines adaptations dans la version allemande, au manuel de la gymnastique aux engins de la DTB.

Pour une meilleure compréhension, les termes conventionnels sont partiellement utilisés pour certains éléments. Ceux-ci sont écrits entre guillemets.

Technique

Système d'évaluation de la partie technique

Facteurs d'évaluation

Le juge prend en considération les facteurs suivants pour son évaluation :

(a) L'ordre chronologique conformément au texte

Le juge vérifie la concordance avec les indications du texte par rapport à l'ordre chronologique, l'exactitude des éléments présentés et les exigences spécifiques (hauteur, quantité, etc.)

(b) Qualité de la technique

Avec le facteur technique l'on juge jusqu'à quel point l'élément montré correspond aux critères d'une technique éprouvée dans la pratique et si cette dernière permet une évolution sur le long terme

(c) Qualité de réalisation et esthétique

Le juge se base sur les considérations du code FIG pour évaluer les domaines de la posture physique, la qualité d'exécution et l'esthétique du mouvement

(d) Qualité de la station

Lorsque la station fait partie du mouvement exigé, elle reçoit une évaluation distincte de l'ensemble du mouvement. Le juge évalue la qualité de la réception et de l'équilibre.

Lignes générales et notations pour le calcul du résultat final

Groupe d'éléments

Les éléments possédant des signes structuraux identiques (par exemple des rotations en avant au sol, des ciseaux au cheval arçons) sont réunis dans ce document, pour une meilleure classification, par groupe.

Là où cela est possible et rationnel, la classification des groupes a été orientée en fonction du code de pointage FIG qui s'entend comme l'instrument de conduite et d'enseignement principal. En conséquence, ces groupes sont indiqués comme des groupes d'élément (GE).

Degré de difficulté

Le degré de difficulté (DDI) définit la valeur d'un élément à l'intérieur d'un GE. La classification est systématiquement effectuée de 1 à 12; le niveau 1 étant le plus facile et le niveau 12 le plus difficile.

Chaque classe d'âge (CA) a une quantité limitée de DDI à choix. Le choix de l'index de difficulté augmente pour chaque DDI de CA en CA.

Chaque gymnaste choisit un DDI dans sa CA correspondant à son niveau de performance et le présente au juge.

Un marquage de couleur détermine le choix possible du DDI par CA et est visible dans les groupes d'éléments :

Classe d'âge 9	Classe d'âge 10	Classe d'âge 11	Classe d'âge 12	Classe d'âge 13
----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

Note technique, exécution et station

Le juge évalue le DDI exécuté par le gymnaste selon le tableau 1.

Il prend en considération la qualité technique, la qualité d'exécution et, au besoin, la qualité de la réception. Le jugement de tous ces facteurs est exprimé dans la note TES (technique, exécution, station).

Les critères pour les déductions de la note TES sont prescrits par les directives d'évaluation nationales et internationales ainsi que les lignes directrices de formation nationales.

Tableau 1 : échelle de note pour la détermination de la note TES

Note TES	Déduction	Technique	Exécution et esthétique	Réception
5	Pas de déduction	Pas de faute technique	Pas de faute d'exécution	Pas de faute de réception
4.5				
4.0	≈ 0.1 point	Petite faute technique	Petite faute d'exécution	Petite faute de réception
3.5	≈ 0.2 point			
3.0	≈ 0.3 point	Faute technique moyenne	Faute d'exécution moyenne	Faute de réception moyenne
2.5	≈ 0.4 point			
2.0	≈ 0.5 point	Faute technique grossière	Faute d'exécution grossière	Faute de réception grossière
1.5	0.6 - 0.9 point			
1.0	≥ 1.0 point	Exemples: - En cas de chute la rubrique „chute durant le DDI“ est appliquée pour donner la note. - Si l'élément principal n'est pas exécuté entièrement, la rubrique „éléments manquants, supplémentaires ou différents durant le DDI“ est appliquée. - Non-reconnaissance du DDI (note TES: 0.0 point)		
0.5				
0.0				

Tableaux des déductions

Dans les tableaux 2, 3 et 4 figurent des extraits des déductions tirées du CdP FIG ainsi que des directives nationales. Ils doivent permettre d'apporter au juge des points de repère pour l'évaluation et l'aider dans l'établissement de la note TES.

Tableau 2: déductions pour fautes techniques

Fautes	Petite (0.1)	Moyenne (0.3)	Grossière (0.5)
Déviation dans l'élan ou par l'appui renversé ou dans les cercles FIG	15°-30°	31°-45°	> 45° et non reconnaissance
Déviations par rapport à la position de maintien correcte FIG	jusqu'à 15°	16°-30°	31°-45° > 45° et non reconnaissance
S'élever en force depuis un maintien incorrect FIG	les déductions appliquées au maintien sont répétées		
Rotations longitudinales incomplètes FIG	jusqu'à 30°	31-60°	61-90° > 90° et non reconnaissance
Appui intermédiaire ou supplémentaire d'une main FIG	+		
Force en élan ou vice versa FIG	+	+	+
Durée des parties de maintien FIG		moins de 2 sec	sans arrêt et non reconnaissance
Interruption lors d'un mouvement d'élévation FIG	+	+	+
Deux ou plusieurs tentatives pour réaliser un élément de maintien ou en force FIG		+	+
Manque d'équilibre ou chute depuis l'appui renversé FIG	+	élan ou déséquilibre marqué	perte d'équilibre
Chute sur ou depuis l'engin FIG			-1.0
Élan intermédiaire ou abaissement de la position FIG		demi élan ou abaissement	élan complet
Assistance pour compléter un élément FIG			- 1.0 et non reconnaissance
Extension insuffisante avant la réception FIG	+	+	
Autres fautes techniques FIG	+	+	+
Interruption entre deux éléments RND	+	+	+

Tableau 3 : déductions pour fautes de tenue et d'exécution

Fautes	Petite (0.1)	Moyenne (0.3)	Grossière (0.5)
Position précise FIG	+	+	+
Ajustement de la prise ou des mains, chaque fois FIG	+		
Marcher ou sautiller en appui renversé (chaque pas ou sursaut) FIG	+		
Toucher l'appareil ou le sol avec les jambes ou avec les pieds FIG	+		
Toucher l'appareil ou le sol avec les mains FIG		+	
Heurter l'appareil ou le sol FIG			+
Interruption sans chute FIG			+
Flexion des bras ou des jambes, ouverture des jambes FIG	+	+	+
Fausse position du corps ou correction de la tenue en position finale FIG	+	+	+
Saltos avec jambes ou genoux écartés FIG	≤ largeur des épaules	> largeur des épaules	
Écart atypique des jambes FIG		+	
Autres fautes de tenue FIG	+	+	+

Tableau 4 : déductions lors de la réception

Fautes	Petite (0.1)	Moyenne (0.3)	Grossière (0.5)
Réception avec les pieds légèrement écartés, inférieur à la largeur des épaules, et le gymnaste déplace un pied pour placer ses deux pieds ensemble, ou ne peut coller ses deux pieds en soulevant seulement les talons FIG	+		
Réception avec les pieds écartés plus que la largeur des épaules et le gymnaste déplace un pied pour coller les pieds ou ne colle pas ses deux pieds FIG		+	
Manque de stabilité, légère correction de la position des pieds ou élan excessif des bras à la réception FIG	+		
Perte d'équilibre au cours de la réception sans chute ou sans appui de la main. (Déduction totale au maximum -1.0 pour pas et sursauts) FIG	léger déséquilibre, petit pas ou sursaut, 0.1 chaque pas	grand pas ou sursaut ou contact d'une ou des mains avec le sol	
Chute ou appui d'une ou des mains à la réception FIG			-1.0
Chute à la réception sans avoir le premier contact avec les pieds FIG			- 1.0 et non reconnaissance

Calcul du résultat final

Éléments sans station

Le résultat final est obtenu par la multiplication du DDI exécuté avec la note TES attribuée. Il est exprimé en points et en demi-points :

Degré de difficulté	×	Note TES	=	Résultat
---------------------	---	----------	---	----------

Exemple:

$$7 \quad \times \quad 3.5 \quad = \quad 24.5 \text{ points}$$

Éléments avec station

Le résultat final des éléments se terminant à la station debout (sauts au sol, saut, sorties, trampoline) est évalué par une première note TES prenant en compte la technique et la qualité d'exécution et une deuxième note TES pour la station. La note finale est obtenue en multipliant la valeur du DDI présenté par la moyenne des deux notes TES et est exprimé en points ou demi-points :

Degré de difficulté	×	$\frac{\text{Note TES (technique) + note TES (station)}}{2}$	=	Résultat
---------------------	---	--	---	----------

Exemple:

$$7 \quad \times \quad \frac{3.5 + 2}{2} \quad = \quad 19.5 \text{ points}$$

Évaluation de l'élément principal et des éléments secondaires

Définition de l'élément principal et secondaire

Un DDI peut être composé d'éléments d'importance diverse pour le calcul du résultat final. Ces éléments sont partagés en éléments principaux et secondaires.

Définition de l'élément principal

L'élément principal forme la partie la plus importante d'un DDI. C'est le mouvement clé pour le GE et il représente ainsi la compétence principale de ce degré. Les éléments principaux ne sont pas forcément des éléments isolés car la liaison de plusieurs éléments peut compléter d'une manière logique un élément principal. C'est pourquoi, il est possible qu'un élément principal soit formé de différentes manières :

- (a) 1 élément forme l'élément principal
- (b) Une liaison de plusieurs éléments (combinaison d'éléments) forme l'élément principal
- (c) Une liaison de plusieurs éléments partiels (phases) constitue un élément principal

Tous les éléments principaux sont imprimés en **caractères gras** dans le texte.

Définition des éléments secondaires

Les éléments secondaires sont des pré ou post éléments nécessaires pour ...

- (a) la réalisation d'un élément principal
- (b) l'acquisition d'une position de départ déterminée
- (c) l'implantation de l'élément principal dans un mouvement global
- (d) la conclusion d'un DDI

Les éléments secondaires peuvent contribuer à la qualité de l'élément principal si l'amplitude, la fluidité, la coordination et les aspects esthétiques du mouvement global sont pris en compte pour l'évaluation.

Valeur de l'élément principal et des éléments secondaires

La valeur de l'élément principal et des éléments secondaires n'est pas équivalente et est évaluée différemment pour la détermination de la note TES.

Les éléments principaux constituent la compétence principale du DDI et sont donc évalués plus fortement que les éléments secondaires pour le résultat final.

Il n'y a pas de règle unique car chaque DDI est à considérer séparément. Toutefois, le principe général doit être qu'un élément principal compte pour environ 80% de la note finale.

Éléments manquants, supplémentaires ou différents dans le DDI

Lorsque des éléments du DDI ne sont pas exécutés ou qu'il comporte des éléments supplémentaires ou différents, les déductions suivantes doivent être appliquées :

Un élément secondaire avant l'élément principal manque .. est ajouté .. est différent	Déduction de 0.5 point sur la note TES
Un élément secondaire après l'élément principal manque .. est ajouté .. est différent	Déduction de 0.5 point sur la note TES
Une partie de l'élément principal manque .. est ajouté .. est différent	Le DDI n'est pas reconnu. Note TES : 0.0 point

Chute durant le DDI

Si un gymnaste chute durant son exercice, l'estimation sera différente en fonction du moment chronologique et du type d'interruption :

La chute se produit durant l'exécution des ..				
... éléments secondaires avant l'élément principal	... éléments principaux			... éléments secondaires après l'élément principal
	L'élément principal <i>n'est pas reconnaissable</i>	L'élément principal <i>est reconnaissable</i>	Au moment de la chute <i>un degré plus bas du DDI, selon le texte, a été réalisé et entièrement réussi</i>	
↓	↓	↓	↓	↓
Note TES : 0.0 point	Note TES : 0.0 point	Note TES : 0.5 - 1.0 point	Note TES : Le degré plus bas du DDI est reconnu et reçoit la note TES correspondante (ceci est uniquement valable si le DDI appartient au choix possible de la CA correspondante. Sinon, la règle élément valable reconnaissable/ pas reconnaissable prévaut)	Note TES : déduction 1.0 point

Nombre d'essai

Le gymnaste à droit à un essai.

Annonce du degré de difficulté

Technique

Tous les DDI doivent être clairement annoncés au juge. Exception : Lorsque la description d'un DDI est identique avec toutefois des exigences différentes sur la position finale (hauteur des épaules, hauteur du bassin, etc.) ou le nombre de réalisations d'un élément doit être précisé mais sans avoir de lien avec le DDI, c'est alors au juge que revient le choix de déterminer la classification du DDI et la note correspondante.

Athlétique

En athlétique les DDI n'ont pas besoin d'être annoncés.

Exceptions :

- complexe de force aux barres parallèles
- complexe de force aux anneaux
- les formes de roulés au sol.

Si un gymnaste montre un DDI différent de celui qu'il avait annoncé, celui-ci sera compté mais avec une déduction d'un point sur la note TES.

Le gymnaste se présente devant le juge en levant le bras et annonce son DDI. A la fin de son élément il salue le juge.

La position de départ à chaque engin doit être exécutée de manière esthétique. Il en va de même pour la fin de l'exercice. Si un gymnaste contrevient à cette règle, le juge peut apporter une déduction raisonnable pour l'esthétique sur la note TES.

Sol

Généralités

Par mesure de sécurité, il est autorisé d'effectuer la réception du dernier élément de chaque DDI sur un tapis de réception. Le choix de ce dernier incombe à l'organisateur (10 cm ou 16 cm).

Déductions spécifiques à l'engin

Le tableau ci-dessous est un extrait du CdP FIG et du programme de compétition national des déductions spécifiques à l'engin. Avec les tableaux 1, 2, 3 et 4 dans le chapitre 1.1.2 (lignes générales et notions pour le calcul du résultat final), il recouvre toutes les déductions importantes pour l'engin déterminé.

Fautes	Petite (0.1)	Moyenne (0.3)	Grossière (0.5)
Hauteur insuffisante lors des sauts FIG	+	+	
Réception non maîtrisée à la réception (aussi dans les liaisons d'éléments) FIG	+	+	+ Chute 1.0

1.1 Parties acrobatiques en avant avec TAT

No id.	Élément	Matériel / consignes	CA					
			9	10	11	12	13	
1-1-1	1. Renversement en avant	• Sursaut du tremplin						
1-1-2	1. Renversement en avant 2. Saut roulé	• Sursaut du tremplin						
1-1-3	1. Renversement en avant écarté 1. Renversement en avant 2. Saut roulé	• Sursaut du tremplin						
1-1-4	1. Renversement en avant 2. Renversement en avant pieds joints (flic-flac avant)	• Sursaut du tremplin						
1-1-5	1. Renversement en avant écarté 2. Renversement en avant 3. Renversement en avant pieds joints (flic-flac avant)	• Sursaut du tremplin						
1-1-6	1. Renversement en avant 2. Salto en avant groupé 3. Renversement en avant pieds joints (flic-flac avant)							
1-1-7	1. Renversement en avant 2. Salto en avant groupé 3. Salto en avant carpé							
1-1-8	1. Renversement en avant 2. Salto en avant tendu 3. Salto en avant groupé 4. Saut roulé							
1-1-9	1. Renversement en avant 2. Salto en avant tendu 3. Salto en avant groupé 4. Renversement en avant pieds joints (flic-flac avant)							
1-1-10	1. Renversement en avant 2. Salto en avant tendu 3. Salto en avant tendu							
1-1-11	1. Renversement en avant 2. Salto en avant groupé 3. Salto en avant carpé 4. Salto en avant tendu							
1-1-12	1. (Renversement en avant) 2. Double salto en avant groupé							

1.2 Parties acrobatiques en arrière avec TAT

No id.	Élément	Matériel / consignes	CA				
			9	10	11	12	13
1-2-1	<p>1. Pas en avant, roue avec ¼ de tour puis ramener rapidement la jambe libre à la station debout (roue pieds décalés)</p>  <p>2. Roulé en arrière avec jambes tendues</p>						
1-2-2	<p>1. Pas en avant, roue avec ¼ de tour puis ramener rapidement la jambe libre à la station debout (roue pieds décalés)</p>  <p>2. Flic-flac</p>						
1-2-3	<p>1. Roulé en arrière 2. Flic-flac</p>						
1-2-4	<p>1. Rondade 2. Flic-flac 3. Salto en arrière groupé</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sursaut du tremplin 					
1-2-5	<p>1. Rondade 2. Flic-flac 1. Salto en arrière carpé avec phase d'ouverture</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sursaut du tremplin La phase d'ouverture doit être déclenchée à la verticale et doit être nettement visible 					
1-2-6	<p>1. Rondade 2. Flic-flac 3. Salto en arrière tendu</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sursaut du tremplin 					
1-2-7	<p>1. Rondade 2. Flic-flac 3. Salto en arrière tempo 4. Flic-flac</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sursaut du tremplin Après le salto en arrière tempo les bras doivent se trouver en position basse Le sursaut après le salto en arrière tempo doit conduire vers l'arrière 					
1-2-8	<p>1. Rondade 2. Salto en arrière tempo 3. Flic-flac 4. Salto en arrière groupé</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sursaut du tremplin 					
1-2-9	<p>1. Rondade 2. Salto en arrière tempo 3. Flic-flac 4. Salto en arrière tendu</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sursaut du tremplin 					
1-2-10	<p>1. Rondade 2. Salto en arrière tempo 3. Flic-flac 4. Salto en arrière tempo 5. Flic-flac</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sursaut du tremplin Après le dernier salto en arrière tempo les bras doivent se trouver en position basse Le sursaut après le dernier salto en arrière tempo doit conduire vers l'arrière 					
1-2-11	<p>1. Rondade 2. Salto en arrière tempo 3. Salto en arrière tempo 4. Salto en arrière tempo 5. Flic-flac</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sursaut du tremplin Après le dernier salto en arrière tempo les bras doivent se trouver en position basse Le sursaut après le dernier salto en arrière tempo doit conduire vers l'arrière 					
1-2-12	<p>1. Rondade 2. Flic-flac 3. Double salto en arrière groupé</p>						

1.3 Parties acrobatiques en avant avec TAT/TAL

No id.	Élément	Matériel / consignes	CA					
			9	10	11	12	13	
1-3-1								
1-3-2								
1-3-3								
1-3-4								
1-3-5	1. Renversement en avant 2. Salto en avant tendu avec 1/1 tour							
1-3-6	1. Renversement en avant 2. Salto en avant tendu avec 1 ½ tour							
1-3-7								
1-3-8	1. Renversement en avant 2. Salto en avant tendu 3. Salto en avant tendu avec 1/1 tour							
1-3-9	1. Renversement en avant 2. Salto en avant tendu 3. Salto en avant tendu avec 1 ½ tour							
1-3-10	1. Renversement en avant 2. Salto en avant tendu 3. Salto en avant tendu avec 2/1 tour							
1-3-11								
1-3-12	1. (Renversement en avant) 2. Salto en avant tendu 3. Double salto en avant groupé							

1.4 Parties acrobatiques en arrière avec TAT/TAL, combiné avec parties acrobatiques en avant avec TAT/TAL

No id.	Élément	Matériel / consignes	CA					
			9	10	11	12	13	
1-4-1								
1-4-2								
1-4-3								
1-4-4	1. Rondade 2. Flic-flac 3. Salto en arrière tendu avec ½ tour, saut roulé							
1-4-5	1. Rondade 2. Flic-flac 3. Salto en arrière tendu avec 1/1 tour							
1-4-6	1. Rondade 2. Flic-flac 3. Salto en arrière tendu avec ½ tour 4. Salto en avant groupé							
1-4-7	1. Rondade 2. Flic-flac 3. Salto en arrière tendu avec 1 ½ tour							
1-4-8	1. Rondade 2. Flic-flac 3. Salto en arrière tendu avec 2/1 tour							
1-4-9	1. Rondade 2. Flic-flac 3. Salto en arrière tendu avec 1 ½ tour 4. Salto en avant groupé							
1-4-10	1. Rondade 2. Flic-flac 3. Salto en arrière tendu avec 1 ½ tour 4. Salto en avant tendu							
1-4-11	1. Rondade 2. Flic-flac 3. Salto en arrière tendu avec 5/2 tour							
1-4-12	1. Rondade 2. Flic-flac 3. Salto en arrière tendu avec 5/2 tour 4. Salto en avant tendu							

Cheval arçons

Généralités

Tous les éléments au cheval arçons peuvent être exécutés indifféremment à gauche ou à droite.

Nombre de cercles :

- (a) Quand cela ne l'est pas clairement défini dans le texte, le nombre de cercles à exécuter est libre. Les fautes de technique et de tenue seront toutefois comptabilisées pour l'ensemble des éléments montrés.
- (b) Quand le nombre de cercles est clairement défini dans le texte, le gymnaste doit exécuter les éléments tels que décrits. Dans le cas contraire les déductions selon les points 1.1.3.3 (éléments manquants, supplémentaires ou différents) ou 1.1.3.4 (chute) s'appliquent.

Déductions spécifiques à l'engin

Le tableau ci-dessous est un extrait du CdP FIG et du programme de compétition national des déductions spécifiques à l'engin. Avec les tableaux 1, 2, 3 et 4 dans le chapitre 1.1.2 (lignes générales et notions pour le calcul du résultat final), il recouvre toutes les déductions importantes pour l'engin déterminé.

Fautes	Petite (0.1)	Moyenne (0.3)	Grossière (0.5)
Amplitude insuffisante dans les ciseaux et les élans d'une jambe FIG	+	+	
Appui renversé avec engagement de force visible ou flexion des bras FIG	+	+	+
Pause ou arrêt à l'appui renversé FIG	+	+	+
Cercles avec flexion des hanches FIG	+	+	
Amplitude insuffisante dans les cercles des jambes serrées ou écartées. Déduction globale. FIG		+	+
Jambes fléchies ou écartées dans les éléments FIG	+	+	+
Déviations dans les cercles et les transports en appui transversal FIG	> 15°-30°	> 30°-45°	> 45° non reconnaissance
Réception oblique, par rapport à l'axe longitudinal du cheval, face à l'extérieure FIG	+ déviations > 45°	+ déviations 90°	
Toutes les sorties autres que par l'appui renversé, corps moins de 30° au-dessus de l'horizontal des épaules FIG		+	
Manque d'équilibre à l'ATR lors des sorties, tours incomplets qui conduisent le gymnaste à une réception face au cheval d'arçons FIG	+	+	
Rythme inégal durant l'exercice RND	+	+	
La tête n'est pas en position normale RND	+		

2.1 Ciseaux

No id.	Élément	Matériel / consignes	CA					
			9	10	11	12	13	
2-1-1	1. Plusieurs élans latéraux à gauche et à droite en appui facial latéral	• No 1 cheval arçons original ou cheval arçons réduit (cf. annexe 1)						
2-1-2	1. Plusieurs élans latéraux à gauche et à droite en appui dorsal latéral	• No 1 cheval arçons original ou cheval arçons réduit (cf. annexe 1)						
2-1-3	1. De l'appui facial latéral : élan latéral à gauche et passer jambe gauche sous main gauche à l'appui latéral écarté, élan latéral à droite et passer jambe gauche sous main gauche à l'appui facial latéral, élan latéral à droite et passer jambe droite sous main droite à l'appui latéral écarté, élan latéral à gauche et à droite en appui latéral écarté et passer jambe droite sous main droite à l'appui facial latéral	• No 1 cheval arçons original ou cheval arçons réduit (cf. annexe 1) • Les élans latéraux en appui latéral écarté doivent être exécutés avec le corps tendu						
2-1-4	1. De l'appui facial latéral : élan latéral à gauche (passer jambe gauche sous main gauche), 2x cercle de la jambe gauche en dehors, élan latéral à gauche, élan latéral à droite, (passer jambe droite sous main droite), 2x cercle de la jambe droite en dehors	• No 1 cheval arçons original ou cheval arçons réduit (cf. annexe 1) • Les élans latéraux en appui latéral écarté doivent être exécutés avec le corps tendu						
2-1-5	1. De l'appui facial latéral : élan latéral à gauche et passer jambe gauche sous main gauche à l'appui latéral écarté, ciseau en avant à droite, ciseau en avant à gauche, élan latéral à droite en appui latéral écarté et passer jambe droite sous main droite à l'appui dorsal latéral	• No 1 cheval arçons original ou cheval arçons réduit (cf. annexe 1)						
2-1-6	1. Cercle des jambes en appui facial latéral, passer costal à droite à l'appui dorsal latéral, élan latéral à gauche et passer jambe gauche sous main gauche à l'appui latéral écarté, élan latéral écarté à droite et passer jambe droite sous main droite à l'appui facial latéral, élan latéral à gauche et passer jambe gauche sous main gauche à l'appui latéral écarté, ciseau en avant à droite, ciseau en avant à gauche, élan latéral à droite en appui latéral écarté et passer jambe droite sous main droite à l'appui dorsal latéral	• No 1 cheval arçons original ou cheval arçons réduit (cf. annexe 1)						
2-1-7								
2-1-8	1. Cercle des jambes en appui facial latéral, passer costal à droite à l'appui dorsal latéral, élan latéral à gauche et passer jambe gauche sous main gauche à l'appui latéral écarté, élan latéral écarté à droite et passer jambe droite sous main droite à l'appui facial latéral, élan latéral à gauche et passer jambe gauche sous main gauche à l'appui latéral écarté, ciseau en avant à droite, ciseau en avant à gauche, élan latéral à droite en appui latéral écarté et cercle des jambes en appui facial latéral	• No 1 cheval arçons original ou cheval arçons réduit (cf. annexe 1)						
2-1-9								
2-1-10	1. Double ciseau avant [I, 14]	• No 1 cheval arçons original ou cheval arçons réduit (cf. annexe 1)						
2-1-11								
2-1-12	1. Double ciseau avant avec transport lateral [I, 15]	• No 1 cheval arçons original ou cheval arçons réduit (cf. annexe 1)						

2.2 Cercles des jambes serrées ou cercles Thomas avec ou sans transport transversal

No id.	Élément	Matériel / consignes	CA					
			9	10	11	12	13	
2-2-1	1. 2 cercles des jambes en appui facial transversal	• No 4 Cheval arçons au sol sans arçons (cf annexe 1)						
2-2-2	1. 4 cercles des jambes en appui facial transversal	• No 4 Cheval arçons au sol sans arçons (cf annexe 1)						
2-2-3	1. 8 cercles des jambes en appui facial transversal ou 4 cercles en appui dorsal transversal	• No 4 Cheval arçons au sol sans arçons (cf annexe 1)						
2-2-4	1. 8 cercles des jambes en appui dorsal transversal	• No 4 Cheval arçons au sol sans arçons (cf annexe 1)						
2-2-5	1. 5 cercles des jambes en appui transversal au milieu du cheval	• No 4 Cheval arçons au sol sans arçons (cf annexe 1)						
2-2-6	1. Cercle des jambes en appui facial transversal 2. Transport 3/3 en avant en appui transversal «Magyar» 3. Cercle des jambes en appui dorsal transversal ou 1. Cercle des jambes en appui dorsal transversal 2. Transport 3/3 en arrière en appui transversal «Sivado» 3. Cercle des jambes en appui facial transversal	• No 4 Cheval arçons au sol sans arçons (cf annexe 1)						
2-2-7	1. Cercle des jambes en appui facial transversal 2. Transport 3/3 en avant en appui transversal «Magyar», (cercle des jambes en appui dorsal transversal), Transport 3/3 en arrière en appui transversal «Sivado» 3. Cercle des jambes en appui facial transversal	• No 4 Cheval arçons au sol sans arçons (cf annexe 1)						
2-2-8	1. Cercle des jambes en appui facial transversal 2. Transport 3/3 en avant en appui transversal : extrémité du cheval, arçon, arçon, extrémité du cheval 1-2-4-5 [III, 39] 3. Cercle des jambes en appui dorsal transversal	• No 1 cheval arçons original ou cheval arçons réduit (cf. annexe 1)						
2-2-9	1. Cercle avec les jambes écartées (Thomas) en appui facial transversal 2. Transport 3/3 en cercles avec les jambes écartées (Thomas) en avant en appui transversal 3. Cercle avec les jambes écartées (Thomas) en appui dorsal transversal ou 1. Cercle avec les jambes écartées (Thomas) en appui dorsal transversal 2. Transport 3/3 en cercles avec les jambes écartées (Thomas) en avant en appui transversal 3. Cercle avec les jambes écartées (Thomas) en appui facial transversal	• No 4 Cheval arçons au sol sans arçons (cf annexe 1)						
2-2-10	1. Cercle des jambes en appui facial transversal 2. Transport 3/3 en avant en appui transversal [III, 40] 3. Cercle des jambes en appui dorsal transversal ou 1. Cercle des jambes en appui dorsal transversal 2. Transport 3/3 en arrière en appui transversal [III, 52] 3. Cercle des jambes en appui facial transversal	• No 1 cheval arçons original ou cheval arçons réduit (cf. annexe 1)						
2-2-11	1. Cercle des jambes en appui facial transversal 2. Transport 3/3 en avant en appui transversal [III, 39] (cercle des jambes en appui dorsal transversal), Transport 3/3 en arrière en appui transversal [III, 52] 3. Cercle des jambes en appui facial transversal ou 1. Cercle avec les jambes écartées (Thomas) en appui facial transversal 2. Transport 3/3 en cercles avec les jambes écartées (Thomas) en avant en appui transversal 3. Cercle avec les jambes écartées (Thomas) en appui dorsal transversal 4. Transport 3/3 en cercles avec les jambes écartées (Thomas) en arrière en appui transversal 5. Cercle avec les jambes écartées (Thomas) en appui facial transversal	• No 1 cheval arçons original ou cheval arçons réduit (cf. annexe 1) • No 4 Cheval arçons au sol sans arçons (cf annexe 1)						
2-2-12	1. Cercle des jambes en appui facial transversal 2. Transport 3/3 en avant en appui transversal [III, 40] (cercle des jambes en appui dorsal transversal), Transport 3/3 en arrière en appui transversal [III, 52] 3. Cercle des jambes en appui facial transversal	• No 1 cheval arçons original ou cheval arçons réduit (cf. annexe 1)						

2.3 Cercles des jambes et éléments sur 1 arçon

No id.	Élément	Matériel / consignes	CA					
			9	10	11	12	13	
2-3-1	1. 4 cercles des jambes	• No 5 Champignon haut sans arçon (cf. annexe 1)						
2-3-2	1. 8 cercles des jambes	• No 5 Champignon haut sans arçon (cf. annexe 1)						
2-3-3	1. Cercle des jambes 2. Cercle des jambes avec ¼ de tour «½ stöckli directe A» 3. Cercle des jambes	• No 5 Champignon haut sans arçon (cf. annexe 1)						
2-3-4	1. Cercle des jambes 2. Stöckli directe A 3. Cercle des jambes	• No 5 Champignon haut sans arçon (cf. annexe 1)						
2-3-5	1. Cercle des jambes 2. Stöckli directe A, 2 cercles des jambes, tchèque facial 3. Cercle des jambes	• No 5 Champignon haut sans arçon (cf. annexe 1)						
2-3-6	1. 2 cercles des jambes en appui facial transversal sur 1 arçon	• No 2 Champignon haut avec 1 arçon (cf. annexe 1)						
2-3-7	1. 3 cercles des jambes en appui facial transversal sur 1 arçon	• No 2 Champignon haut avec 1 arçon (cf. annexe 1)						
2-3-8	1. 2 cercles des jambes à l'appui facial transversal sur 1 arçon, passer costal en avant à l'appui dorsal transversal sur 1 arçon, passer costal en arrière avec ¼ de tour (en avant ou en arrière) à l'appui facial latéral, 1 main sur l'arçon, 1 main sur le cuir, 1-2 cercles des jambes avec appui de chaque côté de l'arçon ou 1. 2 cercles des jambes à l'appui facial transversal sur 1 arçon, passer costal en avant avec ¼ de tour (en avant ou en arrière) à l'appui dorsal, 1 main sur l'arçon, 1 main sur le cuir, passer costal en arrière à l'appui facial latéral avec appui de chaque côté de l'arçon, 1-2 cercles des jambes avec appui de chaque côté de l'arçon	• No 2 Champignon haut avec 1 arçon (cf. annexe 1)						
2-3-9	1. 2 cercles des jambes en appui facial transversal sur 1 arçon, passer costal en avant à l'appui dorsal transversal sur 1 arçon, passer costal en arrière avec ¼ de tour à l'appui facial latéral sur un arçon, passer costal avant avec ¼ de tour à l'appui dorsal transversal sur 1 arçon, passer costal arrière avec ¼ de tour une main sur le cuir, une main sur l'arçon, 1-2 cercles des jambes à l'appui facial latéral avec arçon entre bras	• No 2 Champignon haut avec 1 arçon (cf. annexe 1)						
2-3-10	1. Cercle des jambes 2. Tchèque facial, tchèque facial 3. Cercle des jambes	• No 1 Cheval arçons original ou réduit (cf. annexe 1)						
2-3-11	1. Cercle des jambes, passer facial en avant avec ¼ de tour sur 1 arçon «U9» 2. 1 cercle des jambes en appui transversal sur 1 arçon 3. Passer costal en avant avec ¼ de tour à l'appui dorsal latéral sur les deux arçons, passer costal en arrière à l'appui facial latéral sur les deux arçons 4. Cercle des jambes	• No 1 Cheval arçons original ou réduit (cf. annexe 1)						
2-3-12	1. Cercle des jambes 2. Stöckli directe B, (Passer costal en avant avec ¼ de tour, passer costal en arrière, cercle des jambes) Stöckli directe B 3. Cercle des jambes	• No 1 Cheval arçons original ou réduit (cf. annexe 1)						

2.4 Pivots (Thomas)

No id.	Élément	Matériel / consignes	CA					
			9	10	11	12	13	
2-4-1	1. Cercle des jambes 2. Pivot 360° 3. Cercle des jambes	• No 5 Champignon haut sans arçon (cf. annexe 1)						
2-4-2	1. Cercle des jambes 2. Pivot 360° en 4 cercles des jambes au maximum 3. Cercle des jambes	• No 5 Champignon haut sans arçon (cf. annexe 1)						
2-4-3	1. Cercle des jambes 2. Pivot 720° en 8 cercles des jambes au maximum 3. Cercle des jambes	• No 5 Champignon haut sans arçon (cf. annexe 1)						
2-4-4	1. Cercle des jambes 2. Pivot 720° en 6 cercles des jambes au maximum 3. Cercle des jambes	• No 5 Champignon haut sans arçon (cf. annexe 1)						
2-4-5	1. 5 cercles des jambes écartées (Thomas)	• No 5 Champignon haut sans arçon (cf. annexe 1)						
2-4-6	1. Cercle des jambes 2. Pivot 360° en position faciale transversale en 5 cercles des jambes au maximum 3. Cercle des jambes	• No 4 Cheval arçons au sol sans arçons (cf annexe 1)						
2-4-7	1. Cercle des jambes écartées (Thomas) 2. Pivot 360° en cercle des jambes écartées (Thomas) 3. Cercle des jambes écartées (Thomas)	• No 5 Champignon haut sans arçon (cf. annexe 1)						
2-4-8	1. Cercle des jambes 2. Pivot 360° en position faciale transversale en 4 cercles des jambes au maximum 3. Cercle des jambes	• No 4 Cheval arçons au sol sans arçons (cf annexe 1)						
2-4-9	1. Cercle des jambes écartées (Thomas) 2. Pivot 360° en maximum 4 cercles des jambes écartées (Thomas) 3. Cercle des jambes écartées (Thomas)	• Nr. 6 Chmpignon bas sans arçon (cf annexe 1)						
2-4-10	1. Cercle des jambes écartées (Thomas) 2. Pivot 360° en maximum 3 cercles des jambes écartées (Thomas) 3. Cercle des jambes écartées (Thomas)	• Nr. 6 Chmpignon bas sans arçon (cf annexe 1)						
2-4-11	1. Cercle des jambes écartées (Thomas) 2. Pivot 360° en maximum 4 cercles des jambes écartées (Thomas) 3. Cercle des jambes écartées (Thomas)	• No 4 Cheval arçons au sol sans arçons (cf annexe 1)						
2-4-12	1. Cercle des jambes 2. Pivot 360° en position faciale transversale en 4 cercles des jambes au maximum 3. Cercle des jambes	• No 1 Cheval arçons original ou réduit (cf. annexe 1)						

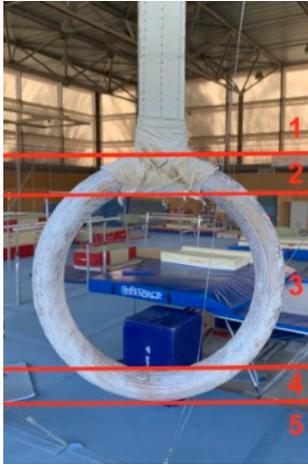
2.5 Sorties

No id.	Élément	Matériel / consignes	CA					
			9	10	11	12	13	
2-5-1								
2-5-2								
2-5-3								
2-5-4								
2-5-5	1. Cercle des jambes 2. Facial russe 180°, 1 cercle des jambes, Facial russe 180° 3. Cercle des jambes	• No 5 Champignon haut sans arçon (cf. annexe 1)						
2-5-6	1. Cercle des jambes 2. Facial russe 360° 3. Cercle des jambes	• No 5 Champignon haut sans arçon (cf. annexe 1)						
2-5-7	1. Cercle des jambes 2. Facial russe 540° 3. Cercle des jambes	• No 5 Champignon haut sans arçon (cf. annexe 1)						
2-5-8	1. Cercle des jambes 2. Facial russe 720° 3. Cercle des jambes	• No 5 Champignon haut sans arçon (cf. annexe 1)						
2-5-9	1. Cercle des jambes 2. Facial russe 360° [II, 98 + 104] 3. Cercle des jambes	• No 1 Cheval arçons original ou réduit (cf. annexe 1)						
2-5-10	1. Cercles des jambes ou cercles écartés par l'appui renversé (aussi avec $\frac{3}{4}$ tour avec ou sans transport) [IV, 20]	• No 1 Cheval arçons original ou réduit (cf. annexe 1)						
2-2-11	1. Sur l'extr., facial russe avec 1080° [IV, 10]							
2-5-12	1. Stöckli inv. ou SDA ou cercle sur un arçon par l'appui renversé [IV, 15]	• No 1 Cheval arçons original ou réduit (cf. annexe 1)						

Anneaux

Généralités

Pour certains degrés de difficulté, une hauteur déterminée (épaules, bassin, etc.) est exigée. Cette dernière se rapporte aux anneaux et est fixée selon le texte ci-dessous :



- Zone 1 = au-dessus de la hauteur des anneaux
- Zone 2 = à hauteur de l'arête supérieure des anneaux
- Zone 3 = à hauteur des anneaux
- Zone 4 = à hauteur de l'arête inférieure des anneaux
- Zone 5 = au-dessous de la hauteur des anneaux

Déductions spécifiques à l'engin

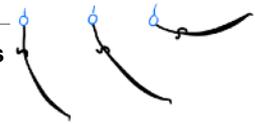
Le tableau ci-dessous est un extrait du CdP FIG et du programme de compétition national des déductions spécifiques à l'engin. Avec les tableaux 1, 2, 3 et 4 dans le chapitre 1.1.2 (lignes générales et notions pour le calcul du résultat final), il recouvre toutes les déductions importantes pour l'engin déterminé.

Fautes	Petite (0.1)	Moyenne (0.3)	Grossière (0.5)
Flexion des bras lors des élans menant à un maintien en force ou pour réaliser une position de maintien FIG	+	+	+
Toucher les câbles ou les courroies avec les bras, les pieds ou le corps FIG		+	
S'appuyer ou balancer avec les pieds ou les jambes sur les câbles FIG			+ et pas de reconnaissance
Chute depuis l'appui renversé FIG			+ et pas de reconnaissance
Balancement excessif des câbles FIG	pour chaque élément		

3.1 Élaner en avant, renversement en arrière, grand tour en arrière

No id.	Élément	Matériel / consignes	CA				
			9	10	11	12	13
3-1-1	1. Élaner en avant plusieurs fois	<ul style="list-style-type: none"> Réalisable avec les lanières ou les cuirs La hauteur du bassin lors des élaners peut se situer en dessous de 60° par rapport à l'axe vertical. Cette exigence doit être remplie au moins une fois 					
3-1-2	1. Élaner en avant plusieurs fois	<ul style="list-style-type: none"> Réalisable avec les lanières ou les cuirs La hauteur du bassin lors des élaners doit se situer entre 61°-90° par rapport à l'axe vertical. Cette exigence doit être remplie au moins une fois 					
3-1-3	1. Élaner en avant plusieurs fois	<ul style="list-style-type: none"> Réalisable avec les lanières ou les cuirs La hauteur du bassin lors des élaners doit se situer au minimum à 90° par rapport à l'axe vertical. Cette exigence doit être remplie au moins une fois 					
3-1-4	1. Suspension mi-renversée 2. Prise d'élan, élaner en susp. en arr., en av., 3. 1-3 x renversement en arrière tendu à la suspension	<ul style="list-style-type: none"> Réalisable avec les lanières ou les cuirs. La hauteur des épaules lors du renversement doit se situer dans la zone bleue mais doit montrer un mouvement d'élévation distinct par rapport à la suspension. L'exigence pour la hauteur des épaules doit être réalisée au moins une fois. 					
3-1-5	1. Suspension mi-renversée 2. Prise d'élan, élaner en susp. en arr., en av., 3. 1-3 x renversement en arrière tendu à la suspension	<ul style="list-style-type: none"> Réalisable avec les lanières ou les cuirs. La hauteur des épaules lors du renversement doit se situer dans la zone verte. L'exigence pour la hauteur des épaules doit être réalisée au moins une fois. 					
3-1-6	1. Appui renversé 2 sec 2. Elancer en suspension en avant 3. 1-3 x renversement en arrière tendu à la suspension	<ul style="list-style-type: none"> Réalisable avec les lanières ou les cuirs. La hauteur des épaules lors du renversement doit se situer dans la zone jaune. L'exigence pour la hauteur des épaules doit être réalisée au moins une fois. 					
3-1-7	1. Appui renversé 2 sec 2. Elancer en suspension en avant 3. 1-3 x renversement en arrière tendu à la suspension	<ul style="list-style-type: none"> Réalisable avec les lanières ou les cuirs. La hauteur des épaules lors du renversement doit se situer dans la zone rouge. L'exigence pour la hauteur des épaules doit être réalisée au moins une fois. 					
3-1-8	1. Appui renversé 2 sec 2. Elancer en suspension en avant 3. 1-3 x renversement en arrière tendu à la suspension	<ul style="list-style-type: none"> Réalisable avec les lanières ou les cuirs. La hauteur des épaules lors du renversement doit se situer dans la zone grise-noire. L'exigence pour la hauteur des épaules doit être réalisée au moins une fois. 					
3-1-9	1. Appui renversé 2 sec 2. Elancer en suspension en avant 3. Renversement en arrière avec les bras tendus par l'appui renversé [I, 26]	<ul style="list-style-type: none"> Avec les lanières 					
3-1-10	1. Appui renversé 2 sec 2. Elancer en suspension en avant 3. Renversement en arrière avec les bras tendus par l'appui renversé [I, 26]	<ul style="list-style-type: none"> Avec les cuirs 					
3-1-11	1. Appui renversé 2 sec 2. Elancer en suspension en avant 3. Renversement en arrière avec les bras tendus à l'appui renversé 3 sec. [I, 81]	<ul style="list-style-type: none"> Avec les lanières 					
3-1-12	1. Appui renversé 2 sec 2. Elancer en suspension en avant 3. Renversement en arrière avec les bras tendus à l'appui renversé 3 sec. [I, 81]	<ul style="list-style-type: none"> Avec les cuirs 					

3.2 Élaner en arrière, renversement en avant, grand tour en avant

No id.	Élément	Matériel / consignes	CA				
			9	10	11	12	13
3-2-1	1. Élaner en arrière plusieurs fois	<ul style="list-style-type: none"> Réalisable avec les lanières ou les cuirs La hauteur du bassin lors des élançers peut se situer en dessous de 60° par rapport à l'axe vertical. Cette exigence doit être remplie au moins une fois 					
3-2-2	1. Élaner en arrière plusieurs fois	 <ul style="list-style-type: none"> Réalisable avec les lanières ou les cuirs La hauteur du bassin lors des élançers doit se situer entre 61°-90° par rapport à l'axe vertical. Cette exigence doit être remplie au moins une fois 					
3-2-3	1. Élaner en arrière plusieurs fois	<ul style="list-style-type: none"> Réalisable avec les lanières ou les cuirs La hauteur du bassin lors des élançers doit se situer au minimum à 90° par rapport à l'axe vertical. Cette exigence doit être remplie au moins une fois 					
3-2-4	<ol style="list-style-type: none"> Suspension mi-renversée Prise d'élan, élaner en susp. en arr., 1-3 x renversement en avant tendu à la suspension 	<ul style="list-style-type: none"> Réalisable avec les lanières ou les cuirs. La hauteur des épaules lors du renversement doit se situer dans la zone bleue mais doit montrer un mouvement d'élévation distinct par rapport à la suspension. L'exigence pour la hauteur des épaules doit être réalisée au moins une fois. 					
3-2-5	<ol style="list-style-type: none"> Suspension mi-renversée Prise d'élan, élaner en susp. en arr., 1-3 x renversement en avant tendu à la suspension 	<ul style="list-style-type: none"> Réalisable avec les lanières ou les cuirs. La hauteur des épaules lors du renversement doit se situer dans la zone verte. L'exigence pour la hauteur des épaules doit être réalisée au moins une fois. 					
3-2-6	<ol style="list-style-type: none"> Suspension mi-renversée Prise d'élan, élaner en susp. en arr., 1-3 x renversement en avant tendu à la suspension 	<ul style="list-style-type: none"> Réalisable avec les lanières ou les cuirs. La hauteur des épaules lors du renversement doit se situer dans la zone jaune. L'exigence pour la hauteur des épaules doit être réalisée au moins une fois. 					
3-2-7	<ol style="list-style-type: none"> Suspension mi-renversée Prise d'élan, élaner en susp. en arr., 1-3 x renversement en avant tendu à la suspension 	<ul style="list-style-type: none"> Réalisable avec les lanières ou les cuirs. La hauteur des épaules lors du renversement doit se situer dans la zone rouge. L'exigence pour la hauteur des épaules doit être réalisée au moins une fois. 					
3-2-8	<ol style="list-style-type: none"> Suspension mi-renversée Prise d'élan, élaner en susp. en arr., 1-3 x renversement en avant tendu à la suspension 	<ul style="list-style-type: none"> Réalisable avec les lanières ou les cuirs. La hauteur des épaules lors du renversement doit se situer dans la zone grise-noire. L'exigence pour la hauteur des épaules doit être réalisée au moins une fois. 					
3-2-9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Appui renversé 2 sec Elancer en suspension en arrière 3. Etablissement en arrière ou renversement en avant corps tendu par l'appui renversé [I, 38] 	<ul style="list-style-type: none"> Avec les lanières 					
3-2-10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Appui renversé 2 sec Elancer en suspension en arrière 3. Etablissement en arrière ou renversement en avant corps tendu par l'appui renversé [I, 38] 	<ul style="list-style-type: none"> Avec les cuirs 					
3-2-11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Appui renversé 2 sec Elancer en suspension en arrière 3. Etablissement en arrière ou renversement en avant avec bras tendus à l'appui renversé 3 sec. [I, 87] 	<ul style="list-style-type: none"> Avec les lanières 					
3-2-12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Appui renversé 2 sec Elancer en suspension en arrière 3. Etablissement en arrière ou renversement en avant avec bras tendus à l'appui renversé 3 sec. [I, 87] 	<ul style="list-style-type: none"> Avec les cuirs 					

3.3 Bascules et éléments d'élan, élans pour ou à l'appui renversé

No id.	Élément	Matériel / consignes	CA					
			9	10	11	12	13	
3-3-1								
3-3-2								
3-3-3								
3-3-4	1. Établissement en arrière à l'appui	• Avec les cuirs						
3-3-5								
3-3-6	1. Établissement en arrière à l'équerre écartée 3 sec.	• Avec les cuirs						
3-3-7	1. Bascule à l'appui [I, 55]	• Si les bras sont fléchis 90° ou plus = 0 point						
3-3-8								
3-3-9	1. Honma	• Réalisable avec les lanières ou les cuirs						
3-3-10	1. Yamawaki	• Réalisable avec les lanières ou les cuirs						
3-3-11								
3-3-12	1. Jonasson	• Réalisable avec les lanières ou les cuirs						

3.4 Sorties

No id.	Élément	Matériel / consignes	CA					
			9	10	11	12	13	
3-4-1								
3-4-2	1. Renversement en arrière à la station							
3-4-3								
3-4-4	1. Élaner en avant et salto arrière tendu à la station							
3-4-5								
3-4-6	1. Double salto arrière groupé ou 1. Salto avant tendu							
3-4-7	1. Appui renversé 2. Élaner en suspension en arrière 3. Double salto arrière groupé à la station							
3-4-8	1. Appui renversé 2. Élaner en suspension en arrière 3. Double salto arrière groupé en position „puck“ à la station							
3-4-9								
3-4-10	1. Appui renversé 2. Élaner en suspension en arrière 3. Double salto arrière groupé avec 1/1 tour à la station ou 1. Appui renversé 2. Élaner en suspension en avant 3. Double salto avant groupé à la station							
3-4-11								
3-4-12	1. Appui renversé 2. Élaner en suspension en arrière 3. Double salto en arrière tendu à la station							

Saut

Généralités

Les CA 9 -10 doivent présenter un saut à choix du GS 1 (renversement en avant).

Les CA 11 - 13 doivent présenter deux sauts à choix. Le premier doit appartenir au GS 1 (renversement en avant), le second au GS 2 ou 3 (Tsukahara ou Yurchenko).

Tous les sauts des GE1 et 2 (renversement en avant et Tsukahara) sont exécutés avec le tremplin «trampoline» (cf annexe 2).

Tous les sauts des GE 3 (Yurchenko) peuvent être réalisés soit avec le tremplin soit avec le tremplin „trampoline“ (hauteur 30 cm).

Pour tous les sauts (GE 1, 2 et 3) il est possible de placer soit le tapis officiel „Hand-Safety“, soit un tapis scolaire de 7 cm hauteur devant le tremplin.

Déductions spécifiques à l'engin

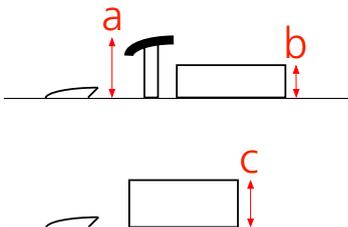
Le tableau ci-dessous est un extrait du CdP FIG et du programme de compétition national des déductions spécifiques à l'engin. Avec les tableaux 1, 2, 3 et 4 dans le chapitre 1.1.2 (lignes générales et notions pour le calcul du résultat final), il recouvre toutes les déductions importantes pour l'engin déterminé.

Fautes	Petite (0.1)	Moyenne (0.3)	Grossière (0.5)
Non utilisation du tapis de protection autour du tremplin pour les sauts à partir de la rondade FIG	note 0.0 pour le saut		
Course d'élan supplémentaire FIG	1.0 point déduction note TES		
Fautes d'exécution dans la première phase d'envol FIG	+	+	+
Fautes techniques dans la première phase d'envol FIG	+	+	+
Déviations par rapport à la verticale à l'appui renversé FIG	+	+	+
Fautes d'exécution dans la deuxième phase d'envol FIG	+	+	+
Fautes techniques dans la deuxième phase d'envol FIG	+	+	+
Hauteur insuffisante, pas d'élévation nette du corps FIG	+	+	+
Manque de poussée visible dans la phase d'appui RND	+	+	+
Renversement en avant : le corps est carpé ou nettement cintré durant la seconde phase de vol RND		+	+

4.1 Renversement en avant

No id.	Élément	Matériel / consignes	CA					
			9	10	11	12	13	
4-1-1	1. Salto en avant groupé	• c = 60 cm						
4-1-2	1. Salto en avant groupé	• c = 80 cm						
4-1-3	1. Salto en avant carpé	• c = 80 cm						
4-1-4	1. Salto en avant tendu	• c = 80 cm						
4-1-5	1. Salto en avant tendu	• c = 100 cm						
4-1-6	1. Renversement en avant	<ul style="list-style-type: none"> • CA 10: a = 125 cm, b = 125 cm • CA 11: a = 130 cm, b = 130 cm • CA 12 + 13: a = 135 cm, b = 135 cm • Instructions techniques : 1) la bonne position d'arrivée doit être verticale, c'est-à-dire que, lors du contact avec le tapis, le corps se trouve en légère position C- et le bassin est placé devant l'appui des pieds. 2) La station n'est, par ailleurs, pas évaluée, c'est-à-dire que les éventuelles fautes pour les pas ou sursaut ne sont pas comptabilisées. • Lien pour l'exécution de la technique idéale : https://www.youtube.com/watch?v=adeL.GUd6VbM 						
4-1-7	1. Renversement en avant	<ul style="list-style-type: none"> • CA 10: a = 125 cm, b = 140 cm • CA 11: a = 130 cm, b = 145 cm • CA 12 + 13: a = 135 cm, b = 150 cm • Instructions techniques : 1) la bonne position d'arrivée doit être verticale, c'est-à-dire que, lors du contact avec le tapis, le corps se trouve en légère position C- et le bassin est placé devant l'appui des pieds. 2) La station n'est, par ailleurs, pas évaluée, c'est-à-dire que les éventuelles fautes pour les pas ou sursaut ne sont pas comptabilisées. • Lien pour l'exécution de la technique idéale : https://www.youtube.com/watch?v=adeL.GUd6VbM 						
4-1-8								
4-1-9	1. Renversement en avant et salto avant groupé	<ul style="list-style-type: none"> • CA 10: a = 125 cm, b = identique CA 11 • CA 11: a = 130 cm, b = 30 cm (1 tapis supplémentaire, hauteur 10-16 cm., est autorisé) • CA 12 + 13: a = 135 cm, b = 30 cm 						
4-1-10								
4-1-11	1. Renversement en avant et salto avant groupé	• a = 135 cm, b = 70 cm						
4-1-12	1. Renversement en avant et salto avant carpé	• a = 135 cm, b = 70 cm						

Dispositif du saut :



Dureté des tapis b :

- Le tapis supérieur de réception de 10 cm de hauteur doit correspondre aux normes FIG (par exemple le type „Happy Landing“).
- Au-dessous, les tapis doivent être plus fermes (par exemple plusieurs tapis de 20 cm de hauteur selon les normes FIG ou tapis similaires).

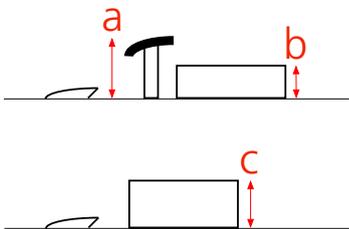
Dureté des tapis c :

- Le tapis supérieur de réception de 20 cm de hauteur doit correspondre aux normes FIG.
- Si le gymnaste préfère une aire de réception plus souple, il est autorisé d'ajouter, en plus du dispositif de base, un tapis supplémentaire de 10 cm selon les normes FIG (par exemple le type „Happy Landing“).

4.2 Tsukahara

No id.	Élément	Matériel / consignes	CA							
			9	10	11	12	13			
4-2-1										
4-2-2	1. Rondade sur la table de saut	<ul style="list-style-type: none"> CA 10: a = 125 cm, b = 30 cm CA 11: a = 130 cm, b = 30 cm 								
4-2-3										
4-2-4	1. Rondade sur la table de saut	<ul style="list-style-type: none"> Lors de la réception, les bras doivent être placés en avant et le corps doit être en légère posture C+ CA 10: a = 125 cm, b = 125 cm CA 11: a = 130 cm, b = 130 cm CA 12: a = 135 cm, b = 150 cm 								
4-2-5										
4-2-6	1. Tsukahara groupé	<ul style="list-style-type: none"> CA 10: a = 125 cm, b = 125 cm CA 11: a = 130 cm, b = 30 cm 								
4-2-7	1. Tsukahara groupé	<ul style="list-style-type: none"> CA 11: a = 130 cm, b = 50 cm CA 12: a = 135 cm, b = 50 cm CA 13: a = 135 cm, b = 50 cm 								
4-2-8	1. Tsukahara carpé	<ul style="list-style-type: none"> CA 12 + 13: a = 135 cm, b = 30 cm 								
4-2-9										
4-2-10	1. Tsukahara carpé	<ul style="list-style-type: none"> CA 12 + 13: a = 135 cm, b = 70 cm 								
4-2-11	1. Tsukahara tendu ou 2. Kasamatsu groupé	<ul style="list-style-type: none"> CA 12 + 13: a = 135 cm, b = 30 cm 								
4-2-12	1. Kasamatsu tendu									

Dispositif du saut :



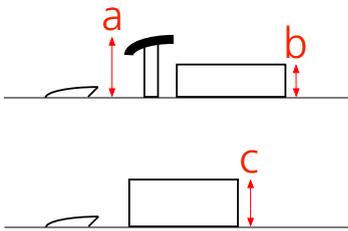
Dureté des tapis b :

- Le tapis supérieur de réception de 10 cm de hauteur doit correspondre aux normes FIG (par exemple le type „Happy Landing“).
- Au-dessous, les tapis doivent être plus fermes (par exemple plusieurs tapis de 20 cm de hauteur selon les normes FIG ou tapis similaires).

4.3 Yurchenko

No id.	Élément	Matériel / consignes	CA					
			9	10	11	12	13	
4-3-1								
4-3-2								
4-3-3								
4-3-4	1. Rondade et renversement en arrière	• c = 80 cm						
4-3-5								
4-3-6	1. Rondade et renversement en arrière	<ul style="list-style-type: none"> Lors de la réception, les bras doivent être placés en avant et le corps doit être en légère posture C+ CA 11: a = 130 cm, b = 130 cm CA 12 + 13: a = 135 cm, b = 135 cm 						
4-3-7								
4-3-8	1. Yurchenko groupé	<ul style="list-style-type: none"> CA 11: a = 130 cm, b = 30 cm CA 12 + 13: a = 135 cm, b = 30 cm 						
4-3-9	1. Yurchenko carpé	• CA 12 + 13: a = 135 cm, b = 30 cm						
4-3-10	1. Yurchenko groupé	• CA 12 + 13: a = 135 cm, b = 70 cm						
4-3-11	1. Yurchenko carpé	• a = 135 cm, b = 70 cm						
4-3-12	1. Yurchenko tendu ou 2. Yurchenko groupé avec 1/1 tour	• a = 135 cm, b = 30 cm						

Dispositif du saut :



Dureté des tapis b :

- Le tapis supérieur de réception de 10 cm de hauteur doit correspondre aux normes FIG (par exemple le type „Happy Landing“).
- Au-dessous, les tapis doivent être plus fermes (par exemple plusieurs tapis de 20 cm de hauteur selon les normes FIG ou tapis similaires).

Dureté des tapis c :

- Le tapis supérieur de réception de 20 cm de hauteur doit correspondre aux normes FIG.
- Si le gymnaste préfère une aire de réception plus souple, il est autorisé d'ajouter, en plus du dispositif de base, un tapis supplémentaire de 10 cm selon les normes FIG (par exemple le type „Happy Landing“).

Barres parallèles

Généralités

Déductions spécifiques à l'engin

Le tableau ci-dessous est un extrait du CdP FIG et du programme de compétition national des déductions spécifiques à l'engin. Avec les tableaux 1, 2, 3 et 4 dans le chapitre 1.1.2 (lignes générales et notions pour le calcul du résultat final), il recouvre toutes les déductions importantes pour l'engin déterminé.

Fautes	Klein (0.1)	Mittel (0.3)	Gross (0.5)
Appui renversé sur 1 ou 2 barres non maîtrisé FIG	+		
Marcher ou ajustements des prises à l'appui renversé FIG	+ chaque fois		

5.1 Éléments d'élan à l'appui

No id.	Élément	Matériel / consignes	CA				
			9	10	11	12	13
5-1-1	1. Élaner plusieurs fois en avant et en arrière	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles basses • Lors de la position finale en avant et en arrière, le corps doit être tendu et les pieds doivent se situer à la hauteur des barres • Cette exigence doit être remplie plusieurs fois en suite directe 					
5-1-2	1. Élaner plusieurs fois en avant et en arrière	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles basses • Lors de la position finale en avant et en arrière, le corps doit être tendu et le bassin doit se situer à la hauteur des épaules • Cette exigence doit être remplie plusieurs fois en suite directe 					
5-1-3	1. Élaner plusieurs fois en avant et en arrière	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles basses • Lors de la position finale en avant le corps doit être tendu et le bassin doit se situer à la hauteur des épaules • Lors de la position finale en arrière, le corps doit être tendu et se situer à 45° de hauteur. • Ces exigences doivent être remplies plusieurs fois en suite directe 					
5-1-4	1. Élaner plusieurs fois en avant et en arrière	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles basses • Lors de la position finale en avant le corps doit être tendu et le bassin doit se situer à la hauteur des épaules • Lors de la position finale en arrière, le gymnaste doit atteindre l'appui renversé • Ces exigences doivent être remplies plusieurs fois en suite directe 					
5-1-5	1. Élaner en arrière à l'appui renversé passager, élaner en avant, élaner en arrière à l'appui renversé passager, élaner en avant, élaner en arrière à l'appui renversé 2sec	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles basses 					
5-1-6	1. Élaner en arrière avec ½ tour en avant à l'appui renversé passager (position d'appui renversé maîtrisée), élaner en avant, élaner en arrière avec ½ tour en avant à l'appui renversé passager (position d'appui renversé maîtrisée), élaner en avant.	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles basses 					
5-1-7	1. Élaner en arrière avec ½ tour en avant à l'appui renversé passager (position d'appui renversé maîtrisée), élaner en avant, élaner en arrière avec ½ tour en arrière à l'appui renversé passager (position d'appui renversé maîtrisée), élaner en avant.	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles basses 					
5-1-8	1. Élaner en avant avec ½ tour à l'appui à l'horizontale	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles basses ou originales 					
5-1-9	1. Élaner en avant avec ½ tour sur un bras à l'appui renversé passager sur le tapis	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles basses • Tapis = hauteur des barres parallèles 					
5-1-10	1. Élaner en avant avec ¾ de tour sur un bras à l'appui renversé passager sur une barre «¾ de Diamidov» ou 1. Élaner en avant avec ½ tour à l'appui 60°	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles basses ou originales • Le ½ tour à l'appui doit atteindre au minimum 60° par rapport à la hauteur des épaules (horizontale) 					
5-1-11	1. Élaner en avant avec ½ tour à l'appui renversé passager						
5-1-12	1. Élaner en avant avec 1/1 tour sur un bras à l'appui renversé passager «Diamidov» ou 1. Healy à l'appui, élaner en arrière à 45° au minimum ou 1. Salto en dessus à l'appui renversé passager	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles basses ou originales 					

5.2 Éléments en suspension

No id.	Élément	Matériel / consignes	CA			
			9	10	11	12 13
5-2-1	1. Élaner en appui et s'abaisser en arrière par la suspension mi-renversée à la suspension 2. Élaner plusieurs fois en avant et en arrière à la suspension	<ul style="list-style-type: none"> Barres parallèles originales La hauteur de l'élaner en suspension est libre 				
5-2-2	1. Bascule d'élan au siège écarté	<ul style="list-style-type: none"> Barres parallèles originales 				
5-2-3	1. Bascule d'élan à l'appui 2. Élaner en arrière au minimum à l'horizontale	<ul style="list-style-type: none"> Barres parallèles originales 				
5-2-4	1. Élaner en appui et s'abaisser en arrière par la suspension mi-renversée à la suspension 2. Élaner plusieurs fois en avant et en arrière à la suspension	<ul style="list-style-type: none"> Lors de la position finale de l'élaner en suspension le bassin doit se trouver légèrement en dessous de la hauteur des barres Cette exigence doit être remplie plusieurs fois en suite directe Le corps doit être tendu ou légèrement en C+ lors de la position finale de l'élaner en avant Le corps doit être tendu ou légèrement en C+ lors de la position finale de l'élaner en arrière 				
5-2-5	1. Élaner en appui et s'abaisser en arrière par la suspension mi-renversée à la suspension 1. Élaner plusieurs fois en avant et en arrière à la suspension et bascule d'élan au siège écarté	<ul style="list-style-type: none"> Barres parallèles originales Lors de la position finale de l'élaner en suspension le bassin doit se trouver à la hauteur des barres Cette exigence doit être remplie plusieurs fois en suite directe Le corps doit être tendu ou légèrement en C+ lors de la position finale de l'élaner en avant Le corps doit être tendu ou légèrement en C+ lors de la position finale de l'élaner en arrière 				
5-2-6	1. Élaner en appui et s'abaisser en arrière par la suspension mi-renversée à la suspension 1. Élaner plusieurs fois en avant et en arrière à la suspension et bascule d'élan à l'appui 2. Élaner en arrière au minimum à l'horizontale	<ul style="list-style-type: none"> Barres parallèles originales Lors de la position finale de l'élaner en suspension le bassin doit se trouver au dessus de la hauteur des barres Cette exigence doit être remplie plusieurs fois en suite directe Le corps doit être tendu ou légèrement en C+ lors de la position finale de l'élaner en avant Le corps doit être tendu ou légèrement en C+ lors de la position finale de l'élaner en arrière 				
5-2-7	1. Élaner en arrière à l'appui 45° et repousser pour s'abaisser à la suspension 2. Moy tendu à la suspension brachiale 3. Élaner en arrière à la suspension brachiale au minimum à l'horizontale	<ul style="list-style-type: none"> Barres parallèles originales L'élaner en arrière à l'appui doit atteindre au minimum 45° au dessus de la hauteur des épaules (horizontale) 				
5-2-8	1. Élaner en arrière à l'appui renversé 2. Moy tendu à l'appui, élaner en arrière à l'appui au minimum à l'horizontale.	<ul style="list-style-type: none"> Barres parallèles originales 				
5-2-9	1. Élaner en arrière à l'appui 45° et repousser pour s'abaisser à la suspension 2. Grand tour en arrière à 45° en prises cubitales 3. Saut à la station	<ul style="list-style-type: none"> Barres parallèles originales L'élaner en arrière à l'appui doit atteindre au minimum 45° au dessus de la hauteur des épaules (horizontale) La position finale du grand tour en arrière doit atteindre au minimum 45° et être contrôlée 				
5-2-10	1. Élaner en arrière à l'appui renversé 2. Grand tour en arrière à l'appui renversé «Kenmotsu»	<ul style="list-style-type: none"> Barres parallèles originales 				
5-2-11	1. Élaner en arrière à l'appui renversé 2. Moy carpé avec passer des jambes écartées en arrière à l'appui renversé «Tippelt»	<ul style="list-style-type: none"> Barres parallèles originales 				
5-2-12	1. Élaner en arrière à l'appui renversé 2. Grand tour en arrière à l'appui renversé «Kenmotsu», Grand tour en arrière à l'appui renversé «Kenmotsu» ou 1. Élaner en arrière à l'appui renversé 2. Grand tour en arrière à l'appui renversé «Kenmotsu», Moy carpé avec passer des jambes écartées en arrière à l'appui renversé «Tippelt»	<ul style="list-style-type: none"> Barres parallèles originales 				

5.3 Tours d'appui

No id.	Élément	Matériel / consignes	CA					
			9	10	11	12	13	
5-3-1	1. Élaner plusieurs fois en avant et en arrière en suspension mi-renversée	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles basses • La hauteur de l'élaner est libre 						
5-3-2	1. Élaner plusieurs fois en avant et en arrière en suspension mi-renversée	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles basses • En position finale en avant et en arrière l'angle jambes-corps doit être $\geq 90^\circ$ • Cette exigence doit être remplie plusieurs fois en suite directe 						
5-3-3	1. Établissement en avant en tournant en arrière à la station	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles basses + caisson • Sauter du caisson • La station après l'exercice doit être effectué sur le caisson ou sur le sol (le caisson doit être distinctement placé derrière les appuis) 						
5-3-4	1. Bascule allemande à la suspension brachiale	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles originales ou barres parallèles basses • La conduite de la phase d'appui à la phase de suspension doit être effectuée de l'élaner en appui et avec une technique identique à celle utilisée pour le salto dessous. 						
5-3-5	1. Bascule allemande à la suspension brachiale carpée	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles originales ou barres parallèles basses • Lors de la position finale en suspension brachiale, le bassin doit se situer au dessus des barres et cette position carpée doit être maintenue un instant. • La conduite de la phase d'appui à la phase de suspension doit être effectuée de l'élaner en appui et avec une technique identique à celle utilisée pour le salto dessous. 						
5-3-6	1. Tour d'appui en arrière avec bras tendus à l'appui en prises cubitales à hauteur des barres 2. Saut à la station	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles basses + caisson • A la fin de l'élément les pieds doivent se situer à la hauteur des barres parallèles • Sauter du caisson • La station après l'exercice doit être effectuée sur le caisson (Ce dernier doit être distinctement placé derrière les appuis) 						
5-3-7	1. Établissement en avant en tournant en arrière avec bras tendus à l'appui	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles originales ou barres parallèles basses 						
5-3-8	1. Établissement en avant en tournant en arrière avec bras tendus à l'appui à l'horizontale	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles basses ou originales • Le corps doit être tendu et à l'horizontale (= hauteur des épaules) lors de la phase d'appui après l'élément 						
5-3-9	1. Établissement en avant en tournant en arrière avec bras tendus à l'appui à l'horizontale en prises cubitales	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles basses ou originales • Le corps doit être tendu et à l'horizontale (= hauteur des épaules) lors de la phase d'appui après l'élément • Lors de la phase d'appui après l'élément et de l'élaner en avant, les prises doivent être après la prise l'appui et lors de l'élaner en avant 						
5-3-10	1. Établissement en avant en tournant en arrière avec bras tendus à l'appui à 45°	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles basses ou originales • Le corps doit être tendu et au minimum à 45° lors de la phase d'appui après l'élément 						
5-3-11								
5-3-12	1. Établissement en avant en tournant en arrière avec bras tendus à l'appui renversé	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles basses ou originales 						

5.4 Sorties

No id.	Élément	Matériel / consignes	CA							
			9	10	11	12	13			
5-4-1										
5-4-2	1. Élaner plusieurs fois en avant et en arrière - préparation pour la sortie en arrière	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles basses • Élaner en avant à l'équerre renversée avec le bassin à hauteur des épaules et une ouverture active de l'angle bras-tronc. Élaner en arrière corps tendu au minimum à 45° au dessus de la hauteur des épaules. Cette exigence doit être remplie plusieurs fois en suite directe. 								
5-4-3	1. Élaner en arrière et sauter facial à l'appui facial sur les mains à 45° sur le tapis 2. S'abaisser à l'appui couché facial ou 1. Salto arrière groupé à l'appui facial sur les genoux sur le tapis	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles basses • Tapis = hauteur des barres parallèles • Lors de l'appui facial sur les mains le corps doit se situer au minimum à 45° par rapport aux épaules (horizontale) 								
5-4-4	1. Élaner en arrière et sauter à l'appui renversé sur le tapis 2. Roulé en avant ou 1. Salto en arrière tendu	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles basses • Tapis = hauteur des barres parallèles <ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles basses sans montagne de tapis (tapis de 16 cm autorisé) 								
5-4-5	1. Salto en avant groupé ou 1. Salto en arrière tendu	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles basses avec un tapis de 40 cm 								
5-4-6	1. Salto en avant groupé sur le tapis ou 1. 1¼ salto en arrière groupé à la position couchée dorsale sur le tapis	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles basses • Tapis = hauteur des barres parallèles • La station pour le salto en avant groupé sur le bloc de tapis <u>n'est pas</u> évaluée. 								
5-4-7	1. Salto avant tendu ou 1. 1¼ salto en avant groupé à l'appui facial sur les genoux sur le tapis	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles basses • Tapis = hauteur des barres parallèles • La station pour le salto en avant tendu sur le bloc de tapis <u>n'est pas</u> évaluée • Appui facial sur les genoux : 								
5-4-8	1. 1¼ salto en arrière carpé à la position couchée dorsale sur le tapis	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles basses • Tapis = hauteur des barres parallèles 								
5-4-9	1. Établissement en avant à l'appui 2. Élaner en arrière 3. Salto avant tendu	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles originales 								
5-4-10	1. Établissement en avant à l'appui 2. Élaner en arrière, salto avant tendu avec 1/1 tour	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles originales 								
5-4-11	1. Établissement en avant à l'appui 2. Élaner en arrière à l'appui renversé 3. Double salto arrière groupé	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles originales 								
5-4-12	1. Établissement en avant par l'équerre renversée 2. Élaner en arrière à l'appui renversé 3. Élaner en avant 3. Élaner en arrière, double salto avant groupé	<ul style="list-style-type: none"> • Barres parallèles originales 								

Barre fixe

Généralités

Nombre de grand tour :

- (a) Quand cela ne l'est pas clairement défini dans le texte, le nombre de grand tour à exécuter est libre. Les fautes de technique et de tenue seront toutefois comptabilisées pour l'ensemble des éléments montrés.
- (b) Quand le nombre de grand tour est clairement défini dans le texte, le gymnaste doit exécuter les éléments tels que décrits. Dans le cas contraire les déductions selon les points 1.1.3.3 (éléments manquants, supplémentaires ou différents) ou 1.1.3.4 (chute) s'appliquent.

Déductions spécifiques à l'engin

Le tableau ci-dessous est un extrait du CdP FIG et du programme de compétition national des déductions spécifiques à l'engin. Avec les tableaux 1, 2, 3 et 4 dans le chapitre 1.1.2 (lignes générales et notions pour le calcul du résultat final), il recouvre toutes les déductions importantes pour l'engin déterminé.

Fautes	Petite (0.1)	Moyenne (0.3)	Grossière (0.5)
Manque d'élan ou arrêt à l'appui renversé ou dans une autre position FIG	+	+	
Manque d'amplitude lors des éléments volants FIG	+	+	
Déviations par rapport au plan du mouvement FIG	$\leq 15^\circ$	$> 15^\circ$	
Bras fléchis à la reprise après des éléments volants FIG	+	+	
Genoux fléchis lors des actions de préparation FIG	+ chaque fois		
Éléments qui ne continuent pas dans la direction voulue (réalisé après l'élément) l'élément vu peut recevoir une valeur FIG			+
Utilisation du manchon de protection lors de la sortie et éléments volants ^{NAT}	1 point de déduction dans la note finale		

6.1 Grands tours avec rotation autour de l'axe longitudinal

No id.	Élément	Matériel / consignes	CA				
			9	10	11	12	13
6-1-1	1. Élancer plusieurs fois en avant et en arrière	<ul style="list-style-type: none"> • Autorisé avec les lanières ou les cuirs • La hauteur du bassin doit se trouver en dessous de la barre. 					
6-1-2	1. Élancer plusieurs fois en avant et en arrière	<ul style="list-style-type: none"> • Autorisé avec les lanières ou les cuirs • La hauteur du bassin doit se trouver en dessus de la barre. • Ces exigences doivent être remplies plusieurs fois en suite directe 					
6-1-3	1. Plusieurs grands tours en arrière en prises dorsales ou 1. Plusieurs grands tours en avant en prises palmaires	<ul style="list-style-type: none"> • Avec lanières 					
6-1-4	1. Plusieurs grands tours en arrière ou 1. Plusieurs grands tours en avant	<ul style="list-style-type: none"> • Avec les cuirs 					
6-1-5	1. Prise d'élan, élancer en arrière 2. Élancer en avant avec ½ tour en prises dorsales, élancer en avant avec ½ tour en prises dorsales, élancer en avant avec ½ tour en prises dorsales à l'horizontale	<ul style="list-style-type: none"> • Lorsque le gymnaste se trouve en prises dorsale, le corps doit se trouver en position I ou légèrement en position C+ 					
6-1-6	1. Prise d'élan, élancer en arrière 2. Élancer en avant avec ½ tour en prises dorsales, élancer en avant avec ½ en prises dorsales (30°), grand tour arrière	<ul style="list-style-type: none"> • Lorsque le gymnaste se trouve en prises dorsale, le corps doit se trouver en position I ou légèrement en posture C+ 					
6-1-7	1. Prise d'élan, élancer en arrière 2. Élancer en avant avec ½ tour en prises dorsales à l'horizontale, élancer en avant avec ½ tour en prises dorsales (30°), élancer en avant avec ½ tour en prises palmaires (45°)	<ul style="list-style-type: none"> • Lorsque le gymnaste se trouve en prises palmaires, le corps doit se trouver légèrement en posture C+ et au minimum à 45° au dessus de l'horizontale de la barre 					
6-1-8	1. Prise d'élan, élancer en arrière 2. Élancer en avant avec ½ tour en prises dorsales, élancer en avant avec ½ tour en prises dorsales, grand tour en arrière, grand tour en arrière, élancer en avant avec ½ tour pour élancer en arrière en prises palmaires (changement direct), grand tour en avant, grand tour en avant avec ½ tour pour élancer en avant en prises dorsales, grand tour en arrière						
6-1-9	1. Prise d'élan, élancer en arrière 2. Élancer en avant avec ½ tour sauté en prises dorsales, élancer en avant avec ½ tour sauté en prises dorsales, grand tour en arrière, grand tour en arrière, élancer en avant avec ½ tour pour élancer en arrière en prises palmaires (changement direct), grand tour en avant, grand tour en avant avec ½ tour pour élancer en avant en prises dorsales, grand tour en arrière						
6-1-10	1. Prise d'élan, élancer en arrière 2. Élancer en avant avec ½ tour sauté en prises dorsales, élancer en avant avec ½ tour sauté en prises dorsales, grand tour en arrière, grand tour en arrière avec ½ tour pour élancer en arrière en prises palmaires (changement direct), grand tour en avant, grand tour en avant avec ½ tour pour élancer en arrière en prises palmaires, grand tour en avant, grand tour en avant avec ½ tour pour élancer en avant en prises dorsales, grand tour en arrière						
6-1-11	1. Prise d'élan, élancer en arrière 2. Grand tour en arrière, élancer en avant avec ½ tour sauté en prises mixtes suivi immédiatement d'un ½ tour en prises dorsales, grand tour en arrière, élancer en avant avec ½ tour sauté en prises mixtes suivi immédiatement d'un ½ tour en prises dorsales, grand tour en arrière						
6-1-12	1. Grand tour arrière avec 1/1 tour sauté «Quast» ou 1. Grand tour avant avec 1/1 tour en prises cubitales «Kenmotsu» et sauter en prises palmaires ou dorsales après le passage à l'horizontale	<ul style="list-style-type: none"> • Après le changement sauté en prises palmaires ou dorsales suivant le «Kenmotsu», le gymnaste peut sauter à la station ou effectuer un grand tour 					

6.2 Éléments volants

No id.	Élément	Matériel / consignes	CA					
			9	10	11	12	13	
6-2-1								
6-2-2								
6-2-3								
6-2-4								
6-2-5								
6-2-6								
6-2-7	1. Grand tour arrière 2. Grand tour arrière sauté 3. Grand tour arrière	<ul style="list-style-type: none"> Le grand tour arrière sauté doit comporter une nette phase de vol 						
6-2-8								
6-2-9								
6-2-10	1. Tous les éléments volants de valeur minimum C selon le code de pointage FIG	<ul style="list-style-type: none"> L'élément est considéré comme réussi si, après la partie volante, les deux mains ont un net contact avec la barre fixe 						
6-2-11								
6-2-12	1. Tous les éléments volants de valeur minimum C selon le code de pointage FIG							

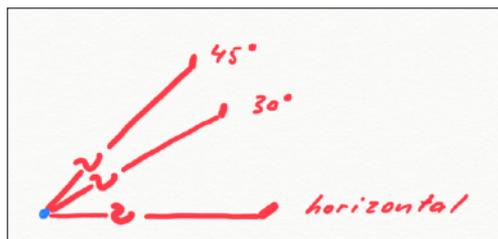
Le choix entre les DDI 10 et 12 ne doit pas être annoncé

6.3 Éléments près de la barre

No id.	Élément	Matériel / consignes	CA			
			9	10	11	12 13
6-3-1	1. Tour d'appui en arrière corps tendu 2. Élaner en avant par-dessous la barre	<ul style="list-style-type: none"> • Barre fixe haute • Autorisé avec les cuirs ou les lanières • La liaison entre les deux éléments doit s'effectuer en suite directe 				
6-3-2	1. Tour d'appui libre en arrière horizontale 2. Élaner en avant par dessous la barre	<ul style="list-style-type: none"> • Barre fixe haute • Autorisé avec les cuirs ou les lanières • Le tour d'appui libre doit être au minimum à l'horizontale (hauteur des épaules) 				
6-3-3	1. De l'appui facial : élaner en appui en arrière à 45° 2. Tour d'appui libre en arrière à 45° 3. Élaner en suspension en avant	<ul style="list-style-type: none"> • Barre fixe haute • Autorisé avec les cuirs ou les lanières • L'élaner en appui en arrière doit être, au minimum, à 45° par rapport à la hauteur des épaules (horizontale) • Le tour d'appui libre doit être, au minimum, à 45° par rapport à la hauteur des épaules (horizontale) 				
6-3-4	1. De l'appui facial : élaner en appui en arrière à 45° 2. Tour d'appui libre en arrière à l'appui renversé 3. Élaner en suspension en avant	<ul style="list-style-type: none"> • Barre fixe haute • Autorisé avec les cuirs ou les lanières • L'élaner en appui en arrière doit être, au minimum, à 45° par rapport à la hauteur des épaules (horizontale) • Le tour d'appui libre doit conduire à l'appui renversé 				
6-3-5	1. Mouvement d'oscillation en avant et en arrière avec le corps carpé et les jambes écartées  Link	<ul style="list-style-type: none"> • Barre fixe haute ou basse • Avec les lanières • Lors du mouvement de balancier en avant, les bras doivent se situer au minimum à 45° au dessus de l'horizontale de la barre • Lors du mouvement de balancier en arrière, les épaules doivent se situer à la hauteur de la barre 				
6-3-6	1. De l'appui : élaner à l'appui renversé et s'abaisser à la suspension carpée écartée en avant ou en arrière 2. Plusieurs tour en Endo et en Stalder	<ul style="list-style-type: none"> • Barre fixe haute ou basse • Avec les lanières • Après le passage de la verticale l'ATB lors des élans circulaires en avant et en arrière doit être au minimum de 90° • Entre les élans circulaires en avant et en arrière, il est autorisé d'effectuer 1 élaner en suspension intermédiaire 				
6-3-7	1. Grand tour avant 2. Ecart Endo en prises palmaires 3. Grand tour avant ou 1. Grand tour arrière 2. Ecart Stalder 3. Grand tour arrière	<ul style="list-style-type: none"> • Barre fixe haute • Avec les lanières • Technique Endo : début du mouvement de fermeture de l'appui renversé - fin du mouvement d'ouverture par l'appui renversé • Technique Stalder : début du mouvement de fermeture de l'appui renversé - fin du mouvement d'ouverture par l'appui renversé 				
6-3-8	1. Grand tour avant 2. Elan circulaire en avant avec le corps carpé et les jambes écartées à l'appui renversé «Endo» 3. Grand tour avant	<ul style="list-style-type: none"> • Barre fixe haute • Avec les cuirs • Technique Endo : début du mouvement de fermeture de l'appui renversé - fin du mouvement d'ouverture par l'appui renversé 				
6-3-9	1. Grand tour arrière 2. Elan circulaire en arrière à 45° avec le corps carpé et les jambes écartées «Stalder à 45°» 3. Grand tour arrière	<ul style="list-style-type: none"> • Barre fixe haute • Technique Stalder : début du mouvement de fermeture de l'appui renversé - fin du mouvement d'ouverture à 45° 				
6-3-10	1. Grand tour avant 2. Ecart Endo, grand tour avant, grand tour avant avec ½ tour en prises dorsales, grand tour arrière, élan circulaire en arrière à 45° avec le corps carpé et les jambes écartées «Stalder à 45°» 3. Grand tour arrière	<ul style="list-style-type: none"> • Barre fixe haute • Technique Endo : début du mouvement de fermeture de l'appui renversé - fin du mouvement d'ouverture par l'appui renversé • Technique Stalder : début du mouvement de fermeture de l'appui renversé - fin du mouvement d'ouverture à 45° 				
6-3-11	1. Grand tour arrière 2. Ecart Stalder 3. Grand tour arrière	<ul style="list-style-type: none"> • Barre fixe haute • Technique Stalder : début du mouvement de fermeture de l'appui renversé - fin du mouvement d'ouverture par l'appui renversé 				
6-3-12	1. Grand tour avant 2. Ecart Endo, grand tour avant, grand tour avant avec ½ tour en prises dorsales, grand tour arrière, écart Stalder 3. Grand tour arrière	<ul style="list-style-type: none"> • Barre fixe haute • Technique Endo : début du mouvement de fermeture de l'appui renversé - fin du mouvement d'ouverture par l'appui renversé • Technique Stalder : début du mouvement de fermeture de l'appui renversé - fin du mouvement d'ouverture par l'appui renversé 				

6.4 Éléments en prises palmaires, éléments en suspension dorsale

No id.	Élément	Matériel / consignes	CA			
			9	10	11	12 13
6-4-1						
6-4-2						
6-4-3						
6-4-4	1. Élaner plusieurs fois en suspension dorsale mi-renversée en prises palmaires	<ul style="list-style-type: none"> • Barre fixe haute ou basse • Avec les lanières • Élaner arrière : les bras doivent se situer au minimum à 45° au dessus de l'horizontale de la barre • Élaner en avant : les épaules doivent se situer à la hauteur de la barre • Ces exigences doivent être remplies plusieurs fois en suite directe 				
6-4-5	1. De l'appui dorsal : s'élever corps carpé 2. Élan circulaire Adler minimum à l'horizontale, élaner en arrière en prises cubitales 3. Élaner en arrière en prises cubitales	<ul style="list-style-type: none"> • Barre fixe haute • Avec les lanières • Position finale Adler : minimum à l'horizontale - cf. croquis ci-dessous. Le corps doit être tendu 				
6-4-6	1. De l'appui dorsal : s'élever corps carpé 2. Élan circulaire Adler au minimum à 30°, élaner en arrière en prises cubitales 3. Élaner en arrière en prises cubitales	<ul style="list-style-type: none"> • Barre fixe haute • Avec les lanières • Position finale Adler : minimum à 30° - cf. croquis ci-dessous. Le corps doit être tendu 				
6-4-7	1. De l'appui facial, élan en arrière et passer les jambes tendues entre les prises 2. Élan circulaire Adler au minimum à 30°, élaner en arrière en prises cubitales 3. Élaner en arrière en prises cubitales	<ul style="list-style-type: none"> • Barre fixe haute • Avec les lanières • L'entrée de l'élan circulaire Adler doit commencer conformément aux règles du CdP FIG • Position finale Adler : minimum à 30° - cf. croquis ci-dessous. Le corps doit être tendu 				
6-4-8	1. Grand tour avant 2. Élan circulaire Adler au minimum à 45° 3. Élaner en arrière en prises cubitales	<ul style="list-style-type: none"> • Barre fixe haute • Avec les lanières • L'entrée de l'élan circulaire Adler doit commencer conformément aux règles du CdP FIG • Position finale Adler : minimum à 45° - cf. croquis ci-dessous. Le corps doit être tendu 				
6-4-9	1. Grand tour avant 2. Élan circulaire Adler au minimum à 45°, plusieurs grands tours en prises cubitales	<ul style="list-style-type: none"> • Barre fixe haute • Avec les lanières • L'entrée de l'élan circulaire Adler doit commencer conformément aux règles du CdP FIG • Position finale Adler : minimum à 45° - cf. croquis ci-dessous. Le corps doit être tendu • La phase d'appui, lors des grands tours en prises cubitales, doit être active avec le corps carpé ou tendu 				
6-4-10	1. Grand tour avant 2. Élan circulaire Adler au minimum à 45°, établissement en arrière avec changement de prises sauté à l'appui renversé 3. Grand tour avant	<ul style="list-style-type: none"> • Barre fixe haute • L'entrée de l'élan circulaire Adler doit commencer conformément aux règles du CdP FIG • Position finale Adler : minimum à 45° - cf. croquis ci-dessous. Le corps doit être tendu 				
6-4-11						
6-4-12	1. Grand tour avant 2. Élan circulaire Adler au minimum à 45°, grand tour en prises cubitales, établissement en arrière avec changement de prises sauté à l'appui renversé 3. Grand tour avant	<ul style="list-style-type: none"> • Barre fixe haute • L'entrée de l'élan circulaire Adler doit commencer conformément aux règles du CdP FIG • Position finale Adler : minimum à 45° - cf. croquis ci-dessous. Le corps doit être tendu • La phase d'appui, lors des grands tours en prises cubitales, doit être active avec le corps carpé ou tendu 				



6.5 Sorties

No id.	Élément	Matériel / consignes	CA					
			9	10	11	12	13	
6-5-1								
6-5-2								
6-5-3	1. De l'appui : élaner en avant par dessous la barre 2. Élaner en arrière, en avant 3. Salto arrière tendu à la station	• Barre fixe haute						
6-5-4	1. De l'appui : élaner en avant par dessous la barre 2. Élaner en arrière à 45°, en avant et salto arrière tendu à la station	• Barre fixe haute • Élaner en arrière : la position finale doit se situer au minimum à 45° au dessus de l'horizontale de la barre						
6-5-5	1. Grand tour arrière 2. Salto arrière tendu à la station	• Barre fixe haute						
6-5-6								
6-5-7	1. Grand(s) tour(s) arrière 2. Elan circulaire en arrière corps carpé, pieds sur la barre à l'appui renversé 3. Grand(s) tour(s) arrière 4. Double salto arrière groupé à la station	• Barre fixe haute • Le mouvement de fermeture du corps doit débiter après le passage à la verticale						
6-5-8	1. Grand(s) tour(s) arrière 2. Elan circulaire en arrière corps carpé, pieds sur la barre à l'appui renversé 3. Grand(s) tour(s) arrière 4. Double salto arrière groupé à la station en position «Puck»	• Barre fixe haute • Le mouvement de fermeture du corps doit débiter après le passage à la verticale • Pendant les saltos les bras doivent être de coté ou en bas						
6-5-9	1. Grand(s) tour(s) arrière 2. Elan circulaire en arrière corps carpé, pieds sur la barre à l'appui renversé 3. Grand(s) tour(s) arrière 4. Double salto arrière carpé à la station	• Barre fixe haute • Le mouvement de fermeture du corps doit débiter après le passage à la verticale						
6-5-10	1. Grand(s) tour(s) arrière 2. Elan circulaire en arrière corps carpé, pieds sur la barre à l'appui renversé 3. Grand(s) tour(s) arrière 4. Double salto arrière carpé en position ouverte à la station	• Barre fixe haute • Le mouvement de fermeture du corps doit débiter après le passage à la verticale • L'angle jambe-corps doit être au minimum de 90° • Pendant les saltos les bras doivent être en bas						
6-5-11	1. Grand(s) tour(s) arrière 2. Elan circulaire en arrière corps carpé, pieds sur la barre à l'appui renversé 3. Grand(s) tour(s) arrière 1. Double salto arrière tendu	• Barre fixe haute • Le mouvement de fermeture du corps doit débiter après le passage à la verticale						
6-5-12	1. Grand(s) tour(s) arrière 2. Elan circulaire en arrière corps carpé, pieds sur la barre à l'appui renversé 3. Grand(s) tour(s) arrière 1. Toutes les sorties D et supérieures selon le code de pointage FIG	• Barre fixe haute • Le mouvement de fermeture du corps doit débiter après le passage à la verticale						

Trampoline

Généralités

Par mesure de sécurité, des tapis de réception sont autorisés pour toutes les stations.

Au maximum 5 sauts de préparation sont autorisés avant chaque élément

Déductions spécifiques à l'engin

Le tableau ci-dessous est un extrait du CdP FIG et du programme de compétition national des déductions spécifiques à l'engin. Avec les tableaux 1, 2, 3 et 4 dans le chapitre 1.1.2 (lignes générales et notions pour le calcul du résultat final), il recouvre toutes les déductions importantes pour l'engin déterminé.

Fautes	Petite (0.1)	Moyenne (0.3)	Grossière (0.5)
Dépasser les bords de la toile ^{NAT}		+	

7.1 Sauts en avant avec rotation autour de l'axe transversal

No id.	Élément	Matériel / consignes	CA					
			9	10	11	12	13	
7-1-1	1. Salto en avant groupé							
7-1-2	1. Salto en avant carpé							
7-1-3	1. Salto en avant tendu							
7-1-4	1. Salto en avant groupé, salto en avant groupé	• Les éléments peuvent être effectués sur place ou avec un déplacement vers l'avant						
7-1-5	1. Salto en avant groupé, salto en avant carpé	• Les éléments peuvent être effectués sur place ou avec un déplacement vers l'avant						
7-1-6	1. Salto en avant groupé, salto en avant tendu	• Les éléments peuvent être effectués sur place ou avec un déplacement vers l'avant						
7-1-7								
7-1-8	1. Double salto en avant groupé							
7-1-9	1. Double salto en avant carpé							
7-1-10	1. Double salto en avant groupé avec ½ tour							
7-1-11	1. Double salto en avant carpé avec ½ tour							
7-1-12								

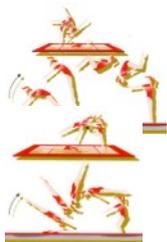
7.2 Sauts en arrière avec rotation autour de l'axe transversal

No id.	Élément	Matériel / consignes	CA					
			9	10	11	12	13	
7-2-1	1. Salto en arrière groupé							
7-2-2	1. Salto en arrière carpé							
7-2-3	1. Salto en arrière tendu							
7-2-4	1. 1¼ salto en arrière carpé à la réception sur le dos							
7-2-5	1. 1¼ salto en arrière tendu à la réception sur le dos							
7-2-6	1. Double salto en arrière groupé							
7-2-7	1. Double salto en arrière carpé							
7-2-8	1. De l'arrêt : 1 x saut en extension et double salto en arrière groupé							
7-2-9	1. De l'arrêt : 1 x saut en extension et double salto en arrière carpé							
7-2-10								
7-2-11	1. Double salto en arrière tendu							
7-2-12								

7.3 Kaboom (en arrière) / Cody avec ou sans rotation autour de l'axe longitudinal

No id.	Élément	Matériel / consignes	CA			
			9	10	11	12 13
7-3-1	1. Saut en extension à la position sur le ventre 2. Saut en extension avec ½ tour à la position debout 3. Saut en extension 4. Saut en extension à la position sur le ventre 5. Saut en extension avec ½ tour à la station					
7-3-2	1. Saut en extension à la position sur le ventre 2. Saut en extension avec ½ tour à la position sur le ventre 3. Saut en extension avec ½ tour à la station.					
7-3-3	1. Saut en extension à la réception sur le dos 2. ¾ salto en arrière groupé (Kaboom) à la station					
7-3-4	1. Saut en extension à la réception sur le dos 2. ¾ salto en arrière carpé (Kaboom) à la réception sur le dos					
7-3-5	1. Saut en extension à la réception sur le dos 2. ¾ salto en arrière tendu (Kaboom) à la station					
7-3-6	1. Saut en extension à la réception sur le dos 2. ¾ salto en arrière tendu avec ½ tour (Kaboom) à la station					
7-3-7	1. Saut en extension à la réception sur le dos 2. ¾ salto en arrière tendu avec 1/1 tour (Kaboom) à la station					
7-3-8	1. ¾ salto arrière à la position sur le ventre ou saut en extension à la position sur le ventre 2. 1 ¼ salto arrière groupé (Cody) à la station					
7-3-9	1. ¾ salto arrière à la position sur le ventre ou saut en extension à la position sur le ventre 2. 1 ¼ salto arrière tendu (Cody) à la station					
7-3-10	1. ¾ salto arrière à la position sur le ventre ou saut en extension à la position sur le ventre 2. 1 ¼ salto arrière tendu avec ½ tour (Cody) à la station ou 1 ¾ salto arrière avec 1/1 tour (Cody) en position Puck à la station					
7-3-11	1. ¾ salto arrière à la position sur le ventre ou saut en extension à la position sur le ventre 2. 1 ¼ salto arrière tendu avec 1/1 tour (Cody) à la position debout 3. 1-2 saut en extension 4. Saut en extension à la réception sur le dos 5. Salto arrière tendu (Kaboom) à la station.					
7-3-12	1. ¾ salto arrière à la position sur le ventre ou saut en extension à la position sur le ventre 2. 1 ¼ salto arrière tendu avec 1/1 tour (Cody) à la position debout 3. 1-2 saut en extension 4. Saut en extension à la réception sur le dos 5. Salto arrière tendu avec 1/1 tour (Kaboom) à la station					

Explications :



= ¾ salto arrière à la position sur le ventre ou saut à la position sur le ventre

= Cody groupé à la station

= Saut en extension à la réception sur le dos (Peut être exécuté groupé ou tendu)

= Kaboom tendu à la station

7.4 Rotations en avant autour de l'axe transversal avec des rotations autour de l'axe longitudinal

No id.	Élément	Matériel / consignes	CA					
			9	10	11	12	13	
7-4-1	1. Saut en extension à la réception carpée sur le dos 2. Saut en extension avec ½ tour à la station							
7-4-2	1. ¾ salto en avant tendu à la réception carpée sur le dos (piqué américain) 2. saut en extension à la station							
7-4-3	1. ¾ salto en avant tendu à la réception carpée sur le dos (piqué américain) 2. 1 ¼ salto avant groupé à la station							
7-4-4	1. ¾ salto en avant tendu à la réception carpée sur le dos (piqué américain) 2. 1 ¼ salto avant groupé avec ½ tour à la station							
7-4-5	1. ¾ salto en avant tendu à la réception carpée sur le dos (piqué américain) 2. 1 ¼ salto avant carpé avec ½ tour à la station							
7-4-6	1. ¾ salto en avant tendu à la réception carpée sur le dos (piqué américain) 2. 1 ¼ salto avant tendu avec ½ tour à la station							
7-4-7								
7-4-8	1. ¾ salto en avant tendu à la réception carpée sur le dos (piqué américain) 2. 1 ¼ salto avant tendu avec 1/1 tour à la station							
7-4-9								
7-4-10	1. ¾ salto en avant tendu à la réception carpée sur le dos (piqué américain) 2. 1 ¼ salto avant tendu avec 1½ tour à la station							
7-4-11								
7-4-12	1. ¾ salto en avant tendu à la réception carpée sur le dos (piqué américain) 2. 1 ¼ salto avant tendu avec 2/1 tour à la station							

Explications :



= Piqué américain

Athlétique

Souplesse

La souplesse est contrôlée à l'aide des exercices suivants :

1. Angle bras-tronc en avant
2. Angle bras-tronc en arrière
3. Dislocation en avant et en arrière
4. Pont
5. Flexion du tronc en avant
6. Grand écart transversal
7. Grand écart latéral

Les critères de jugement de la souplesse sont spécifiques pour chaque exercice

Les notes pour la souplesse sont exprimées en points entiers : 12 points équivaut au maximum, 0 point équivaut au minimum.

Le gymnaste présente à chaque exercice sa souples maximum correspondant à ses possibilités. Le juge note l'exercice selon les critères de jugement respectifs.

Le gymnaste a droit à un seul essai par exercice.

8.1 Angle bras-tronc en avant

Tâche

Le gymnaste est assis et tient un bâton à la largeur des épaules en prises palmaires (1). Il penche le torse aussi bas que possible en avant tout en maintenant les bras tendus vers le haut (2).



(1)



(2)

But

L'ABT est $> 180^\circ$ — l'AJT est, si possible, fermé — le dos est droit — les bras sont tendus — les jambes et les pieds sont tendus et serrés — la tête est dans le prolongement du haut du corps

Conditions à remplir pour un résultat valable

- (a) Le gymnaste se place sans aide extérieure en position finale.
- (b) Le gymnaste maintient la position finale maximum selon ses capacités durant 5 secondes afin que le juge puisse faire une estimation.
- (c) Les prises palmaires sont fermement maintenues et à la largeur des épaules.
- (d) Les bras, jambes et pieds sont tendus.
- (e) Les jambes sont serrées.
- (f) La tête est dans le prolongement du haut du corps.

Mesure / évaluation du résultat

(a) Le juge compare l'ouverture de l'ABT avec les critères d'évaluation de l'échelle des points et attribue une note en conséquence.

Échelle de points



12 et 11 points

ABT > 180° — dos droit — AJT petit



10 et 9 points

ABT = 180° — dos droit — AJT petit



8 et 7 points

ABT < 180° — dos droit — AJT petit



6 et 5 points

ABT < 180° — dos légèrement arrondi — AJT moyen



4 et 3 points

ABT < 180° — dos rond — AJT moyen à grand



2 et 1 points

ABT < 180° — dos fortement arrondi — AJT grand

Matériel

- Bâton de gymnastique

8.2 Angle bras-tronc en arrière

Tâche

Le gymnaste est assis et tient un bâton derrière le dos en prises palmaires à la largeur des épaules (1). Il se laisse glisser en avant jusqu'à la position dorsale la plus basse possible (2).



(1)



(2)

But

Le gymnaste essaye de tenir la position la plus basse possible entre ses épaules et le banc.

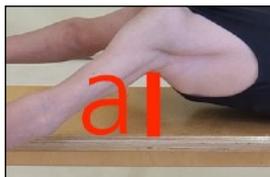
Conditions à remplir pour un résultat valable

- Le gymnaste se place sans aide en position finale.
- Le gymnaste maintient la position finale maximum selon ses capacités durant 5 secondes afin que le juge puisse faire une estimation.
- Le gymnaste maintient le bâton fermement en prises palmaires et **de la largeur de l'épaule moins 5 cm**. Les poignets sont tendus.
- Les bras et les jambes sont tendus en position finale.



Mesure / évaluation du résultat

- On mesure la distance *a* entre le bord supérieur du banc et l'intersection entre le tronc et le haut du bras.



Échelle de points

Points	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Distance <i>a</i> en cm	≤ 5.0	5.1 -	7.0 -	9.0 -	11.0 -	13.0 -	15.0 -	17.0 -	19.0 -	21.0 -	23.0 -	25.0 -	≥ 27.1
		6.9	8.9	10.9	12.9	14.9	16.9	18.9	20.9	22.9	24.9	27.0	

Matériel

- Banc de gymnastique
- Bâton de gymnastique avec cm.
- Mètre de couturière / double mètre
- Equerre

8.3 Dislocation en avant et en arrière

Tâche

De la position de départ (1), le gymnaste effectue 3 dislocations en arrière et en avant (2), (3). Il tient un bâton en prises dorsales.



But

Le gymnaste essaye d'effectuer les dislocations avec le moins de largeur possible entre les mains.

Conditions à remplir pour un résultat valable

- Le gymnaste tient fermement le bâton en prises dorsales pendant toute la durée du mouvement.
- Les bras sont tendus.
- Le mouvement de dislocation doit être réalisé lentement et sans à coups et avec les deux épaules en simultané.
- La dislocation en avant et en arrière doit être réalisée trois fois en maintenant une largeur de mains identique.

Mesure / évaluation du résultat

- La largeur des épaules est mesurée avec un compas à l'endroit le plus large du haut du corps. Les bras sont tendus le long du corps.
- Le gymnaste effectue correctement les trois dislocations en avant et en arrière et ensuite le juge mesure la largeur des prises.
- L'écart b est mesuré entre le bord intérieur de chaque main.
- Le résultat est obtenu par la soustraction de la largeur des prises à la largeur des épaules.
 $b - a = \text{résultat}$ (distance en cm)



Échelle de points

Points	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Distance en cm	\leq - 3.0	- 2.9 -	0.1 -	3.0 -	6.0 -	9.0 -	12.0 -	15.0 -	18.0 -	21.0 -	24.0 -	27.0 -	\geq 30.0
		0.0	2.9	5.9	8.9	11.9	14.9	17.9	20.9	23.9	26.9	29.9	

Matériel

- Banc de gymnastique
- Bâton de gymnastique
- Compas
- Mètre de couturière / double mètre

8.4 Pont

Tâche

Le gymnaste se place dans la position de départ (1) et s'élève ensuite dans la meilleure position possible de pont (2).



(1)



(2)

But

L'ABT est largement ouvert $> 180^\circ$ — les épaules se situent derrière l'emplacement des mains — la distance entre les mains et les pieds est courte — les bras et les jambes sont tendus — les jambes sont serrées — la tête est dans la prolongation du haut du corps. Les mains doivent être tournées légèrement vers l'intérieur et leur écartement ne doit pas dépasser la largeur des épaules.

Conditions à remplir pour un résultat valable

- (a) La position finale doit être rejointe sans aide.
- (b) Le gymnaste maintient la position finale maximum selon ses capacités durant 5 secondes afin que le juge puisse faire une estimation.

Mesure / évaluation du résultat

- (a) Le juge compare le pont présenté avec les critères d'évaluation de l'échelle des points et attribue une note en conséquence.

Échelle de points



12 et 11 points

Epaules derrière les mains — jambes et bras tendus — jambes serrées



10 et 9 points

Epaules en dessus des mains — jambes et bras tendus — jambes serrées



8 et 7 points

Epaules devant les mains — jambes et bras tendus — jambes serrées



6 et 5 points

Epaules devant les mains — Genoux et/ou bras légèrement fléchis — jambes légèrement ouvertes



4 et 3 points

Epaules devant les mains — genoux et bras fléchis — jambes ouvertes



2 et 1 points

Epaules devant les mains — genoux et bras fortement fléchis — jambes ouvertes

Matériel

- Tapis de gymnastique (± 7 cm)

8.5 Flexion du tronc en avant

Tâche

Le gymnaste s'assied jambes écartées dans la position de départ (1) et il penche ensuite le torse en avant le plus bas possible (2).



(1)



(2)

But

Tout le sternum touche le sol - les jambes tendues sont écartées à 90° - le dos est droit - la tête est dans le prolongement du haut du corps - les coudes sont poussés vers l'arrière.

Conditions à remplir pour un résultat valable

- (a) La position finale doit être rejointe sans aide.
- (b) Le gymnaste maintient la position finale maximum selon ses capacités durant 5 secondes afin que le juge puisse faire une estimation.
- (c) Les jambes sont tendues et écartées à 90° .
- (d) Les mains se trouvent derrière la nuque.

Mesure / évaluation du résultat

- (a) Le juge compare la fermeture du tronc présentée avec les critères d'évaluation de l'échelle des points et attribue une note en conséquence.

Échelle de points



12 et 11 points
Tout le sternum touche aisément le sol — le dos est droit



10 et 9 points
Le sternum touche le sol de manière superficielle — le dos est droit



8 et 7 points
Le sternum ne touche juste pas le sol — le dos est droit



6 et 5 points
Le sternum ne touche pas le sol — le dos est légèrement arrondi



4 et 3 points
Le sternum est clairement éloigné du sol — le dos est rond



2 et 1 points
Le sternum est très éloigné du sol — le dos est fortement arrondi — la tête est penchée en avant

Matériel

- Marquage au sol d'un angle de 90°

8.6 Grand écart transversal

Tâche

Le gymnaste se place en position de départ (1) et s'abaisse au maximum en grand écart transversal (2). Il effectue l'exercice avec la jambe gauche en avant, puis la jambe droite. La note finale est obtenue par la moyenne des deux grands écarts. Elle est donnée en demi-points.



(1)



(2)

But

La jambe avant et arrière forment une ligne droite — la position du bassin doit être exacte, c.-à-d. il doit être placé à 45 ° par rapport aux jambes — jambe avant : le genoux et la pointe de pied sont tendus et dirigés vers le haut, la cuisse et la jambe touchent le sol — jambe arrière : le genou et la pointe de pied sont tendus et dirigés vers le bas, la cuisse, la jambe et le coup du pied touchent le sol — pas d'ouverture à l'entre-jambes — le torse est droit et les bras sont tendus et levés de côté

Conditions à remplir pour un résultat valable

- (a) La position finale doit être rejointe sans aide.
- (b) Le gymnaste maintient la position finale maximum selon ses capacités durant 5 secondes afin que le juge puisse faire une estimation.

Mesure / évaluation du résultat

- (a) Le juge compare le grand écart transversal présenté avec les critères d'évaluation de l'échelle des points et attribue une note en conséquence Échelle de points

Échelle de points



12 et 11 points

Les jambes avant et arrière forment une ligne — le genou et la pointe de pied de la jambe avant sont tendus — la jambe arrière est orientée vers le bas — pas d'ouverture ou ouverture minimale à l'entre-jambes — le bassin se situe entre 90°-45° par rapport à la ligne des jambes



10 et 9 points

Les jambes avant et arrière forment une ligne — le genou et la pointe de pied de la jambe avant sont tendus — la jambe arrière est légèrement tournée — ouverture minimale à l'entre-jambes — le bassin se situe entre 90°-45° par rapport à la ligne des jambes



8 et 7 points

Les jambes avant et arrière forment presque une ligne — le genou et la pointe de pied de la jambe avant sont tendus — la jambe arrière est légèrement tournée et légèrement fléchie — petite ouverture à l'entre-jambes — le bassin est < 45° par rapport à la ligne des jambes



6 et 5 points

Les jambes avant et arrière ne forment pas une ligne — le genou et la pointe de pied de la jambe avant sont tendus — la jambe arrière est légèrement tournée et fléchie — ouverture moyenne à l'entre-jambes — le bassin est < 45° par rapport à la ligne des jambes



4 et 3 points

Les jambes avant et arrière ne forment pas une ligne — le genou et la pointe de pied de la jambe avant sont tendus — la jambe arrière est légèrement tournée et fléchie — grande ouverture à l'entre-jambes — le bassin est < 45° par rapport à la ligne des jambes



2 et 1 points

Les jambes avant et arrière ne forment pas une ligne — le genou et la pointe de pied de la jambe avant sont tendus — la jambe arrière est légèrement tournée et fortement fléchie — grande ouverture à l'entre-jambes — le bassin est < 45° par rapport à la ligne des jambes — les mains sont posées sur le sol

Matériel

- Marquage d'une ligne au sol

8.7 Grand écart latéral

Tâche

Le gymnaste se place en position de départ (1) et s'abaisse au maximum en grand écart latéral (2).



(1)



(2)

But

Les jambes doivent former une ligne — les jambes sont tournées en dehors, c.-à-d. les deux genoux et les pointes des pieds sont tendus et dirigés vers le haut — les cuisses et les jambes touchent le sol — pas d'ouverture à l'entre-jambes — le torse est droit et les bras sont tendus et levés de côté — le dos est droit

Conditions à remplir pour un résultat valable

- (a) La position finale doit être rejointe sans aide.
- (b) Le gymnaste maintient la position finale maximum selon ses capacités durant 5 secondes afin que le juge puisse faire une estimation.

Mesure / évaluation du résultat

- (a) Le juge compare le grand écart latéral présenté avec les critères d'évaluation de l'échelle des points et attribue une note en conséquence

Échelle de points



12 et 11 points

Les jambes forment une ligne — les jambes sont tournées vers le haut — les genoux et les pointes des pieds sont tendus — pas d'écart à l'entre-jambes — le torse est droit — les bras sont tendus de côté



10 et 9 points

Les jambes forment une ligne — les jambes ne sont pas tournées vers le haut — les genoux et les pointes des pieds sont tendus — pas d'écart à l'entre-jambes — le torse est droit — les bras sont tendus de côté



8 et 7 points

Les jambes ne forment pas une ligne — les jambes ne sont pas tournées vers le haut — les genoux et les pointes des pieds sont tendus — petit écart à l'entre-jambes — le dos est droit — le torse est incliné vers l'avant — les mains sont éventuellement posées au sol



6 et 5 points

Les jambes ne forment pas une ligne — les jambes ne sont pas tournées vers le haut — les genoux et les pointes des pieds sont tendus — petit à moyen écart à l'entre-jambes — le dos est droit — le torse est incliné vers l'avant — les mains sont éventuellement posées au sol



4 et 3 points

Les jambes ne forment pas une ligne — les jambes ne sont pas tournées vers le haut — les genoux et les pointes des pieds sont tendus — écart moyen à l'entre-jambes — le torse est fortement incliné vers l'avant — les mains sont posées au sol



2 et 1 points

Les jambes ne forment pas une ligne — les jambes ne sont pas tournées vers le haut — les genoux et les pointes des pieds sont tendus — grand écart à l'entre-jambes — le torse est fortement incliné vers l'avant — les mains sont posées au sol

Matériel

- Marquage d'un ligne au sol

Force

La force est contrôlée à l'aide des exercices suivants :

1. Saut en longueur de l'arrêt
2. Grimper à la corde avec ou sans les jambes
3. Appui renversé aux anneaux
4. Cercles au cheval arçons
5. Complexe de force aux barres parallèles
6. Complexe de force aux anneaux
7. Formes de rouler et éléments du groupe d'éléments 1 CdP au sol

Les critères de jugement de la force sont spécifiques pour chaque exercice.

Les notes pour la souplesse sont exprimées en points entiers et partiellement en demi-point : 12 points équivaut au maximum, 0 point équivaut au minimum.

Le gymnaste présente à chaque exercice sa force maximum correspondant à ses possibilités. Le juge note l'exercice selon les critères de jugement respectifs.

Le gymnaste à droit à un seul essai par exercice.

9.1 Saut en longueur de l'arrêt

Tâche / but

De l'arrêt, le gymnaste effectue un saut en longueur pieds joints aussi loin que possible.



Conditions à remplir pour un résultat valable

(a) Le saut doit être effectué de l'arrêt, pieds joints derrière la ligne de départ.

Mesure / Évaluation du résultat

(a) La distance est mesurée de la ligne de départ du saut au point de contact du corps le plus proche lors de la réception.

Échelle de points

Unité de mesure : centimètres

Points	12	11.5	11	10.5	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5	0
Dis- tance	\geq 238	$\frac{234}{237}$	$\frac{230}{233}$	$\frac{226}{229}$	$\frac{222}{225}$	$\frac{218}{221}$	$\frac{214}{217}$	$\frac{210}{213}$	$\frac{206}{209}$	$\frac{202}{205}$	$\frac{198}{201}$	$\frac{194}{197}$	$\frac{190}{193}$	$\frac{186}{189}$	$\frac{182}{185}$	$\frac{178}{181}$	$\frac{174}{177}$	$\frac{170}{173}$	$\frac{166}{169}$	$\frac{162}{165}$	$\frac{158}{161}$	$\frac{154}{157}$	$\frac{150}{153}$	$\frac{146}{149}$	\leq 145

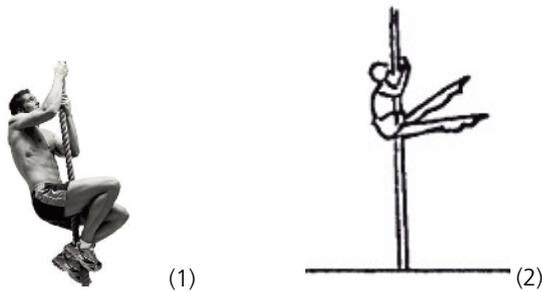
Matériel

- Mètre de couturière / double mètre
- Marquage de la ligne de départ au sol
- Équerre 90°

9.2 Grimper à la corde avec ou sans les jambes

Tâche / but

Le gymnaste grimpe le plus rapidement possible à une corde avec (1) ou sans (2) les pieds à quatre mètres de hauteur



Conditions à remplir pour un résultat valable

a) Grimper avec les jambes

- Les positions de départ et d'arrivée doivent être clairement identifiables.
- Position de départ : debout et immobile. Les deux mains tiennent la corde en dessous de la marque de départ. L'athlète ne doit pas sauter du sol au départ.
- Position finale : les deux mains touchent la corde au-dessus de la marque de fin.

b) Grimper sans les jambes

- Les positions de départ et d'arrivée doivent être clairement identifiables.
- Position de départ : assis. Les deux mains tiennent la corde en dessous de la marque de départ.
- Position finale : les deux mains touchent la corde au-dessus de la marque de fin.
- Est considéré comme une suspension correcte :
 - L'athlète ne doit pas se repousser du sol.
 - Lors du grimper les jambes ne doivent pas fixer la corde.
 - La position des jambes est libre. Toutefois, aucun mouvement d'aide des jambes ou du bassin ne doit être effectué.

Mesure / Évaluation du résultat

(a) Le gymnaste s'immobilise dans la position de départ. Dès qu'il bouge à nouveau, la mesure du temps se déclenche.

(b) Le temps est arrêté quand les deux mains du gymnaste touchent la corde au-dessus du marquage.

Échelle de points

- Grimper sans les jambes

Points	12	11.5	11	10.5	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5	5.0	0
Temps en secondes	≤ 6.4	6.9 - 6.5	7.4 - 7.0	7.9 - 7.5	8.4 - 8.0	8.9 - 8.5	9.4 - 9.0	9.9 - 9.5	10.4 - 10.0	10.9 - 10.5	11.4 - 11.0	11.9 - 11.5	12.4 - 12.0	12.9 - 12.5	15.0 - 13.0	≥ 15.1

- Grimper avec les jambes

Points	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5	0
Temps en secondes	≤ 7.9	8.9 - 8.0	9.9 - 9.0	10.9 - 10.0	11.9 - 11.0	12.9 - 12.0	13.9 - 13.0	14.4 - 14.0	14.9 - 14.5	15.4 - 15.0	15.9 - 15.5	16.4 - 16.0	≥ 16.5

Matériel

- Corde avec un marquage de départ (0.0 mètre) et un marquage d'arrivée (4.0 mètres). La marque de départ pour grimper sans les pieds et grimper avec les pieds se trouve à environ une largeur de main au-dessus de la tête de l'athlète.
- Tapis de sécurité
- Chronomètre

9.3 Appui renversé aux anneaux

Tâche / but

De la position de départ (1) le gymnaste se place en position d'appui renversé (2). Il essaye de tenir cette position aussi longtemps qu'il ne commet pas de fautes



(1)

(2)

ou



(1)



(2)



(2)

Conditions à remplir pour un résultat valable

- Les anneaux / mini-barres au sol sont parallèles ou légèrement ouverts.
- Les poignets sont légèrement tournés vers l'extérieur.
- Les coudes sont tendus.
- L'ABT est à 180°.
- Le corps est tendu en position I.
- Les jambes sont serrées, les genoux et pointes de pieds sont tendus. Pour l'appui renversé original aux anneaux, les jambes doivent se situer à la même hauteur que les câbles.

Mesure / Évaluation du résultat

- Aux anneaux ; le gymnaste prend la position de départ de manière contrôlée. Dès que les jambes sont serrées, la mesure du temps démarre.
- Mini-barres au sol / Equerre : le gymnaste s'élève à l'appui renversé. Il peut être aidé d'un entraîneur pour stabiliser la position. Dès que l'entraîneur lâche les jambes, la mesure du temps démarre.
- Lors de la première petite erreur pouvant entraîner l'arrêt du chronométrage, le juge averti le gymnaste oralement et ce dernier doit immédiatement reprendre la position idéale. Si le gymnaste commet une seconde fois une faute, s'il tombe ou s'il ne se replace pas suffisamment vite dans la position idéale après l'avertissement, la mesure du temps s'arrête.
- Si le gymnaste commet une faute importante la mesure du temps s'arrête même en cas de première erreur.

Échelle de points

	Mini-barres						Equerre 90°							
Points	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	0
sec	≥ 15.0	12.0 -	9.0 -	6.0 -	3.0 -	≤ 2.9	≥ 15.0	13.0 -	11.0 -	9.0 -	7.0 -	5.0 -	3.0 -	≤ 2.9
		14.9	11.9	8.9	5.9			14.9	12.9	10.9	8.9	6.9	4.9	

	Anneaux																		
Points	0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	11.5	12.0
sec	≤ 2.9	3.0 -	4.0 -	5.0 -	6.0 -	7.0 -	8.0 -	9.0 -	10.0 -	11.0 -	12.0 -	13.0 -	14.0 -	15.0 -	16.0 -	17.0 -	18.0 -	19.0 -	≥ 20.0
		3.9	4.9	5.9	6.9	7.9	8.9	9.9	10.9	11.9	12.9	13.9	14.9	15.9	16.9	17.9	18.9	19.9	

Matériel

- Anneaux originaux
- Mini-barres
- Tapis de sécurité
- Chronomètre
- Equerre 90°

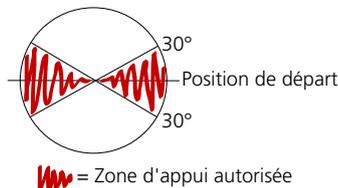
9.4 Cercles des jambes au cheval arçons

Tâche / but

Le gymnaste réalise au champignon ou au mini-corps le maximum de cercles possibles

Conditions à remplir pour un résultat valable

- (a) Pour l'obtention d'un résultat valable, seul l'aspect de persévérance est important : c.-à-d. les cercles des jambes ne doivent répondre à aucun critère d'exécution mais doivent, par contre, être réalisés sans interruption.
- (b) Au champignon, les appuis, pendant toute l'exécution de l'exercice ne peuvent excéder une amplitude de $\pm 30^\circ$.



Mesure / Évaluation du résultat

- (a) Les cercles sont comptabilisés dès le départ jusqu'à la première interruption / chute
- (b) Au champignon, on compte les cercles que le gymnaste réalise à l'intérieur de la zone d'appui. Dès que le gymnaste sort entièrement de la zone d'appui avec une main, le juge interrompt l'essai. Seuls les cercles réalisés dans la zone d'appui jusqu'à l'interruption sont comptabilisés.

Échelle de points

Unité de mesure : nombre de cercles

• Mini-corps Nr. 3

Cercles	≥ 75	71	67	63	59	55	51	47	43	39	35	31	27	23	19	15	≤ 14
		74	70	66	62	58	54	50	46	42	38	34	30	26	22	18	
points	12.0	11.5	11.0	10.5	10.0	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	0

• Champignon Nr. 5

Cercles	≥ 50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	≤ 4
		49	44	39	34	29	24	19	14	9	
Points	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5	0

Matériel

- Mini-corps avec deux arçons (No 3)
- Champignon haut sans arçons (No 5) avec marquage des zones d'appui
- 3-4 tapis (hauteur 7 cm)

9.5 Complexe de force aux barres parallèles

Tâche / but

Le gymnaste exécute le niveau de difficulté qui correspond à ses capacités avec une bonne technique et une bonne qualité d'exécution

Contenu

DDI No id.	Élément(s)
9-5-1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Equerre – (2 sec.) 2. S'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé 3. S'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendus à l'équerre - (2 sec.)
9-5-2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Equerre – (2 sec.) 2. S'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé 3. S'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendus à l'équerre - (2 sec.) 4. S'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé 5. S'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendus à l'équerre - (2 sec.)
9-5-3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Equerre – (2 sec.) 2. S'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé, s'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendu à l'équerre - (2 sec.) 3. S'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé, s'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendu à l'équerre - (2 sec.) 4. S'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé, s'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendu à l'équerre - (2 sec.)
9-5-4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Equerre – (2 sec.) 2. S'élever corps carpé, jambes serrées, bras tendus à l'appui renversé, s'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendu à l'équerre - (2 sec.) 3. S'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé, s'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendu à l'équerre - (2 sec.) 4. S'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé, s'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendu à l'équerre - (2 sec.) 5. S'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé, s'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendu à l'équerre - (2 sec.)
9-5-5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Equerre – (2 sec.), s'élever corps carpé, jambes serrées, bras tendus à l'appui renversé, s'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendu à l'équerre - (2 sec.) 2. S'élever corps carpé, jambes serrées, bras tendus à l'appui renversé, s'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendu à l'équerre - (2 sec.) 3. S'élever corps carpé, jambes serrées, bras tendus à l'appui renversé, s'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendu à l'équerre - (2 sec.) 4. S'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé, s'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendus à l'équerre - (2 sec.)
9-5-6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Equerre – (2 sec.), s'élever corps carpé, jambes serrées, bras tendus à l'appui renversé, s'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendu à l'équerre - (2 sec.) 2. S'élever corps carpé, jambes serrées, bras tendus à l'appui renversé, s'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendu à l'équerre - (2 sec.) 3. S'élever corps carpé, jambes serrées, bras tendus à l'appui renversé, s'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendu à l'équerre - (2 sec.) 4. S'élever corps carpé, jambes serrées, bras tendus à l'appui renversé, s'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendu à l'équerre - (2 sec.) 5. S'élever corps carpé, jambes serrées, bras tendus à l'appui renversé, s'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendu à l'équerre - (2 sec.)

9-5-11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Equerre – (2 sec.), s'élever corps tendu, jambes serrées, bras tendus à l'appui renversé, s'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendus à l'équerre - (2 sec.) 2. S'élever corps tendu, jambes serrées, bras fléchis à l'appui renversé, s'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendus à l'équerre - (2 sec.) 3. S'élever corps tendu, jambes serrées, bras fléchis à l'appui renversé, s'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendus à l'équerre - (2 sec.) 4. S'élever corps carpé, jambes serrées, bras tendus à l'appui renversé, s'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendus à l'équerre - (2 sec.) 5. S'élever corps carpé, jambes serrées, bras tendus à l'appui renversé, s'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendus à l'équerre - (2 sec.) 6. S'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendu à l'appui renversé, s'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendu à l'équerre - (2 sec.) 7. S'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé jambes écartées 8. S'abaisser, corps tendu, jambes écartées, bras tendus à l'appui facial écarté – (2 sec.)
9-5-12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Equerre – (2 sec.), S'élever corps tendu, jambes serrées, bras tendus à l'appui renversé, s'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendus à l'équerre - (2 sec.) 2. S'élever corps tendu, jambes serrées, bras tendus à l'appui renversé, s'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendus à l'équerre - (2 sec.) 3. S'élever corps tendu, jambes serrées, bras fléchis à l'appui renversé, s'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendus à l'équerre - (2 sec.) 4. S'élever corps tendu, jambes serrées, bras fléchis à l'appui renversé, s'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendus à l'équerre - (2 sec.) 5. S'élever corps carpé, jambes serrées, bras tendus à l'appui renversé, s'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendus à l'équerre - (2 sec.) 6. S'élever corps carpé, jambes serrées, bras tendus à l'appui renversé, s'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendus à l'équerre - (2 sec.) 7. S'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendu à l'appui renversé, s'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendu à l'équerre - (2 sec.) 8. S'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé jambes écartées 9. S'abaisser, corps tendu, jambes écartées, bras tendus à l'appui facial écarté – (2 sec.)

Mesure / Évaluation du résultat

- (a) Les DDI 1 à 7 doivent être réalisés sur des mini-barres ou des barres au sol, les DDI 8 à 12 doivent être réalisés sur des barres parallèles basses.
- (b) La capacité de force et la qualité du mouvement sont les facteurs d'évaluation qui contribuent au calcul du résultat final. C'est pourquoi le juge évalue chaque élément du DDI avec une note TES

$$\frac{\text{Note TES}(1) + \text{Note TES}(2) + \text{Note TES}(3) + \dots + \text{Note TES}(n)}{n} = \varnothing\text{-note TES (arrondi à 0.5 point)}$$

- (c) Le résultat final est obtenu par la moyenne de toutes les notes TES (\varnothing -note TES) multiplié par le DDI. Il est exprimé en points.

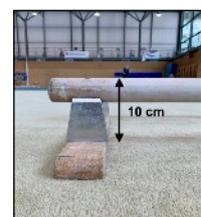
$$\varnothing\text{-note-TES} \quad \times \quad \text{degré de difficulté} \quad = \quad \text{résultat final}$$

- (d) Si un athlète tombe lors de l'exécution d'un élément ou si un élément prescrit manque ou si un autre élément est montré, il reçoit à chaque fois 0.0 point pour l'élément correspondant.

- (e) De plus, pour chaque élément manquant ou différent ou chute, l'athlète se voit retirer 0,5 point dans la note finale.

Matériel

- Mini-barres ou barres parallèles au sol (Hauteur de la base au bord supérieur du montant : ± 10 cm)
- Barres parallèles basses
- Calculatrice



9.6 Complexe de force aux anneaux

Tâche / but

Le gymnaste exécute le niveau de difficulté qui correspond à ses capacités avec une bonne technique et une bonne qualité d'exécution.

Contenu

DDI No id.	Élément(s)
9-6-1	1. De la suspension : établissement de force à l'appui 2. Appui - (2 sec.), élever les jambes à l'équerre – (2 sec.)
9-6-2	1. De la suspension : établissement de force à l'appui 2. Appui - (2 sec.), élever les jambes à l'équerre – (2 sec.) 4. S'abaisser à la suspension renversée tendue, s'abaisser à la suspension dorsale tendue à 45° - (2 sec.)
9-6-3	1. De la suspension : établissement de force à l'appui – (2 sec.) 2. Appui - (2 sec.), élever les jambes à l'équerre – (2 sec.) 3. S'abaisser à la suspension renversée tendue, s'abaisser à la suspension dorsale horizontale - (2 sec.)
9-6-4	1. De la suspension : établissement de force à l'appui 2. Appui - (2 sec.), élever les jambes à l'équerre – (2 sec.) 3. S'abaisser à la suspension renversée tendue, s'abaisser à la suspension dorsale horizontale - (2 sec.) 4. S'élever corps carpé ou tendu à la suspension renversée tendue, s'abaisser à la suspension faciale corps tendu à 45° - (2 sec.)
9-6-5	1. De l'appui : élever les jambes à l'équerre – (2 sec.) 2. S'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé – (2 sec.) 3. S'abaisser corps carpé, jambes serrées, bras tendus à l'appui
9-6-6	1. De l'appui : élever les jambes à l'équerre – (2 sec.) 2. S'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé – (2 sec.), 3. S'abaisser corps tendu, jambes serrées, bras tendus à l'appui
9-6-7	1. De l'appui : élever les jambes à l'équerre – (2 sec.) 2. S'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé – (2 sec.) 3. S'abaisser corps tendu, jambes serrées, bras tendus à l'appui, s'abaisser à la suspension renversée 4. S'abaisser à la suspension dorsale horizontale – (2 sec.)
9-6-8	1. De l'appui : élever les jambes à l'équerre – (2 sec.) 2. S'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé – (2 sec.) 3. S'abaisser corps tendu, jambes serrées, bras tendus à l'équerre - (2 sec.) 4. S'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé – (2 sec.)
9-6-9	1. Equerre ou équerre écartée – (2 sec.) 2. S'élever à l'appui facial horizontal jambes écartées – (2 sec.), s'abaisser à l'équerre – (2 sec.) 3. S'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé – (2 sec.) 4. S'abaisser corps tendus, jambes serrées, bras tendus à l'appui, s'abaisser à la suspension renversée 5. S'abaisser à la suspension dorsale horizontale – (2 sec.) 6. S'élever corps tendu à la suspension renversée 7. S'abaisser à la suspension faciale corps tendu à 45° - (2 sec.)

9-6-10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bascule bras tendus à l'appui 2. S'élever à l'appui facial horizontal jambes écartées – (2 sec.), s'abaisser à l'équerre – (2 sec.) 3. S'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé – (2 sec.) 4. S'abaisser corps tendu, jambes serrées, bras tendus à l'appui, s'abaisser à la suspension renversée 5. S'abaisser à la suspension dorsale horizontale – (2 sec.) 6. S'élever, corps tendu à la suspension renversée 7. S'abaisser à la suspension faciale tendue à 45° - (2 sec.)
9-6-11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bascule à la croix – (2 sec.) (III, 45), s'abaisser à la suspension renversée 2. Bascule bras tendus à l'appui, élever les jambes à l'équerre – (2 sec.) 3. S'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé – (2 sec.) 4. S'abaisser corps tendu, jambes serrées, bras tendus à l'appui, s'abaisser à la suspension renversée 5. S'abaisser à la suspension dorsale horizontale – (2 sec.) 6. S'élever corps tendu à la suspension renversée 7. S'abaisser à la suspension faciale corps tendu à 45° - (2 sec.)
9-6-12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bascule bras tendus à l'appui 2. S'élever à l'appui facial horizontal – (2 sec.), s'abaisser à l'équerre – (2 sec.) 3. S'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé – (2 sec.) 4. S'abaisser corps tendus, jambes serrées, bras tendus à l'appui 5. S'abaisser à la croix – (2 sec.)

Mesure / Évaluation du résultat

(a) La capacité de force et la qualité du mouvement sont les facteurs d'évaluation qui contribuent au calcul du résultat final. C'est pourquoi le juge évalue chaque élément du DDI avec une note TES

$$\frac{\text{Note TES}(1) + \text{Note TES}(2) + \text{Note TES}(3) + \dots + \text{Note TES}(n)}{n} = \varnothing\text{-note TES (arrondi à 0.5 point)}$$

(b) Le résultat final est obtenu par la moyenne de toutes les notes TES (\varnothing -note TES) multiplié par le DDI. Il est exprimé en points.

$$\varnothing\text{-note-TES} \quad \times \quad \text{degré de difficulté} \quad = \quad \text{résultat final}$$

(c) Si un athlète tombe lors de l'exécution d'un élément ou si un élément prescrit manque ou si un autre élément est montré, il reçoit à chaque fois 0.0 point pour l'élément correspondant.

(d) De plus, pour chaque élément manquant ou différent ou chute, l'athlète se voit retirer 0,5 point dans la note finale.

Matériel

- Anneaux originaux ou bas
- Calculatrice

9.7 Formes de roulés et éléments du groupe de structure 1 CdP FIG au sol

Tâche / but

Le gymnaste exécute le niveau de difficulté qui correspond à ses capacités avec une bonne technique et une bonne qualité d'exécution.

Contenu

DDI No id.	Élément(s)
9-7-1	1. De la position debout, jambes écartées : roulé en avant par l'équerre écartée et s'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé - (2 sec.) [I,44]
9-7-2	1. De la position debout, jambes écartées : roulé en avant par l'équerre écartée et s'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé - (2 sec.) ([I,44] 2. ½ tour en avant à l'appui renversé [I,31], s'abaisser corps carpé, bras tendus à la station, roulé en arrière bras tendus à l'appui renversé
9-7-3	1. De la position debout jambes écartées : roulé en avant par l'équerre écartée «Endo» 2. Roulé en avant par l'équerre écartée et s'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé - (2 sec.) ([I,44] 3. ½ tour en avant à l'appui renversé [I,31],s'abaisser corps carpé, bras tendus à la station, roulé en arrière bras tendus à l'appui renversé
9-7-4	1. Appui facial jambes écartées, 5 x cercles des jambes, appui facial 2. Roulé en avant par l'équerre écartée et s'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé - (2 sec.) ([I,44] 3. ½ tour en avant à l'appui renversé [I,31],s'abaisser corps carpé, bras tendus à la station, roulé en arrière bras tendus à l'appui renversé
9-7-5	1. Appui facial jambes écartées : 2 x cercles des jambes écartées «Thomas», appui facial 2. Roulé en avant par l'équerre écartée et s'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé - (2 sec.) ([I,44] 3. ½ tour en avant à l'appui renversé [I,31],s'abaisser corps carpé, bras tendus à la station, roulé en arrière bras tendus à l'appui renversé
9-7-6	1. Cercles des jambes serrées ou écartées à l'appui renversé [I, 92] ou Cercles des jambes écartés avec 1/1 pivot (dans 2 cercles) [I, 104]
9-7-7	1. 1 élément de valeur C du groupe de structure I CdP, puis 2. Roulé en avant par l'équerre écartée et s'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé - (2 sec.) ([I,44] 3. ½ tour en avant à l'appui renversé [I,31],s'abaisser corps carpé, bras tendus à la station, roulé en arrière bras tendus à l'appui renversé avec ½ tour [I,133] 4. Roulé en avant par l'équerre écartée et s'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus avec ½ tour sauté à l'appui renversé (poussée des bras décalée)
9-7-8	1. 1 élément de valeur C du groupe de structure I CdP, puis 2. 1 élément de valeur C du groupe de structure I CdP, puis 3. Roulé en avant par l'équerre écartée et s'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé - (2 sec.) ([I,44] 4. ½ tour en avant à l'appui renversé [I,31],s'abaisser corps carpé, bras tendus à la station, roulé en arrière bras tendus à l'appui renversé avec ½ tour [I,121] 5. Roulé en avant par l'équerre écartée et s'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus avec ½ tour sauté à l'appui renversé (poussée des bras décalée)

9-7-9	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 élément de valeur D du groupe de structure I du CdP puis, 2. Roulé en avant par l'équerre écartée et s'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé - (2 sec.) ([I,44] 3. ½ tour en avant à l'appui renversé [I,31], s'abaisser corps carpé, bras tendus à la station, roulé en arrière bras tendus à l'appui renversé avec ½ tour [I,121] 4. Roulé en avant par l'équerre écartée et s'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus avec ½ tour sauté à l'appui renversé (poussée des bras décalée)
9-7-10	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 élément de valeur D du groupe de structure I du CdP puis, 2. 1 élément de valeur C du groupe de structure I du CdP puis (l'ordre peut être D-C ou C-D), 3. Roulé en avant par l'équerre écartée et s'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé - (2 sec.) ([I,44] 4. ½ tour en avant à l'appui renversé [I,31], s'abaisser corps carpé, bras tendus à la station, roulé en arrière bras tendus à l'appui renversé avec ½ tour [I,121] 5. Roulé en avant par l'équerre écartée et s'élever corps carpé, jambes écartées, bras tendus avec ½ tour sauté à l'appui renversé (poussée des bras décalée)
9-7-11	
9-7-12	

Mesure / Évaluation du résultat

(a) La capacité de force et la qualité du mouvement sont les facteurs d'évaluation qui contribuent au calcul du résultat final. C'est pourquoi le juge évalue chaque élément du DDI avec une note TES

$$\frac{\text{Note TES}(1) + \text{Note TES}(2) + \text{Note TES}(3) + \dots + \text{Note TES}(n)}{n} = \varnothing\text{-note TES (arrondi à 0.5 point)}$$

(b) Tous les éléments C et D du groupe d'éléments I du CdP sont évalués deux fois.

(c) Le résultat final est obtenu par la moyenne de toutes les notes TES (∅-note TES) multiplié par le DDI. Il est exprimé en points.

$$\varnothing\text{-note-TES} \quad \times \quad \text{degré de difficulté} \quad = \quad \text{résultat final}$$

(d) Si un athlète tombe lors de l'exécution d'un élément ou si un élément prescrit manque ou si un autre élément est montré, il reçoit à chaque fois 0.0 point pour l'élément correspondant.

(e) De plus, pour chaque élément manquant ou différent ou chute, l'athlète se voit retirer 0,5 point dans la note finale.

Matériel

- Tapis de gymnastique (± 7 cm) recouvert d'un chemin de sol ou similaire
- Calculatrice

Instructions sur l'habillement

Technique

Les règles vestimentaires des règles du CdP FIG 2022-2024 s'appliquent, sauf que les couleurs sombres sont autorisées pour les sokols.

Athlétique

Les gymnastes doivent porter un léotard et un short pour tous les exercices de souplesse et de force. Les vêtements de compétition de couleur sombre sont autorisés. Le gymnaste peut se présenter avec ou sans chaussettes ou basanes.

Récapitulatif des scores maximums

			Classe d'âge					
			9	10	11	12	13	
Technique	Sol	GE 1: Parties acrobatiques en avant	25	30	50	50	60	
		GE 2: Parties acrobatiques en arrière	25	30	40	60	60	
		GE 3: Saut avec ½ tour et salto avant	0	0	25	45	60	
		GE 4: Parties acrobatiques combinées	0	25	40	50	60	
	Cheval arçons	GE 1: Ciseaux, cercles Thomas	15	20	30	40	60	
		GE 2: Cercles des jambes, transport en appui transversal	25	35	50	55	60	
		GE 3: Cercles des jambes, éléments sur 1 arçon	25	45	50	60	60	
		GE 4: Pivots	20	40	45	60	60	
		GE 5: Sorties	0	0	40	60	60	
	Anneaux	GE 1: Élaner en avant, renversement en arrière, grand tour en arrière	15	30	40	50	60	
		GE 2: Élaner en arrière, renversement en avant, grand tour en avant	15	25	40	50	60	
		GE 3: Éléments d'élan divers	0	0	30	45	60	
		GE 4: Sorties	20	30	40	60	60	
	Saut	GE 1: Renversement en avant	25	45	45	60	60	
		GE 2: Tsukahara	0	30	35	55	60	
		GE 3: Yurchenko	0	0	40	55	60	
	Barres parallèles	GE 1: Éléments d'élan à l'appui	25	35	45	60	60	
		GE 2: Éléments en suspension	10	30	45	55	60	
		GE 3: Tours d'appui	10	25	50	50	60	
		GE 4: Sorties	10	20	30	55	60	
	Barre fixe	GE 1: Grands tours avec rotation autour de l'axe longitudinal	20	30	40	50	60	
		GE 2: Éléments volants	0	0	0	60	60	
		GE 3: Éléments près de la barre	20	30	35	50	60	
		GE 4: Éléments en prises palmaires, éléments en suspension dorsale	0	0	40	50	60	
		GE 5: Sorties	0	25	35	55	60	
	Trampoline	GE 1: Sauts en avant avec rotation autour de l'axe transversal	15	40	45	55	55	
		GE 2: Sauts en arrière avec rotation autour de l'axe transversal	15	30	35	45	55	
		GE 3: Kaboom en arrière	15	25	45	55	60	
		GE 4: Kaboom en avant	20	25	40	50	60	
	Total Technique			370	700	1125	1545	1730
	Athlétique	Souplesse	Angle bras-tronc en avant	12	12	12	12	12
			Angle bras-tronc en arrière	12	12	12	12	12
Dislocation en avant et en arrière			12	12	12	12	12	
Pont			12	12	12	12	12	
Flexion du tronc en avant			12	12	12	12	12	
Grand écart transversal			12	12	12	12	12	
Grand écart latéral			12	12	12	12	12	
Total Souplesse			84	84	84	84	84	
Force		Saut en longueur de l'arrêt	12	12	12	12	12	
		Grimper à la corde avec ou sans jambes	12	12	12	12	12	
		Appui renversé aux anneaux	12	12	12	12	12	
		Cercles des jambes au cheval arçons	12	12	12	12	12	
		Complexe de force aux barres parallèles	60	60	60	60	60	
		Complexe de force aux anneaux	60	60	60	60	60	
		Formes de roulés et éléments du groupe de structure 1 CdP FIG au sol	50	50	50	50	50	
Total Force			218	218	218	218	218	
Total Technique + Athlétique			672	1002	1427	1847	2032	

Glossaire

Les éléments mentionnés entre parenthèses (...) dans la partie technique du programme de test sont facultatifs. Le gymnaste est libre d'exécuter l'élément ou non. Si l'élément est réalisé il est comptabilisé dans la note TAL du résultat final.

Les indications mentionnées entre les crochets [...] renvoient à la classification des éléments dans le code de pointage FIG.

Les mots mentionnés entre guillemets «...» sont des termes conventionnels. Ils trouvent leur origine dans le nom d'un gymnaste ou d'un pays, ou d'après des critères figuratifs évidents. Ils sont validés avec l'accord de la FIG.

Le **groupe d'élément** est une suite d'éléments de la même structure classés systématiquement dans un ordre montant du degré de difficulté (du 1 au 12).

Le **résultat final** se calcule en multipliant le numéro de degré de difficulté par la note TAL. Il est exprimé en points

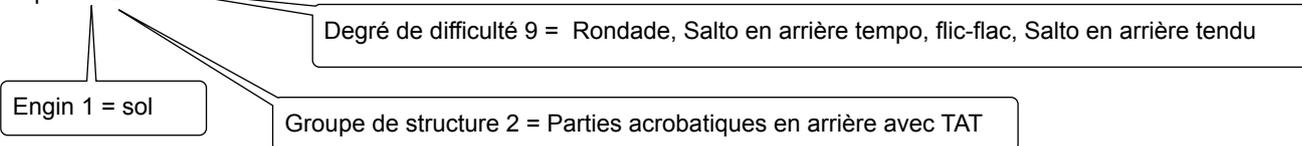
Le **numéro d'identification d'un élément** permet d'avoir une classification claire et précise des éléments dans le programme de test.

Le premier chiffre fait référence à l'engin. 1 : sol, 2 : cheval arçons, 3 : anneaux, 4 : saut, 5 : barres parallèles, 6 : barre fixe, 7 : trampoline, 8 : athlétique

Le deuxième chiffre indique le groupe d'éléments pour l'engin.

Le troisième chiffre indique le degré de difficulté de chaque élément à l'intérieur d'un groupe d'éléments.

Exemple : 1-2-9



Le mot **plusieurs** indique que l'exigence est remplie si le mouvement a été exécuté au moins 3 fois (sans limitation vers le haut).

Le **degré de difficulté** indique le niveau de difficulté d'un élément à l'intérieur d'un groupe d'éléments. Le degré de difficulté 1 est le plus facile, le degré de difficulté 12 est le plus difficile.

Le mot **et** ou la **virgule** est utilisé quand, après la position finale d'un élément, l'élément suivant doit être exécuté directement, c'est-à-dire sans interruption et de manière fluide.

Abréviations

CA	Classe d'âge
ABT	Angle bras-tronc
AJT	Angle jambes-tronc
c.-à-d.	C'est à dire
CoP	Code of Points / Code de pointage
cm	Centimètre
DTB	Fédération allemande de gymnastique
GE	Groupe d'éléments
FIG	Fédération internationale de Gymnastique
RND	Règlement national pour les déductions
sec	Secondes
DDI	Degré de difficulté
FSG	Fédération Suisse de Gymnastique
Note TES	Technique, exécution et station
etc.	Et caetera
cf.	Confer

Bibliographie

- Eidgenössischer Turnverein. (1968). *Turnsprache*.
- Arnold, K. & Leirich, J. (2005). *Gerätturnen. Terminologie*. Ebenhausen. Lochner
- Code de Pointage FIG 2022 - 2024 gymnastique artistique masculine

Impressum

Editeur	Schweizerischer Turnverband STV, Geschäftsstelle, Bahnhofstrasse 38, 5000 Aarau, +41 62 837 82 00, stv@stv-fsg.ch, www.stv-fsg.ch
Edition originale	08.08.2014
Chef de projet	Rolf Niederhäuser
Groupe de projet	Domenico Rossi, Martin Weibel, Christoph Schärer, Rolf Thalmann, Sandor Kiraly, Cédric Touzot, Christian Grossniklaus
Collaborateurs des groupes de travail	Thomas Stüdeli, Csaba Zsakai, Fulvio Castelletti, Ivelin Kolev, Sergei Maslennikov, Csaba Bordan, Laurent Tricoire, Rolf Müller
Traduction française	Jean-Louis Scheggia
Copyright	© Schweizerischer Turnverband. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung jeder Art oder Verbreitung - auch auszugsweise - nur mit schriftlicher Genehmigung durch den Schweizerischen Turnverband
Édition actuelle	11.8.2024

Annexes

Annexe 1



No 1 Cheval arçons originale FIG



No 1 Cheval arçons original réduit
(par ex. : 90% de la grandeur du cheval arçons original FIG)

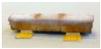


No 2 Champignon haut avec 1 arçon
(Hauteur sans arçon : ± 60 cm ; diamètre de la surface d'appui : ± 70 cm)

ou



No 3 Minicorps avec 2 arçons
(Hauteur sans arçons = 17 cm ; longueur : ± 80 cm ; largeur : ± 45 cm)



No 4 Cheval arçons au sol sans arçons
(le corps du cheval est de dimensions identiques au cheval arçons original FIG , hauteur : ± 35 cm)



No 5 Champignon haut sans arçons
(Hauteur : ± 60 cm ; diamètre de la surface d'appui : ± 70 cm)

ou



No 6 Champignon bas sans arçons
(Hauteur ± 25 cm ; diamètre de la surface d'appui : ± 70 cm)
(pour l'instant pas d'image)

ou



Avec 3 tapis de 7 cm

Annexe 2

Les „tremplin trampoline“ sont proposés par divers fabricants. Ci-dessous quelques exemples :



Eurotramp Booster Board



Gymnova Trampo-Tremp



Spieth Ergotramp