



Programme de compétition 2025-2028

Gymnastique artistique féminine

2e Projet non officiel

Table des matières

.....	1
Impression	4
Structure des programmes de compétition	5
Age d'admission	8
Explications de la structure de compétition	9
Les catégories	9
Classes d'âge	9
Passage d'un programme à l'autre	9
Droit de participation	9
Licence et carte de membre FSG	9
Prescriptions de jugement	10
Philosophie de jugement	10
Prescriptions générales	10
Prescriptions générales P1 – P4	11
Réceptions:	12
P5 Règles générales	13
P5 Amateur	15
P1 Saut	16
P1 Barres asymétriques	18
P1 Poutre	19
P1 Sol	22
P2 Saut	24

P2 Barres asymétriques	26
P2 Poutre	28
P2 Sol.....	30
P3 Saut	32
P3 Barres asymétriques	35
P3 Poutre	37
P3 Sol.....	39
P4 Saut	41
P4 Barres asymétriques	43
P4 Poutre	45
P4 Sol.....	47
P5 Saut	49
P5 Barres	49
P5 Poutre	49
P5 Sol.....	49

2e Projet non officiel

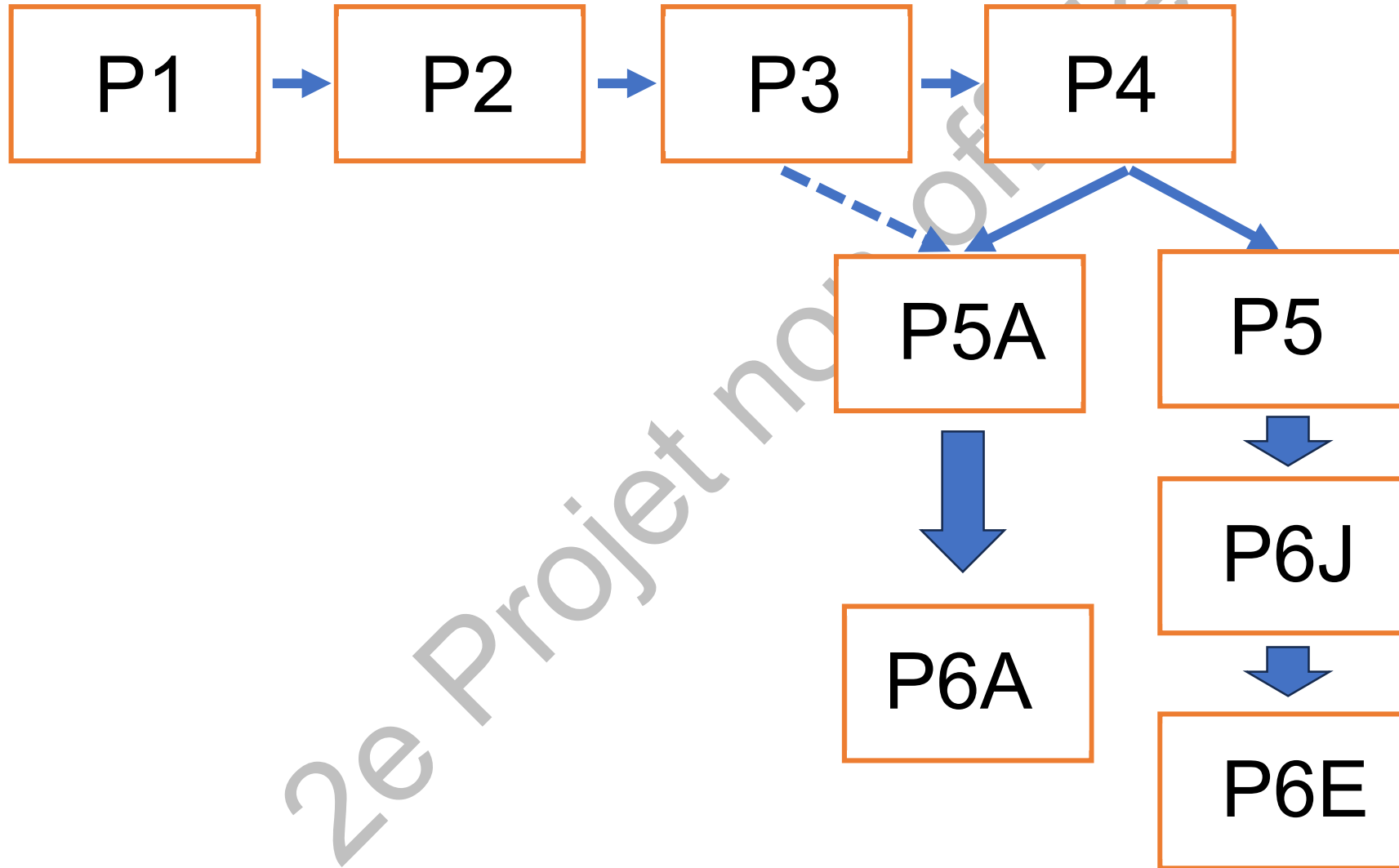
Impression

Date de validité:	01.01.2025
Dernière modification:	16.07.2024
Auteur:	René Plüss
Projet:	René Plüss / Christopher Lakeman
Collaborateurs:	Groupe de travail PC 2024 Christine Frauenknecht et les juges du groupe spécialisé Chris Lakeman René Plüss
Texte/image:	René Plüss/FSG
Traduction:	Isabelle Weber
Base:	Code de Pointage FIG, édition 2025-2028 Réglementation pour les compétitions nationales FSG. Réglementation pour la publicité sur les tenues de compétition FSG.
Validité:	En cas de désaccord, le texte version allemande fait foi. Si ce n'est pas autrement défini, le Code de Pointage FIG en vigueur est appliqué.
© Copyright:	© Texte et Dessins FSG 2025-2028

Structure des programmes de compétition

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

Niveau: Nom:	PROGRAMMES NATIONAUX ET INTERNATIONAUX		
	P5 Amateur	P5	P6 A/juniors/élite
Contenu	Exercices libres selon modification	Exercices libres (CoP junior)	Exercices libres (CoP)
Valeur de Difficulté (VD) - saut	Selon CoP	Selon CoP junior et bonus éventuels	Selon CoP
Exigences de composition (EC)	<ul style="list-style-type: none"> - Saut selon CoP - Barres asymétriques 1. Envol de BS à BI 2. Envol de BI à BS 3. Envol à la même 4. Prises différentes 5. Elément sans envol avec un tour 180° à l'ATR / 6. Un élément proche de <ul style="list-style-type: none"> - Poutre, Sol selon CoP - 3 EC selon CoP 	Selon CoP	Selon CoP
Valeur de Liaison (VL)	Selon CoP	Selon CoP	Selon CoP
Note D Maximum (D)	Selon CoP	Selon CoP et bonus éventuels	Selon CoP
Durée de l'exercice poutre, sol	Selon CoP	Selon CoP	Selon CoP



Age d'admission

DROIT DE PARTICIPATION AUX COMPETITIONS NATIONALES								
Désignation	P1	P2	P3	P4	P5 A	P5	P6 Jun	P6 A + Elite
Fête Fédérale (FFG)	jusqu'à 9	jusqu'à 11	jusqu'à 12	jusqu'à 13	jusqu'à 15	jusqu'à 14	jusqu'à 15	à partir de 16
Championnats suisses de gymnastique artistique (CS)	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	à partir de 16
Championnats suisses de gymnastique artistique par équipe (CSE)	à partir de 12							
Championnats suisses de gymnastique juniors (CSJ-F)	jusqu'à 9	jusqu'à 11	jusqu'à 12	jusqu'à 13	jusqu'à 15	jusqu'à 14	jusqu'à 15	-----
Concours de qualifications	jusqu'à 9	jusqu'à 11	jusqu'à 12	jusqu'à 13	jusqu'à 15	jusqu'à 14	jusqu'à 15	à partir de 16
Compétitions cantonales et régionales (recommandation)	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert
Remarques:	Les classes d'âge correspondent aux années de naissance. S'il n'est rien spécifié, les classes d'âge ne sont pas limitées vers le bas. Les gymnastes de cadre sont tenues de concourir dans la classe d'âge correspondante. Pour les compétitions cantonales/régionales, les organisateurs peuvent définir les classes d'âge librement vers le haut.							

Explications de la structure de compétition

Cette structure et les programmes seront appliqués par la FSG pour les compétitions décrites à la page 5-6
(Pour d'autres remarques, se référer au « Règlement de Compétitions Championnats Suisses de gymnastique artistique »)

Les catégories

La structure du programme de compétition suisse est composée de six programmes (P1-P6E) (voir p.5-6).

Classes d'âge

Les classes d'âge sont définies dans le tableau de la page 7. L'âge maximal doit être respecté pour les CSJ.

Passage d'un programme à l'autre

Tous les P1-P5 ou P5 amateur doivent être effectués et l'on ne peut pas sauter de programme.

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

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

Pour toutes les gymnastes, un athlète n'est pas autorisé à concourir dans 2 programmes différents au cours d'une même année civile. Les dérogations aux règles ci-dessus doivent être approuvées par le ressort sur recommandation de l'entraîneur national U15 et du responsable de la formation.

Droit de participation

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

Licence et carte de membre FSG

Pour les compétitions nationales il est nécessaire d'avoir une licence FSG valable ainsi qu'une carte de membre de la FSG.

Prescriptions de jugement

Philosophie de jugement

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

Prescriptions générales

Les règles pour les participants (gymnastes, entraîneurs, juges) aux compétitions sont celles du Code of Points (CoP).

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

Toutes les nouveautés édictées par le comité technique féminin (CTF) de la FIG sont appliquées, aux programmes de compétition 2022 de la FSG.

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

Tenue de compétition:

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

Prescriptions générales P1 – P4

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

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

- La note D d'un élément manquant ou non reconnu est 0.00 pt.
- S'il manque un élément, l'exercice peut être considéré comme trop court.

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

- Déduction maximale de 0,8 point par élément (selon FIG).
- Non-respect de la séquence : déduction 1.00 P. Déduction neutre par D-juge (1 x)

Déductions artistiques conformément aux instructions de la FSG.

P1- P4

Exercice trop court

Nombre d'éléments :

7 éléments
6 éléments
5 éléments
4 éléments
3 éléments
2 éléments
1 élément

Déduction 0.00 P.
Déduction 1.00 P.
Déduction 2.00 P.
Déduction 3.00 P.
Déduction 4.00 P.
Déduction 5.00 P.
Déduction 6.00 P.

Réceptions:

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

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



Exception saut P3:

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

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

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

- Une arrivée sur le dos sera considérée comme une chute (l'entier du dos touche le tapis en même temps).
- Pas de déduction pour sur-rotation au roulé.



P5 Règles générales

Éléments selon CoP FIG Junior

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

Bonus général

Saut

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

Barres asymétriques, Poutre, Sol

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

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

Barres : minimum 2.6

Poutre : minimum 3.7

Sol : minimum 3.7

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

Reconnaissance des éléments et déductions voir code de pointage FIG.

Reconnaissance spécifique pour les bonus :

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

Matériel

Matériel et engin selon FIG

Sécurité pour les gymnastes :

Saut :

Tapis de 10cm pour tous les sauts autorisés.

Barres asymétriques :

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

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

Poutre :

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

Sol :

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

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

P5 Amateur

Exercice trop court

Nombre d'éléments:

7 et plus

5 - 6

3 - 4

1 - 2

0

Déduction 0.00 P.

Déduction 2.00 P.

Déduction 4.00 P.

Déduction 6.00 P.

Déduction 10.00 P.

2e Projet non officiel

P1 Saut

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

2 Sauts

S.1 obligatoire, ensuite choix des S.2 - S.4
Bonus pour les réceptions des S.2 - S.4 de 0.3 Point

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

Pile de tapis: hauteur: **80 cm** Longueur: **300cm**

3m x 1.8m x 20cm	3m x 1.8m x 20cm
3m x 1.80m x 40cm	3m x 1.80m x 40cm
3m x 1.8m x 20cm	3m x 1.8m x 20cm

Dureté des tapis: La dureté du tapis supérieur doit correspondre à la dureté des tapis de réception de 20cm de la FIG.
"Booster" / Hauteur: 30cm à l'endroit d'appel idéal (soit après les marques rouges sur l'image).



Remarques spécifiques de déductions
Réception selon FSG (voir les déductions générales du code de pointage)

P1 Barres asymétriques

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Valeur de départ		
	Départ face à la barre inférieure:			2.2		
1.	Balancé avant, Balancé arrière Balancé avant, appui des pieds et montée du ventre	Bascule à l'appui	Bascule suivie directement de l'élément 2	0.1	0.6	1.1
2.	Élan en arrière à l'horizontal, retour à l'appuis facial et directement élan en arrière et...			0.3		
3.	Engager une jambe par-dessus la barre pour se retrouver en position assise			0.3		
4.	Changement de prises à la prise palm. et tour d'appui facial en avant écarté			0.5		
5.	½ tour et passage d'une jambe à l'appui facial			0.1		
6.	Élan en arrière à l'horizontal	Élan en arrière à 135 degrés	Élan en arrière à l'ATR, jambes serrées ou écartées	0.3	0.8	1.3
7.	Tour d'appui			0.3		
8.	Sortie filée à la station			0.3		
Elément 8.	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	0.3	0.3	0.3
Notes de départ maximales				2.5	3.0 - 4.5	

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

Remarques spécifiques et déductions

Élément 2 et 6: Premier élan en dessous de l'horizontal déduction de 0.3 / si, pour l'élément 6, l'élan arrière pour l'élément bonus 1.0 n'atteint pas le niveau des mains, il est automatiquement réduit à l'élément bonus (0.5) élan arrière à 135°. Il en va de même pour l'élément bonus 0.5 par rapport à l'élément de base.

Élément 4: Tour d'appuis facial en avant écarté, début et fin avec jambes à 90° sinon 0.3 point de déduction

Élément 8: Hanches à la hauteur de la barre 0,1 de déduction / sous la hauteur de la barre 0.3 de déduction

	Basis	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Valeurs de départ		
	Hauteur de la poutre selon normes FIG / recouvert de tapis de 40 cm			2.2		
1.	Roue arrivée en fente ou « pied - pied »			0.3		
2.	Pont à souplesse arrière	Souplesse arrière	Flic-Flac	0.5	1.0	1.5
3.	Élan à l'ATR ou endo à l'ATR tenu 2 secondes (aussi avec position de jambes à 180°)			0.3		
4.	Saut écart (appel des deux pieds) à 90°			0.5		
5.	Saut de chat 2.110 (CoP)			0.1		
6.	Pirouette min 180°			0.1		
7.	Arabesque – Planche faciale (1 Sec.) - Arabesque			0.1		
8.	Sortie en saut carpé écarté à la station	Sortie A	Rondade ou roue « pied - pied » et salto arrière groupé	0.3	0.8	1.3
Elément 8.	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	0.3	0.3	0.3
Notes de départ maximales				2.5	3.0 - 4.5	

Hauteur de poutre 125 cm, tapis de réception 20 cm et largeur de 360 cm, 1 tapis de réception 40 cm + 2 tapis de réception 20 cm sous la poutre

Les réceptions peuvent être effectuées sur un tapis supplémentaire (10 cm Happy Landing)

Les tapis aux deux bouts de la poutre doivent être de 3m de long (180 cm large x 300 cm)

Remarques spécifiques et déductions

Élément 7: Si la planche faciale n'est pas tenue pendant 1 seconde, l'élément n'est pas reconnu.

2e Projet non officiel

P1 Sol

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

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

Remarques spécifiques et déductions

Élément 4: Déduction pour la position des bras selon CoP

P2 Saut

	Sauts de base	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Valeurs de départ		
S.1	S1. Rondade ou Yurchenko sur pile de tapis suivi de flic-flac à la station			3.8		
S.2	S2. Renversement avant sur pile de tapis saut extension sur pile de tapis					
S.3	S3. Salto avant tendu sur pile de tapis			3.8		
S.4		S4. Salto avant carpé avec ½ tour sur pile de tapis			4.3	
S.5			S5. Rondade salto arrière tendu réception sur pile de tapis à 60cm			4.8
S.3 - S.5	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	0.3	0.3	0.3
Notes de départ maximales				3.95	4.2	4.45

2 Saut

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

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

Pile de tapis: - hauteur: **100 cm** Longueur: **min 480cm**

3m x 1.8m x 20cm	3m x 1.8m x 20cm
3m x 1.80m x 40cm	3m x 1.80m x 40cm
3m x 1.80m x 40cm	3m x 1.80m x 40cm

Dureté des tapis: La dureté du tapis supérieur doit correspondre à la dureté des tapis de réception de 20cm de la FIG.
Tremplin ou "Booster" / Hauteur: 30cm à l'endroit d'appel idéal (soit après les marques rouges sur l'image).



Pour les sauts Yurchenko le matelas de protection pour les mains aux normes de la FIG doit être utilisé, ainsi la protection de tremplin.

Remarques spécifiques de déductions

Réception selon FSG (voir les déductions générales du code de pointage)

S.5 Angle bras-torse ouvert à 180° jusqu'à la position tête première, angle jambe-torse ouvert à 180° jusqu'à l'atterrissage, sinon déduction de 0,3 chacun

P2 Barres asymétriques

	Base	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Valeurs de départ		
	Départ face à la barre inférieure			2.2		
1.	Bascule élan à l'horizontal	Élan à 135° (45° en dessus de l'horizontal)	Élan à l'ATR	0.1	0.6	1.1
2.	Élément proche de la barre minimum à l'horizontal			0.5		
3.	Bascule élan arrière, pose des pieds sur la barre en position carpé			0.3		
4.	Élan circulaire en arrière (jambes tendues jusqu'à la verticale 5.108), se redresser et sauter à la suspension bs. Balancé avant balancé arrière			0.1		
5.	Montée du ventre à l'appuis facial ou bascule			0.1		
6.	Élan à l'ATR			0.3		
7.	Grand tour arrière			0.5		
8.	Grand tour arrière-saut à la station ou sortie filée à la station	Grand tour ½ tour saut à la station ou sortie A	Salto arrière tendu	0.3	0.8	1.3
Elément 8.	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	0.3	0.3	0.3
Notes de départ maximales				2.5	3.0 - 4.5	

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

Remarques spécifiques et déductions

Élément 1: L'élan arrière pas à l'horizontal 0.3 de déduction / si, pour l'élément 1, l'élan arrière pour l'élément bonus 1.0 n'atteint pas le niveau des mains, il est automatiquement réduit à l'élément bonus (0.5) élan arrière à 135°. Il en va de même pour l'élément bonus 0.5 par rapport à l'élément de base.

Élément 4: les jambes doivent être tendue jusqu'à la verticale sous la barre (jusqu'à 180°)

Élément 5: Après l'élément 5 une courte pause est autorisée (élan supplémentaire autorisé)

Élément 8: Sortie bonus 0.5 le ½ tour doit être terminé à 135° (45° en dessus de l'horizontal)

P2 Poutre

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

Tapis selon FIG

Remarques spécifiques et déductions

Élément 2 Bonus 0.5: L'appuis renversé doit être contrôlé (1 seconde)

Si la gymnaste touche le tapis les déductions du CoP s'appliquent (voir les déduction générales)

2e Projet non

P2 Sol

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

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

Remarques spécifiques et déductions

Élément 2 + 4 : Le saut extension doit être contrôlé

2e Projet non officiel

P3 Saut

	Basissprünge	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Notes de départ		
S.1 - S.3	S.1 Renversement avant* S.2 Rondade à la station * S.3 Yurchenko à la station *			3.8		
S.4	S.4 Renversement en avant/ Rondade oû Yurchenko à la station sur la pile de tapis de 140cm			3.8		
S.5		S.5 Rondade arrivée en position de bougie A la fin du tapis : salto arrière carpé (réception sur tapis de réception)			4.3	
S.6			S.6 Yurchenko arrivée en position de bougie A la fin du tapis : salto arrière tendu (réception sur tapis de réception)			4.8
S.4 - S.6	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	0.3	0.3	0.3
Notes de départ maximales				3.95	4.2	4.45

2 Sauts

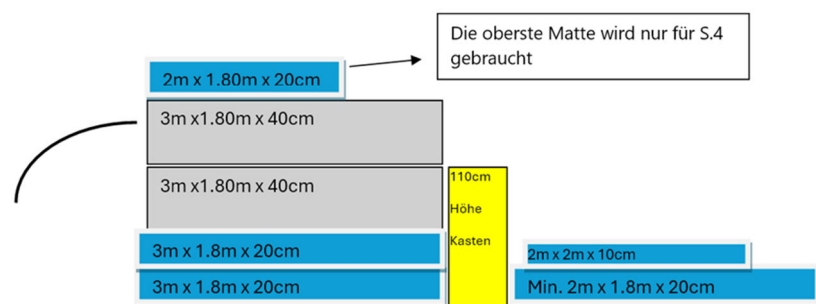
S.1, S.2 ou S.3 obligatoire, ensuite choix des S.4 - S.6
Bonus pour les réceptions des S.4 - S.6 de 0.3 Point

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

Table de saut: hauteur : 115 cm

Pile de tapis : hauteur 120cm et longueur 300 cm

Aire d'atterrissage : boîte suédoise de 110 cm, Happy Landing (10 cm) peut être utilisée



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



Pour les sauts Yurchenko le matelas de protection pour les mains aux normes de la FIG doit être utilisé, ainsi la protection de tremplin.

Remarques spécifiques et déductions

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

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

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

Position de bougie (les omoplates et le haut du dos touchent le tapis en premier) : une arrivée sur le dos sera considérée comme une chute (l'entier du dos touche le tapis en même temps)

Réception selon FSG (voir les déductions générales)

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

Position des bougies S.5 et S.6

La bougie doit être maintenue en position C+ (creuse), position de pliage déduction 0,3 et position de pliage inférieure à 90° déduction 0,5

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

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

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

2e Projet

P3 Barres asymétriques

	Base	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Valeurs de départ		
	Départ face à la barre inférieure			2.2		
1.	Bascule, élan en arrière à l'ATR écarté ou serré			0.3		
2.	Un élément proche de la barre à l'ATR			0.5		
3.	Bascule, élan poser les pieds, se redresser et sauter à la barre supérieure			0.1		
4.	Bascule, élan à l'ATR écarté ou serré			0.3		
5.	Grand tour arrière			0.1		
6.	2 x grand tour arrière	Grand tour arrière ½ tour- Grand tour arrière ½ tour	Grand tour arrière 1/1 tour	0.3	0.8	1.3
7.	Grand tour arrière			0.1		
8.	Grand tour arrière - 1/2 tour saut à la station ou sortie A	Salto arrière tendu	Double salto arrière groupé	0.5	1.0	1.5
Elément 8.	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	0.3	0.3	0.3
Notes de départ maximales				2.5	3.0 - 4.5	

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

Remarques spécifiques et déductions

Tous les $\frac{1}{2}$ tours doivent être terminés à 135° (45° en dessus de l'horizontal)

2e Projet non officiel

P3 Poutre

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

Tapis selon FIG

Remarques spécifiques et déductions

Élément 2 : L'appuis renversé doit être contrôlé (1 seconde)

Si la gymnaste touche le tapis les déductions du CoP s'appliquent (voir les déduction générales)

2e Projet non officiel

P3 Sol

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

Sol carré selon FIG

Remarques spécifiques et déductions :

2e Projet non

P4 Saut

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

2 Sauts

S.1, S.2 ou S.3 imposé, puis choix entre S.4 - S.8
Bonus de réception pour les sauts S.4 - S.8 de 0.3 point

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

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

Tapis : selon CoP

Tremplin:

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



Pour les sauts Yurchenko le matelas de protection pour les mains aux normes de la FIG doit être utilisé, ainsi la protection de tremplin

Remarques spécifiques et déductions :

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

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

P4 Barres asymétriques

	Base	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Valeurs de départ		
	Départ face à la barre inférieure :			2.2		
1.	Bascule élan à l'ATR écarté ou serré			0.3		
2.	Un élément proche de la barre à l'ATR			0.5		
3.	Bascule, élan poser les pieds, se redresser et sauter à la barre supérieure			0.3		
4.	Un élément proche de la barre (minimum 45° en-dessus de l'horizontal)			0.3		
5.	Grand tour arrière			0.1		
6.	Grand tour arrière ½ tour- grand tour arrière ½ tour	Grand tour arrière 1/1 tour	Grand tour arrière ½ tour- Grand tour avant ½ tour	0.5	1.0	1.5
7.	Grand tour arrière			0.1		
8.	Sortie A	Double salto groupé (tenu)	Double salto groupé « puck » (mains libres)	0.1	0.6	1.1
Elément 8.	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	0.3	0.3	0.3
Valeurs de départ maximales				2.5	3.0 - 4.5	

Hauteur de la barre selon FIG

Remarques spécifiques et déductions

Élément 4 : Peut-être le même que l'élément 2.

2e Projet no

P4 Poutre

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

Tapis et hauteur de poutre selon FIG

Remarques spécifiques et déductions

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

2e Projet non officiel

P4 Sol

	Base	Bonus 0.5	Bonus 1.0	Valeurs de départ		
				2.2		
1.	Rondade - Flic-Flac - Salto 1/1 tour tendu	Rondade – Flic-flac - Salto tendu avec 1 ½ tours	Rondade Flic-Flac - Salto tendu avec 2/1 tours	0.3	0.8	1.3
2.	Rondade – Tempo - Flic-Flac -Salto groupé ou tendu			0.3		
3.	Renversement - Salto avant tendu	Salto avant groupé – Pas de chute – renversement Salto avant tendu	Renversement Salto avant tendu - Salto avant groupé	0.3	0.8	1.3
4.	Pirouette C ou une pirouette 540° avec la jambe libre tendue à 90° ou tenue à 180° ou «cosaque»			0.3		
5.	Saut carpé écarté ou écart latéral avec 1/1 tour			0.3		
6.	Passage gymnique selon CoP (minimum B+B)			0.3		
7.	Passage au sol selon CoP			0.1		
8.	Élément gymnique minimum C différent des éléments 4 et 5 (ne peut pas être de la même forme de pirouette)			0.3		
Elément 1	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	Réception bonus 0.3	0.3	0.3	0.3
Valeurs de départ Maximales				2.5	3.0 - 4.5	

Sol carré selon FIG

Remarques spécifiques et déductions

Élément 4 : La pirouette de 540° ne peut être comptée que pour l'élément 4.

2e Projet non officiel

P5 Saut

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

P5 Barres

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

P5 Poutre

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

Les éléments peuvent être des sauts ou des pirouettes.

P5 Sol

1. 0.5 point de bonus pour :
 - a. Un double salto + 1 deuxième élément acrobatique min D **ou**
 - b. Un double salto + 1 série acrobatique avec 1 bonus dès 0.1 point selon CoP
(L'exigence doit être remplie dans deux lignes acrobatiques différentes)

2. 0.5 point de bonus pour :
- a. 3 éléments gymniques min C dans l'exercice **ou**:
 - b. 2 éléments gymniques min D dans l'exercice

Les éléments peuvent être des sauts ou des pirouettes.

2e Projet non officiel