



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE



Programme 2016-2020

Année 2018/2019

UGSEL
Fédération Sportive Educative de l'Enseignement Catholique
277 rue Saint-Jacques – 75240 PARIS Cedex 05
Tél. : 01 44 41 48 50 – Fax : 01 43 29 96 88
www.ugsel.org

SOMMAIRE

COMPOSITION DES MOUVEMENTS ET NOTATION

1. Généralités	p.3
a. Sol, barres asymétriques, poutre	
b. Saut	
c. Mini-Trampoline	
2. Choix des agrès, en fonction du championnat	
3. Cotation des enchaînements sur 10, en fonction du championnat	
4. Valeur des éléments, en fonction du championnat.....	p.4
5. Prise en compte des difficultés	
6. Eléments non reconnus	
7. Feuilles de jugement (championnat national).....	p.5
8. Ordre de passage au sein d'une équipe	
9. Ordre de passage au sein d'un groupe	
10. Affichage de la note	
11. Vidéo	
12. Temps d'échauffement	

JUGEMENT

1. Répartition des critères à juger.....	p.6
a. Attribution des points « de difficultés et d'exigences »	
b. Attribution des points « d'exécution »	
2. Calcul des notes	

CODE DE POINTAGE GÉNÉRAL.....	p.7
--------------------------------------	------------

DÉCISION DU JURY D'APPEL

CODE DE POINTAGE SPÉCIFIQUE

Sol, Saut.....	p.8
Barres Asymétriques, Poutre, Mini-Trampoline.....	p.12

MÉMO POUR LES JUGES.....	p.13
---------------------------------	-------------

RÉGLEMENTATION DES AGRÈS + ELEMENTS GYMNIQUES

1. Sol	p.14
Figurines Sol.....	p.15
2. Saut	p.18
Figurines Saut.....	p.19
3. Barres asymétriques	p.21
Figurines Barres Asymétriques.....	p.22
4. Poutre	p.25
Figurines Poutre.....	p.26
5. Mini-Trampoline.....	p.29
Figurines Mini-Trampoline.....	p.30

COMPOSITION DES MOUVEMENTS ET NOTATION

1. Généralités :

a. Sol, barres asymétriques, poutre :

Chaque enchaînement comprendra au maximum 5 ou 6 éléments choisis dans les grilles du championnat correspondant (voir tableau ci-dessous : point 4), les autres éléments seront considérés comme des éléments de liaison.

Un élément de difficulté supérieure (1 seul élément « D » en promotionnel 2, 1 seul élément « E » en promotionnel 1), pourra éventuellement être rajouté dans l'enchaînement et correspondra au « Bonus ». Ces éléments devront être surlignés sur la feuille de match et numérotés dans l'ordre de réalisation.

b. Saut :

La gymnaste doit présenter deux sauts codifiés.

La note de départ correspond à la valeur des différents sauts.

La meilleure note des deux sauts réalisés est retenue.

c. Mini-Trampoline :

La gymnaste doit présenter 4 sauts différents, codifiés.

2 Choix des agrès, en fonction du Championnat :

Promotionnel 2	Promotionnel 1 Élite
Sol	
Saut	
Mini Trampoline	Barres Asymétriques
+ 1 agrès au choix parmi : Barres asymétriques et Poutre	Poutre

3 Cotation des enchaînements / 10, en fonction du Championnat :

Promotionnel 2 Promotionnel 1	Élite
Difficultés : 3 points	Exécution : 6 points
Exigences : 1 point	Difficultés : 3 points
Exécution : 6 points	Exigences : 1 point
Bonus : 0.30 point	

4 Valeur des éléments :

4.1 : en Sol, Barres Asymétriques et Poutre, en fonction du Championnat :

Eléments	Promotionnel 2	Promotionnel 1	Élite
A	0,40		
B	0,50	0,40	
C	0,60	0,50	0,40
D	Bonus (*)	0,60	0,50
E	Pénalité de 2 pts (**)	Bonus (*)	0,60

* : en promotionnel 2 et 1 : 1 seul bonus est autorisé sur chacun des agrès.

** : en Promotionnel 2 : il est interdit de présenter un élément « E », même en élément de liaison.

4.2 au Saut :

Eléments	Promotionnel 2	Promotionnel 1	Élite
A	7.00		
B	8,50	8.00	
C	10.00	9.00	8.00
D		10.00	9.00
E			+ de 9.00 → 10.00

4.3 Au Mini-Trampoline :

Eléments	Promotionnel 2
A	0.40
B	0.50
C	0.60
D	1.00

5 Prise en compte des difficultés :

Si 6 éléments de valeur maximale (6 éléments « C » en promotionnel 2, ou 6 éléments « D » en promotionnel 1), figurent sur la feuille de match, le dernier sera un élément de liaison.

Un mouvement commencé ne peut pas être recommencé.

S'il y a désaccord entre le texte et la figurine, c'est le texte du code de pointage qui fait foi.

6 Eléments non reconnus :

Le décompte des difficultés non reconnues ou non réalisées se fera à partir de 3 points maximum ou du total annoncé par la gymnaste si celui-ci est inférieur à 3 points.

En cas d'élément non reconnu, on retire :

- La valeur de l'élément (partie « difficultés »)
- Les fautes techniques (partie « exécution »)

7 Feuilles de jugement (Championnat National) :

Dans chaque Championnat (Promotionnel 2, Promotionnel 1 et Élite), chaque gymnaste doit remplir et présenter 2 feuilles de jugement pour le Sol, le Mini-Trampoline, les Barres Asymétriques et la Poutre.

8 Ordre de passage au sein d'une équipe :

Remplir une fiche par équipe et par agrès (*voir sur le site « les annexes »*).

Inscrire les noms des gymnastes dans l'ordre de passage souhaité à l'agrès.

Cet ordre peut être différent d'un agrès à l'autre.

Cette fiche est à remettre en salle d'échauffement, avec les feuilles de jugement.

9 Ordre de passage au sein d'un groupe :

L'ordre de passage sera déterminé par les responsables de la salle d'échauffement (*voir sur le site « les annexes »*).

On veillera ainsi à décaler les passages d'une place, sachant qu'une équipe compte pour 1, en alternant individuelles et équipes d'un agrès à l'autre.

S'il y a désaccord dans l'ordre de passage, le juge arbitre prendra la décision qu'il jugera la meilleure.

10 Affichage des notes :

Toute note affichée n'est qu'officieuse et non officielle.

11 Vidéo :

En aucun cas la vidéo ne peut constituer un moyen d'appel sur le jugement.

12 Temps d'échauffement :

En salle d'échauffement : 45 minutes.

Sur le plateau de compétition : 5 minutes à chaque agrès.

JUGEMENT

1. Répartition des critères à juger :

En Promotionnel, chaque gymnaste est jugée par 4 jeunes officiels (JO) et 1 juge arbitre (JA)
En Elite, chaque gymnaste est jugée par 3 jeunes officiels (JO) et 1 juge arbitre (JA).

1.1 Attribution des points dits « de difficulté » :

1 « Juge diff. » + le JA vont valider :

- La réalisation des difficultés (sur 3 points)
- Les exigences de l'agrès (sur 1 point)

1.2 Attribution des points dits « d'exécution » :

3 « Juges exé. » vont valider :

- L'exécution de l'enchaînement (sur 6 points)

2. Calcul des notes :

Si 3 « Juges exé. » pour noter l'exécution (sur 6 points) :

➤ Faire la moyenne des notes des « Juges exé. ».

- *1^{er} cas : la moyenne des notes des 3 « Juges exé. » n'excède pas 0,3 avec la note du JA :*

$$N_f = (J.\text{exé } 1 + J.\text{exé } 2 + J.\text{exé } 3) / 3$$

exemple n°1 :

JA	J.exé 1	J.exé 2	J.exé 3
4,1	3,8	3,9	3,7

La moyenne des 3 notes des J.exé : $N_m = (3,8 + 3,9 + 3,7) / 3 = 3,8$

N_m n'excède pas de 0,3 avec la note du JA.

$$N_m = N_f \rightarrow = 3,8$$

- *2^e cas : la moyenne des notes des 3 « Juges exé. » excède 0,3 avec la note du JA :*

$$N_f = ((J.\text{exé } 1 + J.\text{exé } 2 + J.\text{exé } 3) / 3) + JA) / 2$$

exemple n°2 :

JA	J.exé 1	J.exé 2	J.exé 3
4,2	3,3	3,6	3,3

La moyenne des 3 notes des J.exé : $N_m = (3,3 + 3,6 + 3,3) / 3 = 3,4$

N_m excède 0,3 avec la note du JA.

$$N_f = (N_m + N_{JA}) / 2 \rightarrow (3,4 + 4,2) / 2 = 3,8$$

Si 2 « Juges exé. » pour noter l'exécution (sur 6 points) :

➤ Faire la moyenne des notes : 2 JO + JA

Quel que soit le cas considéré, la note finale sera l'addition des points « difficulté » + «exécution » + «exigences » + éventuellement « Bonus » (en Promotionnel)

CODE DE POINTAGE GÉNÉRAL

	Pénalités	
	Jusqu'à	Net
Faute de tenue des jambes, des bras, du tronc	0,30	
Fautes des pieds et de la tête		0,10
Toute chute		0,50
S'accrocher à l'engin		0,30
Touche de l'engin ou du sol		0,20
Perte d'équilibre, réception incertaine, un ou deux pas, mouvements supplémentaires, sursauts	0,30	
Elan supplémentaire		0,30
Faute d'axe	0,30	
Amplitude insuffisante	0,30	
Élément manquant ou non reconnu	Enlever la valeur de l'élément dans la rubrique « difficultés »	
Non présentation d'une exigence	0.4 pour chaque exigence manquante	
Trou de mémoire	0,50	
Arrêt non justifié		0,20
Tenue incorrecte de la gymnaste (bijoux non discrets, etc.)		0,10
Tenue non conforme (port du cycliste, justaucorps à bretelles...)	0,50 à chaque agrès	
Non présentation vis-à-vis du jury		0,10
Aide physique du professeur ou de l'entraîneur	0,50 + la valeur de l'élément	
Aide par signes sonores ou visuels de la part du professeur ou de l'entraîneur		0,20 à chaque fois
Gêner les juges		0,20
Présence du professeur ou de l'entraîneur sur les tapis (sauf en barres et en poutre pour enlever le tremplin)		0,20
Comportement incorrect de la gymnaste, du professeur ou de l'entraîneur (geste ou parole)		0,50

DÉCISION DU JURY D'APPEL

	Pénalités
Difficultés « E » en Promotionnel 2	2 pts retirés sur la totalité de l'enchaînement
Difficultés « D » en plus en Promotionnel 2	2 pts par élément, retirés sur la totalité de l'enchaînement
Difficultés « E » en plus en Promotionnel 1	Exclusion du professeur
Justaucorps non uniforme pour l'équipe	0,50 par gymnaste fautive

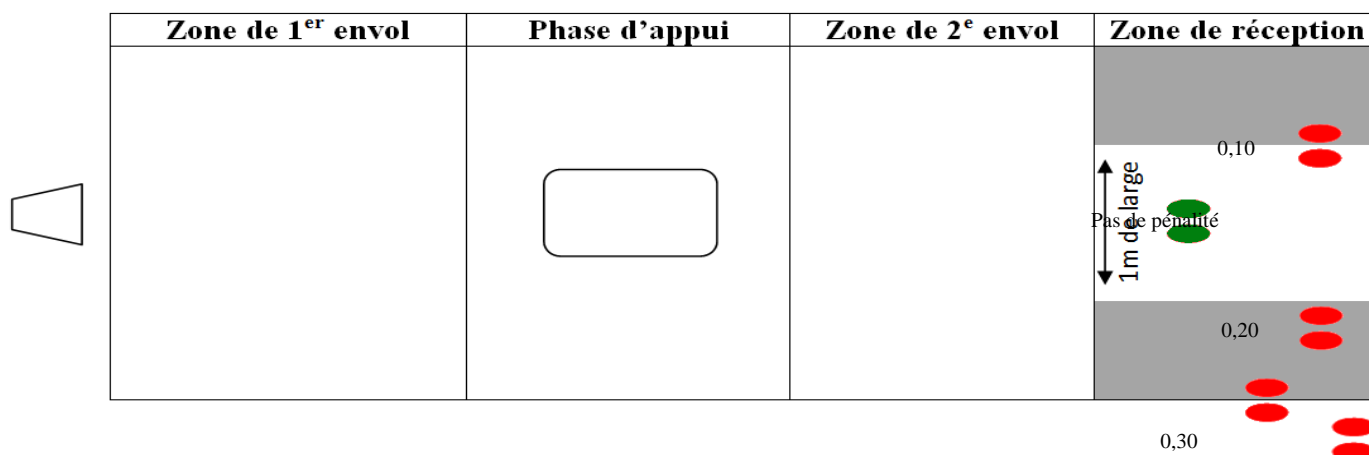
CODE DE POINTAGE SPÉCIFIQUE

Code de pointage spécifique SOL :

	Pénalités	
	Jusqu'à	Net
Musique avec chants, paroles		0,20
Musique oubliée		0,50
Arrêt de la musique différent de celui de la gymnaste		0,10
Temps trop court ou trop long	0,10 par 3'' jusqu'à un forfait de 0,50 à retirer sur la note finale	
Sortie du praticable		0,10
Pas de rapport entre la musique et l'enchaînement	0,30	

Code de pointage spécifique SAUT :

a. Les zones d'envol et de réception :



b. Exécution – fautes spécifiques :

Phase d'appui							
Faute de pieds	0,10						
Jambes écartées, fléchies	Jusqu'à 0,30						
Corps cambré, cassé	Jusqu'à 0,30						
Alignement bras-tronc	Jusqu'à 0,30						
Faute d'axe	Jusqu'à 0,30						
Touche de l'engin	0,20						
Appui trop long	Jusqu'à 0,50						
Appui bras fléchis	Jusqu'à 0,30						
1 ^{er} envol				2 ^e envol			
Faute de pieds	0,10			Faute de pieds	0,10		
Jambes écartées, fléchies	Jusqu'à 0,30			Jambes écartées, fléchies	Jusqu'à 0,30		
Corps cambré, cassé	Jusqu'à 0,30			Corps cambré, cassé	Jusqu'à 0,30		
Alignement bras-tronc	Jusqu'à 0,30			Alignement bras-tronc	Jusqu'à 0,30		
Groupé ou écart trop tôt (B)	Jusqu'à 0,30			Envol bas	Jusqu'à 0,50		
Zone d'envol en fonction du saut	0,50					Réception	
Envol bas	Jusqu'à 0,50					Réception non stabilisée	Jusqu'à 0,30
						Faute d'axe (zone de réception)	Jusqu'à 0,30
						Chute	0,50

SAUT PAR RENVERSEMENT

LE PREMIER ENVOL

FAUTES DE TENUE DE CORPS

Corps cambré			Corps cassé		
0,10	0,20	0,30	0,10	0,20	0,30

FAUTES DE TENUE DE JAMBES







Écart			Flexion		
0,10	0,20	0,30	0,10	0,20	0,30







EXEMPLES COMBINÉS





0,20 + 0,10	0,10 + 0,10	0,10 + 0,20 + ,020

SAUT PAR RENVERSEMENT

LA PHASE D'APPUI

FAUTE DE TENUE DE CORPS			ALIGNEMENT BRAS / TRONC		
					
0,10	0,20	0,30	0,10	0,20	0,30

FAUTES DE TENUE DE JAMBES					
Écart			Flexion		
					
0,10	0,20	0,30	0,10	0,20	0,30

FLEXION DES BRAS			
			
0,10	0,20	0,30	0,30 + 0,20 (touche de l'engin avec la tête)

SAUT PAR RENVERSEMENT

LE DEUXIÈME ENVOL

FAUTES DE TENUE DE CORPS					
Corps cambré			Corps cassé		
0,10	0,20	0,30	0,10	0,20	0,30

FAUTES DE TENUE DE JAMBES					
Écart			Flexion		
0,10	0,20	0,30	0,10	0,20	0,30

SAUT PAR RENVERSEMENT

LA RÉCEPTION

Réception			Désaxé		
Aucun déplacement	1 pied déplacé	2 pieds déplacés	0,10	0,20	0,30
0,00	0,10	0,20	0,10	0,20	0,30

Code de pointage spécifique BARRES ASYMÉTRIQUES :

	Pénalités	
	Jusqu'à	Net
Déplacement injustifié des mains ou des pieds		0,10
Pose ou changement non simultané des mains ou des pieds		0,10
Après une chute, 30'' pour remonter sur les barres, sinon		0,10
En cas de nouvelle chute avant même d'avoir repris l'enchaînement	Pas de pénalité	

Code de pointage spécifique POUTRE :

	Pénalités	
	Jusqu'à	Net
Pivot pieds plats		0,20
Après une chute, 10'' pour remonter, sinon		0,10
En cas de nouvelle chute avant même d'avoir repris l'enchaînement	Pas de pénalité	
Temps trop court ou trop long	0,10 par 3'' jusqu'à un forfait de 0,50 à retirer sur la note finale	

Code de pointage spécifique MINI-TRAMPOLINE :

	Pénalités	
	Jusqu'à	Net
Amplitude du saut (hauteur du saut par rapport au centre de gravité de la gymnaste = nombril de la gymnaste debout sur le trampoline)	0.30	
Vrille incomplète (+ ou - 45°)	0.30	
Vrille incomplète (+ de 90°)		Valeur du saut
Nombre de saut < à 4 sauts		1 pt par saut

MÉMO POUR LES JUGES

SOL :

Pour tous les éléments avec une rotation longitudinale :

S'il manque $\frac{1}{4}$ de tour au plus, l'élément ne sera pas reconnu.

Série :

Si l'élément d'une série est suivi d'un arrêt ou de 2 appuis intermédiaires, la série ne sera pas reconnue et l'exigence ne sera pas comptabilisée.

Pour répondre aux exigences de la série de sauts, possibilité de choisir des sauts en dehors du code UGSEL.

D11 : Cloche

S'il y a un battement : on peut enlever jusqu'à 0,30 point (élan supplémentaire).

Si le deuxième pied touche le sol avant de repartir : l'élément n'est pas reconnu.

B9, C9 et D9 : Placement du dos, départ à genou

En position de départ « à genou » la cheville doit être en extension. Si les pieds sont retournés : l'élément doit être supprimé s'il fait partie des éléments annoncés.

C6 : Roue repoussée

Les mains doivent avoir quitté le sol avant la pose des pieds, ce qui entraîne un temps de suspension. Si ce n'est pas le cas : l'élément doit être supprimé s'il fait partie des éléments annoncés.

D12 : Saut de mains 1 pied enchaîné avec 1 saut de mains 2 pieds

S'il y a des pas intermédiaires : l'élément doit être supprimé s'il fait partie des éléments annoncés.

SAUT :

Des schémas des différentes fautes de tenue du corps, des bras ou des jambes, permettent d'évaluer la valeur de ces fautes (pages 9, 10 et 11).

BARRES ASYMÉTRIQUES :

C1, C4, D1 et D7 : Oscillations

Si la, ou les jambe(s) crochète(nt) pour arriver à l'appui cavalier : l'élément doit être supprimé s'il fait partie des éléments annoncés.

C11 et D11 :

La D11 : « Baby-Soleil » : pendant la phase ascendante: le corps est gainé et en totale extension, avec élévation du corps au-dessus de l'horizontale.

La C11 : « balancé avant, renversement BS », ressemble à la D11 si ce n'est que pendant la phase ascendante le corps est cassé au niveau du bassin. Le renversement s'engage sous l'horizontale.

POUTRE :

Pour toutes les entrées :

L'impulsion 2 pieds permet une entrée directe sur la poutre. Tout rebond supplémentaire revient à prendre un élan supplémentaire et est pénalisé de 0,30 point.


SOL



1. Généralités :

Enchaînement libre en musique, chronométré, alternant élément acrobatiques, chorégraphiques et gymniques dans un espace tridimensionnel. Le chronomètre démarre dès que la gymnaste se met en mouvement.

2. Matériel, durée et musique :

Promotionnel 2 / Promotionnel 1	Élite
Praticable 12 x 12 m	
Durée : de 40'' à 1'30'' en Promotionnel 2 de 1'00'' à 1'30 en Promotionnel 1	Durée : de 1'00'' à 1'30
 Musique instrumentale exigée et enregistrée sur clé USB format MP3 (1 clé par établissement, la ou les musiques doivent être classée(s) par Championnat et par Catégorie.)	

3. Exigences :




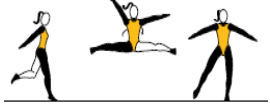













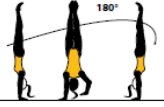



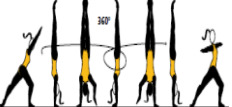
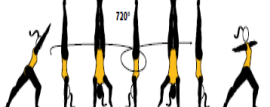
Promotionnel 2	Promotionnel 1	Élite
1 série de 2 éléments acrobatiques	1 série de 3 éléments acrobatiques (minimum B)	1 série de 3 éléments acrobatiques (minimum C)
1 série de 2 sauts	1 série de 3 sauts	1 série de 3 sauts
1 élément acrobatique C	1 élément acrobatique D	1 élément acrobatique E
1 diagonale	2 diagonales	Une 2 ^e série de 3 éléments acrobatiques dont 1 salto avant ou arrière
1 élément avec rotation de 180° minimum sur l'axe vertical (sauf sur les fesses et les genoux)	1 élément avec rotation de 360° minimum sur l'axe vertical (sauf sur les fesses et les genoux)	1 élément avec rotation de 540° minimum sur l'axe vertical (sauf sur les fesses et les genoux)

4. Éléments acrobatiques au SOL :

B	C	D	E
B5	C4	D5	E5
B6	C5	D6	E6
B7	C6	D7	E7
B8	C7	D9	E9
B9	C8	D11	E10
B10	C9	D12	E11
B15	C10	D13	E12
	C11	D14	E13
	C12	D15	E14
	C13		E15
	C15		



SOL – PROMOTIONNEL 2 – PROMOTIONNEL 1 – ÉLITE

	A	B	C	D	E
1	 <p>Saut assemblé</p>	 <p>Saut sissone</p>	 <p>Saut enjambé (90° minimum)</p>	 <p>Saut enjambé ¼ de tour</p>	 <p>Saut changement de jambes</p>
2	 <p>Saut vertical avec ½ tour</p>	 <p>Saut vertical avec 1 tour</p>	 <p>Appel 1 pied, saut cosaque</p>	 <p>Appel 2 pieds, saut cosaque</p>	 <p>Saut cosaque + ½ tour</p>
3	 <p>Saut de chat</p>	 <p>Saut de chat ½ tour</p>	 <p>Saut de chat tour complet</p>	 <p>Saut groupé tour complet</p>	 <p>Saut carapé écart, arrivée plat ventre (Shushunova)</p>
4	 <p>Impulsion 2 pieds, saut groupé</p>	 <p>Saut antéropostérieur (180°)</p>	 <p>ATR ½ tour</p>	 <p>Appel 2 pieds, saut carapé écart</p>	<p>Saut carapé écart avec 1 tour complet (Popa)</p>
5	 <p>Grand écart antéropostérieur 2'' (appui d'une main)</p>	<p>ATR</p>	 <p>ATR descente à genoux</p>	 <p>ATR 1 tour</p>	 <p>ATR 2 tours</p>



SOL – PROMOTIONNEL 2 – PROMOTIONNEL 1 – ÉLITE

	A	B	C	D	E
6	<p>ATR 1 jambe verticale</p>	<p>ATR roulade</p>	<p>Roue repoussée</p>	<p>Flip arrière</p>	<p>De l'équerre écart, montée en ATR (Endo)</p>
7	<p>Roulade avant, se relever sans les mains</p>	<p>Roulade avant écart</p>	<p>Demi-roue bloquée à l'ATR</p>	<p>Flip avant</p>	<p>Souplesse arrière, 1/2 valse, souplesse avant</p>
8	<p>Roue</p>	<p>Roue pied-pied</p>	<p>Rondade</p>	<p>1 tour 1/2 sur 1/2 pointes</p>	<p>Double pivot</p>
9	<p>Placement de dos jambes groupées, départ accroupi</p>	<p>Placement de dos jambes groupées, départ à genou</p>	<p>Placement de dos jambes groupées, départ à genou, jusqu'à l'ATR</p>	<p>Placement de dos jambes tendues serrées ou tendues écartées, jusqu'à l'ATR</p>	<p>Salto arrière tendu avec vrille</p>
10	<p>Chandelle tenue 2''</p>	<p>ATR, descente en pont, tenu 2''</p>	<p>Souplesse avant</p>	<p>1 tour jambe libre à l'horizontale</p>	<p>Double salto arrière groupé</p>



SOL – PROMOTIONNEL 2 – PROMOTIONNEL 1 – ÉLITE

	A	B	C	D	E
11	 Planche faciale tenue 2''	 À plat dos, montée en pont tenu 2''	 Souplesse arrière	 Cloche	 Salto arrière tendu
12	 Tour enveloppé	 Grand écart antéropostérieur 2'' (sans appui des mains)	 Saut de mains 2 pieds	 Saut de mains 1 pied, saut de mains 2 pieds enchaînés	 Salto avant tendu
13	 ½ tour sur 1 pied sur ½ pointe	 Ecrasement facial	 Saut de mains 1 pied	 Salto arrière groupé	 Salto avant tendu avec vrille
14	 Roulade arrière groupée	 Tour sur 1 pied sur ½ pointes	 ½ pivot jambe à l'horizontale	 Salto avant groupé	 ½ tour salto avant (Twist)
15	 Roulade arrière écart	 Roulade arrière fente haute	 Roulade arrière jambes tendues serrées	 Roulade arrière piquée	 Salto facial ou costal


SAUT



- 1. Généralités :** Réaliser deux sauts, identiques ou non, codifiés, sur le même engin, avec la possibilité de 3 courses d'élan (si le tremplin et / ou l'engin n'ont pas été touchés).
Les juges notent ce qu'ils voient, dans la mesure où les deux sauts réalisés sont codifiés.
Tout saut exécuté non reconnu = saut nul.
Toute aide du professeur pendant le saut = saut nul.
A l'issue des deux sauts, la meilleure note est prise en compte.

2. Matériel et exigences:



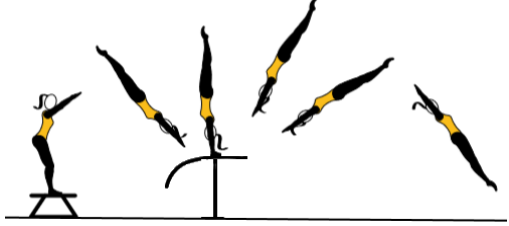
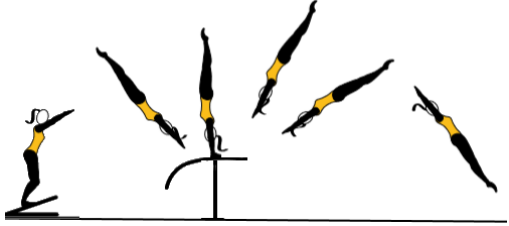
Pour les marques : le « 0 » du double décimètre se situe à l'aplomb de l'engin, côté tremplin.

Promotionnel 2 / Promotionnel 1	Élite
Table de saut Hauteur : 1,20 m du sol Saut B : tremplin simple ou double ou mini trampoline Saut C : mini-trampoline obligatoire en Promotionnel 2, autorisé en Promotionnel 1 Autres : tremplin simple ou tremplin double, <u>au choix</u>	Table de saut Hauteur : 1,25 m du sol pour toutes les catégories Saut C : mini-trampoline autorisé Autres : tremplin simple ou tremplin double
 Il n'est pas autorisé de mettre un tremplin devant le mini trampoline.	
Tapis : 20 cm (+ tapis de 5 ou 10cm autorisé) Longueur : 6m Piste de saut : 25 m	

ATTENTION : lors du championnat national, les sauts se font tous sur une table de saut.



SAUT – PROMOTIONNEL 2 – PROMOTIONNEL 1

PROMOTIONNEL 2	SAUTS	PROMOTIONNEL 1
VALEURS		VALEURS
7,5	 <p>A : pose de pieds, saut vertical</p>	
8,5	 <p>B : saut par franchissement groupé ou écart</p>	8
10	 <p>C : saut par renversement Lune avec mini-trampoline</p>	9
	 <p>D : saut par renversement Lune avec tremplin (simple ou double)</p>	10



SAUT – ÉLITE

SAUTS	VALEURS	SAUTS	VALEURS
<p>C : saut par renversement Lune avec mini-trampoline</p>	8	<p>E4 : renversement avant avec 1 tour longitudinal dans le deuxième envol. (Lune vrille)</p>	9,80
<p>D : saut par renversement Lune avec tremplin (simple ou double)</p>	9	<p>E5 : renversement avant avec ½ tour longitudinal dans le premier envol et salto arrière groupé dans le deuxième envol. (Tsukahara groupé)</p>	9,80
<p>E1 : renversement avant carpé (Yamashita)</p>	9,20	<p>E6 : renversement avant avec 1/2 tour longitudinal dans le premier envol et 1 tour longitudinal dans le deuxième envol (sens de rotation au choix). (Petrick vrille)</p>	9,80
<p>E2 : renversement avant avec ½ tour longitudinal dans le deuxième envol. (Lune ½ tour)</p>	9,20	<p>E7 : renversement avant avec ½ tour longitudinal dans le premier envol et salto arrière tendu ou carpé dans le deuxième envol. (Tsukahara tendu ou carpé)</p>	10
<p>E3 : renversement avant avec ½ tour longitudinal dans le premier envol et ½ tour longitudinal dans le deuxième envol (sens de rotation au choix) (Petrick)</p>	9,50	<p>E8 : renversement avant et salto avant dans le deuxième envol. (Lune salto avant)</p>	10

BARRES ASYMÉTRIQUES



1. **Généralités :** Enchaînement sans arrêt, avec entrée et sortie, alternant les passages en appui et en suspension, avec changement de face et changement de barres. Les éléments doivent être effectués avec amplitude.

2. **Matériel :**

Promotionnel 2 – Promotionnel 1 – Élite
<p>Hauteur des barres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • B.I : 1,70 m du sol (1,60 m si tapis de moins de 20 cm). <p> <u>Hauteur fixe, sauf demande écrite et motivée auprès du responsable de la compétition.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • B.S : Hauteur libre (environ 2,50 m) <p>1 tremplin simple ou tremplin double</p> <p>Tapis de 20 cm (+ tapis de 5 ou 10cm autorisé)</p>

3. **Exigences :** chaque exigence vaut 0,20

Promotionnel 2	Promotionnel 1	Élite 1
1 changement de barre	1 changement de barre	1 élément avec balancé sur la barre supérieure
1 changement de face	1 changement de face	1 changement de face
1 élément avec rotation sur barre inférieure (départ et retour à l'appui)	1 élément avec rotation sur barre inférieure (départ et retour à l'appui)	1 bascule
1 élément avec rotation sur barre supérieure (départ et retour à l'appui)	1 élément avec rotation sur barre supérieure (départ et retour à l'appui)	1 élément avec rotation sur barre supérieure
1 entrée ou 1 sortie C	1 entrée ou 1 sortie D	1 entrée ou 1 sortie E




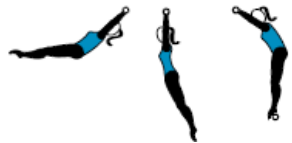








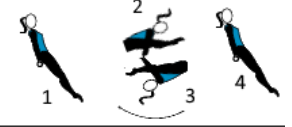







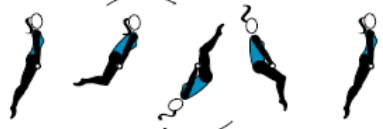



BARRES ASYMÉTRIQUES – PROMOTIONNEL 2 – PROMOTIONNEL 1 – ÉLITE

	A	B	C	D	E
1	<p>Entrée sauter à l'appui</p>	<p>Entrée sauter à l'appui, et coupé d'une jambe directement</p>	<p>entrée oscillation 1 jambe</p>	<p>entrée oscillation 2 jambes</p>	<p>bascule depuis la suspension</p>
2	<p>renversement arrière, avec tremplin</p>	<p>renversement arrière, sans tremplin</p>	<p>appel 2 pieds, sauter à l'appui libre et tour d'appui arrière directement enchaîné</p>	<p>Appel 2 pieds, pose des 2 pieds sur la BI ou engagé 2 jambes</p>	<p>élan circulaire, avant ou arrière</p>
3	<p>Prise d'élan simple vers l'arrière, retour à l'appui</p>	<p>tour d'appui arrière BI</p>	<p>tour d'appui arrière BS</p>	<p>Bascule faciale, engagé 1 jambe</p>	<p>tour d'appui arrière libre</p>
4	<p>Du siège dorsal, 1/2 tour pour arriver à l'appui facial</p>	<p>De la position dorsale, par appui des bras, monter accroupi sur BI</p>	<p>oscillation 1 jambe BI</p>	<p>oscillation 1 jambe BS</p>	<p>bascule faciale, départ à l'appui</p>
5	<p>De l'appui facial BS, bascule du corps vers l'arrière pour arriver au siège écarté BI (fourchette)</p>	<p>De l'appui facial BS, bascule du corps vers l'arrière pour arriver au siège BI (fourchette 2 jambes)</p>	<p>tour avant cavalier BI</p>	<p>tour avant cavalier BS</p>	<p>grand rétablissement à l'arrière sur BS</p>



BARRES ASYMÉTRIQUES – PROMOTIONNEL 2 – PROMOTIONNEL 1 – ÉLITE

	A	B	C	D	E
6	 <p>½ tour à la suspension</p>	 <p>renversement BS + ½ tour</p>	 <p>Grand élan BS</p>	 <p>Balancé avant arrière, pose de pieds sur BI, jambes libres</p>	 <p>retrait</p>
7	 <p>De l'appui facial BI, passage d'une jambe, ½ tour pour attraper BS, arrivée au siège</p>	 <p>Du siège dos à la BS, mains sur BS, couronné d'une jambe et pose d'un pied sur la BI</p>		 <p>Oscillation 2 jambes</p>	 <p>bascule dorsale</p>
8	 <p>Debout sur BI, sauter à l'appui BS</p>		 <p>« casse tibia » (pose de pieds)</p>	 <p>Engagé 2 jambes</p>	 <p>tour avant au siège</p>
9	 <p>De l'appui, ½ tour, par passage de jambes (BI ou BS)</p>	 <p>De l'appui, changement de face, par coupé de jambes (BI ou BS)</p>	 <p>engagé 1 jambe BI</p>	 <p>engagé 1 jambe BS</p>	 <p>passement filé</p>
10	 <p>De l'appui cavalier BI ou BS, ½ tour pour revenir à l'appui</p>	 <p>De l'appui BI, coupé droit, coupé gauche, arrivée au siège</p>		 <p>tour avant jambes groupées</p>	 <p>tour avant jambes tendues</p>



BARRES ASYMÉTRIQUES – PROMOTIONNEL 2 – PROMOTIONNEL 1 – ÉLITE

	A	B	C	D	E
11	<p>renversement avant, descente contrôlée, arrivée libre</p>	<p>renversement arrière, de BI vers BS</p>	<p>Balancé avant, renversement BS</p>	<p>départ libre, baby soleil</p>	<p>soleil</p>
12	<p>fouetté avant arrière, puis poser les pieds</p>	<p>fouetté avant arrière, puis passer les jambes fléchies, arrivée au siège</p>	<p>fouetté avant arrière, puis passer les jambes tendues écartées ou serrées, arrivée au siège</p>	<p>salto arrière groupé</p>	<p>salto arrière tendu</p>
13	<p>Départ de l'appui BI ou BS, 1 ou 2 coupé(s) de jambe (lâcher la barre au passage de la jambe)</p>	<p>sortie pieds-mains, départ debout sur BI, lâché des 2 mains l'une après l'autre</p>	<p>sortie pieds-mains, départ debout sur BI, lâché des 2 mains en même temps</p>	<p>Sortie pieds-mains départ de l'appui BS, par-dessus BI</p>	<p>double salto arrière</p>
14	<p>Sortie BS par balancé avant puis balancé arrière</p>	<p>sortie filée BI départ de l'appui</p>	<p>sortie filée BS départ de l'appui</p>	<p>sortie filée BS par-dessus BI</p>	<p>lune</p>
15	<p>Sortie par repoussé vers l'arrière</p>	<p>Sortie 1/4</p>	<p>sortie pieds-mains, départ de l'appui BI</p>	<p>sortie pieds-mains, départ de l'appui BS</p>	<p>Sortie pieds-mains salto avant (Wilson)</p>

POUTRE



1. **Généralités :** Enchaînement rythmé, chronométré, alternant éléments acrobatiques, gymniques et chorégraphiques sur l'agrès.
Le chronomètre démarre quand les pieds de la gymnaste quittent le sol, s'arrête en cas de chute et redémarre à la reprise du mouvement.

2. **Matériel et chronométrage :**

Promotionnel 2 – Promotionnel 1 - Élite
Hauteur de la poutre : 1,25m du sol
1 tremplin simple ou tremplin double
Tapis de 20 cm (+ tapis de 5 ou 10cm autorisé)
1 clochette
Durée : de 40'' à 1'30''
1 ^{er} signal sonore (clochette) : 1'20''
2 ^e signal sonore (clochette) : 1'30''
Le chronomètre s'arrête en cas de chute et redémarre à la reprise du mouvement

3. **Exigences :** chaque exigence vaut 0,20

Promotionnel 2	Promotionnel 1	Élite
1 entrée ou une sortie C	1 entrée ou une sortie D	1 entrée ou une sortie E
2 longueurs entières	2 longueurs entières	3 longueurs entières
1 élément acrobatique B ou C en cours d'enchaînement	1 élément acrobatique C ou D en cours d'enchaînement	1 élément acrobatique D ou E en cours d'enchaînement
1 saut	1 saut	2 sauts enchaînés
Utilisation latérale, soit en entrée, soit en cours d'enchaînement (chorégraphie, déplacement, attitude)	Passage près de la poutre (ventre, dos ou bassin)	1 tour complet sur ½ pointes

4. **Éléments acrobatiques à la POUTRE :**

B	C	D	E
B8	C5	D7	E7
B10	C6	D8	E8
	C7	D9	E9
	C8	D10	E10
	C9	D12	E11
	C10		
	C12		



POUTRE – PROMOTIONNEL 2 – PROMOTIONNEL 1 – ÉLITE

	A	B	C	D	E
1	<p>Entrée écart, arrivée au siège</p>	<p>Sauter à l'appui manuel et pédestre, jambes tendues écartées, tenu 2''</p>	<p>Sauter à l'appui manuel et pédestre, jambes tendues écartées, écrasement facial tenu 2'', mains sur la poutre</p>	<p>Entrée roulade avant, arrivée sur 1 ou 2 pieds</p>	<p>Montée à l'ATR, en bout de poutre ou latéralement</p>
2	<p>Sauter à l'appui et sans arrêt, passer une jambe tendue latéralement</p>	<p>Appel 1 pied et pose de l'autre pied sur la poutre, avec l'appui d'une main, jambe libre en avant</p>	<p>Sauter à l'appui manuel et pédestre, jambes groupées</p>	<p>Sauter à l'appui, passer les 2 jambes fléchies entre les mains, arrivée à l'équerre jambes tendues, tenue 2''</p>	<p>Entrée équerre renversée, tenue 2''</p>
3	<p>Lancé jambe libre à l'horizontale</p>	<p>Saut de chat</p>	<p>Saut ciseaux</p>	<p>Entrée par saut à la station debout, sans l'aide des mains (sur le côté ou en bout de poutre)</p>	<p>Appel 2 pieds, saut vertical 1/2 tour</p>
4	<p>1 pas chassé</p>	<p>Saut assemblé</p>	<p>Impulsion 2 pieds, saut sissonne, arrivée sur 1 pied</p>	<p>Saut cosaque, impulsion 1 pied</p>	<p>Impulsion 2 pieds, saut cosaque</p>
5	<p>Appel 2 pieds, saut en progression vers l'avant, réception sur 2 pieds</p>	<p>Saut groupé</p>	<p>Roulade arrière, pose des mains sur ou sous la poutre, arrivée libre</p>	<p>Impulsion 2 pieds, saut écart antéropostérieur (90° minimum)</p>	<p>Saut carpé écart</p>









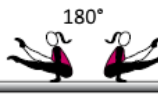


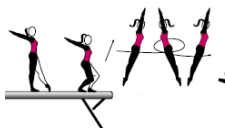





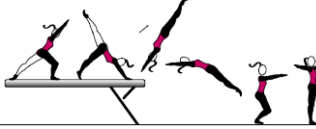

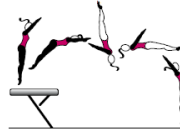
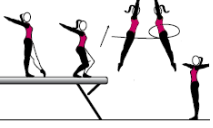
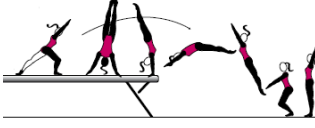
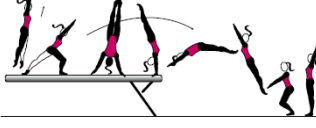




POUTRE – PROMOTIONNEL 2 – PROMOTIONNEL 1 – ÉLITE

	A	B	C	D	E
6	<p>2 soubressauts, sans changement de pieds, départ et réception sur deux pieds</p>	<p>2 soubressauts, avec changement de pieds, départ et réception sur deux pieds</p>	<p>Roulade avant, départ et arrivée libres</p>	<p>Saut enjambé (90° minimum)</p>	<p>Saut changement de jambes</p>
7	<p>À genoux, appui manuel, s'établir à la station accroupie en élançant une jambe vers l'arrière</p>	<p>Planche faciale tenue 2'' jambe libre à l'horizontale</p>	<p>ATR 1 jambe à la verticale</p>	<p>ATR</p>	<p>Rondade</p>
8	<p>½ culbuto</p>	<p>Culbuto</p>	<p>Chandelle</p>	<p>Roue</p>	<p>Saut de mains</p>
9	<p>Maintien sur 1 pied à plat</p>	<p>Maintien sur 1 pied, sur ½ pointes</p>	<p>Y : pied dans la main, tenu 2''</p>	<p>Souplesse arrière</p>	<p>Souplesse avant ou cloche</p>
10	<p>Équilibre fessier, avec pose des pieds sur la poutre, bras placés devant, tenu 2''</p>	<p>Équilibre fessier, avec pose des mains, jambes tendues ou écartées, tenu 2''</p>	<p>Équilibre fessier, jambes tendues ou écartées, tenu 2'' sans pose des mains</p>	<p>Demi-roue bloquée à l'ATR</p>	<p>Flip arrière, jambes décalées ou serrées</p>



POUTRE – PROMOTIONNEL 2 – PROMOTIONNEL 1 – ÉLITE

	A	B	C	D	E
11	 <p>½ tour debout sur 2 pieds, sur ½ pointes</p>	 <p>½ tour pieds croisés</p>	 <p>½ tour sur 1 pied, sur ½ pointes</p>	 <p>Pivot sur ½ pointes</p>	 <p>Salto arrière (groupé, carpé ou tendu)</p>
12	 <p>½ tour accroupi, dos droit, bras libres</p>	 <p>Grand écart antéropostérieur, tenu 2'' avec l'aide d'une main</p>	 <p>Grand écart antéropostérieur, Tenu 2'' sans les mains</p>	 <p>180° ½ tour à l'appui en équerre</p>	 <p>Sortie salto arrière tendu</p>
13	 <p>Impulsion 2 pieds, sortie saut groupé</p>	 <p>Impulsion 2 pieds, sortie saut vertical + tour complet</p>	 <p>ou Équerre, jambes écartées, tenue 2''</p>	 <p>Sortie salto arrière groupé</p>	 <p>Souplesse arrière / roue / rondade / flip + sortie salto arrière sans arrêt</p>
14	 <p>Impulsion 2 pieds, sortie saut vertical</p>	 <p>Sortie saut écart</p>	 <p>Sortie saut de mains</p>	 <p>Sortie salto avant groupé</p>	 <p>Sortie salto avant tendu</p>
15	 <p>Impulsion 2 pieds, sortie saut vertical ½ tour</p>	 <p>Sortie rondade</p>	 <p>Sortie <u>sursaut</u> rondade</p>	 <p>Sortie salto costal</p>	 <p>Sortie salto avant tendu, impulsion 1 jambe</p>

MINI TRAMPOLINE



1. Généralités :

Présentation de 4 sauts enchaînés successivement, choisis parmi les difficultés A, B, C et D.
L'impulsion se fait obligatoirement avec les 2 pieds simultanément dans le mini-Trampoline.

2. Matériel et chronométrage :

















Promotionnel 2
Une piste d'élan entre 8 et 10m. Un mini-trampoline (cadre 113X113, toile 60X60) Un tapis de réception, type sautoir en hauteur (épaisseur 40cm., longueur 6m.) Un tapis de stabilisation, placé sur le tapis de réception (épaisseur 10cm.) Un chronomètre
Durée de réalisation des 4 sauts : 1'30'' Le chronomètre démarre au moment du départ de la première course d'élan

3. Exigences :

- Les 4 sauts doivent être réalisés dans l'ordre de difficulté croissante
- L'exercice doit être réalisé dans **un temps inférieur à 1'30''**
- Les 3 familles sont obligatoirement représentées :
 - 1-Sauts droits ;
 - 2-Rotations avant ;
 - 3-Rotations longitudinales.



MINI TRAMPOLINE – PROMOTIONNEL 2

	A	B	C	D
GROUPE 1 SAUTS DROITS	 saut groupé		 saut groupé ½ tour	 saut ½ tour, groupé, ½ tour
	 Air Jack	 saut carpé écart	 saut carpé serré	 saut carpé écart ½ tour
GROUPE 2 ROTATIONS AVANT		 saut de l'ange	 salto avant groupé	 salto avant tendu
			 salto avant carpé	
GROUPE 3 ROTATIONS LONGITUDINALES	 saut vertical ½ tour	 saut vertical 1 tour	 saut vertical 1 tour ½	
			 salto costal	 Barani