

Gymnastique artistique masculine

Programme de compétition national PP - P6

Édition 2024

1. Impressum.....	3
2. Ordre de priorité des documents	4
3. Terminologie	4
4. Limites d'âge pour les compétitions nationales	4
5. Limites d'âge pour les compétitions régionales (recommandation).....	5
6. Critères de taxation Programme préparatoire - Programme 4	6
6.1 Evaluation de l'exercice	6
6.1.1 Composition de la note finale	6
6.1.2 Note D.....	6
6.1.3 Note E.....	6
6.1.4 Conditions pour l'attribution des bonus.....	7
6.1.5 Spécificités de la composition des notes par engin	8
6.2 Ligne générale pour les déductions	11
6.2.1 Lignes générales FIG	11
6.2.2 Lignes générales nationales	14
6.3 Contenu des exercices, critères techniques, déductions spécifiques par engin et normes des engins	15
6.3.1 Sol.....	15
6.3.2 Cheval arçons	23
6.3.3 Anneaux.....	33
6.3.4 Saut	41
6.3.5 Barres parallèles	48
6.3.6 Barre fixe	56
6.4 Droits et devoirs des entraîneurs	65
7. Critères d'évaluation Programme 5	66
8. Critères d'évaluation Programme 6	69
9. Critères d'évaluation Programme Ouvert	70
10. Directives concernant la tenue de compétition.....	70
11. Bibliographie	70

1. Impressum

Editeur	Fédération Suisse de Gymnastique, 5001 Aarau
© Copyright texte et images	Fédération Suisse de Gymnastique, 5001 Aarau
Edition originale	6 décembre 2010
Auteur	Rolf Niederhäuser
Membres du groupe de travail	Domenico Rossi, Christian Grossniklaus, Andreas Kuoni, entraîneurs centres régionaux
Traduction française	Jean-Louis Scheggia
Correcteur français	Joachim von Büren, Laurent Bovet

Édition 2024

2. Ordre de priorité des documents

Les critères d'évaluation du CdP FIG 2022-2024 servent de base au programme de concours de la FSG. Ces derniers doivent être appliqués sauf si d'autres règles spécifiques sont énoncées dans le programme de concours.

En cas d'incompatibilité entre les critères, la priorité des documents est la suivante :

- Programme de compétition national PP - P6, y compris les mises à jour
- CdP FIG 2022-2024 , y compris les mises à jour
- Normes des engins FIG

En cas de désaccord dans le présent programme, la version allemande fait foi sur la version française. Le texte fait foi sur les dessins.

3. Terminologie

La terminologie utilisée se réfère au livre «Terminologie pour la gymnastique aux engins» édité par la Fédération Suisse de Gymnastique ainsi qu'aux tableaux des éléments du CdP FIG. Pour une meilleure compréhension, les expressions conventionnelles sont utilisées en plus de la description des éléments.

4. Limites d'âge pour les compétitions nationales

Programme 1	Programme 2	Programme 3	Programme 4	Programme 5	Programme 6
Jusqu'à 10 ans	Jusqu'à 11 ans	Jusqu'à 13 ans	Jusqu'à 14 ans	Libre (CSJ Jusqu'à 16 ans)	Libre (CSJ Jusqu'à 18 ans)

La limite d'âge dans chaque catégorie correspond à l'année civile dans laquelle le gymnaste atteint l'âge donné.
Les limites d'âge dans les différentes compétitions nationales sont régies par le règlement de concours de la FSG.

Pour être qualifié dans un cadre - **cadre régional, cadre national M15, cadre national M18** - les limites d'âge suivantes s'appliquent lors des compétitions nationales :

- Programme 1 jusqu'à 10 ans
- Programme 2 jusqu'à 11 ans
- Programme 3 jusqu'à 12 ans
- Programme 4 jusqu'à 13 ans
- Programme 5 jusqu'à 15 ans
- Programme 6 jusqu'à 18 ans

5. Limites d'âge pour les compétitions régionales (recommandation)

Programme ouvert	Programme préparatoire	Programme 1	Programme 2	Programme 3	Programme 4	Programme 5	Programme 6
Dès 14 ans	Jusqu'à 12 ans	Jusqu'à 13 ans	Jusqu'à 14 ans	Jusqu'à 15 ans	Jusqu'à 16 ans	Libre	Libre

La limite d'âge dans chaque catégorie correspond à l'année civile dans laquelle le gymnaste atteint l'âge donné.

6. Critères de taxation Programme préparatoire - Programme 4

6.1 Evaluation de l'exercice

6.1.1 Composition de la note finale

La valeur de l'exercice se compose, en général, de : note D + Note E = note finale

6.1.2 Note D

La note D résulte de l'addition des facteurs d'évaluation suivants :

- a. Valeur de base de l'exercice
- b. Bonus pour la difficulté
- c. Bonus pour la station

Valeur de base de l'exercice

La valeur de base d'un exercice est de trois points. Elle est obtenue par l'addition de la valeur de chaque élément ou segment d'exercice, indépendamment du nombre de ces derniers. Les bonus pour la difficulté et la station ne sont pas compris dans cette valeur de base. Exception : au saut, il existe des exercices dont la valeur de base est inférieure à trois points.

Bonus pour la difficulté

Le gymnaste a la possibilité d'exécuter, à des emplacements déterminés de l'exercice de base, des éléments plus difficiles. Ces éléments sont indiqués comme bonus de difficulté et peuvent apporter, à chaque fois, une bonification de 0.5 point, s'ils correspondent à la description technique exigée. Dans l'intérêt du développement d'une formation uniforme, seuls ces éléments supplémentaires peuvent être exécutés aux endroits indiqués dans l'exercice de base.

Bonus pour la station

Sol, anneaux, barres parallèles et barre fixe : une bonification de 0.3 point peut être attribuée en cas d'exécution parfaite de la station uniquement si le gymnaste présente un bonus de difficulté reconnu à la sortie (pas de bonification pour la sortie de base).

Saut : Pour tous les sauts impliquant un salto avant ou arrière, un bonus pour la station peut être attribué, pour autant que la station soit effectuée correctement. Cela n'est pas possible pour les autres sauts.

Cheval arçons : aucune bonification pour la station ne peut être attribuée.

6.1.3 Note E

La note E permet d'évaluer les aspects de la technique, de la tenue et de l'esthétique. La note E a une valeur de base de 10.0 points. Les déductions se font au dixième de point.

6.1.4 Conditions pour l'attribution des bonus

Éléments bonus de difficulté

Un EBD est un élément qui remplace un élément de base ou qui est un élément supplémentaire dans l'exercice. Un EBD est évalué selon les règles du CdP FIG. Toutefois, les exigences suivantes doivent être remplies pour sa reconnaissance :

Un EBD est reconnu si ...

- Aucun critère de K.O. n'est applicable.
- Les critères du code FIG pour la reconnaissance de l'élément sont remplis.
- Le total des déductions n'excède pas 0.8 point.

* = Critère de KO

Un critère de KO est une condition exactement déterminée qui amène la non-reconnaissance de l'EBD même si ce dernier est réalisé dans une forme irréprochable. Les critères de KO sont déterminés pour chaque élément et sont définis dans le descriptif de l'exercice.

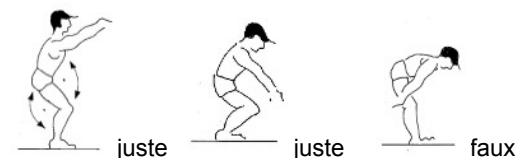
Remarques complémentaires :

- Si un EBD ne peut pas être reconnu, l'élément de base qu'il est censé remplacer est comptabilisé dans la valeur de l'exercice (c.-à-d. qu'il n'y a donc aucune déduction supplémentaire pour un « élément manquant »).
- Si un EBD ne peut pas être reconnu, aucune déduction n'est faite pour la position finale ou le temps (exception : voir ci-dessous).
- Si un arrêt de 3 sec. est exigé tant pour l'élément de base que pour l'EBD, les deux principes suivants sont appliqués :
 - Si l'EBD est présenté mais n'est pas maintenu 3 sec., on applique le critère de KO. L'EBD n'est donc pas reconnu. On comptabilise alors l'élément de base avec les déductions correspondantes pour le temps.
 - Si l'élément de base est présenté mais n'est pas maintenu 3 sec., on le comptabilise avec les déductions correspondantes pour le temps.
- L'EBD doit être entièrement réalisé selon la description du texte (c.-à-d. qu'il n'est pas possible d'effectuer des déductions au pourcentage pour partie(s) manquante(s). Si l'EBD est incomplet, il n'est pas comptabilisé).
- Toutes les déductions pour faute technique, d'exécution, de station, etc. doivent être comptabilisées indépendamment du fait que l'EBD soit reconnu ou pas.

Bonus pour la station

Le bonus pour la station (0.3 point) est accordé à condition que toutes les exigences suivantes soient remplies :

- Station sans déséquilibre.
- Torse droit, pas de cercles des bras (Réception préparé avec une phase d'ouverture)
- Ouverture des jambes plus petite que la largeur du bassin.



6.1.5 Spécificités de la composition des notes par engin

Sol

	PP	P1	P2	P3	P4
Contenu	1 exercice imposé avec bonus de difficulté	1 exercice imposé avec bonus de difficulté	1 exercice imposé avec bonus de difficulté	1 exercice imposé avec bonus de difficulté	1 exercice imposé avec bonus de difficulté
Valeur exercice de base	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0
Bonus difficulté	1 x 0.5	2 x 0.5	3 x 0.5	4 x 0.5	5 x 0.5
Bonus station	-	-	0.3	0.3	0.3
Note D maximum	3.5	4.0	4.8	5.3	5.8
Note E	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
Note finale maximum	13.50	14.00	14.80	15.30	15.80

Cheval arçons

	PP	P1	P2	P3	P4
Contenu	1 exercice imposé à choix	1 exercice imposé à choix 1 exercice additionnel	1 exercice imposé à choix 1 exercice additionnel	1 exercice imposé avec bonus de difficulté 1 exercice additionnel	1 exercice imposé avec bonus de difficulté 1 exercice additionnel
Valeur exercice (de base)	3.0 / 4.0 / 5.0	3.0 / 3.5 / 4.0	3.0 / 3.5 / 4.0 / 5.0	3.0	3.0
Bonus difficulté	-	-	-	4 x 0.5	5 x 0.5
Bonus station	-	-	-	-	-
Note D maximum	5.0	4.0	5.0	5.0	5.5
Note E	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
Note finale maximum	15.0	14.0	15.0	15.0	15.5
Valeur de l'exercice additionnel	-	1.0 / 2.0 / 2.5	1.0 / 1.5 / 2.5	1.5 / 2.0 / 2.5 / 3.0	1.0 / 2.0 / 2.5
Note finale maximum avec l'exercice additionnel	15.00	16.50	17.50	18.00	18.00

Anneaux

	PP	P1	P2	P3	P4
Contenu	1 exercice imposé avec bonus de difficulté	1 exercice imposé avec bonus de difficulté	1 exercice imposé avec bonus de difficulté	1 exercice imposé avec bonus de difficulté	1 exercice imposé avec bonus de difficulté
Valeur exercice de base	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0
Bonus difficulté	1 x 0.5	2 x 0.5	3 x 0.5	4 x 0.5	5 x 0.5
Bonus station	-	-	-	0.3	0.3
Note D maximum	3.5	4.0	4.5	5.3	5.8
Note E	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
Note finale maximum	13.50	14.00	14.50	15.30	15.80

Saut

	PP	P1	P2	P3	P4
Contenu	2 sauts à choix	2 sauts à choix	2 sauts à choix	2 sauts à choix	2 sauts à choix
Valeur du saut	1.5 / 2.0 / 3.0 / 4.0	3.0 / 4.0 / 5.0	3.5 / 4.5 / 5.0	1.0 / 2.0 / 3.0 / 3.5 / 4.0 / 4.5 / 5.0 / 5.5 / 6.0	1.0 / 1.5 / 3.0 / 3.5 / 4.0 / 4.5 / 5.5 / 6.0 / 6.5
Bonus station	(0.3)	(0.3)	0.3	0.3	0.3
Note D maximum	4.3	5.3	5.3	6.3	6.8
Note E	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
Note finale maximum	12.90	14.15	15.05	15.80	16.55

La note finale de chaque saut étant divisée par 2, des notes finales au demi-dixième sont possibles.

Barres parallèles

	PP	P1	P2	P3	P4
Contenu	1 exercice imposé avec bonus de difficulté	1 exercice imposé avec bonus de difficulté	1 exercice imposé avec bonus de difficulté	1 exercice imposé avec bonus de difficulté	1 exercice imposé avec bonus de difficulté
Valeur exercice de base	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0
Bonus difficulté	1 x 0.5	2 x 0.5	3 x 0.5	4 x 0.5	5 x 0.5
Bonus station	-	-	-	-	0.3
Note D maximum	3.5	4.0	4.5	5.0	5.8
Note E	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
Note finale maximum	13.50	14.00	14.50	15.00	15.80

Barre fixe

	PP	P1	P2	P3	P4
Contenu	1 exercice imposé avec bonus de difficulté	1 exercice imposé avec bonus de difficulté	1 exercice imposé avec bonus de difficulté	1 exercice imposé avec bonus de difficulté	1 exercice imposé avec bonus de difficulté
Valeur exercice de base	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0
Bonus difficulté	1 x 0.5	2 x 0.5	3 x 0.5	4 x 0.5	5 x 0.5
Bonus station	-	-	0.3	0.3	0.3
Note D maximum	3.5	4.0	4.8	5.3	5.8
Note E	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0
Note finale maximum	13.50	14.00	14.80	15.30	15.80

Résumé

	EP	P1	P2	P3	P4
Sol	13.50	14.00	14.80	15.30	15.80
Cheval arçons	15.00	16.50	17.50	18.00	18.00
Anneaux	13.50	14.00	14.50	15.30	15.80
Saut	12.90	14.15	15.05	15.80	16.55
Barres parallèles	13.50	14.00	14.50	15.00	15.80
Barre fixe	13.50	14.00	14.80	15.30	15.80
Somme	81.90	86.65	91.15	94.70	97.75

6.2 Ligne générale pour les déductions

Le jugement de la technique et de la tenue s'effectue sur la base de l'idéal du mouvement décrit dans le CdP FIG ainsi que des préceptes de l'enseignement au niveau national. Les déductions seront effectuées sur la base du code FIG, respectivement des lignes générales du programme national.

6.2.1 Lignes générales FIG

Catégories de fautes

Chaque élément est défini dans une position finale ou dans une exécution parfaite. Tout écart par rapport à la position correcte constitue une faute d'exécution ou de technique que les juges doivent pénaliser. Les fautes sont divisées en différentes catégories :

Petite faute = 0.1 point déduction

- Chaque petite imprécision ou léger écart par rapport à la position finale correcte ou à l'exécution technique correcte.
- Chaque légère correction de la position des mains, des pieds ou du corps.
- Chaque autre léger écart sur le plan de la tenue ou de la technique par rapport à l'exécution correcte.

Faute moyenne = 0.3 point déduction

- Chaque sérieuse ou importante déviation par rapport à la position finale correcte ou à l'exécution technique correcte.
- Chaque correction importante de la position des mains, des pieds ou du corps.
- Chaque autre écart important sur le plan de la tenue ou de la technique par rapport à l'exécution correcte.

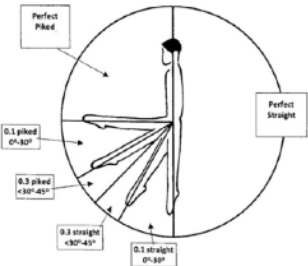
Faute grossière = 0.5 point déduction

- Chaque déviation fondamentale par rapport à la position finale correcte ou à l'exécution technique correcte.
- Chaque correction fondamentale de la position des mains, des pieds ou du corps.
- Chaque autre déviation fondamentale sur le plan de la tenue ou de la technique par rapport à l'exécution correcte.

Chute et assistance = 1.0 point déduction

- Chaque chute sur ou depuis l'engin se produisant pendant l'exécution d'un élément avant que le gymnaste n'ait atteint une position finale qui lui permette de continuer l'enchaînement ou de maîtriser momentanément l'élément lors de la réception ou de la reprise.
- Chaque aide d'un assistant permettant au gymnaste de compléter l'élément.

Déductions pour fautes de tenue et d'exécution

Fautes	0.1	0.3	0.5
Position imprécise (groupée, carpée, tendue)	X	X	
			
Ajustement de la prise ou des mains (à chaque fois)	X		
Marcher ou sautiller en appui renversé (chaque pas ou sursaut)	X		
Toucher l'appareil ou le sol avec les jambes ou les pieds	X		
Heurter l'appareil ou le sol			X
Le gymnaste est touché mais non aidé par l'entraîneur durant l'exercice		X	
Interruption de l'exercice sans chute			X
Flexion des bras, des jambes	X	X	X
Fausse position du corps ou correction de la tenue en position finale	X	X	
Saltos avec jambes ou genoux écartés	\leq largeur des épaules	$>$ largeur des épaules	
Réception : L'écartement entre les pieds est supérieure à 10 cm (la déduction peut être faite même si les talons peuvent ensuite être rapprochés).	x	x	
Réception basse : Les hanches se retrouvent sous la hauteur des genoux			x
Manque de stabilité, légère correction de la position des pieds ou élan excessif des bras à la réception	X		
Perte d'équilibre au cours de la réception sans chute ou sans appui de la main. (Déduction totale au maximum -1.0 pour pas et sursauts)	Léger déséquilibre, petit pas ou sursaut 0.1 à chaque pas	Grand pas ou sursaut ou contact d'une ou des mains avec le sol	
Chute ou appui d'une ou des mains à la réception			1.00
Chute à la réception sans avoir le premier contact avec les pieds			1.00 et non reconnaissance (note D)
Écart atypique des jambes		X	
Autres fautes de tenue	X	X	X

Déductions pour fautes techniques

Fautes	0.1	0.3	0.5
Déviations dans l'élan ou par l'appui renversé ou dans les cercles	15° - 30°	31° - 45°	>45° et non reconnaissance
Déviations par rapport à la position de maintien correcte	Jusqu'à 15°	16° - 30°	31° - 45° >45° et non reconnaissance
S'élever en force depuis un maintien incorrect	Les déductions appliquées au maintien sont répétées		
Rotation longitudinale incomplète	Jusqu'à 30°	31° - 60°	61° - 90° >90° et non reconnaissance
Hauteur ou amplitude insuffisante dans les saltos et éléments volants	X	X	
Appui intermédiaire ou supplémentaire d'une main	X		
Élément de force en élan ou vice et versa	X	X	X
Interruption lors d'un mouvement d'élévation	X	X	
Abaissement des jambes pendant les éléments à l'ATR (depuis la position de référence)	0-15°	16°-30°	31°-45° > 45° et non reconnaissance
Deux ou plusieurs tentatives pour réaliser un élément de maintien ou de force		X	X
Manque d'équilibre ou chute depuis l'appui renversé	X	Élan ou déséquilibre marqué	
Chute sur ou depuis l'engin			1.00
Élan intermédiaire ou abaissement de la position		Demi-élan ou abaissement	Élan complet
Assistance pour compléter un élément			1.00 et non reconnaissance (note D)
Extension insuffisante avant la réception	X	X	
Autres fautes techniques	X	X	X

6.2.2 Lignes générales nationales

Fautes	0.1	0.3	0.5
Elément manquant: L'élément exigé n'est pas exécuté et n'est pas remplacé par un élément différent.			- 1.0 (note D)
Elément différent conformément à la description de l'exercice:			
a. Le gymnaste exécute, à la place de l'élément exigé, un élément qui permet une facilitation de l'exercice - Elément de même structure - Elément de structure différente			x (Note D) - 1.0 (Note D)
b. Le gymnaste exécute, à la place de l'élément exigé, un élément qui entraîne une complication de l'exercice - Elément de même structure - Elément de structure différente			
	Erreurs d'exécution et de technique		
			x (Note D)
Elément pas reconnu: Le gymnaste essaye de réaliser l'élément exigé mais ce dernier ne peut pas être reconnu pour différentes raisons (chute, angulation, temps, etc.).			X (note D)
Elément supplémentaire Le gymnaste exécute un élément supplémentaire, lequel, selon le texte et la logique, ne doit pas être réalisé.			X (note E)
L'exercice exécuté contient ≤ 50% des éléments	Note finale = 0.0		
Aide verbale (l'entraîneur ne doit pas parler au gymnaste pendant l'exécution de l'exercice)		X	
Durée des parties de maintien pour les éléments de base (Programme préparatoire à Programme 4)		< 3 secondes	Pas d'arrêt
Interruption entre deux éléments (par exemple au sol : salto avant, salto avant)		X	X

6.3 Contenu des exercices, critères techniques, déductions spécifiques par engin et normes des engins

6.3.1 Sol

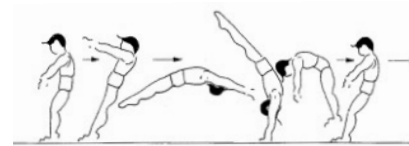
Informations pour les liaisons gymniques

Par liaison gymnique on entend une séquence fluide d'au moins trois éléments différents (par exemple : sauts, rotations, appui renversé, cercle des jambes, suite de pas avec ou sans changement de direction) qui démontrent, entre-autre chose, l'équilibre, la mobilité et la dynamique de la gymnastique artistique ainsi que le style personnel du gymnaste. Ils doivent présenter un contraste avec les éléments acrobatiques tout en formant avec eux un ensemble harmonieux.

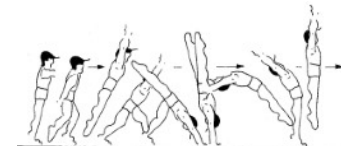
Critères techniques

L'exécution correcte du renversement en avant et en arrière (flic-flac) exige que :

- La tête se trouve en position normale durant tout le mouvement.
- Durant la phase d'appui les bras sont tendus et les mains sont parallèles ou légèrement tournées en dedans.



juste



juste

L'exécution de la rondade, du renversement en avant et en arrière (flic-flac) est considérée comme fausse si les erreurs suivantes sont constatées :

- Dans le saut d'appel avant la rondade, le gymnaste tourne trop vite le torse.
- La tête est tirée en arrière, les bras et/ou les jambes sont fléchis.
- Les mains sont tournées vers l'extérieur lors de l'appui.



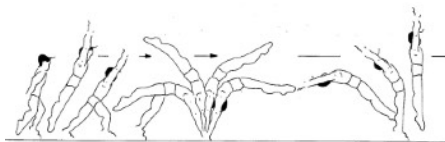
faux



juste

L'exécution correcte de la courbette exige que :

- Le haut du corps est clairement relevé en position finale.
- Les jambes sont tendues.
- Dos rond, position C+ et C- distinctement exécutées.
- La tête se trouve en position normale durant tout le mouvement.



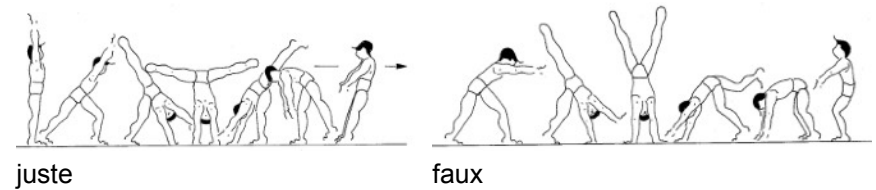
juste



juste

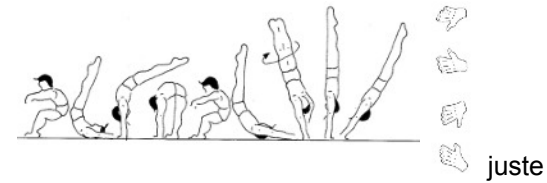
L'exécution correcte de la roue pieds décalés en P1 exige que :

- Un pas en avant de la position faciale transversale (pas de sursaut)
- Jambes largement écartées durant la phase d'appui ($> 120^\circ$)
- La deuxième jambe doit être amenée contre la première à la station (ceci sans aucune correction des pieds ou des jambes) et le haut du corps doit se relever simultanément.
- Les bras sont parallèles et la tête en position normale durant tout le mouvement.



L'exécution correcte du roulé en arrière ou du roulé en arrière à l'appui renversé (avec ou sans $\frac{1}{2}$ tour) exige que :


- Les bras sont tendus, les mains sont légèrement tournées en dedans.
- La tête se trouve en position normale durant tout le mouvement.
- Il ne doit pas y avoir de croisement des mains lors du roulé arrière à l'appui renversé avec $\frac{1}{2}$ tour.



Déductions spécifiques pour l'engin

Fautes	0.1	0.3	0.5
Hauteur insuffisante lors des éléments acrobatiques FIG	x	x	
Souplesse insuffisante lors des éléments gymniques et statiques FIG	x	x	
Éléments avec roulé en avant sans réception sur les mains FIG		contact avec l'arrière des mains	sans réception sur les mains
Station de plus de 2 sec. avant un élément ou série acrobatique FIG	x		
Réception passagère non maîtrisée dans les transitions FIG	x	x	x
Pas ou transitions pour arriver au coin FIG	x		
Saut à la position faciale après un salto FIG			x
Élément manquant lors d'une liaison gymnique NAT		x par élément manquant	

Sol — Programme préparatoire

Nr.	Élément	Remarque	Fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la station : lancer la jambe gauche en avant en levant les bras de côté avec ¼ de tour à droite, roue à gauche	Les éléments peuvent être exécutés dans l'ordre inversé.				
2	¼ de tour à gauche à la station bras tendus en haut	Lien : https://youtu.be/Y1_3xgh1MA5				
3	Pas en avant et roue à droite, ¼ de tour à droite à la station bras levés en haut					
4	Pas en avant et élaner à l'appui renversé passager		• Appui renversé pas entre 0 et 15°			x
5	S'abaisser à la position accroupie	• Bras tendus, tenue des jambes libre.				
6	Rouler en arrière à la station écartée					
7	Poser les mains et la tête sur le sol, s'élever à l'appui renversé sur la tête - (3")					
8	S'abaisser avec les jambes tendues au grand écart latéral - (3")					
9	S'élever, corps carapé, bras tendus, jambes écartées à la station carapée, se relever à la station debout					
10	Arabesque (3") ou Balance faciale - (3") (bras, corps et jambe à l'horizontale) (EBD1)		<u>Critères de KO EBD1</u> • Durée de maintien balance faciale < 3". • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. • Total des déductions supérieur à 0.8 point.			
11	Se redresser, pas en avant en lançant la jambe avec ½ tour, pas en arrière à la station					
12	Course d'élan, saut roulé/saut de poisson en avant et saut en extension à la station					

Engins et spécifications

- Engin : Piste de sol de 17m. x 2m. ou praticable 12m. x 12m.
- Tapis : Norme FIG. Aucun tapis additionnel n'est autorisé.
- Exécution : Sur le praticable l'exercice doit être exécuté dans la diagonale. Sur la piste de sol l'exercice doit être exécuté en aller/retour. Le dépassement de la longueur de la piste n'est pas sanctionné.

Sol — Programme 1

Nr.	Élément	Remarque	Fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la station : rouler en arrière avec les bras tendus à l'appui renversé passager (streuli)		• Appui renversé pas entre 0 et 15°			x
2	S'abaisser au grand écart latéral - (3")					
3	S'élever corps carpé, bras tendus, jambes écartées à la station carpée jambes serrées, se relever à la station debout					
4	Elever les bras en haut, pas en avant, roue avec ¼ de tour puis ramener rapidement la jambe libre à la station debout (roue pieds décalés) <i>ou</i> Elever les bras en haut, pas en avant, rondade, flic-flac et saut en extension à la station (EBD1)		• Jambes pas fermées à la station • Roue avec beaucoup d'élan <u>Critères de KO EBD1</u> • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. • Total des déductions supérieur à 0.8 point.		x	x
5	Course d'élan, saut roulé/saut de poisson à la station					
6	Balance faciale - (3")					
7	Se redresser, pas en avant en lançant la jambe avec ½ tour, pas en arrière à la station					
8	Pas en avant en levant les bras en haut, élaner à l'appui renversé avec sursaut des deux mains et rouler en avant <i>ou</i> Course d'élan, renversement en avant, saut roulé/saut de poisson (EBD2)		• Interruption du mouvement entre les éléments <u>Critères de KO EBD2</u> • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. • Total des déductions supérieur à 0.8 point.		x	x
9	Saut en extension à la station					

Engins et spécifications

- Engin : Piste de sol de 17m. x 2m. ou praticable 12m. x 12m.
- Tapis : Norme FIG. Aucun tapis additionnel n'est autorisé.
- Exécution : Sur le praticable l'exercice doit être exécuté dans la diagonale. Sur la piste de sol l'exercice doit être exécuté en aller/retour. Le dépassement de la longueur de la piste n'est pas sanctionné.

Sol — Programme 2

Nr.	Élément	Remarque	Fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la station : rouler en arrière avec les bras tendus à l'appui renversé passager (Streuli)		• Appui renversé pas entre 0 et 15°			x
2	S'abaisser au grand écart latéral - (3")					
3	Rouler en avant par l'équerre écartée, s'élever, corps carpé jambes écartées, bras tendus à la station carpée jambes serrées, se relever à la station debout <i>ou</i> Rouler en avant par l'équerre écartée, s'élever, corps carpé, jambes écartées, bras tendus à l'appui renversé passager, s'abaisser à la station debout (EBD1)		Critères de KO EBD1 • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. • Total des déductions supérieur à 0.8 point.			
4	Saut en extension en avant, rondade		• Course d'élan à la place du saut en extension • Interruption du mouvement entre les éléments (à chaque fois)		x	
5	Flic-flac				x	x
6	Flic-flac, saut en extension à la station					
7	Course d'élan, renversement en avant écarté	<i>ou</i> Course d'élan, renversement en avant, salto avant groupé, saut roulé/saut de poisson (EBD2)	Critères de KO EBD2 • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. • Total des déductions supérieur à 0.8 point.			
8	Renversement en avant, saut roulé/saut de poisson					
9	Liaison gymnique libre					
10	Course d'élan, rondade		• Interruption du mouvement entre les éléments , à chaque fois.		x	x
11	Flic-flac					
12	Salto arrière groupé <i>ou</i> Salto arrière tendu (EBD3)		Critères de KO EBD3 • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. • Total des déductions supérieur à 0.8 point.			

Engins et spécifications

- Engin : Piste de sol de 17m. x 2m. ou praticable 12m. x 12m.
- Tapis : Norme FIG. Aucun tapis additionnel n'est autorisé.
- Exécution : Sur le praticable l'exercice doit être exécuté dans la diagonale. Sur la piste de sol l'exercice doit être exécuté en aller/retour. Le dépassement de la longueur de la piste n'est pas sanctionné.

Sol — Programme 3

Nr.	Élément	Remarque	Fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la station : rouler en arrière, bras tendus, avec ½ tour à l'appui renversé passager		• Appui renversé pas entre 0 et 15°			x
2	Rouler en avant au grand écart latéral - (3")					
3	Rouler en avant par l'équerre écartée, s'élever, corps carpé, jambes écartées et bras tendus à l'appui renversé - (3"), s'abaisser à la station debout, ½ tour <i>ou</i> Rouler en avant par l'équerre écartée, s'élever, corps carpé, jambes écartées et bras tendus à l'appui renversé - (3"), ½ tour à l'appui renversé, s'abaisser à la station debout					
4	Course d'élan, rondade,		• Interruption du mouvement entre les éléments, à chaque fois	x	x	
5	Flic-Flac					
6	Salto arrière tendu <i>ou</i> Salto arrière tendu avec ½ tour, saut roulé/saut de poisson en avant et saut en extension avec ½ tour (EBD1)		<u>Critères de KO EBD1</u> • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. • Total des déductions supérieur à 0.8 point.			
7	Course d'élan, renversement en avant		• Interruption du mouvement entre les éléments, à chaque fois	x	x	
8	Salto avant groupé, saut roulé/saut de poisson <i>ou</i> Salto avant tendu, saut roulé/saut de poisson ou Salto avant groupé, salto avant groupé, saut roulé/saut de poisson (EBD2)		<u>Critères de KO EBD2</u> • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. • Total des déductions supérieur à 0.8 point.			
9	Liaison gymnique libre <i>ou</i> Liaison gymnique avec élément C et supérieur du GS I ou 4 cercles des jambes ou 2 cercles Thomas (EBD3)		<u>Critères de KO EBD3</u> • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. • Total des déductions supérieur à 0.8 point.			
10	Course d'élan, rondade		• Interruption du mouvement entre les éléments, à chaque fois	x	x	
11	Flic-flac	<i>ou</i> Salto tempo, flic-flac, salto arrière groupé à la station (EBD4)	<u>Critères de KO EBD4</u> • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. • Total des déductions supérieur à 0.8 point.			
12	Flic-flac					
13	Salto arrière groupé à la station					

Engins et spécifications

- Engin : Piste de sol de 17m. x 2m. ou praticable 12m. x 12m.
- Tapis : Norme FIG. Aucun tapis additionnel n'est autorisé.
- Exécution : Sur le praticable l'exercice doit être exécuté dans la diagonale. Sur la piste de sol l'exercice doit être exécuté en aller/retour. Le dépassement de la longueur de la piste n'est pas sanctionné.

Sol — Programme 4

Nr.	Élément	Remarque	Fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la station : course d'élan, rondade		• Interruption du mouvement entre les éléments, à chaque fois		x	x
2	Salto tempo	<i>ou</i> Flic-flac, double salto arrière groupé (EBD1)	<u>Critères de KO EBD1</u> • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. • Total des déductions supérieur à 0.8 point.			
3	Flic-flac					
4	Salto arrière tendu					
5	Course d'élan, renversement en avant		• Interruption du mouvement entre les éléments, à chaque fois		x	x
6	Salto avant tendu, saut roulé/saut de poisson, (½ tour) <i>ou</i> Salto avant tendu avec 1/1 tour, (½ tour) (EBD2)		<u>Critères de KO EBD2</u> • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. • Total des déductions supérieur à 0.8 point.			
7	Roulé en avant par l'équerre écartée et s'élever, corps carpé, jambes écartées et bras tendus à l'appui renversé - (3"), s'abaisser à la station debout ou à l'appui facial <i>ou</i> Roulé en avant par l'équerre horizontale, s'élever corps carpé, jambes serrées, bras tendus à l'appui renversé - (3") (Endo carpé) [CoP I, 45], s'abaisser à la station debout ou à l'appui facial (EBD3)		<u>Critère de KO EBD3</u> • Durée de maintien appui renversé < 3" • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. • Total des déductions supérieur à 0.8 point. Écart atypique des jambes lors EBD4		x	
7a	Élément supplémentaire : Cercles des jambes écartées à l'appui renversé [I, 80] ou Élément C et supérieurs du Groupe I (EBD4)	Le gymnaste ne peut pas répéter l'EBD3 (endo carpé, CdP I 45) comme élément bonus EBD4	<u>Critères de KO EBD4</u> • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. • Total des déductions supérieur à 0.8 point.			
8	Course d'élan, rondade		• Interruption du mouvement entre les éléments, à chaque fois		x	x
9	Flic-flac					
10	Salto arrière tendu avec 1/1 tour à la station <i>ou</i> Salto arrière tendu avec 2/1 tours à la station (EBD5)		<u>Critères de KO EBD5</u> • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. • Total des déductions supérieur à 0.8 point.			

Une liaison gymnique comprenant un grand écart est obligatoire. Cette dernière, avec ou sans changement de direction, peut être insérée à n'importe quelle endroit dans l'exercice.

Engins et spécifications

- Engin : Piste de sol de 17m. x 2m. ou praticable 12m. x 12m.
- Tapis : Norme FIG. Aucun tapis additionnel n'est autorisé.
- Exercice présenté sur le praticable : le gymnaste peut choisir librement l'utilisation de la surface (diagonales, couloirs latéraux, etc.). Les dépassements de lignes sont sanctionnés conformément aux prescriptions de jugement du CdP de la FIG.
- Exercice présenté sur la piste de 17m. : le gymnaste exécute les lignes acrobatiques en faisant des allers-retours. Le dépassement de la longueur de la piste de 17 m. n'est pas sanctionné.

6.3.2 Cheval arçons

Informations générales

1. Tous les exercices au cheval arçons peuvent être effectués indifféremment avec un départ à gauche ou à droite.

2. Début de l'exercice

Tous les exercices au cheval arçons original ou au cheval arçons 90% doivent débiter, avec les jambes serrées. Un pas ou un saut d'approche est autorisé. Le mouvement commence lorsque les pieds ont quitté le sol (article 11.2.1.1 CdP FIG).

Exercice standard

1. Nombre de cercles

- Si le texte de l'exercice contient le mot *cercle des jambes*, le gymnaste doit exécuter au minimum un cercle.
 - Les fautes techniques et de tenue sont déduites pour chaque cercle exécuté.
- Si un nombre précis de cercles est exigé, il est décrit par un chiffre dans le texte de l'exercice.
 - Si le gymnaste exécute le nombre de cercles exigés ou plus, les fautes techniques et de tenue sont déduites pour chaque cercle exécuté. Aucune déduction n'est apportée pour « élément supplémentaires ».
 - Si le gymnaste exécute moins de cercles que ce qui est exigé, les fautes techniques et de tenue sont déduites pour chaque cercle exécuté. Chaque cercle manquant sera considéré comme un « élément manquant » et pénalisé comme tel selon le tableau des déductions.

Exercice additionnel

Dans les programmes P1 à P4, le gymnaste a la possibilité de présenter un exercice additionnel après avoir exécuté l'exercice standard et recevoir ainsi des points supplémentaires. Il peut choisir indifféremment un des trois exercices proposés.

Sur la base de la valeur de cet exercice additionnel, le juge procède aux déductions selon les règles du CdP FIG et les points restants sont additionnés à la note D.

1. La valeur de l'exercice additionnel ne doit pas être annoncée au juge.

2. Nombre de cercles

- Si le texte de l'exercice contient le mot *cercle des jambes*, le gymnaste doit exécuter au minimum un cercle.
 - Les fautes techniques et de tenue sont déduites pour chaque cercle exécuté.
 - Si un nombre de cercles précis est exigé, il est décrit par un chiffre dans le texte de l'exercice.
- Si le gymnaste exécute le nombre de cercles exigés ou plus, les fautes techniques et de tenue sont déduites pour chaque cercle exécuté. Aucune déduction n'est apportée pour « élément supplémentaires ».
 - Si le gymnaste exécute moins de cercles que ce qui est exigé, la règle du paragraphe "interruption de l'exercice" ou "chute" sera appliquée.

3. Interruption de l'exercice

Si le gymnaste interrompt son exercice, un degré inférieur peut lui être reconnu. Ceci à la condition que le degré inférieur a été exécuté exactement selon la description de l'exercice et de manière complète. Toutes les déductions pour fautes techniques et d'exécution, jusqu'au moment de l'interruption, sont comptabilisées. Après une interruption, l'exercice ne peut pas être continué.

4. Chute

Si le gymnaste tombe durant son exercice, un degré inférieur peut lui être reconnu. Ceci à la condition que le degré inférieur a été exécuté exactement selon la description de l'exercice et de manière complète. Toutes les déductions pour fautes techniques et d'exécution, jusqu'au moment de la chute, sont comptabilisées. Aucune déduction n'est effectuée pour la chute proprement dite. Après une chute, l'exercice ne peut pas être continué.

5. Transport 3/3

Un transport 3/3 est considéré comme terminé lorsqu'après le dernier cercle les deux mains du gymnaste sont positionnées de manière claire sur le dernier tiers du cheval.

6. Cercles en appui dorsal transversal

Le gymnaste doit passer par-dessus le corps du cheval lors du dernier cercle. Dès cet instant l'élément est considéré comme terminé.

7. Notes

Si le total des déductions est supérieur à la valeur de l'exercice additionnel, aucune pénalité ne sera appliquée à la note finale du gymnaste.

Critères techniques

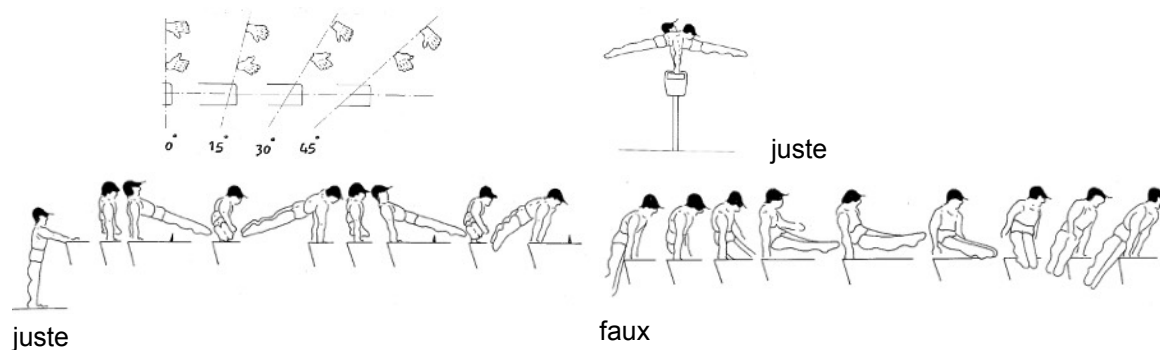
L'exécution correcte des élanés latéraux en appui facial, dorsal ou écarté, des passer de jambes en avant et en arrière et des ciseaux exige que :

- Une nette élévation des hanches et une ouverture marquée des jambes




L'exécution correcte du cercle des jambes exige que :

- Pas d'angle au niveau du bassin.
- L'angle est ouvert entre les bras et le tronc.
- Cercle des épaules excentriques.
- Le rythme régulier et fluide pendant l'exécution des cercles.
- La tête est en position normale durant tout le mouvement, le regard légèrement en avant.
- Garder la direction de l'appui durant le cercle.
- Pas de rotation ou contre-rotation sauf si le mouvement l'exige.



Déductions spécifiques pour l'engin

Fautes	0.1	0.3	0.5
Manque d'amplitude dans les ciseaux et balancements FIG	x	x	
ATR avec force visible FIG	x	x	x
Interruption ou arrêt dans les ATR FIG	x	x	x
Hanches cassées lors de l'exécution des cercles FIG	x	x	
Manque d'extension dans les cercles jambes serrées ou écartées. Chaque élément FIG	x		
Ecart de jambes non autorisés FIG	0°-30°	>30°-60°	>60°-90°
Jambes fléchies ou écartées pendant l'exécution des éléments FIG	x	x	x
Déviation angulaire en appui transversal pour les cercles et les transports FIG	>15-30°	>30-45°	>45° et non reconnaissance
Réception en oblique ou non alignée par rapport à l'axe du cheval FIG	Déviaton >45°	Déviaton 90°	
Pour les sorties autres qu'en ATR, position du corps sous les 30° par rapport à la ligne horizontale de l'axe de l'épaule FIG		x	
Ciseaux à l'appui renversé avec flexion des hanches (pieds) FIG	x	x	x + non reconnaissance
Ciseau à l'ATR avec flexion des hanches FIG	≤ largeur des épaules	> largeur des épaules	
½ balancement supplémentaire sans changement de jambes FIG		x	
Abaissement des jambes lors des éléments à l'ATR (depuis la position d'origine) FIG	0°-15°	16°-30°	31°-45° > 45° non
Rythme inégal durant l'exercice NAT	x	x	
La tête n'est pas en position normale NAT	x		

	Amplitude	Déduction
	Au-dessus de la ligne de l'épaule	0.0
	Entre l'épaule et la ligne horizontale	0.1
	En dessous de la ligne horizontale	0.3

Cheval arçons — Exercice standard Programme préparatoire

Exercice de base - Valeur = 3.0	Exercice - Valeur = 4.0	Exercice - Valeur = 5.0
Engin : champignon avec le bidon	Engin : champignon	Engin : champignon
1) 8 cercles des jambes	1) 3 cercles des jambes	1) 5 cercles des jambes

Engins et spécifications

- Voir annexe 1 : e)

Cheval arçons — Exercice standard Programme 1

Exercice de base - Valeur = 3.0	Exercice - Valeur = 3.5	Exercice - Valeur = 4.0
Engin : champignon	Engin : champignon	Engin : champignon
1) 5 cercles des jambes	1) Cercle des jambes 2) Stöckli directe A (passer costal en avant avec ¼ de tour, passer costal en arrière avec ¼ de tour) 3) Cercle des jambes	1) Cercle des jambes 2) Stöckli directe A (passer costal en avant avec ¼ de tour, passer costal en arrière avec ¼ de tour) 3) Cercle des jambes 4) Tchèque faciale 5) Cercle des jambes Lien: https://youtu.be/Yu-it2TkgCM

Engins et spécifications

- Voir annexe 1 : e)

Cheval arçons — Exercice additionnel Programme 1

Exercice additionnel 1	Exercice additionnel 2	Exercice additionnel 3
Valeur : 1.0 point	Valeur : 2.0 points	Valeur : 2.5 points
Cheval bas sans les arçons	Cheval bas sans les arçons	Cheval bas sans les arçons
1) 4 cercles des jambes en appui facial transversal	1) 8 cercles des jambes en appui facial transversal	1) 8 cercles des jambes en appui dorsal transversal

Engins et spécifications

- Voir annexe 1 : d)

Cheval arçons — Exercice standard Programme 2

Exercice de base - Valeur = 3.0	Exercice - Valeur = 3.5	Exercice - Valeur = 4.0	Exercice - Valeur = 5.0
Engin : champignon au sol	Engin : champignon avec 1 arçon	Engin : champignon avec 1 arçon	Engin : champignon avec 1 arçon
1) 4 cercles des jambes	1) 3 cercles des jambes à l'appui transversal sur 1 arçon	1) 2 cercles des jambes à l'appui facial transversal sur 1 arçon 2) Passer costal en avant à l'appui dorsal transversal sur 1 arçon 3) Passer costal en arrière avec ¼ de tour (en avant ou en arrière) à l'appui facial latéral , 1 main sur l' arçon , 1 main sur le cuir 4) 2 cercles des jambes avec appui de chaque côté de l'arçon Lien : https://www.youtube.com/watch?v=ce3qQGALoHs <i>ou</i> 1) 2 cercles des jambes à l'appui facial transversal sur 1 arçon 2) Passer costal en avant avec ¼ de tour (en avant ou en arrière) à l'appui dorsal , 1 main sur l' arçon , 1 main sur le cuir 3) Passer costal en arrière à l'appui facial latéral avec appui de chaque côté de l'arçon 4) 2 cercles des jambes avec appui de chaque côté de l'arçon Lien : https://www.youtube.com/watch?v=RVGeCiojw_w	1) 2 cercles des jambes à l'appui transversal sur 1 arçon 2) Passer costal en avant à l'appui dorsal transversal sur 1 arçon 3) Passer costal en arrière avec ¼ de tour à l'appui facial latéral sur 1 arçon 4) Passer costal en avant avec ¼ de tour à l'appui dorsal transversal sur 1 arçon 5) Passer costal en arrière avec ¼ de tour à l'appui facial latéral, 1 main sur l'arçon, 1 main sur le cuir 6) 2 cercles des jambes avec appui de chaque côté de l'arçon

Engins et spécifications

- Voir annexe 1 : f) et c)

Cheval arçons — Exercice additionnel Programme 2

Exercice additionnel 1	Exercice additionnel 2	Exercice additionnel 3
Valeur : 1.0 point	Valeur : 1.5 points	Valeur : 2.5 points
Cheval bas sans les arçons	Cheval bas sans les arçons	Cheval bas sans les arçons
1) 8 cercles des jambes en appui dorsal transversal	1) Cercle des jambes en appui facial transversal 2) Transport en avant 3/3 (Magyar) 3) Cercle des jambes en appui dorsal transversal	1) Cercle des jambes en appui facial transversal 2) Transport en avant 3/3 (Magyar) 3) Transport en arrière 3/3 (Sivado) 4) Cercle des jambes en appui facial transversal L'exercice peut également être effectué en sens inverse (Cercle en appui dorsal transversal - Sivado - Magyar - cercle en appui dorsal transversal)

Engins et spécifications

- Voir annexe 1 : d)

Cheval arçons — Exercice standard Programme 3

Nr.	Élément	Remarque	Fautes	0.1	0.3	0.5
1	Sauter à l'appui facial latéral, élan latéral à gauche, passer jambe gauche sous main gauche		• Départ jambes écartées ou double sursaut		x	
2	Élancer à droite et ciseau en avant à droite					
3	Élancer à gauche et ciseau en avant à gauche					
4	Élancer à droite, en appui latéral écarté, passer jambe gauche sous main droite à l'appui facial, élan latéral à gauche					
5	Passer jambe gauche à l'équerre sur l'arçon gauche, prise d'élan à gauche					
6	Cercle des jambes à droite					
	Élément supplémentaire : Tchèque faciale (EBD1) (cerle des jambes intermédiaires autorisés)		<u>Critères de KO EBD1</u> • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. • Total des déductions supérieur à 0.8 point.			
7	Passer costal en avant à droite, cercle des jambes avec transport latéral à droite à l'appui dorsal latéral main gauche sur l'arçon, main droite sur le cuir, passer costal en arrière à gauche avec ¼ de tour à droite à l'appui facial transversal <i>ou</i> Passer costal en avant à droite, cercle des jambes avec transport latéral à droite à l'appui dorsal latéral main gauche sur l'arçon, main droite sur le cuir, 2 cercles des jambes main gauche sur l'arçon, main droite sur le cuir, passer costal en arrière à gauche avec ¼ de tour à droite à l'appui facial transversal (EBD2)		<u>Critères de KO EBD2</u> • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. • Total des déductions supérieur à 0.8 point.			
	Élément supplémentaire : 2 cercles des jambes en appui transversal (EBD3)		<u>Critères de KO EBD3</u> • Déviation > 45° • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. • Total des déductions supérieur à 0.8 point.			
8	Facial allemand à la station transversale gauche <i>ou</i> Facial russe 360° et facial allemand à la station transversale (EBD4)	Le facial russe peut être commencé en avant ou en arrière.	• Corps moins de 30° au-dessus de l'horizontale des épaules <u>Critères de KO EBD4</u> • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. • Total des déductions supérieur à 0.8 point.		x	

Engins et spécifications

- Voir annexe 1 : a) et b)

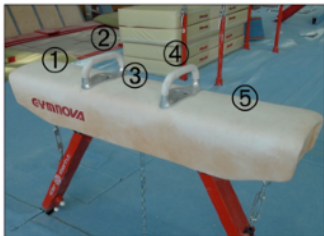
Cheval arçons — Exercice additionnel Programme 3

Exercice additionnel 1	Exercice additionnel 2	Exercice additionnel 3	Exercice additionnel 4
Valeur : 1.5 points	Valeur : 2.0 points	Valeur : 2.5 points	Valeur : 3.0 points
Cheval bas sans les arçons	Cheval original ou 90%	Cheval original ou 90%	Cheval original ou 90%
1) Cercle des jambes en appui facial transversal 2) Transport en avant 3/3 (Magyar) 3) Transport en arrière 3/3 (Sivado) 4) Cercle des jambes en appui facial transversal L'exercice peut également être effectué en sens inverse (Cercle en appui dorsal transversal - Sivado - Magyar - cercle en appui dorsal transversal)	1) Cercle des jambes en appui facial transversal 2) Transport en avant 3/3 (1-2-4-5) (GS III, élément 39) 3) Cercle des jambes en appui dorsal transversal	1) Cercle des jambes en appui facial transversal 2) Transport en avant 3/3 (1-3-5) (GS III, élément 40; variante) 3) Cercle des jambes en appui dorsal transversal	1) Cercle des jambes en appui facial transversal 2) Transport en avant 3/3 (1-2-3-4-5) (GS III, élément 40; variante) 3) Cercle des jambes en appui dorsal transversal

Engins et spécifications

- Voir annexe 1 : a), b) et d)

Appui:



Cheval arçons — Exercice standard Programme 4

Nr.	Élément	Remarque	Fautes	0.1	0.3	0.5
	Élément supplémentaire : Cercle des jambes en appui facial transversal, cercle des jambes en appui transversal sur 1 arçon (GS II, élément 14) suivi de passer costal en avant avec ¼ de tour à l'appui dorsal latéral mains sur les arçons, passer costal en arrière à l'appui facial latéral (EBD1)		<ul style="list-style-type: none"> Départ jambes écartées ou double sursaut <u>Critères de KO EBD1</u> <ul style="list-style-type: none"> Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. Total des déductions supérieur à 0.8 point. 		x	
1	(Sauter à l'appui facial latéral et) Passer costal à droite, élan latéral à gauche, passer jambe gauche sous main gauche à l'appui latéral écarté					
2	Élancer à droite, passer jambe droite sous main droite à l'appui facial latéral					
3	Élancer à gauche, passer jambe gauche sous main gauche à l'appui latéral écarté, ciseau en avant à droite					
4	Ciseau en avant à gauche					
5	Élancer à droite à l'appui latéral écarté, passer jambe droite sous main droite					
6	Élancer en appui dorsal latéral à gauche, passer les jambes serrées sous la main gauche, cercle des jambes					
7	Tchèque faciale (cerle des jambes intermédiaires autorisés) ou Passer costal en avant à droite, passer costal en arrière à gauche avec ¼ de tour à l'appui facial transversal sur l'arçon droit, cercle des jambes, passer costal en avant à droite avec ¼ de tour à l'appui dorsal latéral sur les deux arçons, passer costal en arrière à gauche (EBD2) (cerle des jambes intermédiaires autorisés)		<u>Critères de KO EBD2</u> <ul style="list-style-type: none"> Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. Total des déductions supérieur à 0.8 point. 			
	Élément supplémentaire : Passer costal en avant à droite avec ¼ de tour à l'appui dorsal transversal sur l'arçon gauche, passer dorsal en arrière à gauche avec ¼ de tour à l'appui facial sur les deux arçons (Stöckli directe A), cercle des jambes (EBD3)		<u>Critères de KO EBD3</u> <ul style="list-style-type: none"> Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. Total des déductions supérieur à 0.8 point. 			
8	Passer costal en avant à droite, cercle des jambes avec transport latéral à droite à l'appui dorsal latéral, main droite sur le cuir, main gauche sur l'arçon, passer costal en arrière à droite avec ¼ de tour à l'appui facial transversal (1 cercle intermédiaire main gauche sur l'arçon, main droite sur le cuir et/ou à l'appui facial transversal est autorisé) ou Cercle des jambes avec ¼ de tour à gauche à l'appui facial transversal, mains entre les arçons, transport en arrière 2/3 (élément valeur B du code FIG) à l'appui facial transversal droit (EBD4)		<u>Critères de KO EBD4</u> <ul style="list-style-type: none"> Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. Total des déductions supérieur à 0.8 point. 			
9	Facial allemand à la station transversale gauche ou Facial russe 720° et facial allemand à la station transversale ou cercles des jambes avec transport 1/3 sur l'arçon à l'appui dorsal transversal, passer costal en arrière à gauche, élaner avec ¼ de tour à l'appui renversé pour sauter à la station transversale (EBD5)		<ul style="list-style-type: none"> Corps moins de 30° au-dessus de l'horizontale des épaules <u>Critères de KO EBD5</u> <ul style="list-style-type: none"> Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. Total des déductions supérieur à 0.8 point. 		x	

Engins et spécifications

- Voir annexe 1 : a)

Cheval arçons — Exercice additionnel Programme 4

Exercice additionnel 1	Exercice additionnel 2	Exercice additionnel 3
Valeur : 1.0 point	Valeur : 2.0 points	Valeur : 2.5 points
Cheval original	Cheval original	Cheval original
1) Cercle des jambes en appui facial transversal 2) Transport en avant 3/3 GS III, élément 46) 3) Cercle des jambes en appui dorsal transversal	1) Cercle des jambes en appui facial transversal, 2) Transport en avant 3/3 (GS III élément 39) 3) Transport en arrière 3/3 (GS III, élément 52) 4) Cercle des jambes en appui facial transversal	1) Cercle des jambes en appui facial transversal 2) Transport en avant 3/3 (GS III, élément 40) 3) Transport en arrière 3/3 (GS III, élément 52) 4) Cercle des jambes en appui facial transversal L'exercice peut également être effectué avec des cerles des jambes écartées (= Thomas).

Engins et spécifications

- Voir annexe 1 :a)

6.3.3 Anneaux

Critères techniques

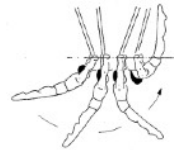
L'exécution correcte des élanés en suspension en avant exige que :

Programme préparatoire

- Bassin à 45° de hauteur.
- Corps en position C+/maîtrisée.
- Bras parallèles.

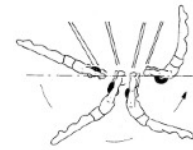
Programmes 1 et 2

- Bassin au minimum à la hauteur inférieure des anneaux.
- Bras parallèles.
- Position dos rond maîtrisée.

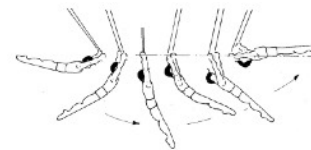


Programmes 3 et 4

- Bassin en dessus de la hauteur des anneaux
- Epaules au minimum à la hauteur inférieure des anneaux.
- Bras écartés.
- Position dos rond maîtrisée.



Une position du corps tendue dans la position finale de l'élaner en suspension en avant est à considérer comme une faute.



faux

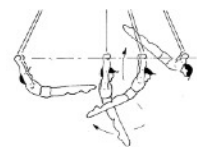
L'exécution correcte des élanés en suspension en arrière exige que :

Programme préparatoire

- Bassin à 45° de hauteur.
- Corps tendus, légèrement en position C-
- Bras écartés.

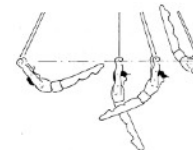
Programme 1 et 2

- Bassin au minimum à la hauteur inférieure des anneaux.
- Bras écartés.

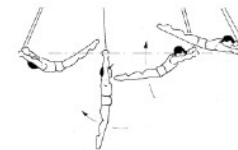


Programme 3 et 4

- Bassin au-dessus de la hauteur des anneaux.
- Bras écartés.
- Epaules au minimum à la hauteur inférieure des anneaux.



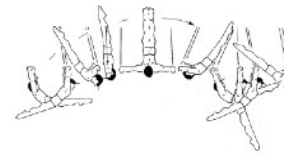
Un appui des bras dans la position finale de l'élané en suspension en arrière est à considérer comme une faute.



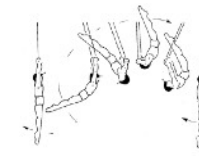
faux

L'exécution correcte du renversement en avant exige que :

- Corps tendu.
- Bras de côté et tendus.
- Tête en position normale durant tout le mouvement.
- Hauteur des épaules P1 et P2 : légère élévation.
- Hauteur des épaules P3 et P4 : \geq bord inférieur des anneaux.



juste



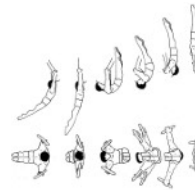
faux

L'exécution correcte du renversement en arrière exige que :

- Corps tendu.
- Bras de côté et tendus.
- Tête en position normale durant tout le mouvement.
- Hauteur des épaules P1 et P2 : légère élévation.
- Hauteur des épaules P3 et P4 : \geq bord inférieur des anneaux.

L'exécution correcte des renversements en avant et en arrière avec épaules à hauteur des anneaux ou conduisant par ou à l'appui renversé exige que :

- Bras tendus.
- Bras conduits vers les côtés.
- Tête en position normale.



juste

Pour tous les éléments en appui (par exemple équerre horizontale et appui renversé), le fait de toucher les câbles avec les jambes, les pieds et/ou les coudes est à considérer comme une faute (exception : appui renversé comme décrit en P3)

- Les bras doivent être tendus et parallèles.
- Les anneaux doivent être parallèles.
- Bras tendus sans toucher les câbles avec les coudes.



juste



faux

Déductions spécifiques pour l'engin

Fautes	0.1	0.3	0.5
Jambes écartées ou fautes de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension FIG		x	
Pré-balancement avant le début de l'exercice FIG		x	
L'entraîneur donne un élan préliminaire au gymnaste FIG	x		
Abaissement en arrière FIG		x	
Ralentissement, interruption ou phase de support dans Jonasson et Yamawaki FIG	x	x	x et non reconnaissance
Élément de maintien non codifié tenu pendant 2 s. ou plus FIG	Chaque fois		
Fautes de composition FIG		x	
Prises incorrectes pendant les maintiens en force (chaque fois) FIG	x		
Flexion des bras lors des élancés menant à un maintien en force ou pour réaliser la position de maintien FIG	x	x	x
Flexion des bras lors des maintiens et élévation à un maintien FIG	x	x	x
Toucher les câbles ou les courroies avec les bras, les pieds ou le corps FIG		x	
S'appuyer ou balancer avec les pieds ou les jambes sur les câbles FIG			x et non reconnaissance
Chute depuis l'appui renversé FIG			x et non reconnaissance
Balancement excessif des câbles FIG	par élément		
Faute d'angle lors d'un maintien de force précédant une élévation à un autre élément de force (s'applique également aux 2ème élément) FIG	x	x	
Contact ou appui des bras sur le corps pendant l'hirondelle FIG	x	x	
Élément d'élan réalisé avec force FIG	x	x	

Anneaux — Programme préparatoire

Nr.	Élément	Remarque	Fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la suspension : établissement de force à l'appui avec aide de l'entraîneur	<ul style="list-style-type: none"> Les bras doivent rester aussi proches que possible du corps durant le mouvement d'établissement. 	<ul style="list-style-type: none"> Bras passant latéralement. 	x	x	x
2	Appui corps tendu - (3")		<ul style="list-style-type: none"> Bras pas tendus et/ou parallèles 	x	x	x
2a	Élément supplémentaire : Elever les jambes tendues à l'équerre horizontale - (3 "), abaisser les jambes tendues à l'appui corps tendu (EBD1)		<u>Critères de KO EBD1</u> <ul style="list-style-type: none"> Durée de maintien à l'équerre horizontale < 3" Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. Total des déductions supérieur à 0.8 point. 			
3	S'abaisser bras fléchis, corps tendu, à la suspension		<ul style="list-style-type: none"> Descente pas fluide et trop rapide 	x	x	x
4	S'élever, corps groupé, bras fléchis, à la suspension mi-renversée		<ul style="list-style-type: none"> Montée pas fluide 		x	
5	Prise d'élan, élaner en suspension en arrière, élaner en suspension en avant		<ul style="list-style-type: none"> Prise d'élan inexistante ou à une hauteur insuffisante 	x	x	
6	Élaner en suspension en arrière, élaner en suspension en avant					
7	Élaner en suspension en arrière et sauter à la station		<ul style="list-style-type: none"> Sauter à la station sans repousser les anneaux 		x	

Engins et spécifications

- Engin : Norme FIG.
- Tapis : Norme FIG + tapis 40 cm. Si nécessaire, le tapis supplémentaire de 40 cm peut être enlevé.

Anneaux — Programme 1

Nr.	Élément	Remarque	Fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la suspension : établissement de force à l'appui avec aide de l'entraîneur <i>ou</i> De la suspension : établissement de force à l'appui (EBD1)	- Les bras doivent rester aussi proches que possible du corps durant le mouvement d'établissement.	<ul style="list-style-type: none"> • Bras passant latéralement • Montée pas fluide <u>Critères de KO EBD1</u> <ul style="list-style-type: none"> • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. • Total des déductions supérieur à 0.8 point. 	x	x x	x
2	Appui, corps tendu - (3")		<ul style="list-style-type: none"> • Bras pas tendus et/ou pas parallèles 	x	x	x
3	Élever les jambes tendues à l'équerre horizontale - (3")		<ul style="list-style-type: none"> • Bras pas tendus et/ou pas parallèles 	x	x	x
4	Abaisser les jambes tendues à l'appui		<ul style="list-style-type: none"> • Bras pas tendus et/ou pas parallèles 	x	x	x
5	S'abaisser en arrière, corps carpé, bras fléchis, à la suspension renversée tendue		<ul style="list-style-type: none"> • Descente pas fluide et trop rapide 	x	x	x
6	S'abaisser corps tendu, par la suspension dorsale horizontale, à la suspension dorsale, corps tendu		<ul style="list-style-type: none"> • Descente pas fluide et trop rapide 	x	x	x
7	S'élever, corps carpé, à la suspension mi-renversée		<ul style="list-style-type: none"> • Montée pas fluide 		x	
8	Prise d'élan, élaner en suspension en arrière		<ul style="list-style-type: none"> • Prise d'élan inexistante ou à une hauteur insuffisante 	x	x	
9	Élaner en suspension en avant, élaner en suspension en arrière					
9a	Élément supplémentaire : Élaner en suspension en avant, renversement en arrière corps tendu (EBD2)		<u>Critères de KO EBD2</u> <ul style="list-style-type: none"> • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. • Total des déductions supérieur à 0.8 point. 			
10	Élaner en suspension en avant, élaner en suspension en arrière et sauter à la station		<ul style="list-style-type: none"> • Sauter à la station sans repousser les anneaux 		x	

Engins et spécifications

- Engin : Norme FIG.
- Tapis : Norme FIG + tapis 40 cm. Si nécessaire, le tapis supplémentaire de 40 cm peut être enlevé.

Anneaux — Programme 2

Nr.	Élément	Remarque	Fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la suspension : Établissement de force à l'appui	<ul style="list-style-type: none"> Les bras doivent rester aussi proches que possible du corps durant le mouvement d'établissement. 	<ul style="list-style-type: none"> Bras passant latéralement. Montée pas fluide. 	x	x x	x
2	Appui, corps tendu - (3")		<ul style="list-style-type: none"> Bras pas tendus et/ou pas parallèles 	x	x	x
3	Elever les jambes tendues à l'équerre horizontale - (3")		<ul style="list-style-type: none"> Bras pas tendus et/ou pas parallèles 	x	x	x
4	Abaisser les jambes à l'appui, corps tendu		<ul style="list-style-type: none"> Bras pas tendus et/ou pas parallèles 	x	x	x
5	S'abaisser en arrière, corps carpé, bras fléchis, à la suspension renversée tendue		<ul style="list-style-type: none"> Descente pas fluide et trop rapide 	x	x	x
6	S'abaisser corps tendu, par la suspension dorsale horizontale, à la suspension dorsale, corps tendu <i>ou</i> S'abaisser à la suspension dorsale horizontale - (3"), s'abaisser à la suspension dorsale corps tendu (EBD1)		<ul style="list-style-type: none"> Descente pas fluide et trop rapide <p><u>Critères de KO EBD1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Durée de maintien à la suspension dorsale horizontale < 3" Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. Total des déductions supérieur à 0.8 point. 	x	x	x
7	S'élever, corps carpé, à la suspension mi-renversée		<ul style="list-style-type: none"> Montée pas fluide. 		x	
8	Prise d'élan, élaner en suspension en arrière, élaner en suspension en avant		<ul style="list-style-type: none"> Prise d'élan inexistante ou à une hauteur insuffisante 	x	x	
9	Élaner en suspension en arrière, élaner en suspension en avant <i>ou</i> Élaner en suspension en arrière, élaner en suspension en avant (EBD2)		<p><u>Critères de KO EBD2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Hauteur du bassin à l'élaner en avant et en arrière < en dessus du bord supérieur des anneaux. Hauteur des épaules à l'élaner en avant et en arrière < en dessus du bord inférieur des anneaux. Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. Total des déductions supérieur à 0.8 point. 			
10	Élaner en suspension en arrière					
11	Élaner en suspension en avant, renversement en arrière, corps tendu <i>ou</i> Élaner en suspension en avant, renversement en arrière corps tendu (EBD3)		<p><u>Critères de KO EBD3</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Hauteur des épaules au renversement en arrière corps tendu < en dessus du bord inférieur des anneaux. Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. Total des déductions supérieur à 0.8 point. 			
12	Élaner en suspension en avant et salto arrière tendu à la station		<ul style="list-style-type: none"> Lâcher des prises après le passage à la verticale 			x

Engins et spécifications

- Engin : Norme FIG.
- Tapis : Norme FIG + tapis 200 x 200 x 10 cm. Si nécessaire, le tapis supplémentaire peut être enlevé.

Anneaux — Programme 3

Nr.	Élément	Remarque	Fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la suspension : s'élever, ceps carpé, à la suspension renversée tendue					
2	Prise d'élan, élaner en suspension en arrière et établissement en arrière à l'appui		• Prise d'élan inexistante ou à une hauteur insuffisante	x	x	
3	Elever les jambes à l'équerre horizontale - (3°)		• Bras pas tendus et/ou parallèles	x	x	x
4	S'élever corps carpé, bras fléchis, jambes écartées à l'appui renversé avec appui des pieds à l'intérieur des câbles - (3°) ou S'élever corps carpé bras fléchis à l'appui renversé – (3°) (EBD1)		• S'accrocher aux câbles avec les pieds • Bras pas tendus et/ou parallèles Critères de KO EBD1 • Durée de maintien à l'appui renversé < 3° • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. • Total des déductions supérieur à 0.8 point.	x	x	x
5	S'abaisser en arrière corps carpé ou tendu et bras tendus par l'appui puis bras fléchis à la suspension renversée		• Descente pas fluide et trop rapide	x	x	x
6	S'abaisser en arrière à la suspension dorsale horizontale - (3°)					
7	Oscillation en avant, en arrière et dislocation en arrière à la suspension, élaner en avant à la suspension renversée tendue ou De la suspension dorsale horizontale, s'élever avec le corps tendu à la suspension renversée tendue. (EBD2)		• Élaner à la place des mouvements d'oscillation Critères de KO EBD2 • Durée de maintien à l'appui renversé < 3° • L'élévation commence avec une déviation supérieure à 15° par rapport à l'horizontale • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. • Total des déductions supérieur à 0.8 point.			x
8	Prise d'élan, élaner en suspension en arrière et renversement en avant, corps tendu	8	Prise d'élan, élaner en suspension en arrière,			
9	Élaner en suspension en arrière	9	Élaner en suspension en avant et renversement en arrière, corps tendu			
10	Élaner en suspension en avant et renversement en arrière, corps tendu ou Élaner en suspension en avant et renversement en arrière corps tendu (EBD3)	10	Élaner en suspension en avant			
11	Élaner en suspension en avant et salto arrière tendu à la station ou Élaner en suspension en avant et double salto arrière groupé à la station (EBD4)	11	Élaner en suspension en arrière et renversement en avant, corps tendu ou Prise d'élan, élaner en suspension en arrière et renversement en avant corps tendu (EBD3)			x
		12	Élaner en suspension en arrière et salto avant tendu à la station ou Élaner en suspension en arrière et salto en avant tendu avec 1/1 tour à la station (EBD4)			
			Critères de KO EBD3 • Hauteur des épaules au renversement en arrière corps tendu < en dessus du bord supérieur des anneaux. • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. • Total des déductions supérieur à 0.8 point.			
			• Salto arrière : lâcher les prises après le passage de la verticale Critères de KO EBD3 • Hauteur des épaules au renversement en arrière corps tendu < en dessus du bord supérieur des anneaux. • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. • Total des déductions supérieur à 0.8 point. Critères de KO EBD4 • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. • Total des déductions supérieur à 0.8 point.			
			Critères de KO EBD4 • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. • Total des déductions supérieur à 0.8 point.			

Engins et spécifications

- Engin : Norme FIG
- Tapis : Norme FIG. Si nécessaire, un tapis supplémentaire de 200 x 200 x 10 cm est autorisé.

Anneaux — Programme 4

Nr.	Élément	Remarque	Fautes	0.1	0.3	0.5	
1	De la suspension : S'élever corps carpé, bras tendus à la suspension renversée						
2	S'abaisser en arrière à la suspension dorsale horizontale - (3")		Faute d'angle lors d'un maintien de force précédant une élévation à un autre élément de force (s'applique également aux 2ème élément).	x	x		
3	De la suspension dorsale horizontale, s'élever avec le corps tendu à la suspension renversée tendue						
4	Prise d'élan, élaner en suspension en arrière, renversement en avant, corps tendu , élaner en arrière et établissement en arrière à l'appui <i>ou</i> Prise d'élan, élaner en suspension en arrière, renversement en avant, corps tendu , élaner en arrière et établissement en arrière à l'équerre écartée (3") (EBD1)		<ul style="list-style-type: none"> Prise d'élan inexistante ou à une hauteur insuffisante Etablissement en arrière : pieds < du bord inférieur des anneaux Bras pas tendus et/ou parallèles Critères de KO EBD1 <ul style="list-style-type: none"> Durée de maintien < 3" Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. Total des déductions supérieur à 0.8 point. 	x	x	x	
	S'élever à l'appui facial horizontal écarté (3") (EBD2)		Critères de KO EBD2 <ul style="list-style-type: none"> Durée de maintien < 3" Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. Total des déductions supérieur à 0.8 point. 				
5	Abaisser ou monter les jambes à l'équerre horizontale - (3")		Bras pas tendus et/ou parallèles	x	x	x	
6	S'élever corps carpé, bras fléchis à l'appui renversé - (3") <i>ou</i> S'élever corps carpé, bras tendus, jambes écartées ou serrées à l'appui renversé- (3") (EBD3)		Critères de KO EBD3 <ul style="list-style-type: none"> Durée de maintien de l'appui renversé < 3" Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. Total des déductions supérieur à 0.8 point. 	x	x	x	
7	Élaner en suspension en avant	7	Élaner en suspension en arrière				
8	Renversement en arrière, corps tendu <i>ou</i> Renversement en arrière, bras tendus, à l'appui renversé - (3") * (EBD4)	8	Renversement en avant, corps tendu, <i>ou</i> Renversement en avant, bras tendus, à l'appui renversé - (3") * (EBD4)				
9	Élaner en suspension en avant et double salto arrière groupé à la station <i>ou</i> Élaner en suspension en avant et double salto arrière groupé av ec 1/1 tour à la station (Tsukahara) (EBD5)	9	Élaner en suspension en arrière et salto avant tendu à la station. <i>ou</i> Élaner en suspension en arrière et double salto avant groupé à la station. (EBD5)	<ul style="list-style-type: none"> Salto avant : lâcher les mains après la verticale Critères de KO EBD5 <ul style="list-style-type: none"> Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. Total des déductions supérieur à 0.8 point. 			x

* = Après cet élément, il est permis d'effectuer la sortie en avant ou en arrière.

Engins et spécifications

- Engin : Norme FIG.
- Tapis : Norme FIG. Si nécessaire, un tapis supplémentaire de 200 x 200 x 10 cm est autorisé.

6.3.4 Saut

Critères techniques

Saut en extension à la station (PP)

L'exécution correcte du mouvement exige :

- Lors du saut depuis le trampoline „Booster“ les bras sont élançés vers l'avant en position fléchie
- Le mouvement des bras est bloqué
- Pour la réception, les bras doivent être tenus latéralement ou vers l'avant
- Durant la phase de vol, le corps doit être en position I ou en légère position C+

Lien : <https://youtu.be/eOPsnLCIqV4>

Remarque : Le mouvement des bras en position fléchie vers l'avant ne s'applique qu'au saut en extension PP. Pour tous les autres sauts en extension, les bras doivent être levés vers le haut.

Renversement en avant sur la pile de tapis, saut en extension vers l'avant (P1)

L'exécution correcte du mouvement exige :

- Lors du saut dans le trampoline « Booster » les bras sont dirigés vers l'avant.
- Le corps est dans une légère position C+ dans la première phase d'envol entre le trampoline « Booster » et la phase d'appui.
- Durant la phase d'appui, le corps est activement tendu pour passer de la position C+ à la position C- avec une phase de transition par la position S.
- La phase d'appui se termine dans une position d'appui renversé légèrement accentuée et la deuxième phase d'envol commence.
- Les bras sont tendus durant toute la phase d'appui. La force pour la poussée est engagée par les articulations des mains et des épaules.
- Durant la deuxième d'envol, le corps reste en légère position C-. Cette position est maintenue jusqu'au contact du sol. Les bras restent dans une position haute durant toute cette phase.
- Le saut en extension vers l'avant doit être réalisé en suite directe et sans aucune interruption du mouvement.
- La tête est maintenue en position normale durant l'ensemble du mouvement

Déductions spécifiques pour l'engin

Fautes	0.1	0.3	0.5
<u>Déductions de Jury D (Pénalités) :</u>			
Réception ou touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur de la zone de réception FIG	0.1 de la note finale		
Touche des mains, pieds, pied et main ou autre partie du corps hors de la zone de réception FIG	0.3 de la note finale		
Réception totalement à l'extérieur de la zone de réception FIG	0.3 de la note finale		
Plus de 25 mètres d'élan FIG	0.5 de la note finale par le juge D1		
Saut non réglementaire FIG	note 0.0 pour le saut		
Non utilisation du tapis de protection autour du tremplin pour les sauts à partir de la rondade FIG	note 0.0 pour le saut		
Répétition du 1er saut au concours de qualification ou en finale FIG	note 0.0 pour le saut		
Répétition du 1er groupe de saut au concours de qualification ou en finale FIG	2.0 points de déduction pour le 2ème saut		
Course d'élan supplémentaire FIG	1.0 point déduction pour le saut concerné		

<u>Déductions de Jury E :</u>			
Fautes d'exécution dans la première phase d'envol FIG	x	x	x
Fautes techniques dans la première phase d'envol FIG	x	x	x
Déviations par rapport à la verticale à l'appui renversée FIG	x	x	x
Fautes d'exécution dans la deuxième phase d'envol FIG	x	x	x
Fautes techniques dans la deuxième phase d'envol FIG	x	x	x
Hauteur insuffisante, pas d'élévation nette du corps, manque de poussée visible dans la phase d'appui FIG &	x	x	x
Extension insuffisante avant la réception FIG	x	x	
Renversement : les pieds ne sont pas devant le bassin au contact du tremplin NAT		x	x
Renversement en avant : le corps est carpé ou nettement cintré durant la seconde phase de vol (P1) NAT		x	x

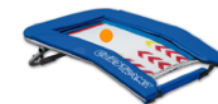
Saut — Programme préparatoire

A. Saut	Valeur	Fautes	0.1	0.3	0.5
A1: Course d'élan, saut pieds joints sur le tremplin et saut en extension à la station Lien: https://youtu.be/eOPsnLCIqV4	1.5	- Bras tendus en haut ou aucune conduite des bras - Hyperextension au niveau de la zone lombaire	x	x	x x
A2: Course d'élan, saut pieds joints sur le tremplin, saut roulé et saut en extension à la stations	2.0				
A3: Course d'élan, saut pieds joints sur le tremplin et salto avant groupé	3.0				
A4: Course d'élan, saut pieds joints sur le tremplin et salto avant carpé	4.0				

Engins et spécifications

- Tapis :
- Hauteur : 60 - 70 cm.
 - Longueur : 300 à 500 cm.
 - La dureté du tapis doit être approximativement identique aux tapis FIG 20 cm.
 - Une ligne doit être dessinée, sur toute la longueur du tapis de réception, à 50 cm de part et d'autre de l'axe central.
 - Pour l'exécution de l'exercice «saut roulé et saut en extension à la station», le gymnaste peut ajouter un tapis de réception mou supplémentaire (hauteur 5 à 10 cm) sur le tapis de réception original.

- Tremplin :
- Tremplin trampoline (fabricant : non défini)
 - Hauteur : 30cm. calculés à partir du point idéal d'appui sur le tremplin (= rond orange sur l'image en exemple)
 - Devant le tremplin un tapis de sécurité pour les mains (normes FIG) peut être employé comme repère pour le gymnaste.



Nombre de sauts

Deux sauts à choix prédéterminés sont exigés.

Un saut doit être A1, l'autre saut peut être A1, A2, A3 ou A4.

Calcul de la note

Note finale saut = (Note finale saut 1 + Note finale saut 2) ÷ 2

Remarque

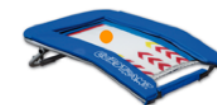
- Si un gymnaste touche le sol lors du saut d'appel sur le tremplin trampoline, il peut rehausser la hauteur de ce dernier. Toute modification doit être annoncée au chef des juges du saut avant le début de la compétition.
- Pour tous les sauts impliquant un salto avant ou arrière, un bonus pour la station peut être attribué, pour autant que la station soit effectuée correctement. Cela n'est pas possible pour les autres sauts.

Saut — Programme 1

A. Sauts sans appui	Valeur	B. Saut avec appui	Valeur
Course, salto en avant groupé (A1)	3.0	Renversement en avant sur la pile de tapis, saut en extension vers l'avant (B1).	3.0
Course, salto en avant carpé (A2)	4.0		
Course, salto en avant tendu (A3)	5.0		

Engins et spécifications

- Tapis:
- Hauteur : 100 cm.
 - Longueur : ≥ 250 cm.
 - La dureté du tapis doit être approximativement identique aux tapis FIG 20 cm.
 - Une ligne doit être dessinée, sur toute la longueur du tapis de réception, à 50 cm de part et d'autre de l'axe central.
- Tremplin :
- Tremplin trampoline (fabricant : non défini)
 - Hauteur : 30cm. calculés à partir du point idéal d'appui sur le tremplin (= rond orange sur l'image en exemple)
 - Devant le tremplin un tapis de sécurité pour les mains (normes FIG) peut être employé comme repère pour le gymnaste.



Nombre de sauts

Deux sauts à choix sont exigés.

Un saut doit provenir du groupe A, l'autre du groupe B.

Calcul de la note

Note finale saut = (Note finale saut 1 + Note finale saut 2) \div 2

Remarques

- Si le gymnaste exécute deux sauts du même groupe, le second saut recevra la valeur de 0.0 point.
- Si un gymnaste touche le sol lors du saut d'appel sur le tremplin trampoline, il peut rehausser la hauteur de ce dernier. Toute modification doit être annoncée au chef des juges du saut avant le début de la compétition.
- Pour tous les sauts impliquant un salto avant ou arrière, un bonus pour la station peut être attribué, pour autant que la station soit effectuée correctement. Cela n'est pas possible pour les autres sauts.

Saut — Programme 2

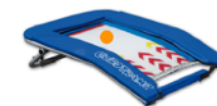
Saut	Valeur
Renversement en avant [201]	3.5
Tsukahara groupé [307]	4.5
Renversement en avant et salto avant groupé [207]	5.0

Engins et spécifications

Table de saut : - Hauteur : 125 cm

Tapis : - Tapis FIG 20 cm + Tapis „Happy Landing“ 10 cm.
- Au besoin, pour les sauts [307] et [207], un tapis de 200 x 200 x 10 cm peut être ajouté.

Tremplin: - Tremplin trampoline (fabricant : non défini)
- Hauteur : 30cm. calculés à partir du point idéal d'appui sur le tremplin (= rond orange sur l'image en exemple)
- Devant le tremplin un tapis de sécurité pour les mains (normes FIG) peut être employé comme repère pour le gymnaste.



Nombre de sauts

Deux sauts à choix prédéterminés sont exigés. Les quatre variantes suivantes sont possibles :

- a) 201 + 201
- b) 201 + 307
- c) 201 + 207
- d) 307 + 207

Calcul des la note

Note finale saut = (Note finale saut 1 + Note finale saut 2) ÷ 2

Remarques

- Le numéro du saut doit être affiché avant l'exécution de l'élément.
- Si un gymnaste touche le sol lors du saut d'appel sur le tremplin trampoline, il peut rehausser la hauteur de ce dernier. Toute modification doit être annoncée au chef des juges du saut avant le début de la compétition.
- Pour tous les sauts impliquant un salto avant ou arrière, un bonus pour la station peut être attribué, pour autant que la station soit effectuée correctement. Cela n'est pas possible pour les autres sauts.

Saut — Programme 3

Groupe de sauts I	Valeur	Groupe de sauts II	Valeur	Groupe de sauts III	Valeur
Renversement en avant [201]	1.0	Renversement latéral avec ¼ de tour (rondade) [301]	1.0	Rondade, renversement en arrière [401]	2.0
Renversement en avant et salto avant groupé [207]	3.5	Tsukahara groupé [307]	3.0	Yurchenko groupé [407]	4.0
Renversement en avant et salto avant carpé [212]	4.5	Tsukahara carpé [308]	4.0	Yurchenko carpé [413]	5.5
		Tsukahara tendu [313]	5.0	Yurchenko tendu [414]	6.0

Engins et spécifications

Table de saut: - Hauteur : 130 cm

Tapis: - Tapis 20 cm + Tapis „Happy Landing“ 10 cm.
- Au besoin, un tapis de 200 x 200 x 10 cm peut être ajouté. Exceptions : (201), (301), (401)

Tremplin: - Tremplin trampoline
- Hauteur : 30cm. calculés à partir du point idéal d'appui sur le tremplin (= rond orange sur l'image en exemple)
- Groupe de sauts 3 : Tremplin soft, hard ou tremplin „Booster“. Il est interdit de modifier le nombre ou l'emplacement des ressorts.
- Devant le tremplin un tapis de sécurité pour les mains (normes FIG) peut être employé comme repère pour le gymnaste



Nombre de sauts

Deux sauts à choix sont exigés. Ils doivent être de groupe de sauts différents.

Calcul des la note

Note finale saut = (Note finale saut 1 + Note finale saut 2) ÷ 2

Remarques

- Avant l'exécution du saut, le numéro du saut présenté doit être affiché.
- Si le gymnaste exécute deux sauts du même groupe, le second saut recevra la valeur de 0.0 point.
- Si un gymnaste touche le sol lors du saut d'appel sur le tremplin trampoline, il peut rehausser la hauteur de ce dernier. Toute modification doit être annoncée au chef des juges du saut avant le début de la compétition.
- Pour tous les sauts impliquant un salto avant ou arrière, un bonus pour la station peut être attribué, pour autant que la station soit effectuée correctement. Cela n'est pas possible pour les autres sauts.

Saut — Programme 4

Groupe de sauts I	Valeur	Groupe de sauts II	Valeur	Groupe de sauts III	Valeur
Renversement en avant [201]	1.0	Renversement latéral avec ¼ de tour (rondade) [301]	1.0	Rondade, renversement en arrière [401]	1.5
Renversement en avant et salto avant groupé [207]	3.5	Tsukahara groupé [307]	3.0	Yurchenko groupé [407]	3.5
Renversement en avant et salto avant carpé [212]	4.5	Tsukahara carpé [308]	3.5	Yurchenko carpé [413]	4.0
Renversement en avant et salto avant carpé avec ½ tour [213]	5.5	Kasamatsu groupé ou Tsukahara groupé avec 1/1 tour [310]	4.0	Yurchenko groupé avec 1/1 tour [409]	4.5
		Tsukahara tendu [313]	4.5	Yurchenko tendu [414]	5.5
		Tsukahara tendu avec 1/1 tour ou Kasamatsu tendu [315]	6.0	Yurchenko tendu avec 1/1 tour [416]	6.5

Engins et spécifications

- Table de saut: - Hauteur : 135 cm
- Tapis: - Tapis 20 cm + Tapis „Happy Landing“ 10 cm.
- Au besoin, un tapis de 200 x 200 x 10 cm peut être ajouté. Exceptions : (201), (302), (401)
- Tremplin: - Tremplin trampoline
- Hauteur : 30cm. calculés à partir du point idéal d'appui sur le tremplin (= rond orange sur l'image en exemple)
- Groupe de sauts 3 : Tremplin soft, hard ou tremplin „Booster“. Il est interdit de modifier le nombre ou l'emplacement des ressorts.
- Devant le tremplin un tapis de sécurité pour les mains (normes FIG) peut être employé comme repère pour le gymnaste



Nombre de sauts

Deux sauts à choix sont exigés. Ils doivent être de groupe de sauts différents.

Calcul des la note

Note finale saut = (Note finale saut 1 + Note finale saut 2) ÷ 2

Remarques

- Avant l'exécution du saut, le numéro du saut présenté doit être affiché.
- Si le gymnaste exécute deux sauts du même groupe, le second saut recevra la valeur de 0.0 point.
- Si un gymnaste touche le sol lors du saut d'appel sur le tremplin trampoline, il peut rehausser la hauteur de ce dernier. Toute modification doit être annoncée au chef des juges du saut avant le début de la compétition.
- Pour tous les sauts impliquant un salto avant ou arrière, un bonus pour la station peut être attribué, pour autant que la station soit effectuée correctement. Cela n'est pas possible pour les autres sauts.

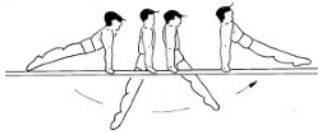
6.3.5 Barres parallèles

Critères techniques

La position finale de l'élancé en avant à l'appui exige :

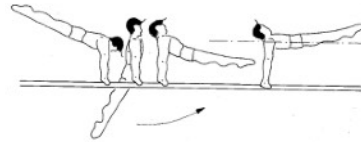
Programme préparatoire

- Le corps tendu.
- Les pieds à hauteur des barres.



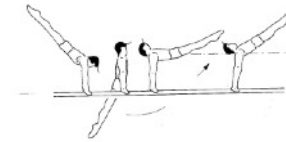
Programme 1 et 2

- Le bassin à hauteur des épaules
- Le menton sur la poitrine

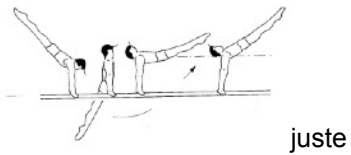


Programme 3 et 4

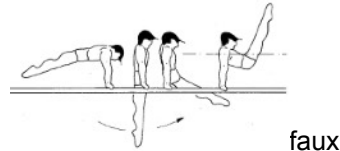
- Le bassin plus haut que les épaules
- Le menton sur la poitrine



L'angle jambe-tronc fermé et l'ouverture insuffisante de l'angle bras-tronc sont considérés comme des fautes techniques.



juste

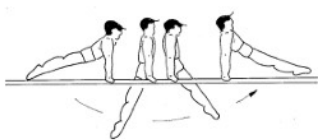


faux

La position finale de l'élancé en arrière à l'appui exige :

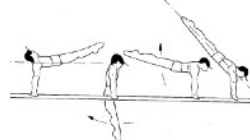
Programme préparatoire

- Le corps tendu
- Les pieds à hauteur des barres



Programme 1 à 4

- Le bassin à 45°
- Le regard dirigé vers l'avant



Élancés en suspension

Programme 2

La position finale de l'élancé en suspension en avant exige que :

- le corps est légèrement en C+
- les hanches sont légèrement en dessous de la hauteur des barres
- les bras sont dans le prolongement du corps (pas d'angle au niveau des épaules)

La position finale de l'élancé en suspension en arrière exige que :

- le corps est tendu ou légèrement en C+
- les hanches sont légèrement en dessous de la hauteur des barres
- les bras sont dans le prolongement du corps (pas d'angle au niveau des épaules)

Entre les deux positions finales, les jambes peuvent être pliées.

Programme 3

La position finale de l'élancé en suspension en avant exige que :

- le corps est légèrement en C+
- les hanches sont en dessus ou à la hauteur des barres
- les bras sont dans le prolongement du corps (pas d'angle au niveau des épaules)

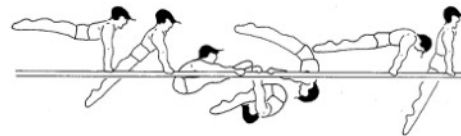
La position finale de l'élancé en suspension en arrière exige que :

- le corps est tendu ou légèrement en C+
- les hanches sont en dessus ou à la hauteur des barres
- les bras sont dans le prolongement du corps (pas d'angle au niveau des épaules)

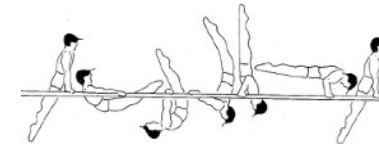
Entre les deux positions finales, les jambes peuvent être pliées.

La technique du tour d'appui en arrière à l'appui exige que

- Bras tendu
- Tête en position normale durant tout le mouvement
- Pas d'ouverture anticipée du corps (maintenir la position C+)



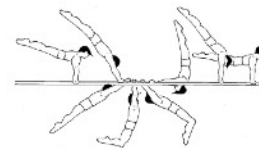
juste



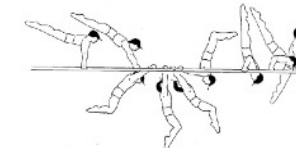
faux

La technique pour le grand tour en arrière (Kenmotsu) exige que

- Bras tendus
- Tête en position normale durant tout le mouvement
- Pas d'ouverture anticipée du corps
- Passage par l'appui renversé



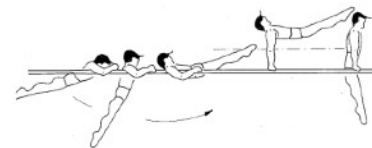
juste



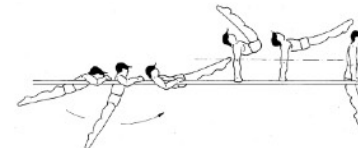
faux

La technique de l'établissement en avant exige que

- Mains éloignées des épaules en appui brachial
- Bassin et pieds à la hauteur des coudes



juste



juste



faux

Déductions spécifiques pour l'engin

Fautes	0.1	0.3	0.5
Entrée avec appel d'une jambe FIG		x	
Abaissement en arrière FIG		x	
Appui renversé sur 1 ou 2 barres non maîtrisé FIG	x		
Dans éléments type Chiarlo, écart excessif entre les mains et / ou déviation du corps (chaque fois) FIG	x	x	x
Pré-élément FIG			x
Marcher ou ajustements des prises à l'appui renversé FIG	x chaque fois		
Manque d'extension à la horizontale lors de la reprise après saltos FIG	x	x	
Manque de contrôle avant la reprise après saltos FIG		x	x
Départs de Moy et grands tours avec jambles fléchies avant le passage du corps à par l'horizontale FIG	x	x	
Après Bhavsar ou élément similaire avec reprise des barres en susp. à l'horizontale enchaîner par une bascule avec jambes fléchies FI		x	
Ne pas respecter le temps d'échauffement (50") FIG		X note D	
Demi-tour à l'appui renversé (règle Makuts) FIG/NAT	< 1 seconde d'arrêt avant le demi-tour	≥ 1 seconde d'arrêt avant le demi-tour	≥ 2 secondes d'arrêt avant le demi-tour + non-reconnaissance

Si, dans la description de l'exercice, il est fait mention de « appui renversé passager », l'élément ne doit pas être tenu. Si un gymnaste maintient toutefois un appui renversé passager, aucune déduction ne sera apportée.

Barres parallèles — Programme préparatoire

Nr.	Élément	Remarque	Fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la station faciale transversale sur le caisson					
2	Élancer en avant à l'équerre horizontale - (3 ^e)					
	Élément supplémentaire : Élever les jambes à l'équerre verticale (EBD1)		Critères de KO EBD1 • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. • Total des déductions supérieur à 0.8 point.			
3	Élancer en arrière					
4	Élancer en avant, élancer en arrière					
5	Élancer en avant, élancer en arrière					
6	Passer facial et sauter à la station transversale		• Tenir la barre à la station		x	

Engins et spécifications

- Hauteur des barres : 125 cm du sol.
- Hauteur du caisson : 40 - 60 cm.
- Tapis : Norme FIG. Un tapis supplémentaire de 200 x 200 x 10 cm est admis.

Barres parallèles — Programme 1

Nr.	Élément	Remarque	Fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la station faciale transversale sur le caisson					
2	Élancer en avant à l'équerre horizontale - (3")					
3	Élever les jambes à l'équerre verticale					
4	Élancer en arrière					
	Élément supplémentaire : S'abaisser à la suspension mi-renversée et bascule à l'appui, au siège écarté, élever les jambes à l'équerre verticale, élancer en arrière (EBD1)	<ul style="list-style-type: none"> La hauteur de l'élancer arrière précédant la bascule est libre Link: https://youtu.be/TGYOo4xitlA	<u>Critères de KO EBD1</u> <ul style="list-style-type: none"> Le mouvement menant à la suspension n'est pas déclenché lors de l'élancer en arrière (identique celui du salto en dessous). Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. Total des déductions supérieur à 0.8 point. 			
5	Élancer en avant, élancer en arrière					
6	Élancer en avant, élancer en arrière à l'appui renversé passager <i>ou</i> Élancer en avant, élancer en arrière, à l'appui renversé - (3") (EBD2)		<ul style="list-style-type: none"> Appui renversé pas entre 0 -15° <u>Critères de KO EBD2</u> <ul style="list-style-type: none"> Durée de maintien à l'appui renversé < 3" Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. Total des déductions supérieur à 0.8 point. 			x
7	Passer facial et sauter à la station		<ul style="list-style-type: none"> Tenir la barre à la station 		x	

Engins et spécifications

- Hauteur des barres : 140 cm du sol.
- Hauteur du caisson : 40 - 60 cm.
- Tapis : Norme FIG. Un tapis supplémentaire de 200 x 200 x 10 cm est admis.

Barres parallèles — Programme 2

Nr.	Élément	Remarque	Fautes	0.1	0.3	0.5
1	Élancer en suspension en avant, élancer en suspension en arrière					
	Élément supplémentaire : Élancer en suspension en avant, élancer en suspension en arrière (EBD1)	<ul style="list-style-type: none"> Lors de la position finale de l'élancer en avant, le corps est légèrement en C+, le bassin au-dessus de la hauteur des barres et les bras sont dans le prolongement du corps. Lors de la position finale de l'élancer en arrière, le corps est tendu ou en légère position C+ et le bassin est au-dessus de la hauteur des barres. Entre les deux positions finales, les jambes peuvent être pliées. 	Critères de KO EBD1 <ul style="list-style-type: none"> Hauteur du bassin lors de l'élancer en arrière < hauteur des barres. Hauteur du bassin lors de l'élancer en avant < hauteur des barres. Angle bras-tronc < 90° Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. Total des déductions supérieur à 0.8 point. 			
2	Élancer en suspension en avant avec les jambes tendues, bascule d'élan à l'appui jambes écartées devant les prises, élever les jambes écartées à l'équerre verticale <i>ou</i> Élancer en suspension en avant avec les jambes tendues, bascule d'élan à l'appui (EBD2)		Jambes fléchies lors de l'élancer en avant Critères de KO EBD2 <ul style="list-style-type: none"> Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. Total des déductions supérieur à 0.8 point. 		x	
3	Élancer en appui en arrière, élancer en appui en avant					
4	Élancer en arrière à l'appui renversé - (3°) <i>ou</i> Élancer en arrière avec un demi-tour en avant à l'appui renversé passager (pas d'arrêt durant l'exécution de l'élément, position d'appui renversé maîtrisée) (EBD3)		Critères de KO EBD3 <ul style="list-style-type: none"> Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. (Règle évaluation des éléments type Makuts; Art. 14.2.2, point 3e). Total des déductions supérieur à 0.8 point. 			
5	Élancer en appui en avant					
6	Élancer en arrière à l'appui renversé passager		<ul style="list-style-type: none"> Appui renversé pas entre 0 -15° 			x
7	Passer facial et saut à la station		<ul style="list-style-type: none"> Tenir la barre à la station 		x	

Engins et spécifications

- Hauteur des barres : 190 cm du sol. Les gymnastes qui doivent, pour des raisons de hauteur (genoux touchant le sol avec les jambes fléchies lors de l'élancer en suspension), augmenter la hauteur des barres parallèles sont autorisés à le faire jusqu'au maximum de 200 cm . Une demande orale préalable, au plus tard jusqu'à la fin de l'échauffement général (avant le début de la compétition) doit être adressée au chef des juges.
- Tapis : Norme FIG. Un tapis supplémentaire de 200 x 200 x 10 cm est admis.

Barres parallèles — Programme 3

Nr.	Élément	Remarque	Fautes	0.1	0.3	0.5
1	Élancer en suspension en avant, élancer en arrière					
2	Élancer en suspension en avant, élancer en arrière	<ul style="list-style-type: none"> Lors de la position finale de l'élancer en avant, le corps est légèrement en C+, le bassin au-dessus ou à la hauteur des barres et les bras sont dans le prolongement du corps. Lors de la position finale de l'élancer en arrière, le corps est tendu ou en légère position C+ et le bassin est au-dessus ou à la hauteur des barres. Entre les deux positions finales, les jambes peuvent être pliées.				
3	Élancer en suspension en avant avec les jambes tendues, bascule d'élan à l'appui		Jambes fléchies lors de l'élancer en avant		x	
4	Élancer en appui en arrière					
5	Élancer en suspension en avant et Moy avec jambes tendues en appui brachial <i>ou</i> Élancer en suspension en avant et Moy à l'appui [III, 15] (EBD1)		<u>Critères de KO EBD1</u> <ul style="list-style-type: none"> Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. Total des déductions supérieur à 0.8 point. 			
6	Élancer en appui brachial en arrière (respectivement : élancer en appui en arrière, s'abaisser à l'appui brachial)	<ul style="list-style-type: none"> La hauteur de l'élancer en appui en arrière est libre 				
7	Élancer en appui brachial en avant, établissement en avant à l'appui		<ul style="list-style-type: none"> Fin de l'établissement : dos parallèle aux barres 	<45°	>45°	
8	Élancer en appui en arrière					
9	Élancer en appui en avant <i>ou</i> Élancer en appui en avant, ½ tour à l'appui, élancer en appui en avant (EBD2)		<u>Critères de KO EBD2</u> <ul style="list-style-type: none"> Hauteur du bassin lors du ½ tour en avant < hauteur des épaules Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. Total des déductions supérieur à 0.8 point. 			
10	Élancer en appui en arrière					
10a	Élément supplémentaire : tour d'appui en arrière, à l'appui (EBD3)	<ul style="list-style-type: none"> Si le gymnaste exécute le bonus de difficulté 3, la hauteur de l'élancer en appui en arrière est libre 	<u>Critères de KO EBD3</u> <ul style="list-style-type: none"> La flexion des bras est supérieure à 45° Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. Total des déductions supérieur à 0.8 point. 			
11	Élancer en appui en avant, élancer en appui en arrière à l'appui renversé – (3")					
12	Élancer en appui en avant, en arrière avec un demi-tour en avant à l'appui renversé passager (pas d'arrêt durant l'exécution de l'élément, position d'appui renversé maîtrisée). <i>ou</i> Élancer en appui en avant, en arrière avec un demi-tour en arrière à l'appui renversé passager (pas d'arrêt durant l'exécution de l'élément, position d'appui renversé maîtrisée) (EBD4)		<ul style="list-style-type: none"> La règle FIG, évaluation des éléments type Makuts (Art. 14.2.2, point 3e) est appliquée. <u>Critères de KO EBD4</u> <ul style="list-style-type: none"> Le demi-tour en arrière se fait par une prise mixte. Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. (Règle évaluation des éléments type Makuts; Art. 14.2.2, point 3e). Total des déductions supérieur à 0.8 point. 			
13	Élancer en appui en avant, en arrière					
14	Élancer en avant et salto arrière tendu à la station transversale <i>ou</i> Salto en avant tendu ou carpé à la station transversale					

Engins et spécifications

- Engin : Norme FIG.
- Tapis : Norme FIG. Un tapis supplémentaire de 200 x 200 x 10 cm est admis.

Barres parallèles — Programme 4

Nr.	Élément	Remarque	Fautes	0.1	0.3	0.5
1	Élancer en suspension en avant et bascule d'élan à l'appui					
2	Élancer en arrière à l'appui renversé passager		• Appui renversé pas entre 0 -15°			x
	Élément supplémentaire : Élancer en suspension en avant, grand tour en arrière à l'appui renversé [III, 21] (EBD1)		<u>Critères de KO EBD1</u> • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. • Total des déductions supérieur à 0.8 point.			
3	Moy à l'appui [III,15], élancer en arrière <i>ou</i> Moy à l'appui [III, 15], élancer en appui en arrière à l'appui renversé passager (EBD2) <i>ou</i> Moy carpé avec passer jambes écartées en arrière à l'appui renversé (= Tippelt) (CoP III, 4) (EBD2)		<u>Critères de KO EBD2</u> • L'élancer en arrière à l'appui ne conduit pas à un appui renversé contrôlé. • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. • Total des déductions supérieur à 0.8 point.			
4	S'abaisser à l'appui brachial					
5	Élancer en appui brachial en avant, établissement en avant, à l'appui		• Fin de l'établissement : dos parallèle aux barres	<45°	>45°	
6	Élancer en appui en arrière					
7	Élancer en appui en av. et ½ t. en av. à l'appui <i>ou</i> Élancer en appui en av. et ½ t. en av. à l'appui renv. (EBD 3)		½ tour en av. à l'appui : Bassin < hauteur d'épaules. <u>Critères de KO EBD 3</u> • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. • Total des déductions supérieur à 0.8 point	x	x	x
8	Élancer en appui en avant, élancer en appui en arrière	• La hauteur de l'élancer en appui en arrière avant l'établissement est libre				
9	Établissement en avant en tournant en arr. à l'appui <i>ou</i> Établissement en avant en tournant en arrière à l'appui (minimum horiz.) (EBD 4)		<u>Critères de KO EBD 4</u> • Bassin < hauteur d'épaules • Les bras sont fléchis à plus de 45° • Total des déductions supérieur à 0.8 point			
10	Élancer en avant, élancer en arrière à l'appui avec un demi-tour en avant ou en arrière à l'appui renversé passager (pas d'arrêt durant l'exécution de l'élément)		La règle FIG pour des éléments de type Makuts (art.14.2.2, point 3e) est applicable.			
11	Élancer en appui en avant, en arrière, en avant et salto en arrière tendu à la station transversale <i>ou</i> Élancer en appui en avant, en arrière, en avant et double salto en arrière groupé à la station transversale ou Élancer en appui en avant, en arrière et salto avant tendu avec 1/1 tour à la station transversale (EBD5)		<u>Critères de KO EBD5</u> • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. • Total des déductions supérieur à 0.8 point.			

Engins et spécifications

- Engin : Norme FIG.
- Tapis : Norme FIG. Un tapis supplémentaire de 200 x 200 x 10 cm est admis.

6.3.6 Barre fixe

Informations générales

1. Nombre de grands tours :

- Si le texte de l'exercice contient le mot *grand tour*, le gymnaste doit exécuter au minimum un grand tour.
 - Les fautes techniques et de tenue sont déduites pour chaque grand tour exécuté.
- Si un nombre précis de grand tour est exigé, il est décrit par un chiffre dans le texte de l'exercice.
 - Si le gymnaste exécute le nombre de grand tour exigé ou plus, les fautes techniques et de tenue sont déduites pour chaque grand tour exécuté. Aucune déduction n'est apportée pour « élément supplémentaires ».
 - Si le gymnaste exécute moins de grand tour que ce qui est exigé, les fautes techniques et de tenue sont déduites pour chaque grand tour exécuté. Chaque grand tour manquant sera considéré comme un « élément manquant » et pénalisé comme tel selon le tableau des déductions.

Critères techniques

La position finale de l'élané en suspension en avant exige :

Programme préparatoire

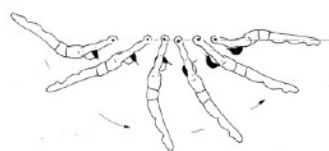
- Le bassin à 45° de hauteur
- Le corps en légère position C+

Programme 1 et 2

- Le bassin à la hauteur de la barre
- Le corps en légère position C+



juste



faux

Programme 3 et 4

- Le bassin au-dessus de la hauteur de la barre
- Le corps en légère position C+



juste

La position finale de l'élané en suspension en arrière dans le programme préparatoire exige :

Programme préparatoire

- Le bassin à 45° de hauteur
- Le corps tendu

Programme 1 et 2

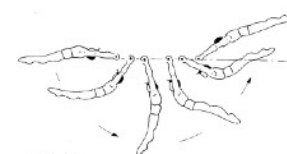
- Le bassin à la hauteur de la barre



juste

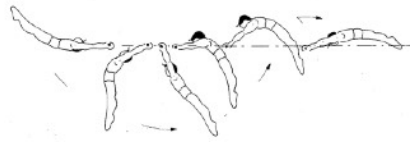
Programme 3 et 4

- Le bassin en dessus de la hauteur de la barre



juste

Une position du corps carpée lors de l'élaner en arrière est considérée comme une faute.



faux

La technique de l'établissement en arrière à l'appui exige que :

Hauteur de l'établissement en arrière

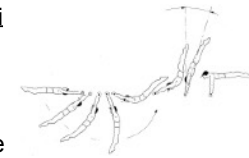
- Dos rond lors du passage à la suspension.
- Epaules basses au début de l'élan en arrière (pas de fermeture prématurée de l'angle bras - tronc)



juste

La technique de l'établissement en arrière à l'appui renversé passager exige que :

- Dos rond lors du passage à la suspension
- Epaules basses au début de l'élan en arrière (pas de fermeture prématurée de l'angle bras -tronc)



juste

Sont considérées comme fautes lors du temps de fouet de l'élan en suspension en arrière ou pour l'établissement en arrière à l'appui :

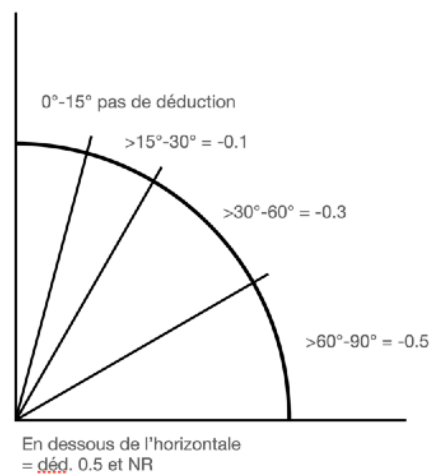
- Corps cintré lors du passage à la suspension.
- Corps carpé à la fin de l'établissement en arrière ou à l'appui renversé.



faux

Déductions spécifiques à l'engin :

Fautes	0.1	0.3	0.5
Jambes écartées ou fautes de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension FIG		x	
Manque d'élan ou arrêt à l'appui renversé ou dans une autre position FIG	x	x	
Manque d'amplitude lors des éléments volants FIG	x	x	
Déviations par rapport au plan du mouvement FIG	$\leq 15^\circ$	$> 15^\circ$	
Abaissement en arrière FIG		x	
Éléments non réglementaires exécutés avec les pieds sur la barre ou à partir de cette position FIG		x	
Bras fléchis à la reprise après des éléments volants FIG	x	x	
Genoux fléchis lors des actions de préparation des élans FIG	x chaque fois	x chaque fois	
Éléments qui ne continuent pas dans la direction voulue FIG		x et NR	
Tous les éléments volants avec salto sur la barre sans grand tour réalisé juste après FIG		x	
Déviations angulaires de l'appuis tendu renversé dans les Endos, Stalders et Weilers FIG		x	
Élans supplémentaires en début d'exercice FIG		x	
Déviations dans les élans à ou par l'ATR, incluant n'importe quelle variante de tours FIG	$> 15^\circ - 30^\circ$	$> 30^\circ - 60^\circ$	$> 60^\circ - 90^\circ$ En dessous de l'horizontale = déd. 0.5 et NR (par les juges D)



Barre fixe — Programme préparatoire

Nr.	Élément	Remarque	Fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la suspension tendue : S'établir en avant en tournant en arrière à l'appui	• Aide possible de l'entraîneur	• Mouvement pas fluide		x	
2	Élancer en appui en arrière					
3	Tour d'appui en arrière corps carpé, suivi directement de <i>ou</i> Tour d'appui en arrière en légère position C⁺, suivi directement de (EBD1)		• Interruption du mouvement entre les éléments <u>Critères de KO EBD1</u> • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis • Total des déductions supérieur à 0.8 point		x	x
4	Élancer en avant par dessous la barre					
5	Élancer en suspension en arrière, élancer en suspension en avant					
6	Élancer en suspension en arrière, élancer en suspension en avant					
7	Élancer en suspension en arrière et sauter à la station		• Saut à la station sans repousser la barre		x	

Engins et spécifications

- Barre fixe : Norme FIG ou barre scolaire (suffisamment haute pour permettre un élancer jambes tendues).
- Tapis : Norme FIG + tapis 40 cm. Si nécessaire, le tapis supplémentaire de 40 cm peut être enlevé.


Barre fixe — Programme 1

Nr.	Élément	Remarque	Fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la suspension tendue : s'établir en avant en tournant en arrière à l'appui <i>ou</i> De la suspension tendue : Prise d'élan, élaner en suspension en arrière (élaner en suspension en avant, en arrière) et établissement en arrière à l'appui directement suivi de l'élément No 3 (EBD1)	• L'élaner en suspension en arrière, élaner en suspension en avant entre parenthèse n'est pas obligatoire	• Mouvement pas fluide <u>Critères de KO EBD1</u> • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis • Total des déductions supérieur à 0.8 point		x	
2	Élaner en appui en arrière					
3	Tour d'appui en arrière en légère position C+, suivi directement de <i>ou</i> Tour d'appui libre en arrière par l'appui, suivi directement de (EBD2)		• Interruption du mouvement entre les éléments <u>Critères de KO EBD2</u> • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis • Total des déductions supérieur à 0.8 point		x	x
4	Élaner en avant par dessous la barre					
5	Élaner en suspension en arrière, élaner en suspension en avant					
6	Élaner en suspension en arrière, élaner en suspension en avant					
7	Élaner en suspension en arrière et sauter à la station		• Saut à la station sans repousser la barre		x	

Engins et spécifications

- Engin : Norme FIG.
- Tapis : Norme FIG + tapis 40 cm. Si nécessaire, le tapis supplémentaire de 40 cm peut être enlevé.

Barre fixe — Programme 2

Nr.	Élément	Remarque	Fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la suspension : Prise d'élan, élaner en suspension en arrière (élaner en suspension en avant, en arrière) et établissement en arrière à l'appui directement suivi de	<ul style="list-style-type: none"> L'élaner en suspension en arrière, élaner en suspension en avant entre parenthèse n'est pas obligatoire 				
2	Tour d'appui libre en arrière par l'appui, suivi directement de <i>ou</i> Tour d'appui libre en arrière par l'appui (bassin ≥ hauteur d'épaules), suivi directement de (EBD1)		<ul style="list-style-type: none"> Interruption du mouvement entre les éléments Critères de KO EBD1 Hauteur du bassin lors du tour d'appui libre < hauteur des épaules Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. Total des déductions supérieur à 0.8 point 		x	x
3	Élaner en avant par dessous la barre, élaner en suspension en arrière					
4	Élaner en suspension en avant avec ½ tour en prises dorsales					
	Élément supplémentaire : Grand(s) tour(s) en arrière (EBD2)		Critères de KO EBD2 <ul style="list-style-type: none"> Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis. Total des déductions supérieur à 0.8 point. 			
5	après élément 4: Élaner en suspension en avant, élaner en suspension en arrière et sauter à la station <i>ou</i> après élément 4a: repousser à l'ATR et sauter à la station <i>ou</i> après élément 4 od 4a: Élaner en suspension en avant et salto arrière tendu à la station (EBD3)		<ul style="list-style-type: none"> Saut à la station sans repousser la barre Critères de KO EBD3 Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis Total des déductions supérieur à 0.8 point 		x	

Engins et spécifications

- Engin : Norme FIG.
- Tapis : Norme FIG + tapis supplémentaire de 200 x 200 x 10 cm. Si nécessaire, le tapis supplémentaire peut être enlevé.

Barre fixe — Programme 3

Nr.	Élément	Remarque	Fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la suspension : prise d'élan, élaner en suspension en arrière (élaner en suspension en avant, en arrière) et établissement en arrière à l'appui directement suivi de	<ul style="list-style-type: none"> • Etablissement en arrière minimum horizontal. • L'élaner en suspension en arrière, élaner en suspension en avant entre parenthèse n'est pas obligatoire 				
2	Tour d'appui libre en arrière $\geq 45^\circ$					
3	Élaner en suspension en avant avec $\frac{1}{2}$ tour en prises dorsales					
4	Élaner en suspension en avant avec $\frac{1}{2}$ tour en prises dorsales <i>ou</i> Élaner en suspension en avant avec $\frac{1}{2}$ tour sauté en prises dorsales (EBD1)		<u>Critères de KO EBD1</u> <ul style="list-style-type: none"> • Hauteur du bassin au $\frac{1}{2}$ tour sauté < hauteur de la barre • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis • Total des déductions supérieur à 0.8 point 			
5	Élaner en suspension en avant, grand tour en arrière					
5a	Élément supplémentaire : Élaner en suspension en avant avec $\frac{1}{2}$ tour pour élaner en suspension en arrière en prises palmaires (changer direct), grand tour en avant, écart Endo*, grand tour en avant, élaner en suspension en arrière avec $\frac{1}{2}$ tour pour élaner en suspension en avant en prises dorsales, grand tour en arrière (EBD2) (* = EBD3)	<ul style="list-style-type: none"> • Il n'y a aucune exigence concernant l'angulation par rapport à la verticale lors des deux $\frac{1}{2}$ tours 	<u>Critères de KO EBD2</u> <ul style="list-style-type: none"> • Le changement de prise se fait par une prise mixte • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis • Total des déductions supérieur à 0.8 point <u>Critères de KO EBD3</u> <ul style="list-style-type: none"> • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis • Total des déductions supérieur à 0.8 point 			
6	Élaner en suspension en avant et salto arrière tendu à la station <i>ou</i> Élaner en suspension en avant et double salto arrière groupé à la station (EBD4)		<u>Critères de KO EBD4</u> <ul style="list-style-type: none"> • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis • Total des déductions supérieur à 0.8 point 			

Engins et spécifications

- Engin : Norme FIG.
- Tapis : Norme FIG. Si nécessaire, un tapis supplémentaire de 200 x 200 x 10 cm est autorisé.

Barre fixe — Programme 4

Nr.	Élément	Remarque	Fautes	0.1	0.3	0.5
1	De la suspension :Prise d'élan, élaner en suspension en arrière		Prise mixte			x
2	Établissement en arrière à l'appui (30°) <i>ou</i> Établissement en arrière à l'appui renversé avec ½ tour, grand tour arrière (EBD1)	• 30° à partir de l'horizontale	<u>Critères de KO EBD1</u> • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis • Total des déductions supérieur à 0.8 point			
3	Tour d'appui libre en arrière à l'appui renversé					
4	Élaner en suspension en avant avec ½ tour en prises dorsales					
5	Élaner en suspension en avant avec ½ sauté tour en prises dorsales		• Pas de saut clairement montré		x	
6	Élaner en suspension en avant, grand tour en arrière					
7	Élaner en suspension en avant avec ½ tour pour élaner en suspension en arrière en prises palmaires (changement direct)					
8	Grand tour en avant					
	Élément supplémentaire : élan circulaire Adler, établissement en arrière avec changement de prises sauté à l'appui renversé en prises palmaires, grand tour en avant (EBD 2) <i>ou</i> Élément supplémentaire : élan circulaire Adler, grand tour en avant en prises cubitales, établissement en arrière avec changement de prises sauté à l'appui renversé en prises palmaires, grand tour en avant (EBD 2 + EBD3)		<u>Critères de KO EBD 2 (Adler)</u> • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis • Total des déductions supérieur à 0.8 point <u>Critères de KO EBD 3 (grand tour cubital)</u> • Pas d'appui actif en prises cubitales • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis • Total des déductions supérieur à 0.8 point			
9	Élan circulaire carpé écarté en av. par l'appui renv. (= Endo), grand tour en avant					
10	Élaner en suspension en arrière avec ½ tour pour élaner en suspension en avant en prises dorsales					
11	Grand tour en arrière					
12	Élan circulaire en arrière carpé, pieds sur la barre, à l'appui renversé <i>ou</i> Écart Stadler à au moins 30 ° (EBD4)	• 30° à partir de l'horizontale	<u>Critères de KO EBD4</u> • L'écart Stadler est en dessous de 30° • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis • Total des déductions supérieur à 0.8 point			
13	Grand tour en arrière					
14	Élaner en suspension en avant et double salto arrière groupé à la station <i>ou</i> Élaner en suspension en avant et double salto arrière tendu à la station (EBD5)	• Position C+ acceptée	<u>Critères de KO EBD5</u> • Critères FIG pour la reconnaissance pas remplis • Total des déductions supérieur à 0.8 point			

Engins et spécifications

- Engin : Norme FIG.
- Tapis : Norme FIG. Si nécessaire, un tapis supplémentaire de 200 x 200 x 10 cm est autorisé.

6.4 Droits et devoirs des entraîneurs

- Pour assurer la sécurité, un entraîneur peut se tenir près du gymnaste durant l'exercice aux anneaux, au saut, aux barres parallèles et à la barre fixe.
- L'installation correcte des tapis supplémentaires est de la responsabilité de l'entraîneur.

7. Critères d'évaluation Programme 5

Pour le Programme 5, le jugement s'effectue sur la base du CdP FIG 2022-2024, version juniors, y compris les mises à jour.
Les différences suivantes sont appliquées.

7.1 Bonus

7.1.1 Élément bonus

Les éléments ou combinaisons mentionnés ci-dessous peuvent recevoir une bonification.

Remarque : Si le texte indique „Tous/Toutes”, cela signifie que la bonification peut être attribuée pour chaque élément de la structure qui est réalisé.

Sol :

Élément	Bonus
• Double salto arrière carpé [CoP III, 15]	0.5 point
• Tous les doubles saltos avant et arrière D ^{et supérieur}	1.0 point
• Toutes les liaisons avec 0,1 point de bonus de liaison	0.5 point
• Salto arrière tendu avec 3/1 t. [CoP III, 34] ^{et supérieur}	0.5 point
• Deux éléments C ^{et supérieur} du EG I (Si un seul élément est présenté, le gymnaste ne reçoit pas de bonus.)	0.5 point

Cheval arçons :

Élément	Bonus
• Tous les pivots 360° en trois cercles des jambes au maximum	0.5 point
• Tous les transport D ^{et supérieur} du EG III	0.5 point
• Tous les ciseaux C ^{et supérieur} du EG I	0.5 point
• Toutes les liaisons d'éléments sur 1 arçon D ^{et supérieur}	0.5 point
• Toutes les sorties C ^{et supérieur}	0.5 point

Anneaux :

Élément	Bonus
• Jonasson [CoP I, 46]	0.5 point
• Yamawaki [CoP I, 45]	0.5 point
• Établissement en avant en tournant en arrière à l'appui renversé [CoP I, 75]	0.5 point
• Établissement arrière à l'appui renversé [CoP I, 81]	0.5 point
• Tous les éléments d'élan se terminant par une position de maintien en force C ^{et supérieur} [CoP III] ou	1.0 point

• Liaison:	• Établissement avant à l'équerre (CoP III, 2) - lever à l'appui facial horizontal éc. (CoP II, 19) • Bascule à l'équerre (CoP III, 8) - lever à l'appui facial horizontal éc. (CoP II, 19) • Honma à l'équerre (CoP III, 14) - lever à l'appui facial horizontal éc. (CoP II, 19)	
Sorties	• Tous double salto arrière groupé avec 1/1 t ^{et supérieur} • Double salto arrière tendu avec 1/1 t ^{et supérieur} • Double salto arrière tendu • Double salto avant groupé ^{et supérieur}	0.5 point 1.0 point 0.5 point 0.5 point

Saut :

• Renversement avant et salto avant tendu avec ½ tour [CoP 220] <i>ou</i> Kasamatsu tendu [CoP 315]* <i>ou</i> Yurchenko tendu avec 1/1 tour [CoP 416]	1.0 point
• Renversement avant et salto avant tendu avec 1/1 tour [CoP 113] <i>ou</i> Kasamatsu tendu avec ½ tour [CoP 125]* <i>ou</i> Yurchenko tendu avec 3/2 tour [CoP 417]	1.5 points
• Renversement avant et salto avant tendu avec 3/2 tour [CoP 114] <i>ou</i> Kasamatsu tendu avec 1/1 tour [CoP 126]* <i>ou</i> Yurchenko tendu avec 2/1 tour [CoP 418]	2.0 points

* = Les sauts „Tsukahara“ ne sont pas bonifiés

Barres parallèles :

Élément	Bonus
• Tous les éléments en appui ou par l'appui C ^{et supérieur} du EG I	0.5 point
• Tous les éléments d'élan par la suspension C ^{et supérieur} du EG III (<u>Exception</u> : Moy [III, 15], Bascule d'élan par l'équerre jambes serrées à l'appui renversé [III, 87] ne sont pas bonifiés)	0.5 point
• Établissement arrière à l'appui renversé [CoP II, 32] ^{et supérieur}	0.5 point
• Rouler arrière à l'appui renversé avec bras tendus (CoP II, 14)	0.5 point
• Sortie: Tous les doubles saltos en avant ou en arrière avec ou sans rotation d'axe longitudinal	0.5 point

Barre fixe :

Élément	Bonus
• Tous les éléments volants C ^{et supérieur} Exception: Yamawaki [CoP II, 9] = 0.5 point	1.0 point
• Liaison: élan circulaire Adler par l'appui renversé [CoP III, 63] - grand tour en prise cubitale [CoP I, 68] - grand tour dorsal avant [CoP I, 69] Conditions de reconnaissance et informations : - Si la liaison est réalisée sans grand tour russe, la bonification est de 0.5 point - Adler: reconnu jusqu'à 45° - Grand tour en prise cubitale: appui actif en prises cubitales lors du passage à l'appui renversé. Le corps peut être carpé ou tendu.	1.0 point
• Grand tour tchèque [I, 70] Exigence pour la reconnaissance : l'élément doit être effectué à partir de l'élément [III, 81]	0.5 point
• Tsukahara tendu [IV, 40] ^{et supérieur}	0.5 point
• Toutes les rotations autour de l'axe longitudinal C ^{et supérieur} du EG I & III	0.5 point

7.1.2 Bonus pour la station

- Sol, anneaux, barres parallèles, barre fixe : un bonus pour la station de 0,3 point peut être attribué pour les sorties avec une valeur C^{et supérieurs}.
- Saut : pour les sauts d'une valeur de 2,8^{et supérieurs}, un bonus pour la station de 0,3 point peut être attribué.

7.2 Conditions pour la reconnaissance des éléments et des bonus

La reconnaissance des éléments découle des règles du CdP FIG 2022-2024.

Particularités :

- Si un gymnaste tombe « de ou sur l'engin » ou chute à la station « sans que les pieds n'aient le premier contact avec le tapis », aucun bonus n'est accordé et l'élément/le saut n'est pas reconnu.
- Si un gymnaste tombe ou s'appuie d'une ou des deux mains à la réception, aucun bonus n'est accordé mais l'élément/le saut est reconnu.

7.3 Matériel

- Engins : normes FIG
- Tapis : normes FIG. Aux anneaux, saut, barres parallèles et barre fixe un tapis supplémentaire de 200 x 200 x 10 cm est autorisé.

8. Critères d'évaluation Programme 6

Pour les Championnats Suisses Juniors (CSJ) la taxation s'effectue selon les directives du CdP FIG 2022-2024, version juniors, y compris les mises à jour.

Pour toutes les autres compétitions, la taxation est effectuée selon les directives du CdP FIG 2022-2024, y compris les mises à jour. Les gymnastes âgés de 18 ans et moins (l'année de naissance est prise en considération) n'ont pas le droit d'exécuter des éléments interdits selon les règles du CdP FIG.

Matériel

- Engins : normes FIG
- Tapis : normes FIG. Aux anneaux, saut, barres parallèles et barre fixe un tapis supplémentaire de 200 x 200 x 10 cm est autorisé.

9. Critères d'évaluation Programme Ouvert

Pour le Programme Ouvert, le jugement s'effectue sur la base du CdP FIG 2022-2024, y compris les mises à jour, avec les exceptions suivantes :

- Les gymnastes effectuent des exercices à quatre, cinq ou six agrès.
- Les quatre meilleures notes sont prises en compte pour le classement.
- Les agrès ne doivent pas être annoncés avant la compétition.

10. Directives concernant la tenue de compétition

Programme préparatoire :

Les gymnastes peuvent travailler sur tous les engins avec un short, avec ou sans chaussettes et/ou basanes. Les couleurs sombres sont tolérées. Dans tous les cas, les gymnastes doivent porter un léotard.

Programme 1 - Programme 4 :

Les gymnastes doivent travailler avec un sokol au cheval arçons, anneaux, barres parallèles et barre fixe ainsi que des chaussettes et/ou basanes. Au sol et saut, il est autorisé d'exécuter son exercice avec un short, avec ou sans chaussettes et/ou basanes. Les couleurs sombres sont tolérées. Dans tous les cas, les gymnastes doivent porter un léotard.

Programme 5, Programme 6 et Programme ouvert :

Les règles du CdP de la FIG sont appliquées concernant l'habillement


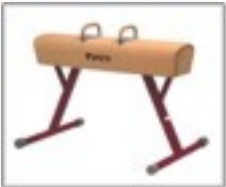


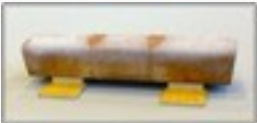
Pour toutes les catégories, les règles sur la publicité de la FSG concernant l'habillement doivent être respectées.

11. Bibliographie

- FIG : CdP gymnastique artistique masculine 2022-2024 , édition juillet 2022
- FSG : Directives pour la publicité sur les tenues de compétition, Aarau

Annexe 1

Normes des engins et des tapis au cheval arçons

a) Cheval arçons FIG				
	Dimensions : Hauteur : Tapis :	Normes FIG 95 - 100 cm du sol Normes FIG. 3 tapis supplémentaires de 7 cm. sont autorisés pour l'entrée. Si une chute survient dans le cours de l'exercice, l'entraîneur est autorisé à déplacer les tapis dans les 30 secondes qui suivent l'interruption de l'exercice.		
b) Cheval arçons réduit				
	Dimensions : Hauteur : Tapis :	90% des normes FIG 95 - 100 cm du sol Entourage de tapis de 7cm. 3 tapis supplémentaires de 7 cm. sont autorisés pour l'entrée. Si une chute survient dans le cours de l'exercice, l'entraîneur est autorisé à déplacer les tapis dans les 30 secondes qui suivent l'interruption de l'exercice.		
c) Champignon avec 1 arçon				
	ou		Hauteur sans arçon : Diamètre : Tapis :	50 ± 5 cm. ± 70 cm. Le champignon est posé sur des tapis de 7 cm. ou au sol avec un entourage de tapis de 7 cm.
d) Corps de cheval bas sans arçons				
	Dimensions : Hauteur : Tapis : Marquage :	Le corps du cheval doit être identique aux normes FIG ± 35 cm. Entourage de tapis de 7 cm. À chaque extrémité une ligne est dessinée à 40 cm. du bord.		

e) Champignon haut sans arçon



ou



Hauteur :

50 ± 5 cm.

Diamètre :

60 - 70 cm.

Tapis :

Le champignon est posé sur des tapis de 7 cm ou au sol avec un entourage de tapis de 7 cm.

Seau (seul PP) :

La partie inférieure du seau est à la hauteur de la partie supérieure du champignon.

Marquage :



f) Champignon bas sans arçon



Hauteur :

± 25 cm.

Diamètre :

± 70 cm.

Tapis :

Le champignon est posé sur des tapis de 7cm