



BROCHURE DES PROGRAMMES

TEAMGYM

FILIÈRE FÉDÉRALE

2025 - 2029

Fédération Française de Gymnastique

Brochure révisée Juin 2025

Introduction

Cette brochure des programmes complète et précise des points décrits dans le Règlement technique Teamgym.

Cette nouvelle version s'inscrit dans la réforme compétitive de la FFG et a pour but d'aligner toutes les disciplines à la suite des changements territoriaux.

La TeamGym propose trois niveaux de pratique :

- Niveau Fédéral ;
- Niveau Performance ;
- Niveau Elite.

Cette version de la brochure a été modifiée dans le but de s'aligner et de se rapprocher du code Européen.

Cette démarche s'inscrit également dans le souhait d'homogénéiser et faciliter le jugement afin qu'il soit plus équitable pour tous.

La brochure des programmes prend en compte les aspects suivants :

- Difficultés révisées pour différencier les niveaux : fédéral, performance et élite ;
- Rapprochement avec certaines exigences décrites dans le code Européen ;
- Précisions pour une meilleure lecture des exigences ;
- Précisions dans la définition des éléments ;
- Prise en compte de discussions techniques.

La Brochure des Programmes est divisée en cinq parties :

- Règlement technique ;
- Programme au Sol ;
- Programme au Tumbling ;
- Programme au Mini-Trampoline ;
- Les annexes.

Tous les membres de la Commission Nationale Spécialisée (CNS) TeamGym ont contribué à cette révision des programmes.

Pauline ANGE	Représentante Technique Fédérale (RTF) TeamGym
Dhélia BELMANA	Membre – Responsable Nationale des juges TeamGym
Delphine DUBUC	Membre
Sébastien ESCUER	Membre
Anne-Emmanuelle QUEAU	Membre – Référente de la discipline au sein du comité directeur
Sophie LEROY	Membre
Djamel LOUCIF	Membre - Conseiller Technique Sportif référent du DTN

Ce document a connu diverses phases de développement. Tous les commentaires/remarques reçus ont été pris en considération. Les membres de la CNS souhaitent remercier tous ceux qui ont pris le temps de soumettre leurs propositions et commentaires.

Cette version remplace celle du mois de septembre 2024 et est applicable pour la filière **fédérale** uniquement, sur l'ensemble du cycle 2025-2028

Table des matières

I. RÈGLEMENT TECHNIQUE	4
1. CATEGORIES PAR NIVEAU DE PRATIQUE	4
2. MATERIEL PAR CATEGORIE	4
II. GÉNÉRALITÉS.....	5
1. OBJECTIFS DE LA BROCHURE DES PROGRAMMES	5
2. TENUES	5
3. ROLE DE L'ENTRAINEUR.....	6
4. JUGEMENT	8
5. CONSEIL EN OR.....	12
III. PROGRAMME AU SOL (FED A & B UNIQUEMENT)	13
1. GENERALITES	13
2. EXIGENCES DE LA DISCIPLINE	13
3. COMPOSITION (5 POINTS)	14
4. DIFFICULTES	18
5. EXECUTION (10 POINTS)	19
6. DEDUCTIONS SPECIALES EN EXECUTION	22
7. BONIFICATION (0,5 POINT).....	22
8. DEDUCTIONS DU JUGE ARBITRE.....	22
IV. TUMBLING	23
1. EXIGENCES DE DISCIPLINE	23
2. COMPOSITION (5 POINTS)	23
3. DIFFICULTES	25
4. EXECUTION (10 POINTS)	27
5. DEDUCTIONS SPECIALES EN EXECUTION	28
6. BONIFICATION (0,5PT)	29
7. DEDUCTIONS DU JUGE ARBITRE.....	29
V. MINI TRAMPOLINE	30
1. EXIGENCES DE DISCIPLINE	30
2. COMPOSITION (5 PTS.)	30
3. DIFFICULTES	31
4. EXECUTION (10 POINTS)	33
5. DEDUCTIONS SPECIALES EN EXECUTION	34
6. BONIFICATION (0,5 POINT).....	34
7. DEDUCTIONS DU JUGE ARBITRE.....	35
VI. ANNEXES.....	35
1. TABLEAU DE DIFFICULTES SOL.....	35
2. TABLEAU DE DIFFICULTES AUTORISEES AU MT ET TUMBLING	35
3. FEUILLE DE COMPOSITION AU SOL	35
4. AIDE AU JUGEMENT.....	35

I. RÈGLEMENT TECHNIQUE

Le Règlement technique TeamGym reprend et détaille ces éléments.

1. Catégories par niveau de pratique

NIVEAUX DE PRATIQUE	COMPOSITION EQUIPE	AGRES	CATEGORIES	ÂGES	FINALITE
FEDERAL A	6 à 12 gym	SOL, TU et MT	SENIOR	35 ans et plus	FESTIGYM
			ADULTE	20 ans et plus	
			MIX/MAS	12 ans et plus	
			FEM		
			JUNIOR	10-15 ans	
			POUSSIN(E)S	7 - 9 ans	REGIONALE
FEDERAL B	6 à 12 gym	SOL, TU et MT	SENIOR	35 ans et plus	FESTIGYM
			ADULTE	20 ans et plus	
			UNIQUE	12 ans et plus	
			JUNIOR	10-15 ans	
FEDERAL C	3 à 5 gym	TU et MT	UNIQUE	10 ans et plus	REGIONALE
			POUSSIN	7 - 9 ans	

2. Matériel par catégorie

Quel que soit le niveau, la compétition se déroulera selon les conditions matérielles suivantes :

AGRES	CONDITIONS	NIVEAU DE PRATIQUE
Sol	L'aire de compétition mesure 12 X 12 m. C'est une surface non dynamique recouverte d'une moquette.	FED A ET B
Tumbling	Il s'agit d'une piste gonflable d'au moins 15 m de long, 2m de large et 0.2m de hauteur. Elle est précédée d'une piste d'élan d'au moins 6 m. Elle est suivie de tapis de réception dimensions : 6m* 2.4 m * 0.2m et d'un sur-tapis 4m*2m*0.1m Décamètre obligatoire de 25m <i>En compétition départementale, interdépartementale ou régionale, il est possible d'utiliser une diagonale de praticable avec tapis de réception en bout, une piste acrobatique ou une piste gonflable plus courte.</i>	FED A, B ET C
Mini-trampoline	<ul style="list-style-type: none"> • 1 mini-trampoline avec décamètre de 25m obligatoire • 1 piste de course d'élan entre 22m et 25m. • 1 surface composée de tapis de réception d'une dimension de 6m x 2,4m x 0,4m et d'un sur-tapis de 4m x 2m x 0,1m Décamètre obligatoire de 25m 7-9ans : L'utilisation d'un tremplin devant le mini-trampoline est autorisée. Il doit être positionné à la même distance pour toute l'équipe. (Aucun changement en cours de passage n'est autorisé).	FED A, B ET C

II. GÉNÉRALITÉS

1. Objectifs de la Brochure des Programmes

- Garantir un jugement aussi impartial et unanime que possible ;
- Permettre le développement de la discipline pour le plus grand nombre ;
- Élargir les connaissances des juges ;
- Aider les gymnastes et les entraîneurs dans la construction de leur mouvement.

2. Tenues

1) Juges

Les juges doivent porter un tailleur bleu marine, noir toléré, jupe ou pantalon et chemisier blanc pour les femmes/ chemise blanche avec cravate pour les hommes. Les chaussures doivent être couleur foncée. *(Les jeans, tongs et chaussures de sport sont interdits).*

2) Gymnastes

BANDAGES ET STRAP

Les bandages et les straps sont autorisés pour un renfort d'articulation. Ils doivent être de couleur discrète (blanc toléré).

De façon générale, le bandage doit être un support et ne doit pas recouvrir une grande partie du corps. Atèle articulée et rigide interdite.

Si un gymnaste se présente sur un passage sans respecter les conditions ci-dessus, la note ZÉRO sera attribuée à l'équipe pour l'agrès.

TENUES

Pour les équipes féminines/masculines/mixtes :

Le port de chaussons de gymnastique ou de socquettes est libre pour chaque gymnaste au mini-trampoline et au tumbling.

Au sol, le port de chaussons ou de socquettes est autorisé, mais doit être porté par tous les membres de l'équipe et de manière identique.

Les cheveux doivent être coiffés de manière à ne pas gêner la vision ni l'utilisation des appareils (tumbling et mini-trampoline). Les pinces ou barrettes doivent être correctement attachées. Si un gymnaste n'a pas besoin de pinces/barrettes pour maintenir ses cheveux et que sa coiffure ne présente aucune gêne ni risque, il n'est pas obligatoire d'en porter. En revanche, si des pinces ou barrettes sont portées, elles doivent être identiques. (Déduction JA : fautes de tenue).

Les poignets de renfort sont autorisés de façon libre pour les gymnastes à l'ensemble des agrès.

Tous les bijoux sont interdits pour des raisons de sécurité.

Précision : les piercings doivent être retirés avant le passage de la compétition, aucun strap autorisé pour les cacher.

Tenue compétitive autorisée :

- Léotard avec short ou sokol ;
- Les combi shorts ;
- Les justaucorps avec ou sans manches, avec ou sans short, legging, collant ou cycliste ;
- Les académiques ;
- Les tee-shirts près du corps sont autorisés avec short, legging ou cycliste ;
- Les pantalons de danse ;
- Les accessoires ne sont pas autorisés (ex : jambières, bandeau) ;

- Notion de transparence et échancre sur la tenue :
 - L'encolure du devant et du dos du justaucorps/académique/maillot de sport doit être correcte, c'est-à-dire qu'elle ne doit pas dépasser la moitié du sternum sur le devant et ne doit pas descendre plus bas que la ligne inférieure des omoplates derrière ;
 - L'échancre du justaucorps ne doit pas dépasser l'os de la hanche (maximum) ;
 - Les parties transparentes sont autorisées uniquement sur les bras ;

Les équipes féminines doivent porter une tenue identique.

Les équipes masculines doivent porter une tenue identique.

Les équipes mixtes doivent avoir un rappel de couleur entre les tenues des garçons et des filles.

Les tenues choquantes ainsi que les décorations brillantes collées sur la tenue ou les cheveux ne sont pas autorisées.

Les tenues doivent être identiques. (Ex les prénoms sur les tenues ne sont pas autorisés).

Tout élément visible fait partie de la tenue.

Tout manquement à ces règles vestimentaires fera l'objet de sanctions conformément au Règlement technique TeamGym et/ou cette brochure des programmes. (Déduction JA : fautes de tenue).

3. Rôle de l'entraîneur

1) Généralités

Connaître la charte de l'entraîneur et les autres documents pertinents et se comporter en conséquence.

Soumettre et valider la composition de l'équipe dans les outils fédéraux ; envoyer les feuilles de difficultés et autres informations requises conformément à la brochure des programmes, à la note technique et au Règlement Technique de la Fédération Française de Gymnastique qui régissent la compétition.

Tout défaut de composition entraînera une pénalité au sol. Tout défaut d'envoi des feuilles de difficulté pourra entraîner une pénalité sur chacun des agrès

Pour des raisons de sécurité, un entraîneur doit être présent sur la zone de réception du tumbling pendant l'échauffement et la compétition.

Au moins un entraîneur doit être présent sur la zone de réception du trampoline pendant l'échauffement et la compétition., deux sont possibles pour des raisons de sécurité.

Les entraîneurs ne doivent pas :

- Parler aux gymnastes ou les aider de toute autre manière (signaux, cris ou autres) pendant leur performance (Déduction Juge Arbitre JE1).
- Retarder la compétition, cacher délibérément la vue des juges et interférer avec les droits de tout autre participant.
- Discuter avec les juges actifs ou d'autres personnes en dehors de l'aire de compétition, pendant la compétition (à l'exception du personnel médical et de leur propre délégation).
- Se comporter de manière indiscipliné ou abusif.
- Se comporter toujours de manière éthique et sportive.

2) Feuilles de difficultés

Les feuilles de difficultés doivent être complétées électroniquement au format requis et renvoyées dans les délais demandés.

Toute difficulté non présente dans les listes de choix au Mini Trampoline et au Tumbling est considérée comme interdite.

Les feuilles de difficultés doivent être transmises à la structure compétente à la date indiquée lors de l'engagement. (Cf. déductions spéciales par agrès).

Aucune feuille ne sera prise en compte après la date de forclusion.

Aucune pénalisation ne sera attribuée aux gymnastes qui ne réalisent pas la série écrite dans la feuille de difficultés.

Une pénalisation sera appliquée dans le cas où :

- Les feuilles ne sont pas envoyées dans les délais impartis ;
- Les feuilles sont **vierges** (non renseignées) ou incomplètes ;
- Les feuilles sont dans un format illisible.

Rappel : ZÉRO papier !!

3) Pendant la compétition

Lorsqu'un entraîneur est positionné sur l'aire de réception, il doit être actif sur la réception. Cela signifie qu'il doit intervenir de manière adaptée lorsque le gymnaste nécessite une intervention ou parade. Pour des raisons de sécurité, une assistance est exigée pour le mini-trampoline et le tumbling et ceci pour tous les éléments.

Un entraîneur doit se placer sur les tapis de réception du mini-trampoline et du tumbling pour assurer la sécurité des gymnastes et intervenir en cas de danger pendant toute la durée du passage.

Un second entraîneur est autorisé au Mini-trampoline, mais ce n'est pas une obligation.

Le juge arbitre ne donne le signal de départ pour le programme au mini-trampoline et au tumbling que lorsque l'entraîneur est en place sur l'aire de réception.

Si un gymnaste doit être rattrapé ou soutenu, les juges appliqueront une déduction à la note. Les entraîneurs ne sont pas autorisés à donner des instructions (verbales et/ou non verbales) aux gymnastes pendant le programme de chaque discipline.

Si une chute entraîne une blessure avec ou sans action de l'entraîneur, cela peut impliquer qu'il doive quitter la zone de réception brièvement pour remplir cette tâche. S'il quitte la zone pour aider ou traiter une blessure, il n'y a pas de pénalité ou de déduction pour ses actions.

Les personnes suivantes sont autorisées à tenir le mini-trampoline (maximum deux personnes) :

- Gymnastes qui ne passent pas à l'agrès et font partie de l'équipe ;
- Le second entraîneur, s'il n'est pas présent sur l'aire de réception.

4. Jugement

1) Généralités

Pendant les compétitions, les juges doivent se comporter avec la plus grande intégrité et évaluer les notes conformément aux brochures des programmes.

Tous les membres des jurys doivent

- Se comporter, à tout moment, de manière professionnelle et éthique.
- Remplir les fonctions décrites dans les chapitres suivants.
- Évaluer chaque exercice avec précision, cohérence, rapidité, objectivité et équité et, en cas de doute, accorder le bénéfice du doute à l'équipe.
- Conserver une trace de leurs notes personnelles pour être capable d'expliquer ses déductions et de justifier sa propre note aux autres juges, si cela s'avère nécessaire.
- Rester à la place qui lui a été attribuée, sauf avec l'autorisation de l'E1 (ou du CD1 au sol).
- S'abstenir d'avoir des contacts ou des discussions avec les gymnastes, les entraîneurs, les chefs de délégation ou les autres juges pendant la compétition.
- Suivre les règles de la charte des juges.

Chaque juge doit être présent à la réunion de juges à l'heure indiquée sur l'organigramme. Il devra être présent à sa table 10 minutes avant le début de la compétition.

Toute absence ou retard pourra être sanctionné (Cf. le document : Règlement technique TeamGym).

Prérogatives des juges en fonction de leur niveau de diplôme :

Niveau de juge	Juge exécution	Juge de contrôle (difficulté + composition)	Juge arbitre
Niveau 1	Oui	Non	-
Niveau 2	Oui	Oui	Sur dérogation* pour les Département/ID
Niveau 3	Oui	Oui	Oui Trophée Fédéral
Niveau 4	Oui	Oui	Oui

*Dérogation à demander au Responsable Des Juges Régional (RJR).

2) Composition du jury au sol

- 1 juge arbitre (JA – JE1)
 - 3 juges exécution (JE) (exécution) *

**Au sol chaque juge exécution doit pouvoir justifier ses déductions sur les difficultés et donc les prendre en « symbolique ».*
- 1 juge arbitre Compo Diff (JA – JCD1)
 - 1 juge de composition (JC)
 - 1 **juge de difficultés** (JD)

Disposé comme suit :

- JE4 JE3 JE2 **JE1 Sec** JC2 **JCD1** JCD2

3) Composition du jury au MT et Tumbling

- 1 juge arbitre (JA)
- 1 juge de contrôle (JCD) (composition, difficulté)
- 3 juges exécution (JE) (exécution)

Disposé comme suit :

JE2 JCD2 JE3 JA-JE1/JCD1 Sec JE4

4) Tâches du juge arbitre (JA – JE1)

- Diriger les réunions des juges avant la compétition de chaque catégorie ;
- Donner le départ du programme d'une équipe dans la discipline ;
- Décider si l'interruption du programme était imputable à l'équipe ou due à un défaut technique ;
- Informer le collège des juges d'une modification de la valeur de la difficulté ;
- Contrôler les notes des juges, la différence entre les notes et calculer la note finale ;
- Réunir les juges d'exécution si la différence entre les notes dépasse la valeur admissible ;
- Discuter avec le JCD2 au Tumbling et au Mini-Trampoline si les notes de composition et de difficulté ne sont pas dans la tolérance ;
- Appliquer les "déductions spéciales juge arbitre" sur la note finale de chaque agrès où il officie ;
- Informer le collège de juges des raisons de la "déduction juge arbitre" et de la note finale avant de donner la note finale au secrétaire ;
- Être un membre du Jury de compétition ;
- Vérifier la saisie informatique des notes ;
- Valider l'attribution des bonifications au sol, au Tumbling et au Mini Trampoline conformément à leur définition ;

5) Tâches du juge arbitre en Compo-Diff au Sol (JA – JCD1)

- Informer le juge Arbitre (JE1) de déductions juge arbitre ;
- Informer le juge Arbitre (JE1) d'une modification de la valeur de la difficulté ;
- Contrôler les notes des juges de composition et difficultés, la différence entre les notes et calculer la note de difficulté et de composition finale ;
- Réunir les juges si la différence entre les notes dépasse la valeur admissible ;
- Être un membre du Jury de compétition.

6) Juges de contrôle (JC)

JUGES DE COMPOSITION

SES TACHES

- Contrôler que les groupes présentent les séries et éléments annoncés lors du programme au sol, tumbling et mini-trampoline ;
- Donner les déductions pour la composition ;
- Contrôler et informer le juge arbitre sur :
 - Temps du programme à chaque agrès ;
 - Port de bijoux ;
 - Tenues incorrectes des gymnastes.

TOLERANCE ENTRE LES NOTES DES JC AU SOL

La différence entre la note la plus haute et la plus basse (*y compris celle du juge arbitre*) ne peut pas dépasser 0.4 point.

Si la différence parmi tous les juges (*y compris le juge arbitre*) dépasse cette limite, le juge arbitre provoque une réunion pour harmoniser le jugement.

PAS DE TOLERANCE ENTRE LES NOTES DES JC AU TUMBLING ET AU MINI-TRAMPOLINE

CALCUL DE LA NOTE DE COMPOSITION POUR LE JURY

Tous les programmes sont évalués par les JC (*y compris le juge arbitre*) de 0.0 à 5.0 points.
Chaque juge donne une déduction à 0.1 point près.

Au sol, la note du juge arbitre n'entre pas en considération dans le calcul de la note finale dans le cadre d'un jury composé de 2 JCD.

Au tumbling et MT, la note du juge arbitre entre en considération dans le calcul de la note finale.

La note finale est la moyenne des notes en vérifiant que les écarts de note sont bien dans la tolérance (cf. § précédent)

Au sol :

Exemple : JA	(3.0 pts.)	
JC 1	3.0 pts.*	*indique les deux notes prises en compte
JC 2	2.8 pts.*	
		Note composition finale 2.9 pts.

Au tumbling et MT :

Exemple : JA	3.0 pts.	
JC 1	3.0 pts.	Note composition finale 3.0 pts.

Toutes les notes, y compris celle du juge arbitre, sont transmises au secrétariat de la compétition.

Dans le cas où le nombre de juges serait insuffisant les dispositions suivantes sont appliquées.

JA + 1 JC faire la moyenne des 2 notes

JUGE DE DIFFICULTES

CALCUL DE LA NOTE AU TUMBLING ET MINI TRAMPOLINE

- Prendre les séries de chaque gymnaste sur les deux passages ;
- Valider les difficultés présentées sur la feuille ;
- Recalculer les passages si différents de ceux annoncés.

METHODE DE CALCUL POUR UNE DIFFICULTE :

Élément de Base + Valeur additionnelle + Rotation

Pas de tolérance entre les notes de difficulté au mini-trampoline et tumbling.

CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTE AU SOL (FEDERAL A & B UNIQUEMENT)

Les valeurs des difficultés sont additionnées à partir des difficultés retenues pour le calcul.

On sélectionne entre 1 et 3 éléments par groupe (Saut, Pivot, Groupe d'Éléments ou Maintien), dans la limite d'un total maximum de 2 points.

TOLERANCE ENTRE LES NOTES DES JUGES DE DIFFICULTES AU SOL

La différence entre la note la plus haute et la plus basse (*y compris celle du juge arbitre*) ne peut pas dépasser 0.2 point.

Si la différence parmi tous les juges (*y compris le juge arbitre*) dépasse cette limite, le juge arbitre provoque une réunion pour harmoniser le jugement.

7) Juge exécution (JE)

SES TACHES

- Chaque juge doit évaluer correctement et avec grande compétence les programmes des groupes ;
- Chaque juge donne sa note de manière indépendante et neutre ;
- Le juge donne sa note immédiatement au juge arbitre pour contrôle et calcul de la note finale ;
- Chaque juge prend en note les difficultés réalisées au sol pour y affecter les déductions techniques d'exécution observées.

ÉVALUATION DE LA DEDUCTION POUR L'EXECUTION

Les juges doivent évaluer l'exécution. Ils décident s'il s'agit d'une petite faute, d'une faute moyenne ou d'une faute importante et procèdent à des déductions correspondantes.

Les déductions suivantes sont faites :

- | | |
|-----------------|---------|
| ▪ Petite faute | 0.1 pt. |
| ▪ Moyenne faute | 0.3 pt. |
| ▪ Grosse faute | 0.5 pt. |

Ainsi que des déductions spécifiques à chaque agrès.

Après la performance, les juges présentent leurs notes au juge arbitre ou les rentrent électroniquement.

TOLERANCE ENTRE LES DEDUCTIONS DES JUGES D'EXECUTION

La différence entre l'ensemble des notes des juges ne doit pas excéder 1pt.

Dans le cas d'un jury complet (4JE), la différence entre les notes médianes ne peut pas être plus grande que la valeur indiquée ci-après :

<u>Déduction entre</u>	<u>Tolérance autorisée</u>
< 5 pts. de faute	0.5
≥ 5 pts. de faute	1

Si une différence est constatée, le juge arbitre provoque une réunion pour harmoniser le jugement.

CALCUL DE LA NOTE D'EXECUTION POUR LE JURY

Tous les programmes sont évalués par les JE (y compris le juge arbitre) de 0.0 à 10.0 points. Chaque juge donne une déduction à 0.1 point près.

La note du juge arbitre entre en considération dans le calcul de la note finale à tous les agrès.

La note d'exécution finale est la moyenne des notes médianes.

Exemple : JA	8.0 pts.	
JE 1	8.2 pts.*	*indique les deux notes médianes
JE 2	8.0 pts.*	
JE 3	8.5 pts. ———	

Toutes les notes, y compris celle du juge arbitre, sont transmises au secrétariat de la compétition.

Dans le cas où le nombre de juges serait insuffisant, les dispositions suivantes sont appliquées.

JA + 1 JE	Faire la moyenne des 2 notes
JA + 2 JE	Faire la moyenne des 3 notes

8) *Calcul de la note finale par agrès pour une équipe*

Le juge de contrôle donne la note de composition et de difficulté.
 Les juges d'exécution donnent leur note d'exécution.
 Le juge arbitre donne sa note de composition, de difficulté et d'exécution.

Le juge arbitre

- Valide les écarts entre les notes ;
- Calcule la note d'exécution finale et la bonification éventuelle ;
- Calcule la note de composition et de difficulté finale ;
- Déduction JA si nécessaire ;
- Calcule la note finale en additionnant toutes ces valeurs.

Exemple au Tumbling / MT :

Note Finale = Note C + Note D + Note E + Bonif - Déduction du juge arbitre (JA)

	Note C	-1.0	4.0
	+ Note D	Somme des éléments validés	+ 4.00
	+ Note E	4 pts de fautes sur 10pts.	+ 6.00
	+ Bonification	Non	+ 0.00
	- Déduction Juge Arbitre	Pas de déductions	- 0.00
	= Note finale		= 14.00

1) *Calcul de la note finale pour chaque équipe*

La note finale pour chaque équipe sera établie en additionnant les notes finales de chaque agrès - le Sol, le Tumbling et Mini-Trampoline.

Exemple :
 Note Finale

	Fed A et B	Fed C
Sol	14.10	
+ Tumbling	+ 15.70	15.70
+ Mini-trampoline	+ 18.4	+ 18.40
= Note Finale de l'équipe	48.20	34.10

5. **Conseil en or**

Lors du choix des éléments et de la composition des programmes, la difficulté ne doit pas être réalisée au détriment du style et de la précision technique.

Le programme doit être adapté aux capacités et à la maturité des gymnastes *au risque d'être interdite de réalisation par le juge arbitre*

III. PROGRAMME AU SOL (Fed A & B uniquement)

1. Généralités

- Le Programme au sol est un mouvement d'ensemble réalisé par tous les membres de l'équipe et exécuté en musique ;
- Tous les gymnastes engagés de l'équipe doivent participer au programme au sol ;
- Le programme entier doit être réalisé à l'intérieur de la surface au sol (12m x 12m) ;
- L'équipe doit montrer une synchronisation et une uniformité dans la réalisation de leur chorégraphie ;
- Tous les éléments choisis doivent être exécutés avec dynamisme, les séquences chorégraphiques doivent montrer une continuité de mouvement avec une aisance logique et naturelle ;
- Le programme au sol se compose d'une chorégraphie faite à base de différents éléments gymniques où tout le corps est engagé et qui allie un bon équilibre, de la technique, de l'amplitude et de l'extension dans les éléments ;
- Les formations doivent être claires et visibles. Les transitions, déplacements que font les gymnastes en changeant de formation, doivent être réalisées avec de la qualité gymnique ;
- Le programme doit être exécuté dans des directions différentes et sur des plans différents.

2. Exigences de la discipline

Il s'agit d'un programme libre au sol, accompagné de musique.
Le choix de la musique est libre.

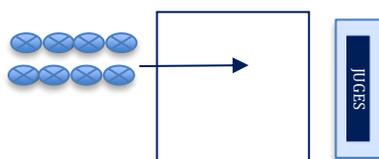
1) Durée du programme

	Fédéral A	Fédéral B
Durée de l'exercice	1' à 2'	

Le chronométrage commence avec la musique et s'arrête lorsque le dernier mouvement est terminé.

2) Entrée et sortie du praticable

L'entrée commence près de la surface prévue pour le programme au sol en un seul groupe (pas plus large que deux colonnes) en face des juges.



Après l'entrée, une pause clairement reconnaissable doit être faite afin de marquer le début du véritable programme. Il doit également y avoir une pause évidente entre la fin du programme et la sortie du praticable.

La sortie doit se faire en groupe et en trottinant les uns derrière les autres pour quitter l'aire de compétition.

3. Composition (5 points)

1) *Éléments de transition et de liaison*

Les transitions sont des éléments/mouvements qui permettent un changement d'une formation vers une autre. Les transitions doivent avoir une qualité gymnique et rythmique et représenter la partie naturelle du programme au sol.

Éléments de liaison : Les éléments/mouvements particuliers doivent être liés de manière à former une séquence harmonieuse, fluide et logique.

Les déplacements non chorégraphiés (marche, course) seront pénalisés de 0.1 pt. à chaque fois. Un déplacement avec un seul pas chassé est autorisé uniquement s'il est suivi immédiatement d'un saut. Dans le cas contraire, chaque pas chassé réalisé entraîne une pénalité de 0,1 point.

Les déplacements qui ne facilitent pas l'accès lors d'un changement de formation seront pénalisés de 0.1 pt. à chaque fois.

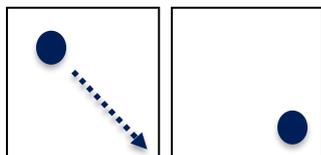
2) *Arrêt*

Il doit y avoir une harmonie entre les éléments choisis, l'exécution par les gymnastes et la musique. Une déduction sera appliquée s'il y a des arrêts.

Il sera procédé à une déduction quand les gymnastes doivent attendre la musique ou s'il y a des pauses non justifiées (inutiles). Un arrêt en accord avec la musique ne fera pas l'objet d'une pénalisation.

À chaque arrêt qui n'est pas en accord avec la musique (pour attendre la musique, se préparer à réaliser une acrobatie) : 0.2 pt. de déduction.

3) *Séquence rythmique SR*



Définition : L'équipe entière doit exécuter la même séquence.

Pendant la séquence rythmique, tous les gymnastes doivent traverser en même temps tout le praticable (de gauche à droite (ou inversement), de l'arrière à l'avant (ou inversement) ou dans la diagonale) en un groupe.

La position de départ et de fin pour chaque gymnaste ne doit pas être éloignée de plus de 2m des limites du praticable, 3m en diagonale.

Changer de formation pendant la séquence est autorisé.

La séquence doit avoir au moins un changement de tempo.

Il ne doit y avoir aucun arrêt dans le déplacement, même en accord avec la musique : la traversée doit être fluide et continue. Le déplacement signifie que le centre de gravité de chaque gymnaste doit continuer à se déplacer vers l'avant sur la surface du sol sans pause (ou arrêt) dans la séquence. Le centre de gravité doit se déplacer en continu.

Tout élément de difficulté effectué dans la séquence rythmique ne sera pas pris en compte dans le calcul de la note de difficulté.

Un élément de difficulté réalisé appel deux pieds ou réception deux pieds entraînera un arrêt dans la séquence rythmique.

La séquence ne peut débuter ou se terminer sur un élément de difficulté.

Une seule SR sera comptabilisée.

Toutes les exigences suivantes doivent être réalisées pour valider la SR :

- Tous les gymnastes exécutent la même séquence ;
- Tous les gymnastes exécutent la SR en même temps ;
- Traverser le praticable (3 options possibles) ;
- Changement de tempo et pas d'arrêt ;
- Pas de chute ;

Le début et la fin de la SR doivent être marqués sur la feuille de difficultés du sol avec SR→ pour le début et SR← pour la fin.

Déduction de 0,5 pt. pour SR manquante

4) Variation de chorégraphie

Le programme doit être exécuté dans différents plans et dans différentes directions. Il est également nécessaire d'utiliser les niveaux différents c'est-à-dire la position au sol, debout et aérienne.

- La surface entière doit être utilisée pendant le programme :
 - Utilisation de la partie avant et arrière du praticable ;
 - Utilisation de la partie droite et gauche du praticable.
- Utilisation des différents niveaux (travail au sol, debout, et aérien).

Déduction de 0,1 pt. par item manquant

5) Répétitions

Définition : Un élément acrobatique, une difficulté ou un passage chorégraphique ne doivent pas être répétés au cours d'un même enchaînement. La composition du mouvement au sol doit présenter une diversité de mouvements et d'éléments afin d'éviter toute monotonie et afin de valoriser la richesse technique et artistique du mouvement.

Une déduction est appliquée si les mêmes éléments/mouvements (*ex : acrobaties, difficultés ou chorégraphie*) sont répétés plusieurs fois.

Déduction de 0.1 pt pour chaque répétition

6) Mouvements isolés

Tout gymnaste ou groupe de gymnastes exécutant des séquences avec des mouvements isolés de bras ou de jambes, sans que le corps soit impliqué, entraînera toujours une déduction.

Déduction de 0,1 pt par mouvements de bras et de jambes isolés.

7) Plan arrière et avant

Le programme au sol doit comprendre des mouvements dans deux plans différents face aux juges : arrière et avant.

Dans les deux plans, il doit y avoir trois mouvements ou éléments différents réalisés l'un après l'autre dans une séquence. Il ne doit pas y avoir d'arrêt entre les éléments/mouvements réalisés pour que le plan soit comptabilisé.

Les mouvements ou les éléments doivent être clairement différents les uns des autres et ne pas être de simples variations d'un même élément. (Exemple : pas chasés avec des mouvements de bras différents).

Le plan avant doit être réalisé en avançant, en un seul groupe dans la même direction, indépendamment de la SR.

Dans le plan arrière, les éléments doivent être exécutés en reculant face aux juges.

Un changement de direction guidé par les hanches (>45°) n'est pas autorisé dans les plans.

Les éléments de difficulté (éléments de l'annexe 1) ne sont pas autorisés dans les plans.

Tous les gymnastes doivent exécuter le même enchaînement pour chaque plan en même temps. Le plan arrière est autorisé dans la séquence rythmique.

Chaque plan (avant et arrière) doit être indiqué une seule fois sur la feuille de difficultés à l'aide des flèches ↓, ↑.

Déduction de 0.5 pt par plan manquant.

8) Acrobaties

Si les éléments acrobatiques dominent et ne s'intègrent pas d'une manière rythmée dans les séquences de mouvement, une déduction sera appliquée.

- Plus d'un pas ou plus d'un pas sursaut comme prise d'élan pour faire une acrobatie : 0,1pt à chaque fois.

Le nombre d'acrobaties est limité à 2 :

- Plus de 2 acrobaties : 0,5pt. par acrobatie supplémentaire

Chaque acrobatie différente est comptabilisée, qu'elle soit réalisée par un seul gymnaste, en sous-groupe ou par l'ensemble de l'équipe.

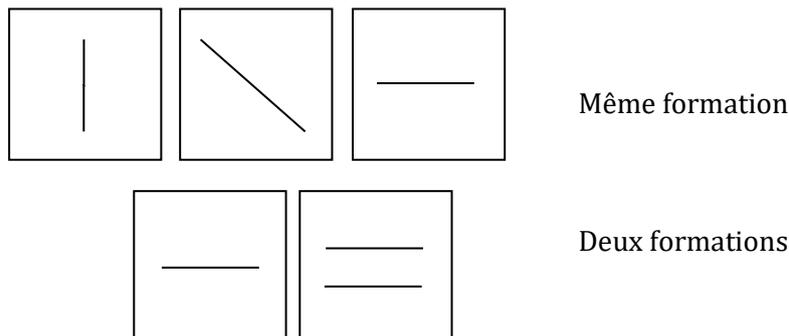
Ainsi, même si plusieurs acrobaties sont réalisées au même moment, si elles sont différentes, elles seront toutes comptabilisées dans le total.

9) Formations

Par le terme de formation, on entend la façon dont le groupe est placé sur le praticable.

Nombre de formations

Pour comptabiliser une formation, il faut qu'elle soit de forme différente.



Le groupe doit présenter au moins :

- 6 formations différentes.

Déduction de 0.1 pt. par formation manquante.

Taille des formations

Le groupe doit présenter au moins :

- Une petite formation** : tous les gymnastes sont placés en une seule forme (*pas plusieurs petits groupes*) et pas plus grande que 2m*2m ;

- **Une grande formation** : tous les gymnastes sont placés en une seule forme (pas plusieurs petits groupes). La taille de la formation doit être tout autour du praticable (pas plus loin d'un mètre des quatre côtés du sol). Une diagonale ne remplit pas cette exigence ;
- **Une formation en forme de Courbe** : tous les gymnastes doivent se déplacer en un seul groupe en suivant une ligne formant une courbe. (par exemple : une ligne qui se déplace en suivant un S, un C ...)

Déduction de 0,2 par formation manquante

Les formations devront être notées avec des croix pour représenter la position de chaque gymnaste.

Vision aveugle

Le groupe doit présenter une formation pendant lequel les gymnastes ne peuvent pas se voir pour exécuter la difficulté.

Ce passage doit contenir une difficulté tentée ou prise en compte dans le calcul de la difficulté pour être validé.

Déduction de 0.2 si pas de vision aveugle

10) Synthèse des exigences de composition

Composition	Déduction
Déplacements non chorégraphiés (marche et course)	0.1pt à chaque fois
Pas chassés non suivi d'un saut	0.1pt à chaque fois
Accessibilité	0.1pt à chaque fois
Arrêt	0.2pt à chaque fois
SR	0.5pt si pas de SR/SR non reconnue
Répétitions	0.1pt à chaque répétition
Mouvements de bras et jambes isolés	0.1pt à chaque mouvement isolé
Plans avant et arrière	0.5pt par plan manquant
Plus d'un pas ou plus d'un pas sursaut avant acrobatie	0.1pt à chaque fois
Plus de 2 acrobaties	0.5pt par acrobatie supplémentaire
6 formations	0.1pt par formation manquante
Taille des formations (petite, grande formation, courbe)	0.2pt par formation manquante
Vision aveugle	0.2pt si pas de vision aveugle

4. Difficultés

Le programme doit inclure au moins un élément de chacun des groupes présentés dans le tableau ci-dessous.

Tous les gymnastes du groupe doivent présenter les mêmes éléments de difficultés.

Le maintien HB201 doit obligatoirement faire partie de la liste des maintiens présentés.

Pour être comptabilisés, les éléments doivent être différents (numéro de code différent).

Groupe	Exigences
Sauts (J)	Minimum 1 élément par groupe Maximum 3 éléments comptabilisés par groupe. – Maximum 2 pts.
Pivots/Elément de force (DB)	
Elément de Groupe (G)	
Maintien (HB/SB)	Maintien obligatoire : HB201

Déduction de 0,5 sur la note de difficulté par groupe manquant.

Déduction de 0,5 sur la note de difficulté si le maintien HB201 n'est pas réalisé.

Précision : si un élément de difficulté a été réalisé et tenté par toute l'équipe mais n'a pas été pris en compte dans le calcul de la note de difficulté, la pénalité de 0.5 pt pour groupe ou maintien HB201 manquant ne sera pas appliquée.

Les difficultés sont listées dans le tableau en annexe.

Le code des difficultés est construit comme suit :

- La première lettre est l'initiale de la difficulté (DB : Pivot/Elément de Force, HB/SB : Maintien et J pour Saut, G pour Groupe Elément)
- Le premier numéro est la valeur de la diff (numéro 4 = 0,4 de valeur de diff.)
- Les deux derniers chiffres indiquent le numéro de la ligne du tableau de difficultés.
- Exemple : **Tour en l'air est J401 = Saut à 0,4 à la ligne 1 du tableau des sauts.**

Les difficultés autorisées correspondent aux valeurs suivantes du tableau par catégorie.

Niveau	0.2	0.4
Fédéral A et B	X	X

Cf. Tableau de difficultés Sol en ANNEXE1

Les gymnastes peuvent utiliser un pied d'appel/d'appui différent ou un sens de rotation différent pour les sauts, la difficulté sera reconnue.

Cependant, il convient de garder à l'esprit que la prestation doit garder un caractère harmonieux.

Les éléments de difficulté doivent être réalisés en même temps, en cascade ou en décalé sans chorégraphie intermédiaire.

Tout élément de difficulté ne sera comptabilisé qu'une seule fois.

Un élément différent signifie un numéro de code différent.

Un élément n'est pas reconnu ni comptabilisé dans la note difficulté si :

- un gymnaste ou plus ne tente pas l'élément (n'essaye pas de faire)
- trois gymnastes ou plus ne le réalisent pas conformément aux exigences
- S'il y a une chute sur la difficulté

1) *Pivots*

Définition :

Pivot : Un pivot est une rotation de 360° au moins sur un pied et sur demi-pointe.

Valeur de la difficulté pivots – cf. ANNEXE1 (Tableau de difficultés Sol).

2) *Sauts*

Définition :

Une forme définie pendant la phase aérienne d'un saut.

Valeur de la difficulté sauts – cf. ANNEXE1 (Tableau de difficultés Sol).

3) *Maintiens*

Définition :

Equilibre : Lorsque le corps reste en position statique pendant au moins deux secondes, sans aucun mouvement supplémentaire.

Plus la surface d'appui est petite, plus l'élément est difficile.

Valeur de la difficulté Maintiens – cf. ANNEXE1 (Tableau de difficultés Sol).

4) *Groupe Elément*

Définition :

Tous les gymnastes de l'équipe doivent participer à un élément réalisé en groupe et jouer un rôle actif soit :

- Un groupe élément est reconnu si une phase de montée et de descente est clairement visible. Le voltigeur doit être accompagné à la montée et à la descente par les porteurs. La phase du porter détermine le code associé.
- Les rotations longitudinales sont interdites.

Il doit être exécuté en même temps selon la chorégraphie.

Chaque gymnaste doit participer au groupe élément de façon active sans devoir y participer du début à la fin.

Tous les porteurs du (ou des) groupe(s) doivent être en contact avec le sol et être actifs lors de la réalisation du groupe élément. Être actif signifie que le(s) porteur(s) doit(vent) faire un effort pour réaliser le porter ou le lancer et/ou à la réception du voltigeur.

Un seul voltigeur par Groupe Elément.

Cet élément doit être réalisé pendant le mouvement au sol ; Le mouvement au sol ne peut pas commencer ni finir par un groupe élément.

Valeur de difficulté du Groupe d'élément – cf. ANNEXE1 grille de difficultés

5. Exécution (10 points)

1) *Généralités*

L'exécution est jugée comme suit :

- Un véritable travail de groupe est exigé (synchronisation) ;
- Précision dans les formations (alignement) ;
- Précision dans les attitudes/positions de corps (uniformité) ;

- Technique, amplitude et posture correctes dans les éléments (Technique) ;
- Les éléments doivent être réalisés en même temps.
- Toutefois, il est toléré de les effectuer en cascade (gym par gym) et/ou en décalé (groupe par groupe), dans la limite de 2 maximum (cf. § Déduction Spéciales)
 - Il est attendu un mouvement d'ensemble au sol. Toute chorégraphie réalisée en groupes (décalée dans le temps ou des chorégraphies différentes en même temps) sera considérée comme un décalé.
 - Les positions de fin et de début ne sont pas considérées comme un décalé/cascade.
 - Partir en décalé/cascade de la position de début ou se placer en décalé /cascade en position de fin ne sera pas pénalisé.
 - Exemples :
 - un groupe réalise une chorégraphie pendant que l'autre groupe attend ; puis le second groupe réalise la même chorégraphie et le premier groupe attend → décalé
- Un groupe réalise une chorégraphie ; pendant qu'un second groupe réalise une autre chorégraphie → décalé.

2) La synchronisation, l'alignement et l'uniformité

Définitions :

Synchronisation : la réalisation des mouvements/éléments et difficultés de la chorégraphie doivent être en même temps.

Alignement : la position des gym les uns par rapport aux autres au sein d'une formation.

Uniformité : la réalisation des mouvements/éléments et difficultés de la chorégraphie doivent être identiques (par exemple : même position des bras dans les pivots).

Concernant la synchronisation, l'alignement et l'uniformité des gymnastes pendant leur prestation au sol, les erreurs se comptabilisent de la manière suivante :

- | | |
|-------------|------------------------------|
| ▪ 1 gym : | 0.1 pt. à chaque fois |
| ▪ 2-3 gym : | 0.3 pt. à chaque fois |
| ▪ ≥ 4 gym : | 0.5 pt. à chaque fois |

Il n'y a pas de double ou triple pénalisation « synchronisation » et/ou « alignement » et/ou « uniformité » à un même moment « T ».

3) La technique

Les fautes d'exécution pour la tenue de corps s'appliquent au collectif, de la manière suivante :

- | | |
|---------------------|----------------|
| ▪ Petite flexion : | 0.1 pt. |
| ▪ Moyenne flexion : | 0.3 pt. |
| ▪ Grosse flexion : | 0.5 pt. |

Certaines fautes s'appliquent par gymnaste :

- | | |
|--|--------------------------|
| ▪ Pose de main ou pied pour s'équilibrer : | 0.3 pt / Gymnaste |
| ▪ Chute : | 1.0 pt / Gymnaste |

Les fautes d'exécution comme la flexion des jambes ou des bras, la mauvaise position du corps ou la mauvaise tenue, le manque d'amplitude, etc., sont définis en fonction de la gravité de la faute ou de l'ampleur de la déviation par rapport à l'exécution correcte et l'angulation demandée. Afin d'être appliquées, ces fautes doivent tenir compte des tolérances de chacune des difficultés (les tolérances sont indiquées dans l'annexe 1 – Liste des difficultés au sol)

Les fautes d'exécution sont classifiées comme suit :

FAUTE	ANGULATION	DÉDUCTION
Petite	0° - 15°	0.1
Moyenne	>15° - 30°	0.3
Grossière	>30°	0.5

A ces fautes se rajoutent les fautes suivantes par élément de difficulté :

4) *Sauts* :

- Faible amplitude du saut : **0.1 pt.**
- Réception non maîtrisée : **0.3 pt.**

5) *Pivots* :

Les tours doivent contenir une rotation de 360° minimum.

- S'il manque jusqu'à 30° de rotation : **0.1 pt.**
- S'il manque de 30° à 45° de rotation : **0.3 pt.**
- S'il manque de 45° à 90° de rotation : **0.5 pt.**

6) *Equilibre* :

- Équilibre maintenu moins de 2s: **0.1 pt. par gym.**
- Équilibre non maintenu : **0.3 pt. par gym.**

Le temps de maintien est comptabilisé lorsque tous les gymnastes sont immobiles et s'arrête au mouvement du premier gymnaste.

7) *Groupe Elément*

- Groupe élément statique maintenu moins de 2s **0.1 pt par groupe.**
- Manque de synchronisation **0,3 pt.**
- Groupe élément statique non maintenu **0.3 pt. et Non Reconnu**
- Non-participation d'un ou plusieurs gym **0.5 pt et Non Reconnu**
- Plus de deux hauteurs d'homme **1 pt. et Non Reconnu**

6. Déductions spéciales en exécution

- Sortie de praticable **0.1 pt. par gym.**
- L'entraîneur donne des instructions aux gymnastes **0.5 pt.**
- Interaction verbale ou non-verbale entre les gym pendant la chorégraphie **0.5 pt.**
- Mouvement supplémentaire réalisé en cascade/décalé. **0.5 pt. par passage supp.**

7. Bonification (0,5 point)

Une bonification de 0.5 point sera attribuée si les conditions sont réunies :

- une note de composition supérieure ou égale à 4.5 pts
- **ET** pas de pénalité Juge Arbitre
- **ET** pas de chute

Si toutes ces conditions sont réunies : la bonification est ajoutée à la note finale.

8. Déductions du juge arbitre

Tenue de compétition incorrecte	0.5 pt.
Port de bijoux	0.5 pt.
Entrée ou sortie non conforme	0.5 pt.
Absence de pause pour marquer le début ou fin de programme	0.5 pt.
Temps incorrect (trop court ou trop long)	1 pt.
Passage chorégraphique ou élément mettant en danger le gymnaste	1 pt.
Absence de feuilles de difficultés, feuilles vierges, incomplètes ou format illisible	1 pt.
Absence de musique	1 pt.
Faux nombre de gymnastes sur toute la durée du programme et en fonction du nombre de gymnastes engagé(e)s	1 pt.

Toutes les déductions du juge arbitre sont soustraites de la note finale du groupe.

IV. IV. TUMBLING

1. Exigences de discipline

Chaque groupe présente deux passages différents ;

Les gymnastes appliquent une intensification sur chaque passage :

⇒ *Au moins 0.1 pt. d'écart sur la valeur de la difficulté pour un gymnaste.*

Chaque série doit être composée de minimum

Niveau	Description	Difficultés	Nombre de gym
			Par passage
Fédéral A	1 élément acrobatique et 2 éléments maximum	Cf. Liste des séries autorisées ou annexes	6
Fédéral B			6
Fédéral C			3

- Les passages de Tumbling sont effectués dans une seule direction.
- Les acrobaties sont réalisées sur la piste avec réception obligatoire sur les tapis.
- Tout marquage est interdit sur ou à côté de la piste.
- Après chaque passage, les gymnastes retournent ensemble en courant vers leur position de départ pour le prochain passage.
- Des gymnastes différents du groupe peuvent se présenter à chaque passage.
- La valeur de difficulté de chaque élément est fixée selon le tableau des difficultés.
- Présence obligatoire d'un entraîneur au tumbling.
- Dans le cas où l'organisation de la compétition permet de dissocier les agrès du Sol du MT/TU, il est possible de réaliser le passage en musique.

Durée du programme

	Fédéral A	Fédéral B	Fédéral C
Durée de l'exercice	1'30		1'00

2. Composition (5 points)

1) *Les éléments doivent correspondre aux capacités et à la maturité des gymnastes*

Si le groupe présente des éléments qui sont trop difficiles pour les gymnastes, une déduction sera appliquée. Il pourrait y avoir un ou plusieurs gymnastes dans le groupe qui ne sont pas capables de présenter les éléments choisis. La déduction sera appliquée à chaque gymnaste.

La déduction est de 1 point par gymnaste et par passage avec perte de la valeur de la difficulté pour tout élément réalisé avec plus de 1.5 pts. de fautes (dans la limite des 5 points de composition).

2) *Intensification*

Le groupe doit présenter au moins 2 valeurs de difficulté différentes par passage.
Une déduction est appliquée s'il y a des baisses d'intensification.

La déduction est de :

- **0.2 pt. par baisse d'intensification**
- **0.5 pt. par passage si aucune intensification n'est appliquée sauf si tous les gymnastes du passage ont une série de 2pts. de valeur de difficulté ;**

3) *Le sens des rotations dans les éléments doit varier d'un passage à l'autre*

Le groupe doit présenter :

- Un passage avec des éléments en rotation arrière ;
- Un passage avec des éléments en rotation avant.

Si un passage reçoit une note de difficulté égale à zéro, elle ne pourra pas être prise en compte dans le calcul des exigences de composition.

L'absence des exigences ci-dessus, impliquera une déduction de 0,5 pt. à chaque fois et par gymnaste.

Niveau	Exigences
Fédéral A, B & C	1 élément en avant/arrière

Le sens des séries acrobatiques est précisé dans la liste des séries autorisées et respecte les règles suivantes :

	Série présentée	Sens de la série	Valeur de la difficulté
Fédéral A Fédéral B Fédéral C	1 élément en arrière	Série arrière	Valeur de l'élément
	1 élément avant	Série avant	Valeur de l'élément
	2 éléments avant/arrière (série d'éléments tous dans le même sens)	Série avant/arrière en fonction du passage	Valeur de l'élément le plus fort
	1 élément avant et 1 élément arrière	Série avant ou arrière/du passage	Valeur de l'élément qui est dans le sens de la série retenue

4) Synthèse des exigences de Compositions

Composition	Déduction
Capacités et maturité des gymnastes (si plus de 1.5pt de fautes)	1pt/gym (et perte de la valeur de la difficulté)
Baisse d'intensification	0.2pt par baisse d'intensification
Aucune intensification	0.5pt si aucune intensification
Sens des rotations: Un passage avant Un passage arrière	0.5pt/gym

3. Difficultés

1) Calcul de la valeur de difficulté

- La valeur de difficulté d'une série acrobatique est définie par l'élément de base décrit ci-dessous ;
- Pour le Fédéral A & B, c'est la moyenne des 6 valeurs des séries individuelles qui donne la valeur de difficulté du groupe pour le passage ;
- Pour le Fédéral C, c'est la moyenne des 3 valeurs des séries individuelles qui donne la valeur du groupe pour le passage ;
- La valeur de chaque passage est arrondie au 0,1 point le plus proche ;
- On additionne la valeur de chaque passage pour donner la note de difficulté
- Saut de mains un pied et saut de mains deux pieds sont des éléments différents.

2) Suppression de la valeur de diff

Dans les cas suivants, la valeur de difficulté est réduite à zéro :

- **Réception sans les pieds en premier** : C'est lorsque le gymnaste se réceptionne et que le premier contact avec le sol n'est pas fait avec la plante des pieds.
- **Chute en sous rotation** : C'est lorsque le gymnaste se réceptionne sur les pieds en premier mais tombe directement à cause d'un manque d'ouverture et ne peut pas effectuer un pas avant de tomber.
- **Traverser l'agrès en courant** : la valeur de difficulté sera réévaluée à zéro.
- **L'entraîneur aide à faire l'acrobatie** : Tout aide de l'entraîneur à l'impulsion ou si un entraîneur donne une forte poussée/aide pour corriger une perte évidente de hauteur ou de rotation avant la réception la valeur de cette difficulté sera réévaluée à zéro. Une forte poussée/aide est une aide qui prend en charge le poids du corps du gymnaste ou qui change clairement la hauteur et/ou la trajectoire du gymnaste.
- **Réception hors des tapis de réception au premier impact**

En cas de doute, l'avantage doit être donné au gymnaste

3) Valeur de difficulté par catégorie

Fed A, B et C
4 pts. maximum sur 2 passages

VALEUR DE BASE :

Sens	Difficulté	Fédéral A	Fédéral B	Fédéral C	
Avt	Roulade avant	0.3	0.5	0.3	
Avt Arr	Roue	0.5	1	0.5	
Arr	Roue pied-pied	0.5	1	0.5	
Arr	Rondade	1	1.5	1	
Arr	Roue Rondade	1,2	1,7	1,2	
Avt	Saut de mains	1.5	2	1.5	
Avt	Saut de mains un pied	1.5	2	1.5	
Arr	Flip arrière	1.5	2	1.5	

Sens	Difficulté	Fédéral A	Fédéral B	Fédéral C	
Avt	Saut de main 1 pied saut de main 2 pieds	1,8		1,8	
Avt	Salto en avant	2		2	
Arr	Salto en arrière	2		2	

Cf. Tableau de difficultés en annexe.

4) Difficultés maximum autorisées :

Passage	Fédéral A	Fédéral B	Fédéral C
Série Avant	Salto groupé	Saut de main	Salto groupé
Arrière	Salto groupé	Flip	Salto groupé

4. Exécution (10 points)

- Bonne technique dans les éléments ;
- Bon style et bonne tenue du corps ;
- Réception avec contrôle et équilibre ;
- Le rythme de passage entre tous les gymnastes doit être régulier et fluide. Au moins 2 gymnastes se déplacent en même temps, le premier doit avoir fini son acrobatie avant que le second commence la sienne. (cf. déductions spéciales §5 rythme irrégulier)

Les fautes d'exécution de tenue de corps (bras et jambes) sont classées en 3 parties :

- Petites flexions : **0.1 pt.**
- Moyennes flexions : **0.3 pt.**
- Grosses flexions : **0.5 pt.**

S'ajoutent à ces fautes, des fautes d'exécution technique selon les 3 secteurs suivants :

IMPULSION :

Tête en extension **0.1 pt.**

ENVOL :

Amplitude du salto à la hauteur des épaules : **0.1 pt.**

Amplitude du salto inférieur à la hauteur des épaules : **0.3 pt.**

Salto trop long (hauteur < à la longueur) **0.1 pt.**

Écart de jambes **0.1 pt.**

Manque d'ouverture avant réception **0.1 pt.**

Rotation longitudinale non terminée **0.3 pt.**

Position groupée :

○ Ouverture de l'angle tronc-jambes de 90° jusqu'à 135° **0.1 pt**

○ Ouverture de l'angle tronc-jambes > 135° **0.3 pt**

Position carpée :

○ Ouverture de l'angle tronc-jambes > 90° **0.3 pt.**

Position tendue :

○ Fermeture de l'angle tronc-jambes > 45° **0.3 pt.**

RÉCEPTION :

Un pas ou un sursaut pour stabiliser **0.1pt**

Grosse flexion **0.3pt**

Pose de mains/genoux **0.3 pt.**

Grand déséquilibre pour ne pas chuter : **0.3 pt.**

Réception non axée : **0.3 pt.**

Réception sur tapis puis pose pied à l'extérieur : **0.5 pt.**

Chute : **1 pt.**

Réception hors tapis directement (plus perte de la valeur) : **1 pt.**

Chute sans atterrir sur les pieds : **1.5 pts.**

5. Déductions spéciales en exécution

DEDUCTIONS SPECIALES	
Rythme des passages irrégulier (2 gym ne sont pas en mouvement)	0.3 pt. / gymnaste
Rythme des passages irrégulier (Le second gym commence sa série avant la fin de l'acrobatie du premier)	0.1 pt. / gymnaste + calcul de la difficulté sans l'élément qui a été réalisé en même temps
Absence totale de rythme	1 pt. / passage
L'entraîneur sur ou à côté de l'aire de réception encourage ou donne des instructions aux gymnastes	0.5 pt. / passage
Elan intermédiaire et/ou sursaut	0.5 pt. / gym
Marquage sur ou à côté de la piste	0.5 pt.
Traverser l'agrès en courant	1 pt. /gym Suppression de la difficulté
Réception sur piste Impulsion sur tapis de réception	0.5 pt. / gym
Aide de l'entraîneur	0.5 pt. / gym
Entraîneur non actif dans une situation dangereuse	Suppression de la difficulté
FAUX PROGRAMME DE TUMBLING	
Série acrobatique ne figurant pas dans la liste des séries autorisées ou non autorisées	1 pt. / gym
Plus de 2 éléments	Suppression de la difficulté
FAUX NOMBRE DE GYMNASTES EN FEDERAL A & B	
Moins de 6 gym au cours du passage	1 pt /gym manquant / passage Suppression de la valeur de la difficulté non réalisée
Au-delà du 6 ^{ème} gym au cours du passage	1 pt/gym supplémentaire /passage Non comptabilisation de la diff et des fautes au-delà du 6 ^{ème} gym.
FAUX NOMBRE DE GYMNASTES EN FEDERAL C	
Moins de 3 gym au cours du passage	1 pt /gym manquant / passage Suppression de la valeur de la difficulté non réalisée
Au-delà du 3 ^{ème} gym au cours du passage	1 pt/gym supplémentaire /passage Non comptabilisation de la diff et des fautes au-delà du 3 ^{ème} gym.

6. Bonification (0,5pt)

Une bonification de 0.5 point sera attribuée si les conditions sont réunies :

- **Moins de 2.5 pts. de faute strictement** sur l'ensemble des passages
- **ET composition à 5 pts.**
- **ET pas de chute**
- **ET aucun passage pénalisé avec la déduction *Traverser l'agrès en courant***
- **ET aucune déduction Juge Arbitre**

Si toutes ces conditions sont réunies, la bonification est ajoutée à la note finale.

7. Déductions du juge arbitre

Tenue de compétition incorrecte :	0,5 pt.
Port de bijoux :	0,5 pt.
Plus d'un entraîneur dans la zone de réception ou pas d'entraîneur	0,5 pt
L'entraîneur quitte la zone de réception	0.5pt
Les gymnastes ne retournent pas en courant entre les passages	0,5 pt
Dépassement du temps limite :	1 pt.
Absence de feuilles de difficultés, feuilles vierges, incomplètes ou format illisible	1 pt.
L'équipe présente 2 passages identiques :	3 pts.

Toutes les déductions du juge arbitre sont soustraites de la note finale du groupe.

V. MINI TRAMPOLINE

1. Exigences de discipline

- Chaque groupe présente deux passages différents.
- Les gymnastes appliquent une intensification sur chaque passage
(Au moins 0.1 pt. d'écart sur la valeur de la difficulté pour un gymnaste).
- Pas de table de saut.
- Les acrobaties présentées doivent obligatoirement être issues de la « liste des difficultés autorisées » ;
- Tout marquage est interdit sur ou à côté de la piste d'élan ;
- Après chaque passage, les gymnastes retournent ensemble en courant vers leur position de départ pour le prochain passage.
- Des gymnastes différents du groupe peuvent se présenter dans chaque passage ;
- La valeur de difficulté de chaque élément est fixée selon le tableau de difficultés ;
- Un entraîneur minimum doit se placer sur le tapis de réception afin d'assurer la sécurité lors des réceptions de chaque élément ;
- Dans le cas où l'organisation de la compétition permet de dissocier les agrès du Sol du MT/Tu, il est possible de réaliser le passage en musique.

Durée du programme :

	Fédéral A	Fédéral B	Fédéral C
Durée de l'exercice	1'30		1'00

2. Composition (5 pts.)

1) *Les éléments doivent correspondre aux capacités et à la maturité des gymnastes*

Si le groupe présente des éléments qui sont trop difficiles pour les gymnastes, une déduction sera appliquée. Il pourrait y avoir un ou plusieurs gymnastes dans le groupe qui ne sont pas capables de présenter les éléments choisis. La déduction sera appliquée à chaque gymnaste.

La déduction est de 1 point par gymnaste et par passage avec perte de la valeur de la difficulté pour tout élément réalisé avec plus de 1.5 pts. de fautes (dans la limite des 5 points de composition).

2) *Intensification*

Le groupe doit présenter au moins deux valeurs de difficulté différentes par passage. Une déduction est appliquée s'il y a des baisses d'intensification.

La déduction est de :

- **0.2 pt. par baisse d'intensification ;**
- **0.5 pt. par passage si aucune intensification n'est appliquée sauf si tous les gymnastes du passage ont une série de 2 pts. de valeur de difficulté.**

3) Répétition du dernier élément entre les passages

En fédéral A : Si un gymnaste exécute exactement le même dernier élément d'un autre passage, il y aura une déduction à chaque fois.

Le passage dans lequel ce dernier élément est exécuté **le plus grand nombre de fois est exempt de déduction.**

Exemple : Si 3 gymnastes finissent par un salto avant, et que ce salto apparaît dans **2 passages**, alors le **passage où il est répété le plus souvent ne sera pas pénalisé**, mais les autres le seront (**0,2 pt par gymnaste concerné**).

Cette pénalité **ne s'applique pas** si un gymnaste se trompe de série dans le passage commun.

Déduction de 0,2 par gymnaste à chaque fois pour la répétition du dernier élément.

4) Synthèse des exigences de composition

Composition	Déduction
Capacité et maturité des gymnastes (si plus de 1.5pt de fautes)	1pt/gym et perte de la valeur de la difficulté
Baisse d'intensification	0.2pt par baisse d'intensification
Aucune intensification	0.5pt si aucune intensification
Répétition du dernier élément	0.2pt par élément répété

3. Difficultés

1) Calcul de la valeur de difficulté

- La valeur de difficulté d'une série acrobatique est définie par l'élément de base + les valeurs additionnelles décrites ci-dessous ;
- Pour les Fédéral A & B, la moyenne des 6 valeurs des séries individuelles donne la valeur de difficulté du groupe pour le passage ;
- Pour le Fédéral C, c'est la moyenne des 3 valeurs des séries individuelles qui donne la valeur du groupe pour le passage ;
- La somme des valeurs de chaque passage donne la valeur de la note de difficulté ;
- La valeur de chaque passage est arrondie au 0,1 point le plus proche.

2) Suppression de la valeur de diff

Dans tous les cas suivants la valeur de difficulté est réduite à zéro :

- **Réception sans les pieds en premier** : C'est lorsque le gymnaste se réceptionne et que le premier contact avec le sol n'est pas fait avec la plante des pieds.
- **Chute en sous rotation** : C'est lorsque le gymnaste se réceptionne sur les pieds en premier mais tombe directement à cause d'un manque d'ouverture et ne peut pas effectuer un pas avant de tomber.
- **Traverser l'agrès en courant** : Si un gymnaste court vers l'agrès et ne tente aucun élément reconnaissable ou n'exécute aucun élément.
- **L'entraîneur aide à faire l'acrobatie** : Tout aide de l'entraîneur à l'impulsion ou si un entraîneur donne une forte poussée/aide pour corriger une perte évidente de hauteur ou de rotation avant la réception la valeur de cette difficulté sera réévaluée à zéro. Une forte poussée/aide est une aide qui prend en charge le poids du corps du gymnaste ou qui change clairement la hauteur et/ou la trajectoire du gymnaste.
- **Réception hors des tapis de réception au premier impact**
En cas de doute, l'avantage doit être donné au gymnaste

3) Valeur de difficulté par catégorie

Fédéral A, B et C
4 pts. maximum sur 2 passages

VALEUR DE BASE

Difficulté	Fédéral A	Fédéral B	Fédéral C
Saut droit	1	1.2	1
Saut groupé	1	1.5	1
Saut carpé serré	1.3	1.8	1.3
Saut carpé écart	1.3	1.8	1.3
Salto	1.8	2	1.8

VALEUR ADDITIONNELLE A AJOUTER A LA VALEUR DE L'ELEMENT DE BASE

Carpé	0.1
Tendu	0.2
Chaque ½ tour (180°)*	0.2

**Uniquement dans les sauts, pas les saltos.*

Cf. Tableau de diff en annexe.

DIFFICULTE MAXIMUM AUTORISEE :

Type de passage	Fédéral A	Fédéral B	Fédéral C
Mini-Trampoline	Salto avant tendu	Salto groupé	Salto avant tendu

4. Exécution (10 points)

- Bonne technique dans les éléments ;
- Bon style et bonne tenue du corps ;
- Réception avec contrôle et équilibre ;
- Le rythme des passages entre tous les gymnastes doit être régulier et fluide (cf. déductions spéciales §5 rythme irrégulier) ;
- Au moins deux gymnastes se déplacent en même temps, le premier gymnaste doit avoir effectué sa réception avant que le second n'effectue son impulsion. (cf. déductions spéciales §5 rythme irrégulier)

Les fautes d'exécution de tenue de corps (bras et jambes) sont classées en 3 parties :

0.3	Petites flexions :	0.1 pt.
0.4	Moyennes flexions :	0.3 pt.
0.5	Grosses flexions :	0.5 pt

S'ajoutent à ces fautes, des fautes d'exécution technique selon les 3 secteurs suivants :

IMPULSION :

Tête en extension :	0.1 pt.
Déclenchement de la rotation dans la toile :	0.5 pt.

ENVOL :

Amplitude du salto à la hauteur des épaules :	0.1 pt.
Amplitude du salto inférieure à la hauteur des épaules :	0.3 pt.
Salto trop long (hauteur < à la longueur)	0.1 pt.
Écart de jambes	0.1 pt.
Manque d'ouverture avant réception	0.1 pt.
Rotation longitudinale non terminée	0.3 pt.
<u>Position groupée :</u>	
○ Ouverture de l'angle tronc-jambes de 90° jusqu'à 135°	0.1 pt
○ Ouverture de l'angle tronc-jambes > 135	0.3 pt
<u>Position carpée :</u>	
○ Ouverture de l'angle tronc-jambes > 90°	0.3 pt.
<u>Position tendue :</u>	
○ Fermeture de l'angle tronc-jambes > 45°	0.3 pt.

RÉCEPTION :

Un pas ou un sursaut pour stabiliser	0.1pt
Grosse flexion	0.3pt
Pose de mains/genoux	0.3 pt.
Grand déséquilibre pour ne pas chuter :	0.3 pt.
Réception non axée :	0.3 pt.
Réception sur tapis puis pose pied à l'extérieur :	0.5 pt.
Chute :	1 pt.
Réception hors tapis directement (plus perte de la valeur) :	1 pt.
Chute sans atterrir sur les pieds :	1.5 pts.

5. Déductions spéciales en exécution

DEDUCTIONS SPECIALES	
Rythme des passages irrégulier (2 gym ne sont pas en mouvement)	0.3 pt. par passage
Absence totale de rythme	1 pt. par passage
L'entraîneur sur ou à côté de l'aire de réception encourage ou donne des instructions aux gymnastes	0.5 pt. par passage
Marquage sur ou à côté de la piste	0.5 pt.
Passer l'engin en courant	1 pt. /gym Suppression de la difficulté
Aide de l'entraîneur	0.5 pt. / gym Suppression de la difficulté
Entraîneur non actif dans une situation dangereuse	0.5 pt. / gym Suppression de la difficulté
FAUX PROGRAMME MINI-TRAMPOLINE	
Elément ne figurant pas dans la liste des difficultés autorisées ou non autorisées	1 pt. / gym Suppression de la difficulté
FAUX NOMBRE DE GYMNASTES EN FEDERAL A ET B	
Moins de 6 gym au cours du passage	1 pt. / gym manquant/ passage Suppression de la valeur de la difficulté non réalisée
Au-delà du 6 ^{ème} gym au cours du passage	1 pt./gym supplémentaire/passage Non comptabilisation de la diff et des fautes au-delà du 6 ^{ème} gym.
FAUX NOMBRE DE GYMNASTES EN FEDERAL C	
Moins de 3 gym au cours du passage	1 pt /gym manquant / passage Suppression de la valeur de la difficulté non réalisée
Au-delà du 3 ^{ème} gym au cours du passage	1 pt/gym supplémentaire /passage Non comptabilisation de la diff et des fautes au-delà du 3 ^{ème} gym.

6. Bonification (0,5 point)

Une bonification de 0,5 point sera attribuée si les conditions sont réunies :

- **Moins de 2.5 pts. de faute** sur l'ensemble des passages
- **ET composition à 5 pts.**
- **ET pas de chute**
- **ET aucun passage pénalisé avec la déduction *Traverser l'agrès en courant***
- **ET pas de déduction Juge Arbitre**

Si toutes ces conditions sont réunies, la bonification est ajoutée à la note finale.

7. Déductions du juge arbitre

Déplacement du tremplin/trampoline pendant les passages	0.5pt
Plus de deux entraîneurs dans la zone de réception ou pas d'entraîneur	0.5 pt
L'entraîneur quitte la zone de réception	0.5pt
Les gymnastes ne retournent pas en courant entre les passages	0.5 pt
Tenue de compétition incorrecte	0.5 pt.
Port de bijoux	0.5 pt.
Dépassement du temps limite	1 pt.
Absence de feuilles de difficultés, feuilles vierges, incomplètes ou format illisible :	1 pt.
L'équipe présente 2 passages identiques	3 pts. / passage

Toutes les déductions du juge arbitre sont soustraites de la note finale du groupe.

VI. ANNEXES

1. Tableau de difficultés Sol
2. Tableau de difficultés autorisées au MT et Tumbling
3. Feuille de composition au Sol
4. Aide au jugement

Annexe A1

SOL - Valeur de difficultés

Pour obtenir la valeur de difficulté pour l'élément, il doit remplir toutes les conditions de difficulté pour cet élément spécifique.

1 Élément de contrôle (DB) Le texte fait foi, l'image est une illustration.

1.1A Élément de contrôle Dynamique - Pirouettes

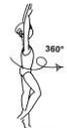
La pirouette doit être exécutée sur un pied, sur les pointes de pieds. Le tour ne doit pas se faire en sautant, mais un léger saut pour maintenir l'équilibre pendant la pirouette est autorisé. La rotation doit être totalement réalisée, mesurée au niveau des hanches. La tolérance pour toute sous ou sur rotation au début et/ou à la fin d'un élément est de 45° au total.

Le placement de la jambe et des bras sont libres. La jambe libre peut être tendue ou fléchie mais elle doit être la même pour toute l'équipe. La position de la jambe d'appui, fléchie/tendues, ne modifie pas la VD, mais doit être la même pour toute l'équipe. Le nombre de tours et la hauteur de la jambe libre définissent la valeur de l'élément.

Une pirouette commence lorsque la jambe libre et le talon sont levés du sol et se termine lorsque la rotation est terminée, que le talon de la jambe d'appui touche le sol ou que la jambe libre touche le sol.

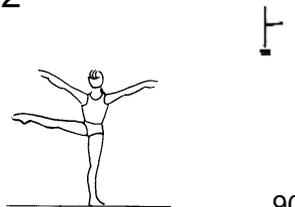
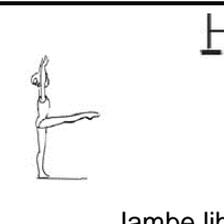
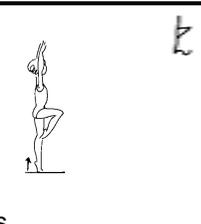
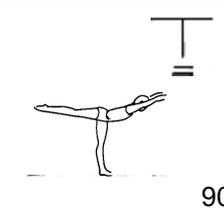
La position du corps doit être correcte, pas de fermeture/cambrure (tolérance de 15°). L'exigence d'écart des jambes doit être remplie (tolérance de 15°) et la jambe libre doit être maintenue dans la bonne position pendant au moins les ¾ de la rotation. Montrer une souplesse supplémentaire n'affecte pas la valeur de difficulté. Tous les gymnastes doivent commencer le tour dans la même direction, selon la chorégraphie. Pas besoin de faire des pirouettes avec la même jambe.

Une pirouette en dedans signifie tourner dans la même direction vers la jambe d'appui. Une pirouette en dehors signifie tourner dans la direction opposée à la jambe d'appui.

Pirouettes	0,2	0,4
En dedans	DB201 → ○  360°	DB401 → ∅  540°
En dehors	DB202 ← ○  360°	DB402 ← ∅  540°
Pirouettes	0,2	0,4
En dedans Jambe libre avec l'aide de la main 90°. Quand la jambe libre est fléchie, le talon est utilisé pour définir l'angle jambe/tronc		 DB403 360°

1.2 Maintien (SB)

Il doit y avoir une forme reconnue lors de l'exécution du maintien sur une jambe. L'ensemble du corps doit être maintenu en position statique pendant au moins deux secondes sans aucun mouvement chorégraphié supplémentaire. Dans le cas où le corps ou une partie du corps comme un bras bouge légèrement, mais que la jambe surélevée est maintenue dans la position requise et que la jambe d'appui ne bouge pas, la difficulté est toujours valide. Les exigences relatives à l'écart des jambes et aux jambes droites (ne s'applique pas aux jambes levées dans SB404) doivent être respectées (tolérance 15°). Montrer une souplesse supplémentaire n'affecte pas la valeur de difficulté. Pour une position du corps droite et verticale, la tolérance est de 15°. Pour la position horizontale du corps, la tolérance est de 15°. Lorsque la jambe libre est pliée (avant/côté), le talon est utilisé pour définir l'angle par rapport à la hanche. Sauf mention contraire, le placement des bras est facultatif pour l'équipe. La jambe d'appui doit être tendue (tolérance 15°). La position du corps doit être conforme à la définition de l'élément, par ex. position du corps droit, haut du corps à l'horizontale, position du corps droit, jambes tendues et debout sur la pointe des pieds si nécessaire.

Maintien	0,2	0,4
Maintien Jbe sur le coté - Sans aide de la main Jbe libre sur le coté sans l'aide de la main. Corps droit. L'écart de jbe et le fait d'être sur demi pointe ou non définissent la valeur de l'élément		SB402  90°
Maintien Facial Jbe libre devant sans l'aide de la main. L'écart de jbes et la position sur demi pointe définissent la valeur de l'élément. Pour le SB404 la pointe du pied est sur le genou	SB203  Jambe libre	SB403  Sur demi-pointes
Maintien	0,2	0,4
Planche Buste penché à l'horizontale ou plus. Les écarts de jambes et la position sur demi pointe déterminent la valeur de l'élément.	SB204  Arabesque buste à la verticale	SB404  90°

1.3 Maintien sur les mains (HB)

Lors d'un maintien sur les mains, le corps est maintenu dans une position statique pendant au moins deux secondes. Seules les mains touchent le sol (sauf dans le poirier HB201). Il doit y avoir une position reconnue sans aucun mouvement supplémentaire. L'exigence d'angle tronc/jambe, de jambes tendues et d'écart des jambes/jambes serrées doit être remplie (tolérance 15° - Sauf spécificité d'un élément). L'affichage d'un angle tronc/jambe plus petit n'affecte pas la valeur de difficulté.

Le corps doit être droit selon la définition de l'élément,

Dans le cas où le corps ou une partie du corps comme les jambes bougent légèrement, mais que les mains ne bougent pas, la difficulté est toujours donnée. S'appuyer sur les bras n'est pas autorisé dans les equerres où les jambes sont levées au-dessus du niveau horizontal.

Maintien sur les mains

Poirier/ATR

En HB201 la tête peut toucher le sol, jambes serrées tendues.

HB201



0,2

0,4

Planche sur les coudes / bras tendus, jbes écartées. Jambes tendues (sauf en HB202). L'écart des jbes est de 45°. Le corps est porté par l'appui des deux mains/coudes ou bras tendus. Les mains peuvent être tournées vers l'extérieur des poignets ou vers les pointes de pied. Le corps est aligné à l'horizontal (Pas en HB202).

HB402



Equerre carpé

Jambes tendues. Les mains peuvent être placées devant ou derrière (HB404) ou devant et derrière (HB204), écart des jambes 45°.

Quand les jambes sont soulevées plus haut que parallèles au sol, pas d'appui des bras sur le sol. Les deux mains sont placées à côté du corps, proche des

HB203



HB403



Equerre serrée

Jambes tendues serrées.

Quand les jambes sont soulevées plus haut que parallèles au sol, pas d'appui des bras sur le sol. Les deux mains sont placées à côté du corps, proche des hanches. Le corps est seulement porté par l'appui des mains sur le sol.

HB404



Maintien sur les mains	0,2	0,4
<p>Pont La position et l'angle de la jambe libre déterminent la valeur de l'élément.</p>	<p>HB205</p> 	
<p>Maintien sur les fesses Jambes tendues et serrées. Placement libre des bras. Fermeture du corps 90°</p>	<p>HB206</p> 	
<p>Chandelle Bras et mains libre - Alignement du corps tronc jambe - tolérance 30°</p>	<p>HB207</p> 	

2 SAUTS (J) Le texte fait foi, l'image est une illustration.

La position du corps pendant le saut doit être visible dans la phase aérienne du saut. Par exemple. Bras et jambes tendus, angle d'épaule ouvert et tenue du corps correcte si demandé.

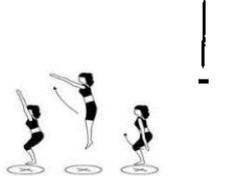
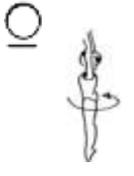
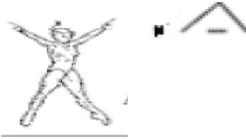
La forme pendant le vol, la rotation et le réception doivent être conformes à la définition de l'élément. Sauf mention contraire, la réalisation de la rotation est optionnelle, mais tous les gymnastes doivent exécuter la même variation du saut.

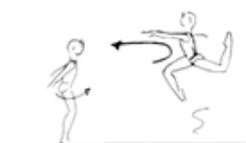
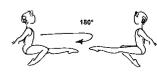
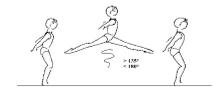
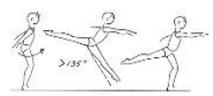
L'écart des jambes/les jambes serrées et l'angle des tronc/jambes a une tolérance de 15°. La tolérance pour toute sous ou sur rotation au début et/ou à la fin d'un élément est de 45° au global. Montrer une souplesse supplémentaire ou des angles hanches/genoux plus petits n'affecte pas la valeur de difficulté.

A l'impulsion et à la réception, la rotation est mesurée au niveau des hanches. Lors de la rotation, les premiers 45° de rotation sont autorisés à partir du sol. Toute l'équipe doit effectuer le même saut avec les bras et les jambes dans la même position. Sauf mention contraire, le placement des bras est optionnel pour l'équipe.

Lors de la réception ventre, le corps doit être à l'horizontal avant la réception (tolérance 15°). Cela signifie que les épaules, les hanches et les talons sont tous au même niveau. Lorsque vous réalisez un saut avec le pied à hauteur d'épaule/tête, la partie la plus basse du pied définit la hauteur. L'ensemble du pied (talon et orteils) doit être à la hauteur requise. Pas plus de trois pas (marche ou course) sont autorisés avant tout saut, selon la chorégraphie.

2.1 Sauts appel 2 pieds Réception deux pieds (a) ou un pied (b) ou sur le ventre (c).

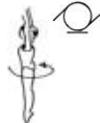
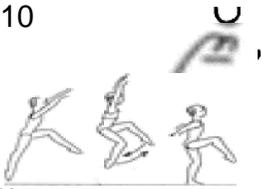
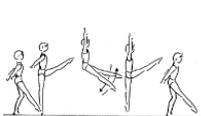
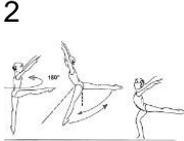
2.1 a) Sauts appel 2 pieds, réception 2 pieds	0,2	0,4
<p>Saut vertical Position du corps droite durant le saut. La rotation doit être terminée en l'air. Le placement des bras est libre.</p>	<p>J201</p> 	<p>J401 360°</p> 
<p>Saut groupé Position groupée (angle tronc/jbe 90° - tolérance 15°) visible pendant le saut. La rotation doit être terminée en l'air. Le placement des bras est libre.</p>	<p>J202</p> 	
<p>Saut carpé écart Ecart de jbes 135° et position carpé claire 90° (tolérance pour les deux 15°). Jambes tendues sans coup de pied.</p>	<p>J203</p> 	

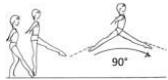
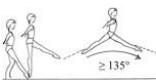
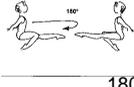
2.1 a) Sauts appel 2 pieds, réception 2 pieds (suite)	0,2	0,4
<p>Saut "cerf" La bonne position cambrée doit être visible pendant le saut. Les deux jbes fléchies à 90°. Ecart de jbes 135 (tolérance 15°) la hauteur du pied arrière ou la rotation définit la valeur de l'élément. Pas de tolérance à la hauteur du pied. Toute la rotation doit être faite pendant le vol.</p>	<p>J204 </p>	<p>J404 </p> <p>180°</p>
<p>Cosaque Une jambe tendue, une jambe pliée. Angle tronc/jambe de 90° (tolérance 15°). Quand il y a une rotation, le tour doit être réalisé pendant la phase aérienne.</p>	<p>J205 </p>	<p>J405 </p> <p>180°</p>
<p>Saut écart Les deux jambes doivent être tendues, pas de coup de pied. L'écart de jambe définit la valeur du saut.</p>		<p>J406 </p> <p>Ecart de jambes 135°</p>
2.1b) Sauts appel 2 pieds réception 1 pied	0,2	0,4
<p>Sissone Appel deux pieds, réception sur un seul.</p>		<p>J407 </p> <p>Ecart de jambes 135°</p>
<p>Saut "cerf" La bonne position cambrée doit être visible pendant le saut. Les deux jbes fléchies à 90°. Ecart de jbes 135 (tolérance 15°) la hauteur du pied arrière ou la rotations définit la valeur de l'élément. Pas de tolérance à la hauteur du pied. Toute la rotation doit être faite pendant le vol.</p>	<p>J208 </p>	<p>J408 </p> <p>180°</p>

2.2 SAUTS (J) Appel un pied réception

Saut appel un pied et réception sur le même pied ou à plat ventre. La position doit être réalisée en phase aérienne. Pas plus de 3 pas d'élan avant de réaliser un saut appel un pied. Dans les phases d'impulsion et de réception la position des hanches détermine si dans les sauts avec rotation la tolérance est dans les 45° ou pas. Il y a une tolérance pour les écarts de jambes à 15°. Lorsque que le saut est réalisé avec le pied à la hauteur des épaules / de la tête, la partie la plus basse du pied définit la hauteur. Tout le pied (talon et orteils) doit être à la hauteur requise.

2.2 Saut appel 1 pied Réception sur l'autre pied (a) ou deux pieds (b)

2.2 a) Sauts appel 1 pied et réception sur l'autre pied	0,2	0,4
<p>Saut droit Corps droit pendant le vol. Rotation doit être terminée en l'air. Le placement des bras est optionnel.</p>		<p>J409  360°</p>
<p>Saut de chat Jambes fléchies. Changement de jambe pendant le saut. Les cuisses doivent monter à l'horizontale pendant le saut. Quand il y a une rotation, le tour doit être terminé avant la réception.</p>	<p>J210 </p>	<p>J410  180°</p>
<p>Saut Ciseaux Jambes tendues. La jambe change pendant le saut. La Première jambe doit être à l'horizontale (pas de tolérance)</p>	<p>J211  Ecart de jambes 90°</p>	
<p>Saut ciseaux 180° Jambes tendues. La jambe change pendant le saut. La première jambe doit être à l'horizontale ((pas de tolérance). Rotation pendant le saut. L'écart de jambes après la rotation définit la valeur de l'élément.</p>		<p>J412  Ecart de jambes 90°</p>

2.2 a)Sauts appel 1 pied et réception sur l'autre pied (suite)	0,2	0,4
<p>Saut "cerf" La bonne position cambrée doit être visible pendant le saut. Les deux jbes fléchies à 90°. écart de jbes 135 (tolérance 15°) la hauteur du pied arrière ou des rotations définit la valeur de l'élément. Pas de tolérance à la hauteur du pied. Toute la rotation doit être faite pendant le vol.</p>	<p>J413</p> 	
<p>Saut écart Les deux jambes doivent être tendues, pas de coup de pied. L'écart de jambes définit le saut.</p>	<p>J214</p>  <p>Ecart de jambes 90°</p>	<p>J414</p>  <p>Ecart de jambes 135°</p>
2.3 Saut départ un pied et réception sur le même pied		
<p>Cosaque Une jambe tendue, une jambe pliée. Angle tronc/jambe de 90° (tolérance 15°). Quand il y a une rotation, le tour doit être réalisé pendant la phase aérienne.</p>	<p>J215</p> 	<p>J415</p>  <p>180°</p>

4 GROUPE ELEMENT (G)

Le texte fait foi, l'image est une illustration.

Tous les gymnastes de l'équipe doivent participer à l'élément de groupe et jouer un rôle actif soit dans un soulèvement visible du sol, soit dans un lancer qui peut être effectué avec toute l'équipe ou en groupes d'au moins 3 gymnastes. L'élément de groupe doit être exécuté en même temps selon la chorégraphie, en plusieurs groupes ou toute l'équipe. Différents groupes doivent exécuter des éléments de groupe avec le même numéro de code, mais les éléments n'ont pas besoin d'être les mêmes. Les rotations font toujours référence au(x) gymnaste(s) soulevé(s) ou lancé(s). (pas de tolérance en rotation/torsion), On doit voir une montée et une descente du groupe élément.

0,2

0,4

Elevation d'une ou plusieurs personnes

Le gymnaste doit être soulevé du sol pendant au moins et statique pendant au minimum 2 secondes.

G401



Elevation

SOL - TABLEAUX SYTHÈSE DES DÉDUCTIONS

Exigences Composition	Dédutions
Déplacements non chorégraphiés (marche et course)	0.1pt à chaque fois
Pas chassés non suivi d'un saut	0.1pt à chaque fois
Accessibilité	0.1pt à chaque fois
Arrêt	0.2pt à chaque fois
Séquence Rythmique	0.5pt si pas de SR/SR non reconnue
Répétitions	0.1pt à chaque répétition
Mouvements de bras et jambes isolés	0.1pt à chaque mouvement isolé
Plans arrière et avant	0.5pt par plan manquant
Plus d'un pas ou plus d'un pas sursaut avant acrobatie	0.1pt à chaque fois
Plus de 2 acrobaties	0.5pt par acrobatie supplémentaire
6 formations	0.1pt par formation manquante
Taille des formations (petite, grande formation, courbe)	0.2pt par formation manquante
Vision mutuelle	0.2pt si pas de vision mutuelle

Dédutions Exécution	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Synchronisation/Alignement/Uniformité	x	x	x
Technique (flexion bras/jambes/bassin)	0-15°	>15°-30°	>30°
Pose de main/pied		x	
Chute			1,0 pt
Sauts	Faible Amplitude	Réception Non Maîtrisée	
Pivots (faute pour sur ou sous rotation)	0-30°	>30°-45°	>45°-90°
Maintiens/Équilibres (Fautes par gym)	moins de 2"	non tenu	
HB201 (élément obligatoire en Fédéral)	x Balancement corps	x Déplacement 1 main	
<u>Groupe Élément</u>			
Synchronisation		x	
Maintien	moins de 2"	Non tenu = NR	
Déplacement des mains pour maintenir		x	
Plus de 2 hauteurs d'homme			1pt + NR
Plus d'un gym ne participe pas			0,5 pt + NR
Dédutions Spéciales Exécution	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Sortie Praticable	x		
Instruction de l'entraîneur			x
Interaction verbale et non verbale entre les gym			x
Mvts supplémentaires en cascades/décalsés			x

Dédutions du juge arbitre	
Dépassement du temps (trop court ou trop long)	1 pt.
Tenue de compétition incorrecte	0.5 pt.
Port de bijoux	0.5 pt.
Entrée non conforme	0.5 pt.
Absence de pause pour marquer le début ou fin de programme	0.5pt
Passage chorégraphique ou élément mettant en danger le gymnaste	1 pt.
Absence de feuilles de difficultés, feuilles vierges ou format illisible	1 pt.
Absence de musique	1 pt.
Faux nombre de gymnastes sur toute la durée du programme et en fonction du nombre de gymnastes engagé(e)s	1 pt.

COMPOSITION 5 PTS				TOTAL	DIFFICULTES	TOTAL
	Marche non chorégraphiée (0,1 à chaque fois)	Pas chassés (sans saut) (0,1 à chaque fois)	Course non chorégraphiée (0,1 à chaque fois)	Manque d'accessibilité (0,1 à chaque fois)	Groupe Élément	
SEQUENCE RYTHMIQUE	Séquence rythmique : 0,5				Pirouettes	
	- Même chorégraphie, en même temps par toute l'équipe et en un groupe	- 1 Changement de tempo et pas d'arrêt dans le déplacement				
	- Traverser le praticable (3 options possibles)			- pas de chute		
VARIATION DE CHOREGRAPHIE	Utilisation de tout le praticable				Sauts	
	Différents niveaux					
	0,1pt / item manquant					
PLANS	Déplacement vers l'arrière et latéral face aux juges avec 3 mouvements/éléments.				EXECUTION	TOTAL
	0,5 si manquant					
ACROBATIES	+ d'un pas sursaut pour une acro 0.1pt		NB acrobaties 2 : -0.5pt par acro supplémentaire		Synchronisation	
MOUVEMENTS ISOLES	Mouvements isolés de bras ou de jambes (0,1 à chaque fois)				Alignement	
REPETITION / ARRET	A chaque répétition de choré ou d'éléments (0,1)		0,2 à chaque arrêt dans la musique			
FORMATIONS	6 formations différentes minimum (0,1 par formation manquante)		Grande Formation (0,2)		Uniformité	
			Petite Formation (0,2)			
	Vision Aveugle avec réalisation d'un élément (0,2)		Formation courbe (0,2)			
BONIF 0,5 : (Compo >= 4,5)					Technique	
		NOTE FINALE :				

.....

FEDERAL A Tumbling - Valeur de difficulté

FEDERAL A - SERIE AVANT	Symbole	Valeur
Roulade avant		0,3
Roue		0,5
Roue Roue pied pied		0,8
Saut de mains		1,5
Saut de mains 1 pied		1,5
Saut de mains 1 pied Saut de mains		1,8
Salto av groupé		2

FEDERAL A - SERIE ARRIERE	Symbole	Valeur
Roue		0,5
Roue pied pied		0,5
Rondade		1
Roue Rondade		1,2
Rondade flip		1,5
Rondade salto groupé		2

FEDERAL A Mini Tramp - Valeur de difficulté

FEDERAL A - VALEUR	Symbole	Valeur
Saut groupé		1
Saut droit		1
Saut droit 1/2 tour		1,2
Saut carapé serré		1,3
Saut carapé écart		1,3
Saut droit 1 tour		1,4
Saut carapé écart 1/2 tour		1,5
Salto av groupé		1,8
Salto av carapé		1,9
Salto av tendu		2



FEDERAL B

Tumbling - Valeur de difficulté

FEDERAL B - SERIE AVANT	Symbole	VALEUR
Roulade avant		0,5
Roue		1
Saut de mains		2
Saut de mains 1 pied		2

FEDERAL B - SERIE ARRIERE	Symbole	Valeur
Roue		1
Roue pied pied		1
Roue Roue pied pied		1,3
Rondade		1,5
Roue Rondade		1,7
Rondade flip		2

FEDERAL B

Tumbling - Valeur de difficulté

FEDERAL B - MINI-TRAMPOLINE	Symbole	Valeur
Saut droit		1,2
Saut droit 1/2 tour		1,4
Saut droit 1 tour		1,6
Saut groupé		1,5
Saut carpé serré		1,8
Saut carpé écart		1,8
Saut carpé écart 1/2 tour		2
Salto av groupé		2

FEDERAL C

Tumbling - Valeur de difficulté

FEDERAL C - SERIE AVANT	Symbole	Valeur
Roulade avant		0,3
Roue		0,5
Roue Roue pied pied		0,8
Saut de mains		1,5
Saut de mains 1 pied		1,5
Saut de mains 1 pied Saut de mains		1,8
Salto av groupé		2

FEDERAL C - SERIE ARRIERE	Symbole	Valeur
Roue		0,5
Roue pied pied		0,5
Rondade		1
Roue Rondade		1,2
Rondade flip		1,5
Rondade salto groupé		2

FEDERAL C

Mini Tramp - Valeur de difficulté

FEDERAL C - VALEUR	Symbole	Valeur
Saut groupé		1
Saut droit		1
Saut droit 1/2 tour		1,2
Saut carpé serré		1,3
Saut carpé écart		1,3
Saut droit 1 tour		1,4
Saut carpé écart 1/2 tour		1,5
Salto av groupé		1,8
Salto av carpé		1,9
Salto av tendu		2



ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

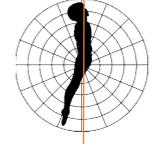
MT/TU - TABLEAUX SYTHÈSE DES DÉDUCTIONS

Exigences Composition	Dédutions
Moins de 6 gyms difficultés identiques au premier passage	0.2 pt/gym + Suppr. Diff.
Capacités et maturité des gymnastes (si plus de 1.5pt de fautes)	1pt/gym (et perte de la valeur de la difficulté)
Baisse d'intensification	0.2pt par baisse d'intensification
Aucune intensification	0.5pt si aucune intensification
TU : Sens des rotations: Avant et Arrière	0.5pt/gym
MT : 1 Passage avec 180° de rotation longitudinale (<i>Nat A et B UNIQUEMENT</i>)	0.5pt/gym
Répétition du dernier élément	0.2pt / gym à chaque répétition

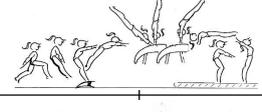
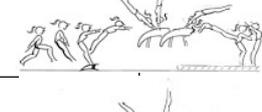
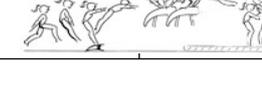
Dédutions Exécution	0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
IMPULSION			
Tête en extension	x		
Déclenchement anticipé des rotations			x
ENVOL			
Amplitude du Salto	x	x	
Salto trop long	x		
Position du corps (Carpé et Tendu)		x	
Écart de jambes	x		
Rotation longitudinale non finie ou en sur rotation dans les saltos et sauts		x	
Manque ouverture avant réception	x	x pas d'ouverture	
RÉCEPTION :			
Pose de mains/genoux		x	
Déséquilibre pour ne pas chuter	x Petits pas/sauts	x	
Flexion des jambes		x Squat complet	
Chute			1 pt.
Chute sans atterrir sur les pieds			1.5 pts.
Réception non axée		x	
Réception sur tapis puis pose pied à l'extérieur			x
Réception hors tapis directement			1 pt.
DÉDUCTION SPÉCIFIQUE TABLE DE SAUT			
Flexion de bras sur la table		x	
Deuxième Envol - Manque élévation (sortie de table à la verticale)	x jusque 30°	x jusque 90°	x > 90°

Dédutions Spéciales Exécution	Dédutions
Rythme des passages irrégulier (2 gym ne sont pas en mouvement)	0.3 pt. par passage
Absence totale de rythme	1 pt. par passage
L'entraîneur sur ou à côté de l'aire de réception encourage ou donne des instructions aux gymnastes	0.5 pt. par passage
Marquage sur ou à côté de la piste	0.5 pt.
Passer l'engin en courant	1 pt. /gym + Suppr. Diff.
Aide de l'entraîneur	0.5 pt. / gym + Suppression de la difficulté
Entraîneur non actif dans une situation dangereuse	0.5 pt. / gym + Suppression de la difficulté
Faux programme : Élément ne figurant pas dans la liste des difficultés autorisées ou non autorisées (<i>Sauf Nat A</i>)	1 pt. / gym
Moins de 6 difficultés identiques au premier passage (<i>PERF UNIQUEMENT</i>)	Suppression de la difficulté
MT : Pas de passage avec la table de saut ou au mini trampoline	0 point en difficulté sur le 3ème passage
Faux nombre de gym : Moins de 6 gym au cours du passage	1 pt. / gym manquant/ passage + Suppr. Diff.
Faux nombre de gym : Au-delà du 6ème gym au cours du passage	1 pt. /gym supplémentaire/passage Non comptabilisation de la diff et des fautes au-delà du 6ème gym.

MT/TU - TABLEAUX SYTHÈSE DES DÉDUCTIONS

		
Pas de déduction Position référence	0.1 de déduction Angle bassin > 90°	0.3 de déduction Angle bassin ≥ 135°
Aide déduction position Groupé		
		
Position référence	Pas de déduction jusque 90°	0.3 déduction
Aide déduction position Carpé		
		
Pas de déduction	Pas de déduction jusque 135°	0.3 de déduction Angle bassin ≥ 135°
		
Pas de déduction	Pas de déduction	0.3 de déduction Angle bassin ≥ 135°
Aide déduction position Tendu		
		
Pas de déduction	0.3 de déduction	
Déduction flexion des jambes à la réception		

FAUTES SPÉCIFIQUES LUNE (PERFORMANCE)

	Pas de déduction
	Déduction 0,1
	Déduction 0,3
	Déduction 0,5