



## **Gymnastique artistique masculine**

# **Programme de test national CA 14 - 17**

Edition 2024

1. Contenu du test	4
2. Technique	4
2.1 Exercices de compétition	4
2.1.1 Description des exercices	4
2.1.2 Notation/Déduction	4
2.2 Exercices de base	4
2.2.1 Description des exercices	4
2.2.2 Notation/Déduction	4
2.2.3 Exercices de base au sol	6
2.2.4 Exercices de base au cheval arçons	8
2.2.5 Exercices de base aux anneaux	10
2.2.6 Exercices de base au saut	11
2.2.7 Exercices de base barres parallèles	12
2.2.8 Exercices de base barre fixe	14
3. Athlétique	16
3.1 Souplesse	16
Aperçu des exercices	16
Notation	16
Essais	16
Exercice 1 - Angle bras-tronc en avant	17
Exercice 2 - angle bras-tronc en arrière	19
Exercice 3 - dislocation en avant et en arrière	20
Exercice 4 - Pont	21
Exercice 5 - Flexion du tronc en avant.	23
Exercice 6 - Grand écart transversal	24
Exercice 7 - Grand écart latéral	26
3.2 Force	28
Aperçu des exercices	28
Ordre de réalisation des exercices	28
Critères d'évaluation	28
Notation	28
Essais	28
Exercice 1 - Appui facial horizontal	29
Exercice 2 - Grimper de corde	30
Exercice 3 - Appui renversé	31
Exercice 4 - Équerre jambes levées verticalement	32
Exercice 5 - Appui renversé de force	33
Exercice 6 - Croix	34
Exercice 7 - Développé-couché	35
Exercice 8 - Hirondelle	36
Exercice 9 - Suspension dorsale horizontale	37
Exercice 10 - Cercles des jambes	38
Tableau de mesure	39
4. Trampoline	40
4.1 Degrés de difficulté	40
4.2 Notation	40
4.3 Tableaux des déductions	40
4.4 Calcul de la note	42
4.5 Groupe d'éléments	43
Groupe 1 - Variantes de Ballout du piqué américain avec ou sans rotation autour de l'axe longitudinal	43
Groupe 2 - Variantes de Cody avec ou sans rotation autour de l'axe longitudinal	44
Groupe 3 - Variante de salto en avant ou en arrière avec ou sans rotation autour de l'axe longitudinal	45
Groupe 4 - Variante de double salto en avant ou en arrière avec ou sans rotation autour de l'axe longitudinal	46

5. Prescriptions vestimentaires	47
5.1 Technique	47
5.2 Athlétique	47
6. Abréviations	47

# 1. Contenu du test

Lors du test national CA 14 - 17, les trois principaux contenus suivants sont évalués

1. Technique
  - a) Exercices de compétition au sol, cheval arçons, anneaux, saut, barres parallèles et barre fixe
  - b) Exercice de base au sol, cheval arçons, anneaux, saut, barres parallèles et barre fixe
2. Athlétique
  - a) Force
  - b) Souplesse
3. Trampoline
  - a) Éléments

## 2. Technique

### 2.1 Exercices de compétition

#### 2.1.1 Description des exercices

Les exercices de compétition sont composés librement mais en conformité avec les règles d'évaluation du CdP FIG juniors 2022 - 2024.

#### 2.1.2 Notation/Déduction

Les exercices de compétition sont taxés selon les règles du CdP juniors FIG 2022 - 2004

### 2.2 Exercices de base

#### 2.2.1 Description des exercices

Les exercices de base sont décrits dans les textes ci-dessous et peuvent être visionnés via les liens (QR code).

#### 2.2.2 Notation/Déduction

Les exercices de base sont évalués selon les règles du règlement de jugement FIG 2022-2024 Juniors - avec les exceptions suivantes :

Note de départ	La valeur de l'exercice de base est de 10 points. Toutes les déductions sont effectuées sur ce nombre de points.
Élément	Dans la description de l'exercice, chaque numéro correspond à un élément, indépendamment du fait qu'il soit considéré ou non comme un élément selon les règles de jugement de la FIG.
Éléments manquants	Si un élément manque conformément à la description de l'exercice, cela entraîne une déduction de 2,0 points.
Éléments supplémentaires	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les éléments supplémentaires ne donnent pas lieu à une déduction, sauf en cas d'erreurs techniques ou d'exécution.</li><li>- Il existe une règle d'exception pour les barres parallèles : elle est mentionnée dans les règles de notation spécifiques aux barres parallèles.</li></ul>

Autre élément	<p>Si un élément autre que celui inscrit dans la description de l'exercice est exécuté, cela entraîne les déductions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La déduction est de 1.0 point s'il s'agit d'un élément de structure similaire.</li> <li>- La déduction est de 2.0 points s'il s'agit d'un élément sans rapport avec la structure.</li> <li>- Saut : Si un saut d'un autre groupe de structures est présenté, le saut est noté 0 point.</li> </ul>
Chute	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La déduction pour une chute lors d'un élément est de 1,0 point. Cette déduction comprend toutes les étapes, les touchers et les appuis sur le sol ou le tapis jusqu'à la chute proprement dite.</li> <li>- Les autres erreurs de technique et d'exécution (hauteur, préparation à la réception, rotation insuffisante, etc.) sont également déduites.</li> <li>- D'autres déductions (par ex. pour non-reconnaissance de l'élément) ne peuvent pas être appliquées.</li> </ul>
Éléments non reconnus	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si des éléments ne sont pas reconnus en raison d'un écart angulaire trop important, d'une flexion trop forte des bras/jambes ou d'une absence de temps de maintien, cela entraîne une déduction de 1,0 point.</li> <li>- L'écart angulaire est également déduit.</li> <li>- Les erreurs de technique et d'exécution qui surviennent sont également déduites.</li> </ul>

## 2.2.3 Exercices de base au sol

### Normes de l'agrès et des tapis

- Praticable de sol, normes FIG
- Un tapis supplémentaire de 10 cm de hauteur est autorisé. Il ne doit cependant pas être déplacé pendant l'exercice.

### Remarque

- Dans toutes les CA, l'"élément du GS I, minimum C" peut être exécuté après la 1ère ou la 2ème diagonale.

### 14 ans

1. Renv. en av.
2. Salto en av. td.
3. Salto en av. gr.
4. Rondade
5. Salto tempo
6. Flic-flac
7. Salto en arr. td
8. Élément du GS I, minimum C
9. Rondade
10. Flic-flac
11. Salto en arr. td. avec 1/1 t.



[Link](#)

### 15 ans

1. Salto en av. gr.
2. Salto en av. carpé
3. Salto en av. td.
4. Rondade
5. Salto tempo avec 1/2 t.
6. Saut roulé
7. Élément du GS I, minimum C
8. Rondade
9. Salto tempo
10. Flic-flac
11. Salto en arr. td. avec 1/1 t.



[Link](#)

## 16 + 17 ans

1. Salto en av. gr.
2. Salto en av. td.
3. Salto en av. gr. avec 1/1 t.
4. Rondade
5. Salto tempo avec 1/2 t.
6. Salto en av. carpé
7. Élément du GS I, minimum C
8. Rondade
9. Flic-flac
10. Salto en arr. td. avec 2/1 t.



[Link](#)

## 2.2.4 Exercices de base au cheval arçons

### Norme de l'agrès et des tapis

- Cheval arçons : normes FIG
- Tapis : normes FIG

### Règles spécifiques pour la notation

Tous les exercices peuvent être exécutés dans le sens inverse de la description

### 14 ans

1. Sauter à l'appui fac. lat. élanter lat. à g., passer jambe g. sous main g.
2. Élanter à d. et ciseau en av. à d.
3. Élanter à g. et ciseau en av. à g.
4. Élanter à d., passer jambe d. sous main d., élanter en appui dors. à g., passer les jambes serrées sous la main g.
5. Cercle des jambes
6. Tchèque fac.
7. Cercle des jambes
8. Stöckli directe A
9. Cercle des jambes
10. Passer fac. avec  $\frac{1}{4}$  de t. à droite à l'appui fac. transv. sur 1 arçon, cercle des jambes à l'appui fac. transv. sur 1 arçon, passer costal avec  $\frac{1}{4}$  de t. à l'appui dors. lat., élanter en appui dors. à g., passer les jambes serrées sous la main g.
11. Cercle des jambes
12. Passer fac. avec  $\frac{1}{4}$  de t. à droite à l'appui fac. transv. entre les arçons, transport en arr. 2/3 (élément B)
13. Cercle des jambes à l'appui fac. transv.
14. Passer fac. avec  $\frac{1}{4}$  de t. à g. une main sur le cuir, une main sur l'arçon, passer dors. à l'appui fac. lat., une main sur le cuir, une main sur l'arçon
15. Cercle des jambes en appui lat., 1 main sur le cuir 1 main sur l'arçon et fac. allemand à la stat.



[Link](#)

## 15 ans

1. Sauter à l'appui fac. lat. élaner lat. à g., passer jambe g. sous main g.
2. Élaner à d. et ciseau en av. à d.
3. Élaner à g. et ciseau en av. à g.
4. Élaner à d., passer jambe d. sous main d. , élaner en appui dors. à g., passer les jambes serrées sous la main g.
5. Cercle des jambes
6. Tchèque fac.
7. Cercle des jambes
8. Stöckli directe A
9. Cercle des jambes
10. Passer fac. avec  $\frac{1}{4}$  de t. à droite à l'appui fac. transv. Sur 1 arçon, cercle des jambes à l'appui fac. transv. sur 1 arçon, passer costal avec  $\frac{1}{4}$  de t. à l'appui dors. lat., élaner en appui dors. à g., passer les jambes serrées sous la main g.
11. Cercle des jambes
12. Stöckli directe B, passer cost. en av. avec  $\frac{1}{4}$  de t. à g., 1 main sur le cuir, 1 main sur l'arçon
13. Cercle des jambes, 1 main sur le cuir, 1 main. sur l'arçon
14. Cercle des jambes avec  $\frac{1}{4}$  de t. à l'appui fac. transv.
15. Cercle des jambes à l'appui fac. transv.
16. Cercle des jambes à l'appui fac. transv. et fac. allemand à la stat.



[Link](#)

## 16 + 17 ans

1. Sauter à l'appui fac. lat. élaner lat. à g., passer jambe g. sous main g.
2. Élaner à d. et ciseau en av. à d.
3. Élaner à g. et ciseau en av. à g.
4. Élaner à d., passer jambe d. sous main d. , élaner en appui dors. à g., passer les jambes serrées sous la main g.
5. Tchèque fac.
6. Cercle des jambes avec  $\frac{1}{4}$  de t. à d. à l'appui fac. transv. sur l'arçon droit, cercle des jambes à l'appui fac. transv. sur 1 arçon, passer cost. avec  $\frac{1}{4}$  de t. en av. à l'appui fac. lat.
7. Cercle des jambes
8. Stöckli directe B, passer cost. en av. avec  $\frac{1}{4}$  de t. à g., 1 main sur le cuir, 1 main sur l'arçon
9. Cercle des jambes avec  $\frac{1}{4}$  de t. à l'appui dors. transv. sur 1 arçon
10. Cercle des j. avec  $\frac{1}{4}$  de t. en av. à l'appui fac. lat. sur les arçons
11. Passer cost. à d. avec  $\frac{1}{2}$  t. en av. à l'appui fac. lat. 1 main sur le cuir, 1 main sur l'arçon (1/2 Sohn)
12. Cercle des jambes, 1 main sur le cuir, 1 main. sur l'arçon
13. Cercle des j. avec  $\frac{1}{4}$  de t. en arr. à l'appui fac. transv.
14. Cercle des jambes à l'appui fac. transv.
15. Cercle des j. avec  $\frac{1}{4}$  de t. à l'appui fac. lat. 1 main sur le cuir, 1 main sur l'arçon
16. Cercle des jambes, 1 main sur le cuir, 1 main. sur l'arçon et fac. allemand **horizontal** à la stat.



[Link](#)

## 2.2.5 Exercices de base aux anneaux

### Normes de l'agrès et des tapis

- Anneaux : normes FIG
- Tapis : normes FIG. Si nécessaire, un tapis supplémentaire de 200 x 200 x 10 peut être ajouté.

### Règles spécifiques pour la notation

- Si les épaules sont en dessous de la hauteur exigée lors des renversements en avant ou en arrière, seule une déduction de 0.1/0.3/0.5 point peut être appliquée. Dans tous les cas, l'élément est reconnu.

### 14 + 15 ans

1. De la susp : s'élever en av., corps carpé, à la susp. dors. tendue
2. Basc. à l'équerre - (2 sec.)
3. S'élever à l'appui fac. horiz. écarté - (2 sec.)
4. S'abaisser à l'équerre - (2 sec.)
5. S'élever à l'appui renv. br. tendus, jambes écartées, appui renv. - (2 sec.)
6. Renv. en av. (épaules à la hauteur du bord supérieur des anneaux ou plus) *ou* renv. en ar. (épaules à la hauteur du bord supérieur des anneaux ou plus)
7. Élaner en susp. en arr. *ou* élaner en susp. en arr.
8. Renv. en arr. (épaules à la hauteur du bord supérieur des anneaux ou plus) *ou* renv. en av. (épaules à la hauteur du bord supérieur des anneaux ou plus)
9. Double salto en arr. gr. à la stat. *ou* double salto en av. gr. à la stat.



[Link](#)

### 16 + 17 ans

1. De la susp : s'élever en av., corps carpé, à la susp. dors. tendue
2. S'abaisser, corps et br. tendus à la susp. dors. horiz. - (2 sec.)
3. S'élever, corps et bras tendus à la susp. dors. tendue
4. Basc. à l'équerre - (2 sec.)
5. S'élever à l'appui fac. horiz. écarté - (2 sec.)
6. S'abaisser à l'équerre - (2 sec.)
7. S'élever à l'appui renv. br. tendus, jambes écartées, appui renv. - (2 sec.)
8. De l'appui renv. s'abaisser en arr., corps et bras tendus, à l'appui, élaner en appui
9. Élaner en appui en av. à l'équerre - (2 sec.)
10. S'abaisser en av., corps carpé, à la susp.



[Link](#)

- |  |  |
|--|--|
| ↓  | ↓  |
| 11. Renv. en av. (épaules au-dessus du bord supérieur des anneaux)                             | 11. Renv. en av. (épaules au-dessus du bord supérieur des anneaux) |
| 12. Élaner en susp. en arr.  | 12. Double salto en av. gr. à la stat.                             |
| 13. Élaner en susp. en av. et renv. en arr. (épaules au-dessus du bord supérieur des anneaux). |  |
| 14. Double salto en arr. gr. (position puck) à la stat.  |  |

## 2.2.6 Exercices de base au saut

### Normes de l'agrès et des tapis

- Table de saut : normes FIG
- Tremplins : normes FIG
- Tapis : les sauts sont réalisés dans la fosse avec une hauteur de tapis de 60 cm. Le tapis supérieur doit être un tapis de type "Happy Landing".

### Règles spécifiques pour la notation

- Si un saut est dévalué, cela entraîne une déduction supplémentaire de 1 point.
- Si un saut doit être dévalué (p. ex. en raison d'un écart angulaire), cela entraîne une déduction de 1 point.
- Il n'y a pas de zone d'atterrissage ou de ligne latérale. Cela signifie qu'aucune déduction ne peut être faite pour les dépassements de la ligne.

### 14 ans

Saut 1: Tsukahara tendu *ou* Yurchenko tendu

Pas de vidéo

Saut 2: Renv. en av. et salto en av. gr.

Pas de vidéo

### 15 + 16 + 17 ans

Saut 1: Kasamatsu tendu *ou* Yurchenko tendu avec 1/1 t.

Pas de vidéo

Saut 2: Renv. en av. et salto en av. carpé

Pas de vidéo

## 2.2.7 Exercices de base barres parallèles

### Normes de l'agrès et des tapis

- Barres parallèles : normes FIG
- Tapis : Tapis : normes FIG. Si nécessaire, un tapis supplémentaire de 200 x 200 x 10 peut être ajouté.

### Règles spécifiques pour la notation

- Un élan intermédiaire complet entraîne une déduction de 0.5 point.

### 14 ans

1. Basc. d'élan à l'appui brach. mi-renv.
2. Prise d'élan,Élancer en arr. à l'appui brach.
3. Élancer en av. à l'appui brach. et établissement en av. à l'appui
4. Élancer en arr. à l'appui renv.
5. Élancer en av. à l'appui
6. Élancer en arr. (minimum à l'horiz.)
7. Établissement en av., bras tendus, en tournant en arr. à l'appui (minimum horiz.)
8. Élancer en av. à l'équerre - (2 sec.)
9. S'élever, corps carpé, bras tendu, jambes écartées à l'appui renv., appui renv. - (2 sec.)
10. Élancer en av. à l'équerre renv.
11. Élancer en arr. à l'appui avec un demi-tour en av. à l'appui renv. passager (pas d'arrêt durant l'exécution de l'élément)
12. Élancer en av. à l'appui
13. Élancer en arr. à l'appui avec un demi-tour en arr. à l'appui renv. passager (pas d'arrêt durant l'exécution de l'élément)
14. Élancer en av. à l'appui et salto en arr. tendu à la station *ou* élancer en av. à l'appui, élancer en ar. à l'appui et salto en av. tendu à la station



[Link](#)

## 15 ans

1. Basc. d'élan à l'appui brach. mi-renv.
2. Pris d'élan, élaner en arr. à l'appui brach. et étab. en arr. à l'appui renv.
3. S'abaisser à l'appui brach, élaner en av. à l'appui brach. et étab. en av. à l'appui
4. Élaner en arr. à l'appui renv.
5. Élaner en av. à l'appui
6. Élaner en arr. (minimum à l'horiz.)
7. Établissement en av., bras tendus, en tournant en arr. À l'appui (minimum horiz.)
8. Élaner en av. à l'équerre - (2 sec.)
9. S'élever, corps carpé, bras tendu, jambes écartées à l'appui renv., appui renv. - (2 sec.)
10. Élaner en appui en av. et ½ t. en av. à l'appui renv.
11. Élaner en appui en av.
12. Élaner en arr. à l'appui avec un demi-tour en av. à l'appui renv. passager (pas d'arrêt durant l'exécution de l'élément)
13. Élaner en appui en av.
14. Élaner en arr. à l'appui avec un demi-tour en arr. à l'appui renv. passager (pas d'arrêt durant l'exécution de l'élément)
15. Élaner en av. à l'appui et salto en arr. tendu à la station *ou* élaner en av. à l'appui, élaner en ar. à l'appui et salto en av. tendu à la station



[Link](#)

## 16 + 17 ans

1. Basc. allemande à l'appui brach. mi-renv
2. Prise d'élan, élaner en arr. à l'appui brach. et étab. en arr. à l'appui renv.
3. Élaner en av. et établissement en av., bras tendus, en tournant en arr. à l'appui (minimum horiz.)
4. Élaner en av. à l'équerre - (2 sec.)
5. S'élever, corps carpé, bras tendu, jambes écartées à l'appui renv., appui renv. - (2 sec.)
6. Élaner en appui en av. et ½ t. en av. à l'appui renv.
7. Élaner en av. 1/1 t. avec appui sur 1 bras à l'appui renv. (Diamidov)
8. S'abaisser à l'appui brach., élaner en av. à l'appui brach. et établissement en av. à l'appui
9. Élaner en arr. à l'appui renv. avec un sursaut
10. Élaner en appui en av.
11. Élaner en arr. à l'appui avec un demi-tour en av. à l'appui renv. passager (pas d'arrêt durant l'exécution de l'élément)
12. Élaner en appui en av.
13. Élaner en arr. à l'appui avec un demi-tour en arr. à l'appui renv. passager (pas d'arrêt durant l'exécution de l'élément)
14. Élaner en av. à l'appui et salto en arr. tendu à la station *ou* élaner en av. à l'appui, élaner en ar. à l'appui et salto en av. tendu à la station



[Link](#)

Remarque : les éléments 6 et 7 peuvent aussi être exécutés dans l'ordre inverse.

## 2.2.8 Exercices de base barre fixe

### Normes de l'agrès et des tapis

- Barre fixe : normes FIG
- Tapis : normes FIG. Si nécessaire, un tapis supplémentaire de 200 x 200 x 10 peut être ajouté.

### 14 ans

1. De la susp. : prise d'élan, élaner en susp. en arr., établissement en arr.
2. Tour d'appui libre en arr.
3. Élaner en susp. en av. avec ½ t. en prise dors.
4. Élaner en susp. en av. avec ½ t. sauté en prise dors.
5. Grand tour en arr.
6. Élan circulaire carpé écarté en arr. par l'appui renv. (Stalder)
7. Grand tour en arr.
8. Élaner en susp. en av. avec ½ t. pour élaner en susp. en arr. en prises palm.  
(Changement direct)
9. Grand tour en av.
10. Élaner en susp. en av. avec ½ t. pour élaner en susp. en av. en prises palm.
11. Grand tour en av.
12. Élan circulaire carpé écarté en av. par l'appui renv. (Endo)
13. Grand tour en av.
14. Élaner en susp. en arr. avec ½ t. pour élaner en susp. en av. en prises dors.
15. Grand tour en arr.
16. Élan circulaire en arr. carpé, pieds sur la barre, à l'appui renv.
17. Grand tour en arr.
18. Élaner en susp. en av. et salto arr. tendu à la station



[Link](#)

## 15 + 16 + 17 ans

1. De la susp. : prise d'élan, élan en susp. en arr., établissement en arr.
2. Tour d'appui libre en arr.
3. Grand tour en arr.
4. Grand tour en arr. sauté
5. Grand tour en arr.
6. Élan en susp. en av. avec ½ t. en prise dors.
7. Élan en susp. en av. avec ½ t. sauté en prise dors.
8. Grand tour en arr.
9. Grand tour en arr. avec 1/1 t. (méthodique Quast)
10. Grand tour en arr.
11. Élan circulaire carpé écarté ou élan circulaire carpé libre en arr. par l'appui renv. (Stalder)\*
12. Grand tour en arr.
13. Élan en susp. en av. avec ½ t. pour élan en susp. en arr. en prises palm. (Changement direct)
14. Grand tour en av.
15. Élan en susp. en av. avec ½ t. pour élan en susp. en av. en prises palm.
16. Grand tour en av.
17. Élan circulaire carpé écarté ou élan circulaire carpé libre en av. par l'appui renv. (Endo) \*
18. Grand tour en av.
19. Élan en susp. en arr. avec ½ t. pour élan en susp. en av. en prises dors.
20. Grand tour en arr.
21. Élan en susp. en av. et salto arr. tendu à la station



[Link](#)

\* L'un des éléments, Stalder ou Endo doit être exécuté en position carpée libre

# 3. Athlétique

## 3.1 Souplesse

### Aperçu des exercices

Le contrôle de la souplesse est effectué au moyen 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

### Critères d'évaluation

Les critères d'évaluation sont spécifiquement définis et décrits pour chaque exercice concerné.

### Notation

L'évaluation des exercices de souplesse est exprimée en points entiers : 12 points représentant le maximum et 0 le minimum.

### Essais

Le gymnaste dispose d'un essai pour chaque exercice.

## Exercice 1 - Angle bras-tronc en avant

### Tâches et but

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



(1)



(2)

But : l'angle bras-tronc est supérieur à  $180^\circ$  ; l'angle jambes-tronc est, si possible, fermé ; le dos est droit ; les bras sont tendus ; les jambes et les pieds sont tendus et serrés ; la tête est en position normale dans le prolongement du haut du corps

### Modalités de réalisation

- Le gymnaste se place sans aide extérieure en position finale.
- Afin que le juge puisse faire une mesure valable, le gymnaste doit maintenir la position finale maximum selon ses capacités durant 5 sec.
- Les prises palmaires sont fermement maintenues à la largeur des épaules.
- Les bras, jambes et pieds sont tendus.
- Les jambes sont serrées.
- La tête est dans le prolongement du haut du corps.

### Mesure

- Le juge compare la position montrée avec les critères d'évaluation du barème des points et attribue une note en conséquence.

### Barème des points



12 et 11 points

ABT  $> 180^\circ$  – dos droit – AJT petit



10 et 9 points

ABT  $= 180^\circ$  – dos droit – AJT petit



8 et 7 points

ABT  $< 180^\circ$  – dos droit – AJT petit



6 et 5 points

ABT  $< 180^\circ$  – dos légèrement arrondi – AJT moyen



4 et 3 points

ABT  $< 180^\circ$  – dos rond – AJT moyen à grand



2 et 1 points

ABT < 180° – dos fortement arrondi – AJT grand

### **Norme de l'agrès**

Bâton de gymnastique

## Exercice 2 - angle bras-tronc en arrière

### Tâches et but

Tâches : 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.

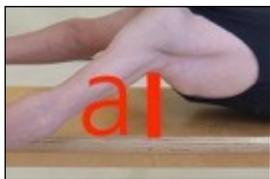
### Modalités de réalisation

- Le gymnaste se place sans aide en position finale.
- Afin que le juge puisse faire une mesure valable, le gymnaste doit maintenir la position finale maximum selon ses capacités durant 5 sec.
- Le gymnaste maintient le bâton fermement en prises palmaires et **à la largeur des épaules moins 5 cm.**
- Les poignets sont tendus.
- Les bras et les jambes sont tendus en position finale.



### Mesure

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



### Barème des points

Points	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Distance a [Cm.]	$\leq 5.0$	5.1 6.9	7.0 8.9	9.0 10.9	11.0 12.9	13.0 14.9	15.0 16.9	17.0 18.9	19.0 20.9	21.0 22.9	23.0 24.9	25.0 27.0	$\geq 27.1$

### Norme des agrès :

Banc de gymnastique, bâton de gymnastique, mètre, équerre

### Exercice 3 - dislocation en avant et en arrière

#### Tâches et but

Tâches : 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



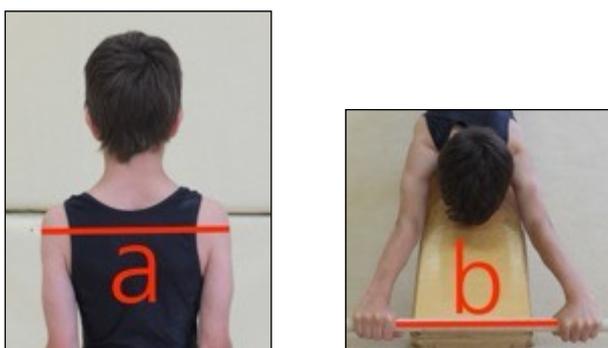
But : le gymnaste essaye d'effectuer les dislocations avec le moins de largeur possible entre les mains.

#### Modalités de réalisation

- 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 coup 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

- 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. 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  $(b) - (a) = \text{résultat (cm.)}$



#### Barème des points

Points	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Distance [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	

#### Normes des agrès

Banc de gymnastique, bâton de gymnastique avec mesure en cm., compas, mètre

## Exercice 4 - Pont

### Tâches et but

Tâches : le gymnaste se place dans la position de départ (1) et s'élève ensuite au pont (2).



(1)



(2)

But : l'angle bras-tronc est ouvert à plus de 180° ; les épaules se situent derrière l'emplacement des mains ; la distance entre les mains et les pieds est petite ; 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.

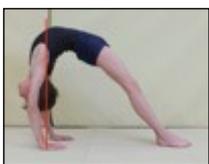
### Modalités de réalisation

- La position finale doit être rejointe sans aide.
- Afin que le juge puisse faire une mesure valable, le gymnaste doit maintenir la position finale maximum selon ses capacités durant 5 sec.

### Mesure

- Le juge compare la position montrée avec les critères d'évaluation du barème des points et attribue une note en conséquence.

### Barème des points



12 et 11 points

Épaules derrière les mains – jambes et bras tendus – jambes serrées



10 et 9 points

Épaules en dessus des mains – jambes et bras tendus – jambes serrées



8 et 7 points

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



6 et 5 points

Épaules devant les mains – Genoux et/ou bras légèrement fléchis – jambes légèrement ouvertes



4 et 3 points

Épaules devant les mains – genoux et bras fléchis – jambes ouvertes



2 et 1 points

Épaules devant les mains – genoux et bras fortement fléchis – jambes ouvertes

**Normes des agrès**

Surface du sol/tapis

## Exercice 5 - Flexion du tronc en avant.

### Tâches et but

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 sont tendues et écartées à 90 ° ; le dos est droit ; la tête est dans le prolongement du haut du corps ; les coudes sont poussés vers l'arrière.

### Modalités de réalisation

- La position finale doit être rejointe sans aide.
- Afin que le juge puisse faire une mesure valable, le gymnaste doit maintenir la position finale maximum selon ses capacités durant 5 sec.
- Les jambes sont tendues et écartées à 90°.
- Les mains se trouvent derrière la nuque.

### Mesure

- Le juge compare la position montrée avec les critères d'évaluation du barème des points et attribue une note en conséquence.

### Barème des points



12 und 11 Punkte

Souveräne Bodenberührung des ganzen Brustbeins – Rücken gestreckt



10 und 9 Punkte

Flüchtige Bodenberührung des Brustbeins – Rücken gestreckt



8 und 7 Punkte

Knapp keine Bodenberührung des Brustbeins – Rücken gestreckt



6 und 5 Punkte

Keine Bodenberührung des Brustbeins – Rücken leicht gekrümmt



4 und 3 Punkte

Brustbein eindeutig vom Boden entfernt – Rücken gekrümmt



2 und 1 Punkte

Brustbein weit vom Boden entfernt – Rücken stark gekrümmt – Kopf nach vorne geneigt

### Normes des agrès

Marquage au sol d'un angle de 90°

## Exercice 6 - Grand écart transversal

### Tâches et but

Tâches : 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.



But : la jambe avant et arrière forment une ligne droite ; le bassin doit être tourné à 45° par rapport aux jambes ; le genou et la pointe de pied de la jambe avant sont tendus et dirigés vers le haut ; la cuisse et la jambe touchent le sol ; le genou et la pointe de pied de la jambe arrière sont tendus et dirigés vers le bas ; la cuisse, la jambe et le coup du pied touchent le sol ; le torse est droit et les bras sont tendus et levés de côté

### Modalités de réalisation

- La position finale doit être rejointe sans aide.
- Afin que le juge puisse faire une mesure valable, le gymnaste doit maintenir la position finale maximum selon ses capacités durant 5 sec.

### Mesure

- Le juge compare la position montrée avec les critères d'évaluation du barème des points et attribue une note en conséquence
- La note finale est obtenue par la moyenne des deux grands écarts. Elle est donnée en points entiers.

### Barème des 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  $< 45^\circ$  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  $< 45^\circ$  par rapport à la ligne des jambes – les mains sont posées sur le sol

### **Norme des agrès**

Marquage d'une ligne au sol

## Exercice 7 - Grand écart latéral

### Tâches et but

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



But : Les jambes doivent former une ligne ; les jambes sont tournées vers l'extérieur, c'est-à-dire que 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

### Modalités de réalisation

- La position finale doit être rejointe sans aide.
- Afin que le juge puisse faire une mesure valable, le gymnaste doit maintenir la position finale maximum selon ses capacités durant 5 sec.

### Mesure

- Le juge compare la position montrée avec les critères d'évaluation du barème des points et attribue une note en conséquence.

### Barème des 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

### **Norme des agrès**

Marquage d'une ligne au sol

## 3.2 Force

### Aperçu des exercices

Le contrôle de la force est effectué au moyen des exercices suivants :

1. Appui facial horizontal aux barres parallèles
2. Grimper à la corde
3. Appui renversé aux anneaux
4. Équerre verticale aux barres parallèles
5. Appui renversé de force aux barres parallèles
6. Croix aux anneaux
7. Développé couché
8. Hirondelle au sol
9. Suspension dorsale horizontale aux anneaux
10. Cercles des jambes au cheval arçons

### Ordre de réalisation des exercices

Lors du test, l'ordre de réalisation des exercices est divisé en blocs :

- Bloc 1 : développé couché, hirondelle, appui facial horizontal, croix, suspension dorsale horizontale, équerre verticale, grimper de corde
- Bloc 2 : appui renversé de force, appui renversé aux anneaux
- Bloc 3 : cercles des jambes

### Critères d'évaluation

Les critères d'évaluation sont spécifiquement définis et décrits pour chaque exercice.

### Notation

L'évaluation des exercices de souplesse est exprimée en demi-points : 12 points représentant le maximum et 0 le minimum. Die Benotung erfolgt in ganzen und teilweise in halben Punkten: 12 Punkte bilden dabei das Maximum, 0 Punkte das Minimum.

### Essais

Le gymnaste dispose d'un essai pour chaque exercice.

## Exercice 1 - Appui facial horizontal

### Tâches et but

Aux barres parallèles, le gymnaste maintient aussi longtemps que possible l'appui facial horizontal avec les jambes serrées.



[Link](#)

*ou*

Aux barres parallèles, le gymnaste maintient aussi longtemps que possible l'appui facial horizontal avec les jambes écartées.



[Link](#)

### Directives pour la réalisation

- La position de départ est l'appui jambes écartées
- Le gymnaste lève les jambes tendues à l'appui facial horizontal
- L'appui facial horizontal est considéré comme correct si :
  - Le dos est droit et l'angle jambe-tronc est de 180°.
  - La position du corps est à l'horizontale, un écart jusqu'à 15° étant accepté.
  - Les jambes sont serrées et tendues.
  - Les pointes de pieds sont tendues.
  - La tête est en position normale.
- L'appui facial horizontal jambes écartées est considéré comme correct si :
  - Le dos est droit et l'angle jambe-tronc est de 180°.
  - La position du corps est à l'horizontale.
  - Les jambes sont tendues avec une ouverture minimum de 90°
  - Les pointes de pieds sont tendues.
  - La tête est en position normale.

### Mesure

- Le chronométrage commence au moment où la position correcte de l'appui facial est atteinte et se termine dès que cette dernière est abandonnée.
  - Le temps est mesuré par seconde.
  - Le barème des points est indiqué dans la section tableau de mesure.

### Agrès et normes des tapis

Barres parallèles, normes FIG, tapis de sécurité, chronomètre

## Exercice 2 - Grimper de corde

### Tâches et but

Le gymnaste monte à une corde sur une distance de quatre mètres en un minimum de temps.

### Directives pour la réalisation

- Les positions de départ et de fin doivent être clairement reconnues :
  - Position de départ : assis jambes écartées, les deux mains tiennent la corde sous le repère de départ.
  - Position finale : les deux mains touchent la corde au-dessus du repère final.
- Le grimper de corde est considéré correct si :
  - Le gymnaste ne doit effectuer une poussée depuis le sol
  - Pendant la montée, les jambes ne doivent pas se fixer à la corde.
  - La position des jambes est libre, mais aucun mouvement des jambes ou des hanches ne doit être effectué pour faciliter la montée.

### Mesure

- Le chronométrage commence dès que le gymnaste quitte la position de départ et se termine lorsque ce dernier touche la corde au-dessus de la marque finale avec les deux mains.
- Le temps est mesuré par dixième de seconde.
- Le chronométrage commence dès que le gymnaste quitte la position de départ et se termine lorsque ce dernier touche la corde au-dessus de la marque finale avec les deux mains.
- Le barème des points est indiqué dans la section tableau de mesure.

### Agrès et normes des tapis

Corde avec un repère de départ (0,0 mètre) à environ une largeur de main au-dessus de la tête de gymnaste lorsqu'il se trouve en position assise jambes écartées et un repère final (4,0 mètres), tapis de sécurité, chronomètre.

## Exercice 3 - Appui renversé

### Tâches et but

Aux anneaux, le gymnaste maintient aussi longtemps que possible l'appui renversé.

### Directives pour la réalisation

- La position de départ est l'appui renversé, pieds appuyés sur les câbles (1).
- Le gymnaste serre les jambes à l'appui renversé
- L'appui renversé est considéré comme correct si :
  - Le corps est tendu en position I.
  - L'angle bras-tronc est de 180°.
  - Les jambes sont serrées et tendues
  - Les pointes de pieds sont tendues.
  - Les jambes sont situées entre les câbles.
  - Les bras sont tendus.
  - Les poignets sont légèrement pliés.
  - Les anneaux sont parallèles ou légèrement tournés vers l'extérieur.

### Mesure

- Le gymnaste se place en position de départ (1). Le chronométrage commence, lorsque ce dernier a les jambes serrées (2)



(1)



(2)

- A la première petite violation des directives pour la réalisation de l'élément, le juge avertit le gymnaste qui doit immédiatement reprendre la position idéale.
- Si le gymnaste enfreint une seconde les directives pour la réalisation de l'élément, s'il chute ou s'il ne reprend pas rapidement la position idéale après le premier avertissement, le juge cesse de comptabiliser le temps.
- Si, lors du premier avertissement, la faute est grossière, le juge cesse de comptabiliser le temps.
- Le temps est mesuré par seconde.
- Le barème des points est indiqué dans la section tableau de mesure.

### Agrès et normes des tapis

Anneaux normes FIG, tapis de sécurité, chronomètre.

## Exercice 4 - Équerre jambes levées verticalement

### Tâches et but

Aux barres parallèles, le gymnaste maintient aussi longtemps que possible l'équerre jambes levées verticalement.



### Directives pour la réalisation

- La position de départ est l'appui jambes écartées
- Le gymnaste élève les jambes à l'équerre jambes levées verticalement
- L'équerre jambes levées verticalement est considérée comme correcte si :
  - Les jambes et les pointes de pieds sont serrés et tendus.
  - Les jambes sont à la verticale ou légèrement plus.
  - La tête est en position normale.

### Mesure

- Le chronométrage commence au moment où la position correcte à l'équerre jambes levées verticalement est atteinte et se termine dès que cette dernière est abandonnée.
- Le temps est mesuré par seconde.
- Le barème des points est indiqué dans la section tableau de mesure.

### Agrès et normes des tapis

Barres parallèles ou barres parallèles au sol, tapis de sécurité, chronomètre

## Exercice 5 - Appui renversé de force

### Tâches et but

Aux barres parallèles au sol, le gymnaste exécute l'appui renversé de force, corps carpé, bras tendus, jambes serrées et tendues autant de fois que possible.



[Link](#)

### Directives pour la réalisation

- La position de départ est l'équerre.
- L'appui renversé de force est considéré comme correct si :
  - De l'équerre, le gymnaste s'élève corps carpé, jambes et pointes de pieds serrées et tendues, bras tendus à l'appui renversé.
  - L'appui renversé est en position I
  - De l'appui renversé le gymnaste s'abaisse, corps carpé, jambes et pointes de pieds serrées et tendues, bras à l'équerre.
  - L'équerre et l'appui renversé ne doivent pas être tenus mais la position finale doit être clairement visible.
  - L'ensemble du mouvement doit se faire lentement et sans élan.

### Mesure

- Le nombre de répétitions correctes est comptabilisé.
- Le barème des points est indiqué dans la section tableau de mesure.

### Agrès et normes des tapis

Barres au sol hauteur **15 cm** (= distance entre la surface du sol et le bord supérieur de la barre).

## Exercice 6 - Croix

### Tâches et but

Le gymnaste maintient la croix (70 - 80%) aussi longtemps que possible.



[Link](#)

### Directives pour la réalisation

- La position de départ est l'appui corps tendu.
- Le gymnaste est équipé d'un harnais auquel est accroché, par un système de poulies et de câbles, un contrepoids représentant 20-30% de son poids corporel. Le gymnaste supporte donc 70-80% de son poids corporel.
- Il abaisse son corps à la croix.
- La position à la croix est considérée comme correcte si :
  - Les bras sont tendus et en position latérale.
  - Le corps est tendu.
  - Les jambes sont serrées.
  - Les pontes de pieds sont tendues.
  - La tête est en position normale.
  - L'engagement des poignets sur les anneaux n'est pas autorisé.

### Mesure

- Le chronométrage commence au moment où la position correcte à la croix est atteinte et se termine dès que cette dernière est abandonnée.
- Le temps est mesuré par seconde.
- Le barème des points est indiqué dans la section tableau de mesure.

### Agrès et normes des tapis

Anneaux, installation avec les contrepoids, tapis de sécurité, chronomètre.

## Exercice 7 - Développé-couché

### Tâches et but

Le gymnaste effectue, 3 fois de suite, un mouvement de développé-couché avec le plus de poids possible.



[Link](#)

### Directives pour la réalisation

- Le développé couché est considéré comme correct si :
  - Le gymnaste est couché à plat (éventuellement légèrement dos creux) sur le banc.
  - Les pieds sont posés à plat sur le sol à côté du banc.
  - L'angle du genou est d'environ 90°.
  - L'écartement des mains sur la barre d'haltères est supérieur d'une largeur de main à la largeur des épaules.
  - L'abaissement de la barre se fait de manière contrôlée.
  - Dans la phase finale de l'abaissement, la barre touche brièvement le sternum, un rebond est autorisé.
  - La poussée vers le haut doit être explosive et conduire à la position de départ.
  - L'ensemble du mouvement doit être effectué trois fois sans pause.

### Mesure

- Le poids de l'haltère se calcule à partir du poids du corps de l'athlète et du facteur f (voir tableau de mesure).  
$$\text{Poids de l'haltère [kg]} = \text{poids du corps de l'athlète [kg]} \times \text{facteur [f]}$$
- Le nombre de répétitions correctes est comptabilisé.
- Le barème des points est indiqué dans la section tableau de mesure.

### Agrès et normes des tapis

Banc de musculation, support pour barre d'haltère, barre d'haltère longue avec poids.

## Exercice 8 - Hirondelle

### Tâches et but

Le gymnaste exécute 3 fois de suite un mouvement de fermeture-ouverture (type hirondelle) avec le plus de poids possible.



[Link](#)

### Directives pour la réalisation

- Le mouvement type hirondelle est considéré comme correct si :
  - Le gymnaste est allongé sur le banc, jambes serrées.
  - L'écartement des mains en prises dorsale sur la barre d'haltères est supérieur d'une largeur de main à la largeur des épaules.
  - L'abaissement de la barre se fait de manière contrôlée.
  - Dans la phase finale de l'abaissement, la barre touche brièvement les cuisses.
  - La poussée vers le haut doit être explosive et conduire à la position de départ.
  - L'ensemble du mouvement doit être effectué trois fois sans pause.

### Mesure

- Le poids de l'haltère se calcule à partir du poids du corps de l'athlète et du facteur f (voir tableau de mesure).  
Poids de l'haltère [kg] = poids du corps de l'athlète [kg] x facteur [f].
- Le nombre de répétitions correctes est comptabilisé.
- Le barème des points est indiqué dans la section tableau de mesure.

### Agrès et normes des tapis

Banc de musculation, barre d'haltère longue avec poids.

## Exercice 9 - Suspension dorsale horizontale

### Tâches et but

Aux anneaux, le gymnaste maintient la suspension dorsale horizontale aussi longtemps que possible



[Link](#)

### Directives pour la réalisation

- La position de départ est la suspension dorsale renversée
- Le gymnaste s'abaisse, corps tendu, à la suspension dorsale horizontale.
- La suspension dorsale horizontale est considérée comme correcte si :
  - Le corps est à l'horizontale.
  - Le dos est droit.
  - L'angle jambe-tronc est de 180°
  - Les jambes sont tendues et serrées.
  - Les pointes de pieds sont tendues.
  - La tête est en position normale.
  - Les bras sont tendus

### Mesure

- Le chronométrage commence au moment où la position correcte à la suspension dorsale horizontale est atteinte et se termine dès que cette dernière est abandonnée.
- Le temps est mesuré par seconde.
- Le barème des points est indiqué dans la section tableau de mesure.

### Agrès et normes des tapis

Anneaux aux normes FIG, tapis de sécurité, chronomètre.

## **Exercice 10 - Cercles des jambes**

### **Tâches et but**

Au cheval arçons, le gymnaste exécute le plus grand nombre de cercles des jambes possibles en position latérale.

### **Directives pour la réalisation**

- Pour l'obtention d'un résultat valable, l'aspect de l'endurance est privilégié.
- L'exécution technique des cercles des jambes joue un rôle secondaire.
- Le cercle des jambes est considéré comme correct si :
  - Les jambes sont tendues ou légèrement fléchies.
  - L'angle jambes-tronc est de 180° ou légèrement fermé.

### **Mesure**

- Le nombre de cercles des jambes est comptabilisé depuis le départ jusqu'à la première interruption ou à une exécution incorrecte (= flexion extrême des genoux et de l'angle jambes-tronc).
- Le barème des points est indiqué dans la section tableau de mesure.

### **Agrès et normes des tapis**

Cheval arçons aux normes FIG, tapis de sécurité

## Tableau de mesure

Points	Appui facial [s]		Cordes [s]	Appui renversé anneaux [s]	Équerre verticale barres [s]	Appui renversé de force [n]	Croix CA 14 = 70% du poids CA 15 = 75% du poids CA 16-17 = 80% du poids [s]	Développé couché 3x [f]	Type hirondelle 3x [f]	Suspension dorsale [s]	Cercles [n]
	Serré	Écarté									
12.0	10		≤ 6.0	30	18	12	12	1.50	0.60	18	≥ 75
11.5			6.1 - 6.2	29	17						72-74
11.0	9		6.3 - 6.4	28	16	11	11	1.45		16	69-71
10.5			6.5 - 6.6	27	15						66-68
10.0	8		6.7 - 6.8	26	14	10	10	1.40		15	63-65
9.5			6.9 - 7.0	25	13						60-62
9.0	7		7.1 - 7.2	24	12	9	9	1.35		14	57-59
8.5			7.3 - 7.4	23							54-56
8.0		14	7.5 - 7.6	22	11	8	8	1.30	0.55	13	51-53
7.5			7.7 - 7.8	21							48-50
7.0		12	7.9 - 8.0	20	10	7	7	1.25		12	45-47
6.5			8.1 - 8.2	19							42-44
6.0		11	8.3 - 8.4	18	9		6	1.20	0.50	11	39-41
5.5			8.5 - 8.6	17							36-38
5.0		10	8.7 - 8.8	16	8	6	5	1.15		10	33-35
4.5		9	8.9 - 9.0	15							30-32
4.0		8	9.1 - 9.2	14	7	5	4	1.10	0.45	9	27-29
3.5		7	9.3 - 9.4	13							24-26
3.0		6	9.5 - 9.6	12	6	4	3	1.05		8	21-23
2.5		5	9.7 - 9.8	11							18-20
2.0		4	9.9 - 10.0	10	5	3	2	1.00	0.40	7	15-17
1.5		3	10.1 - 10.2	9							
1.0		2	10.3 - 10.4	8	4	2	1	0.95		6	

(1) (1) (2) (1) (1) (1) (1) (3) (3) (1)

[s] Seconde

[n] Nombre

[f] Facteur

- (1) Pour les résultats en temps, La première décimale est arrondie vers le haut ou vers le bas : 0.1/0.2/0.3/0.4 sont arrondies vers le bas, 0.5/0.6/0.7/0.8/0.9 sont arrondies vers le haut. Une éventuelle seconde décimale n'est pas prise en compte (par exemple, un résultat de 9.48 sec. compte pour 9.4 sec. et est arrondi à 9.0 sec.)
- (2) Le résultat de la première décimale compte. Une éventuelle seconde décimale n'est pas prise en compte (par exemple, un résultat de 9.26 sec. compte comme 9.2 sec.).
- (3) Le facteur [f] se réfère au poids corporel de du gymnaste :  
Poids de l'haltère [kg] = poids corporel athlète [kg.] x facteur [f]  
Exemple : Si un athlète pèse 60 kg, le facteur 0.50 correspond à un poids de 30 kg. L'haltère pèsera donc 30 kg.

# 4. Trampoline

## 4.1 Degrés de difficulté

Le degré de difficulté (DDI) indique le niveau de difficulté d'un mouvement au sein d'un groupe d'éléments. Il est divisé systématiquement de 1 à 12. DDI 1 étant la difficulté la plus facile et DDI 12 la plus élevée.

Chaque gymnaste choisit un DDI correspondant à son niveau de performance dans sa catégorie d'âge et le présente aux juges.

## 4.2 Notation

Il prend en compte la qualité technique, la qualité d'exécution et la qualité de réception de la présentation. L'évaluation de tous ces facteurs est exprimée dans la note de technique, d'exécution et de réception (note TES).

Les critères de déduction pour déterminer la note TES se réfèrent aux règles de jugement nationales et internationales, ainsi qu'aux directives nationales de formation.

Tableau 1 : Barème des notes pour déterminer la note TES :

Note TES	Déductions	Technique	Exécution et tenue	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	Faute technique petite	Faute d'exécution petite	Faute de réception petite
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	• Cf. dans les tableaux 2, 3 et 4 la rubrique "Déduction de 1.0 point (et non-reconnaissance)". • Cumul des fautes techniques, d'exécution et de réception petites, moyennes et grossières.		
0.5				
0.0				

## 4.3 Tableaux des déductions

Les tableaux 2, 3 et 4 contiennent des extraits du CdP et des directives nationales. Ils ont pour but de donner au juge des points de repère pour la notation et de l'aider dans sa prise de décision pour la note TES.

Tableau 2 : déductions techniques générales

Fautes	Petite (0.1)	Moyenne (0.3)	Grossière (0.5)
Rotation longitudinale incomplète FIG	Jusqu'à 30°	31-60°	61-90° > 90° et non reconnaissance
Chute sur ou depuis l'engin FIG			-1.0
Assistance pour compléter un élément FIG			- 1.0 et non reconnaissance
Extension insuffisante avant la réception FIG	+	+	
Autres fautes techniques FIG	+	+	+
Interruption du mouvement entre les éléments NAT	+	+	+

Tableau 3 : déductions exécution et tenue

Fautes	Petite (0.1)	Moyenne (0.3)	Grossière (0.5)
Position imprécise FIG	+	+	+
Toucher l'agrès ou le sol avec les mains FIG		+	
Heurter l'appareil ou le sol FIG			+
Interruption de l'exercice sans chute FIG			+
Flexion des bras, des jambes ou jambes ouvertes FIG	+	+	+
Mauvaise position du corps ou correction lors de la 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 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 à 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

Tableau 5 : déduction spécifique à l'agrès

Fautes	Petite (0.1)	Moyenne (0.3)	Grossière (0.5)
Sortir de la toile de saut NAT		+	

## 4.4 Calcul de la note

Le résultat final d'un exercice est obtenu en multipliant le numéro DDI présenté par la note TES et est exprimé en points :

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

Exemple :

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

## 4.5 Groupe d'éléments

### Groupe 1 - Variantes de Ballout du piqué américain avec ou sans rotation autour de l'axe longitudinal

DDI	Élément(s)	CA			
		1 4	1 5	1 6	1 7
1					
2	A. Piqué américain, 1 ¼ salto en av. carpé avec 1/1 tour (→ Cuervo carpé avec ½ tour 3.6) B. Piqué américain, 1 ¼ salto en av. tendu (3.6)				
3	A. Piqué américain, 1 ¼ salto en av. Carpé avec 3/2 tour (→ Cuervo carpé avec 1/1 tour 4.0) ou Piqué américain, 1 ¼ salto en av. tendu avec ½ tour (→ Cuervo tendu 4.0)				
4					
5	A. Piqué américain, 1 ¼ salto en av. tendu avec 1/1 tour (→ Cuervo tendu avec ½ tour 4.4)				
6					
7	A. Piqué américain, 1 ¼ salto en av. tendu avec 3/2 tour (→ Lou Yun 4.8)				
8					
9	A. Piqué américain, 1 ¼ salto en av. tendu avec 2/1 tours (→ Cuervo tendu avec 3/2 tour 5.2) B. Piqué américain, 2 ¼ saltos en av. groupé (→ Roche 5.2)				
10					
11	A. Piqué américain, 1 ¼ salto en avant tendu avec 5/2 tours (→ Yeo 2 5.6) B. Piqué américain, 2 ¼ saltos en av. groupé avec ½ tour (→ Dragulescu 5.6)				
12					

Légende



= Piqué américain

Le gymnaste doit présenter 2 sauts, dont 1 doit être du groupe A (variante Ballout du piqué américain avec rotation autour de l'axe longitudinal) et 1 du groupe B (variante Ballout du piqué américain sans rotation autour de l'axe longitudinal).

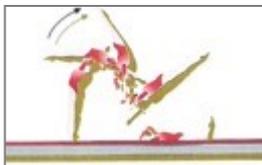
Calcul de la note :

$$\text{Note finale (arrondie à 0.5)} = \frac{\text{Note saut 1} + \text{Note saut 2}}{2}$$

## Groupe 2 - Variantes de Cody avec ou sans rotation autour de l'axe longitudinal

DDI	Élément(s)	CA			
		1 4	1 5	1 6	1 7
1					
2	A. $\frac{3}{4}$ salto en arr. tendu, Cody en position puck				
3	B. $\frac{3}{4}$ salto en arr. tendu, Salto en arr. carpé avec 1/1 tour en position				
4					
5	A. $\frac{3}{4}$ salto en arr. tendu, Cody tendu				
6	B. $\frac{3}{4}$ salto en arr. tendu, Cody tendu avec 1/1 tour				
7					
8					
9	B. $\frac{3}{4}$ salto en arr. tendu, Cody tendu avec 2/1 tour				
10	A. $\frac{3}{4}$ salto en arr. tendu, 2 $\frac{1}{4}$ salto arrière groupé (= Cody groupé + salto en arr. groupé)				
11					
12					

Légende



=  $\frac{3}{4}$  salto en arr. tendu



= Cody groupé

Le gymnaste doit présenter 2 sauts, dont 1 doit être du groupe A (variante Cody sans rotation autour de l'axe longitudinal) et 1 du groupe B (variante Cody avec rotation autour de l'axe longitudinal).

Calcul de la note :

$$\text{Note finale (arrondie à 0.5)} = \frac{\text{Note saut 1} + \text{Note saut 2}}{2}$$

### Groupe 3 - Variante de salto en avant ou en arrière avec ou sans rotation autour de l'axe longitudinal

DDI	Élément(s)	CA			
		1 4	1 5	1 6	1 7
1					
2					
3	A. Salto en arr. tendu avec 2/1 tours				
4	B. Salto en av. tendu avec 2/1 tours				
5	A. Salto en arr. tendu avec 5/2 tours				
6	B. Salto en av. tendu avec 5/2 tours				
7					
8	A. Salto en arr. tendu avec 3/1 tours				
9					
10	A. Salto en arr. tendu avec 7/2 tours				
11					
12					

Le gymnaste doit présenter 2 sauts, dont 1 doit être du groupe A (salto en arrière tendu avec rotation autour de l'axe longitudinal) et 1 du groupe B (salto en avant tendu avec rotation autour de l'axe longitudinal).

Pour tous les sauts, la réception se fait dans la fosse.

Calcul de la note :

$$\text{Note finale (arrondie à 0.5)} = \frac{\text{Note saut 1} + \text{Note saut 2}}{2}$$

## Groupe 4 - Variante de double salto en avant ou en arrière avec ou sans rotation autour de l'axe longitudinal

DDI	Élément(s)	CA			
		1 4	1 5	1 6	1 7
1	A. Double salto en arr. groupé <sup>1)</sup>				
2	B. Double salto en av. groupé avec ½ tour <sup>1)</sup>				
3	B. Double salto en av. carpé avec ½ tour <sup>1)</sup>				
4	A. Tsukahara groupé <sup>2)</sup>				
5	A. Tsukahara groupé avec 1/1 tour dans le second salto <sup>2)</sup>				
6	B. Double salto en av. groupé avec 3/2 tour <sup>2)</sup>				
7	A. Double salto en arr. tendu <sup>2)</sup>				
8	A. Double salto en arr. groupé avec 2/1 tour (double Tsukahara) <sup>2)</sup>				
9	B. Triple salto en avant groupé <sup>2)</sup>				
10	A. Triple salto en arrière groupé <sup>2)</sup>				
11	B. Double salto en av. tendu avec 3/2 tour (Full In Back Out) <sup>2)</sup>				
12	B. Triple salto en av. groupé avec ½ tour <sup>2)</sup>				

<sup>1)</sup> La réception du saut doit se faire sur le trampoliner.

<sup>2)</sup> La réception du saut doit se faire dans la fosse.

Le gymnaste doit présenter 2 sauts, dont 1 doit être du groupe A (double salto en arrière) et 1 du groupe B (double salto en avant).

Calcul de la note :

$$\text{Note finale (arrondie à 0.5)} = \frac{\text{Note saut 1} + \text{Note saut 2}}{2}$$

# 5. Prescriptions vestimentaires

## 5.1 Technique

Les directives vestimentaires du code FIG 2022-2024 s'appliquent, à l'exception des couleurs sombres des pantalons de compétition qui sont autorisées.

## 5.2 Athlétique

Les gymnastes doivent porter une tenue de compétition et un short de compétition pour tous les exercices d'agilité et de force. Les couleurs sombres des pantalons de compétition sont autorisées. Bazanes et chaussettes sont facultatives.

# 6. Abréviations

ABT	Angle bras-tronc
AJB	Angle jambes-tronc
arr.	arrière
av.	avant
basc.	bascule
br.	bras
brach.	brachial
CA	Classe d'âge
Cf	conféré
Ex.	Exemple
cm.	Centimètre
CdP	Code de pointage
d.	droite
DDI	degré de difficulté
dors.	dorsal(e)
fac.	facial
FIG	Fédération internationale de Gymnastique
g.	gauche
gr.	groupé
GS	Groupe de structure (CdP FIG)
horiz.	horizontal(e)
lat.	latéral
NAT	Règles nationales pour les déductions
palm.	palmaire(s)
td.	tendu
t.	tour
renv.	renversement, renversé(e)
sec.	seconde(s)
stat.	station
susp.	suspension
t.	tour
TES	Technique, exécution, station
transv.	transversal