



Wettkampfprogramm 2023-2024

Kunstturnen Frauen

Programme de compétition 2023-2024

Gymnastique artistique féminine

<i>Date de validité:</i> Gültigkeitsdatum:	01.01.2022
<i>Dernière modification:</i> Letzte Änderung:	22.09.2023
<i>Auteur:</i> Autor:	René Plüss
<i>Projet:</i> Projektierung:	Brigitte Boss
<i>Collaborateurs:</i> Projektmitarbeiter:	<i>Groupe de travail PC 2023 / Arbeitsgruppe WP 2023</i> Christine Frauenknecht und FG Kampfrichterinnen Chris Lakeman René Plüss
<i>Texte / Dessins:</i> Text / Zeichnungen:	René Plüss
<i>Traduction:</i> Übersetzungen:	Valérie Wicht
<i>Base:</i>	<i>Code de Pointage FIG, édition 2021-2024</i> <i>Réglementation pour les compétitions nationales FSG.</i> <i>Réglementation pour la publicité sur les tenues de compétition FSG.</i>
Grundlagen:	Wertungsvorschriften FIG, Ausgabe 2021-2024 Wettkampfbreglemente für nationale Anlässe STV. Vorschriften für Werbung auf Tenues an Anlässen des STV.
<i>Validité:</i>	<i>En cas de désaccord, le texte version allemande fait foi. Si ce n'est pas autrement défini, le Code de Pointage FIG en vigueur est appliqué.</i>
Gültigkeit:	Im Streitfall gilt die deutsche Version vor dem anderssprachigen Text. Wo nicht definiert, gelten die aktuellen Wertungsvorschriften FIG.
© Copyright:	© <i>Texte et Dessins / Text und Bild FSG / STV 2021-2024</i>

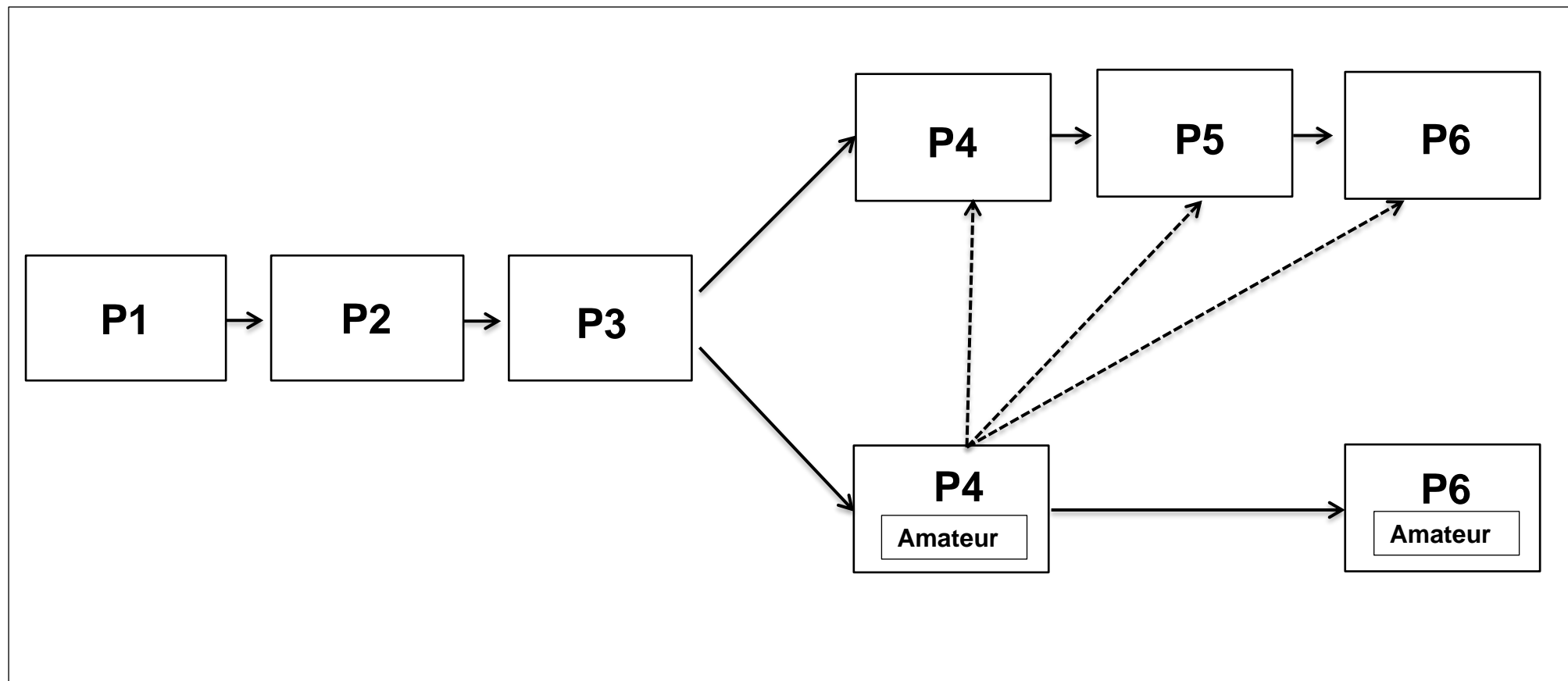
TABLE DES MATIERES
INHALTSVERZEICHNIS

		<i>Page / Seite</i>
Impression	Impressum	2
Table des matières	Inhaltsverzeichnis	3
Structure des programmes de compétition	Wettkampfstruktur	4-6
Age d'admission	Alterszulassungen	7
Explication de la structure de compétition	Erläuterung der Wettkampfstruktur	8
Prescriptions de jugement	Wertungsvorschriften	9
Programme 1	Programm 1	10-23
<i>P1 saut</i>	P1 Sprung.....	10-11
<i>P1 barres asymétriques</i>	P1 Stufenbarren.....	12-15
<i>P1 poutre</i>	P1 Balken.....	16-19
<i>P1 sol</i>	P1 Boden.....	20-23
Programme 2	Programm 2	24-37
<i>P2 saut</i>	P2 Sprung.....	24-25
<i>P2 barres asymétriques</i>	P2 Stufenbarren.....	26-29
<i>P2 poutre</i>	P2 Balken.....	30-33
<i>P2 sol</i>	P2 Boden.....	34-37
Programme 3	Programm 3	38-51
<i>P3 saut</i>	P3 Sprung.....	38-39
<i>P3 barres asymétriques</i>	P3 Stufenbarren.....	40-43
<i>P3 poutre</i>	P3 Balken.....	44-46
<i>P3 sol</i>	P3 Boden.....	47-51
Programme 4	Programm 4	52-53
Liste du matériel	Materialliste	54-55
Littérature	Literaturnachweis	56

Niveau: / Stufe: Nom: / Name:	PROGRAMMES NATIONAUX ET INTERNATIONAUX NATIONALE UND INTERNATIONALE PROGRAMME			
	P1	P2	P3	P4
<i>Contenu</i> Inhalt	<i>Exercices imposés</i> (saut, b. asymétriques) <i>éléments obligatoires</i> (poutre, sol) Pflichtübungen (Sprung, Stufenbarren) Pflichtelemente (Balken, Boden)	<i>Exercices imposés</i> (saut, b. asymétriques) <i>éléments obligatoires</i> (poutre, sol) Pflichtübungen (Sprung, Stufenbarren) Pflichtelemente (Balken, Boden)	<i>Exercices imposés</i> (saut, b. asymétriques) <i>éléments obligatoires</i> (poutre, sol) Pflichtübungen (Sprung, Stufenbarren) Pflichtelemente (Balken, Boden)	<i>Exercices libres</i> (CoP junior) Kür - Übungen (CoP Juniorinnen)
<i>Valeur de Difficulté (VD) - saut</i> Schwierigkeitswert (SW) – Sprung	4.00	4.00	N° 1., 2., 3.: 4.00 N° 4., 5.: 5.50	<i>Selon CoP junior et bonus éventuels</i> Gemäss CoP Juniorinnen und eventuelle Bonifikationen
<i>Exigences de composition (EC)</i> Kompositionsanforderungen (KA)	-----	-----	-----	<i>Selon CoP junior</i> Gemäss CoP Juniorinnen
<i>Valeur de Liaison (VL)</i> Verbindungswert (VW)	-----	-----	-----	<i>Selon CoP junior et bonus éventuels</i> Gemäss CoP Juniorinnen und eventuelle Bonifikationen
<i>Note D Maximum (D)</i> D-Note Maximum (D)	<i>B.asymétriques, poutre, sol/</i> Stufenbarren, Balken, Boden 5.50	<i>B.asymétriques, poutre, sol/</i> Stufenbarren, Balken, Boden, 5.50	<i>B.asymétriques, poutre, sol/</i> Stufenbarren, Balken, Boden, 5.50	<i>Selon CoP junior et bonus éventuels</i> Gemäss CoP Juniorinnen und eventuelle Bonifikationen
<i>Durée de l'exercice poutre, sol</i> Zeit für Balken- und Bodenübungen	<i>Selon CoP</i> Gemäss CoP	<i>Selon CoP</i> Gemäss CoP	<i>Selon CoP</i> Gemäss CoP	<i>Selon CoP</i> Gemäss CoP

STUCTURE DES PROGRAMMES DE COMPETITION
WETTKAMPFSTRUKTUR

Niveau: / Stufe: Nom: / Name:	PROGRAMMES NATIONAUX ET INTERNATIONAUX NATIONALE UND INTERNATIONALE PROGRAMME		
	P4 Amateur	P5	P6
Contenu Inhalt	<i>Exercices libres selon modification</i> Kür- Übungen gemäss mod. CoP	<i>Exercices libres selon modifications</i> <i>CoP junior</i> Kür- Übungen gemäss CoP mod. Juniorinnen	<i>Exercices libres (CoP)</i> Kür- Übungen (CoP)
<i>Valeur de Difficulté (VD) - saut</i> Schwierigkeitswert (SW) – Sprung	<i>Selon CoP</i> Gemäss CoP	<i>Selon modifications</i> <i>CoP juniors</i> Gemäss CoP mod. Juniorinnen	<i>Selon CoP</i> Gemäss CoP
<i>Exigences de composition (EC)</i> Kompositionsanforderungen (KA)	<i>Saut selon CoP / Sprung nach CoP</i> <i>Barres asymétriques / Stufenbarren</i> 1. <i>Envol de BS à BI / Flugelement vom oH zum uH</i> 2. <i>Envol de BI à BS / Flugelement vom uH zum oH</i> 3. <i>Envol à la même barre / Flug am selben Holm</i> 4. <i>Prises différentes / Zwei unterschiedliche Griffe</i> 5. <i>Elément sans envol avec un tour 180° à l'ATR /</i> Element mit 180° LA-Drehung im Handstand 6. <i>Un élément proche de barre / Holmnahes Element</i> <i>Poutre, Sol selon CoP / Balken, Boden nach CoP</i> 3 EC selon CoP / 3 KA nach CoP	<i>Selon CoP Juniors</i> Gemäss CoP Juniorinnen	<i>Selon CoP</i> Gemäss CoP
<i>Valeur de Liaison (VL)</i> Verbindungswert (VW)	<i>Selon CoP</i> Gemäss CoP	<i>Selon CoP</i> Gemäss CoP	<i>Selon CoP</i> Gemäss CoP
<i>Note D Maximum (D)</i> D-Note Maximum (D)	<i>Selon CoP</i> Gemäss CoP	<i>Selon modifications CoP junior</i> Gemäss CoP mod. Juniorinnen	<i>Selon CoP</i> Gemäss CoP
<i>Durée de l'exercice poutre, sol</i> Zeit für Balken- und Boden Übungen	<i>Selon CoP</i> Gemäss CoP	<i>Selon CoP</i> Gemäss CoP	<i>Selon CoP</i> Gemäss CoP



AGE D'ADMISSION

ALTERSZULASSUNG

DROIT DE PARTICIPATION AUX COMPETITIONS NATIONALES / TEILNAHMEBERECHTIGUNG AN NATIONALEN WETTKÄMPFEN

Designation Bezeichnung	P1	P2	P3	P4	P4 Amateur	P5	P6
Fête Fédérale (FFG) Eidg. Turnfest (ETF)	<i>jusqu'à / bis</i> 9	<i>jusqu'à / bis</i> 11	<i>jusqu'à / bis</i> 13	<i>jusqu'à / bis</i> 13		<i>jusqu'à / bis</i> 15	dès / ab 15
Championnats suisses de gymnastique artistique (CS) Schweizer Meisterschaften Kunstturnen (SM)	-----	-----	-----	-----		-----	dès / ab 13
Championnats suisses de gymnastique artistique amateur (CSA) Schweizer Meisterschaften Kunstturnen Amateur (SMA)	-----	-----	-----	-----		-----	dès / ab 16
Journées suisses de gymnastique artistique (JSGA) + «La Duell» Schweizer Kunstturntage (SKT) + «Das Duell»	<i>jusqu'à / bis</i> 9	<i>jusqu'à / bis</i> 11	<i>jusqu'à / bis</i> 13	<i>jusqu'à / bis</i> 13		<i>jusqu'à / bis</i> 15	dès / ab 15
Championnats suisses de gymnastique artistique par équipe (CSE) Schweizer Meisterschaften Kunstturnen Mannschaften (SMM)	dès / ab 11						
Championnats suisses de gymnastique juniors (CSJ-F) Schweizer Meisterschaften Kunstturnen Juniorinnen (SMJ-F)	<i>jusqu'à / bis</i> 9	<i>jusqu'à / bis</i> 11	<i>jusqu'à / bis</i> 13	<i>jusqu'à / bis</i> 13	<i>jusqu'à / bis</i> 15	<i>jusqu'à / bis</i> 15	-----
Remarques:	<p><i>Les classes d'âge correspondent aux années de naissance. S'il n'est rien spécifié, les classes d'âge ne sont pas limitées vers le bas. Les gymnastes de cadre sont tenues de concourir dans la classe d'âge correspondante.</i></p> <p><i>Pour les compétitions cantonales/régionales, les organisateurs peuvent définir les classes d'âge librement vers le haut.</i></p>						
Bemerkungen:	<p>Altersklassen stehen für das entsprechende Kalenderjahr. Die jeweiligen Altersklassen sind, soweit nicht anders bezeichnet, gegen unten offen. Kaderturnerinnen sind an die entsprechenden Alterskategorien gebunden.</p> <p>Für kantonale/regionale Anlässe dürfen die jeweiligen Wettkampforrganisatoren die Altersklassen freigeben.</p>						

Cette structure et les programmes seront appliqués par la FSG pour les compétitions décrites à la page 5-7.

(Pour d'autres remarques, se référer au «Règlement de Compétitions Championnats Suisses de gymnastique artistique»).

LES CATEGORIES

La structure du programme de compétition suisse est composée de six programmes (P1-P6) (voir p.5-7).

CLASSES D'AGE

Les classes d'âge sont définies dans le tableau de la page 9. L'âge maximal doit être respecté pour les CSJ.

PASSAGE D'UN PROGRAMME A L'AUTRE

Tous les P1-P4 ou P4 amateur doivent être effectués et l'on ne peut pas sauter de programme.

Pour P1-P4 ou P4 amateur, les gymnastes doivent concourir ou moins 1 an dans la même catégorie. Au cours d'une année civile, les gymnastes ne peuvent participer qu'à un seul programme.

P4 doivent être effectués 2 ans.

Le département de gymnastique artistique décide des exceptions sur recommandation de l'entraîneur national U-15, de l'entraîneur national U-12 et de la personne responsable de la formation de la gymnastique artistique féminine.

DROIT DE PARTICIPATION

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

(Pour d'autres remarques, se référer au «Règlement de Compétitions Championnats Suisses de gymnastique artistique»).

LICENCE ET CARTE DE MEMBRE FSG

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

Diese Wettkampfstruktur und dieses Programm werden vom STV für die auf Seite 5-7. aufgeführten Wettkämpfe verwendet.

(Weitere Bestimmungen siehe „Wettkampfbegleitende Schweizer Meisterschaften Kunstturnen“).

KATEGORIEN

Die schweizerische Wettkampfstruktur besteht aus sechs Programmen (P1-P6) gemäss Seite 5.-7.

ALTERSKLASSEN

Die Altersklassen sind in der Tabelle Seite 9 definiert. Das maximale Alter ist bei der SMJ einzuhalten.

ÜBERGANG VON EINEM PROGRAMM ZUM ANDEREN

P1-P4 oder P4 Amateur müssen nacheinander absolviert werden. Man darf kein Programm überspringen.

P1-P4 oder P4 Amateur müssen mindestens 1 Jahr geturnt werden. Pro Kalenderjahr darf nur in einem Programm an Wettkämpfen teilgenommen werden. P4 muss 2 Jahre absolviert werden.

Über Ausnahmen entscheidet das Ressort Kunstturnen auf Empfehlung des U-15 Nationaltrainers, U-12 Nationaltrainers und des Ausbildungsverantwortlichen Kunstturnen Frauen.

TEILNAHMEBERECHTIGUNG

Die Berechtigung zur Teilnahme an Wettkämpfen wird vom STV, FG Wettkämpfe erteilt. Für kantonale/regionale Anlässe bestimmen die jeweiligen Wettkampforganisatoren das Reglement.

(Weitere Bestimmungen siehe „Wettkampfbegleitende Schweizer Meisterschaften Kunstturnen“).

LIZENZ UND STV MITGLIEDSCHAFT

Für die nationalen Wettkämpfe benötigt man eine gültige Lizenz sowie die STV-Mitgliedschaft

PHILOSOPHIE DE JUGEMENT

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

PRESCRIPTIONS GENERALES

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

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

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

Les dernières modifications sont publiées dans le bulletin d'informations sur le site internet de la FIG (www.fig-gymnastisc.com) et Newsletter FSG (<http://www.stv-fsg.ch/fr/branches-sportives/gymnastique-artistique/jugement/femmes/>)

Tenue de compétition : les dispositions de la FIG s'appliquent généralement (Section 2.3.2 Tenue de compétition (tenue de gymnastique ou justaucorps)

Les gymnastes sont autorisées à porter des shorts. Ceux-ci doivent être assortis au justaucorps (même matière et couleur). Pour les compétitions par équipe, la même tenue s'applique à tous.

Pour les compétitions par équipes, la même tenue s'applique à tout le monde, même si chaque gymnaste peut choisir de commencer avec ou sans short. Les SMJ ne sont pas considérées comme des compétitions par équipes au sens strict du terme, où dans certains programmes un classement par équipe est établi à partir des notes individuelles des gymnastes d'une association cantonale de gymnastique artistique ou d'une association régionale/cantonale de gymnastique.

PRESCRIPTIONS GENERALES P1-P3

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

BEWERTUNGSPHILOSOPHIE

Schwergewicht muss auf eine perfekte Technik gelegt werden. Die gesundheitsgefährdende Ausführung muss unbedingt vermieden werden.

ALLGEMEINE REGELN

Die Bestimmungen für Teilnehmer (Turnerinnen, TrainerInnen, Kampfrichterinnen) an den Wettkämpfen richten sich nach dem Code of Points (CoP)

Grundlage der Bewertung sind die gültigen WV FIG.

Alle Neuerungen vom Technischen Komitee Frauen (TKF) des FIG gelten für das Wettkampfprogramm STV 2022.

Die neuesten Newsletter-Ausgaben sind jeweils auf der Homepage des FIG (www.fig-gymnastics.com) und STV-Newsletter (<http://www.stv-fsg.ch/sportarten/kunstturnen/kampfrichterwesen/frauen/>) abrufbar.

Wettkampfbekleidung: allgemein gelten die Bestimmungen der FIG (Abschnitt 2.3.2 Wettkampfbekleidung (Turnanzug oder Gymnastikanzug)

Turnerinnen dürfen kurze Hosen tragen (Shorts). Diese müssen passend zum Trikotanzug sein (stoff- und farbgleich). Für Mannschaftswettkämpfe gilt einheitliches Tenue für alle.

Für Mannschaftswettkämpfe gilt einheitliches Tenue für alle, wobei jedoch jede Turnerin wahlweise mit oder ohne kurze Hose starten darf. Nicht als Mannschaftswettkämpfe im engeren Sinn gelten die SMJ, wo in gewissen Programmen aus den Einzelnoten der Turnerinnen einer kantonalen Kunstturnvereinigung oder eines regionalen/kantonalen Turnverbands eine Mannschaftswertung gebildet wird.

ALLGEMEINE REGELN P1-P3

Für die **zusätzlich** geturnten Elemente werden Abzüge für Ausführung und Technik von der E-Note gemacht.

*Explication pour la Reconnaissance et les déductions pour les éléments **manquants** ou **non reconnus***

La note D d'un élément manquant ou non reconnu est 0.00 pt.

Il y a une déduction pour élément manquant de 1.00 pt sur la note E.

Exercice sans ou avec une sortie différente de celle du programme :

- *pas de valeur de difficulté*
- *Déduction 1.00 pt pour omettre un élément*
- *pas de déduction supplémentaire pour exercice sans sortie*

Exception : déduction pour aide de l'entraîneur P1 - P3 2,00 p., soit 1,00 pt de l'entraîneur plus 1,00 pt pas d'essai

Dans le cas d'un ordre imposé (exemple P1 - P3 barres asymétriques), ce qui suit s'applique:

*Non-respect de la séquence : déduction 1.00 P.
Déduction neutre par D-juge (1 x)*

Déduction pour éléments supplémentaires par 0,50 pt par E-juge.

Les éléments sans valeur de difficulté avec chute ne reçoivent que 1,00 pt, aucune autre déduction pour la technique, la posture, les angles, etc.

Déduction d'un maximum de 0,80 points par élément (nombre) selon le CoP (même en se balançant)

P4 AMATEUR

Exercice trop court

Nombre des éléments:

<i>7 et plus</i>	<i>Déduction 0.00 pt</i>
<i>5 - 6</i>	<i>Déduction 2.00 pt</i>
<i>3 - 4</i>	<i>Déduction 4.00 pt</i>
<i>1 - 2</i>	<i>Déduction 6.00 pt</i>
<i>0</i>	<i>Déduction 10.00 pt</i>

Erklärung für Anerkennung und Abzüge für **fehlende** oder **nicht anerkannte** Elemente

Die D Note eines fehlenden oder nicht anerkannten Elementes ist 0.00 Punkt.

Bei einem fehlenden Element werden jeweils 1.00 Punkt vom E Wert abgezogen.

Übung ohne oder mit einem anderen Abgang als im WP:

- kein SW
- Abzug 1.00 P. für Auslassen eines Elementes
- kein zusätzlicher Abzug für Übung ohne Abgang

Ausnahme: Abzug für Trainerhilfe P1 - P3 2.00 P., nämlich 1.00 P. Trainerhilfe plus 1.00 P. kein Versuch

Bei vorgeschriebener Reihenfolge (Beispiel P1 – P3 Stufenbarren) gilt folgendes:

Nichteinhalten der Reihenfolge: Abzug 1.00 P. neutraler Abzug durch D-Kari (1 x)

Abzug für zusätzliche Elemente je 0.50 P. durch E-Kari.

Elemente ohne SW mit Sturz erhalten nur 1.00 P. keine weiteren Abzüge für Technik, Haltung, Winkel, etc.

Pro Element (Nummer) entsprechend dem CoP maximal 0.80 P. Abzug (auch beim Schwingen)

P4 Amateur

Zu kurze Übung

Anzahl Elemente:

<i>7 und mehr</i>	<i>Abzug 0.00 P.</i>
<i>5 - 6</i>	<i>Abzug 2.00 P.</i>
<i>3 - 4</i>	<i>Abzug 4.00 P.</i>
<i>1 - 2</i>	<i>Abzug 6.00 P.</i>
<i>0</i>	<i>Abzug 10.00 P.</i>

Table de saut selon FIG, hauteur 1.10 m

Tapis: 3 x tapis de 40 cm (total 1.20 m) + 1 x tapis de 20 cm pour réception

Un caisson hauteur 1.10 m

Booster : hauteur maximal 30 cm

Pour la sécurité de la gymnaste il est autorisé d'ajouter un "collier de protection" au tremplin ainsi qu'un tapis sur le pied de la table de saut (type tapis Airex). Ce matériel est fourni par l'organisateur de la compétition.

Sprungtisch nach FIG, Höhe 1.10 m

Mattenlage: 3 x 40 cm Weichmatten (Total 1.20 m) + 1 x 20 cm für Landung

Kastenhöhe 1.10 m

Trampolinsprungbrett: maximale Höhe 30 cm

Für die Sicherheit der Turnerin darf ein "Sprungbrettschutz" und eine Matte am Fuß des Sprungtisches (Typ Airex Matte) hinzugefügt werden. Dieses Material wird vom Veranstalter des Wettkampfs zur Verfügung gestellt.

2 essais, le meilleur saut compte

2 Versuche, der bessere Sprung zählt



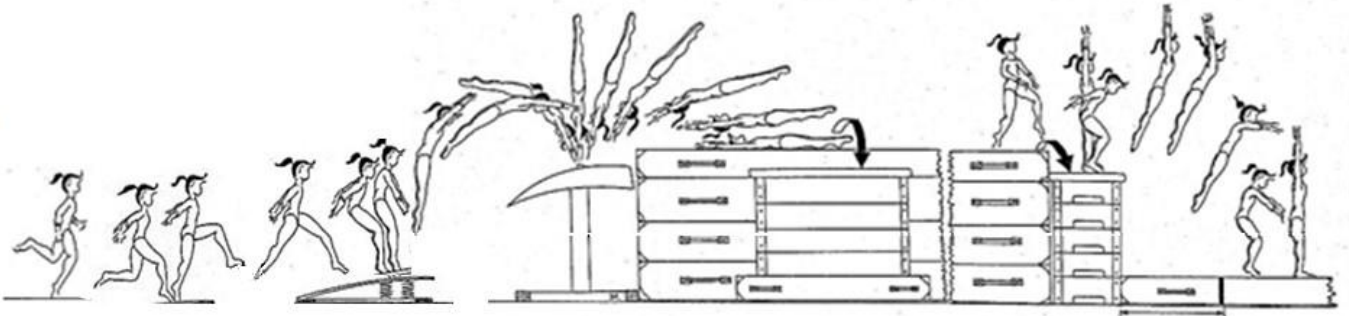
	Valeur / Wert	Symbole / Symbol
1. <i>Renversement avant avec le booster à la position sur le dos – Saut extension</i> Überschlag vw. aus dem Booster zur Rückenlage - Strecksprung	4.00 pts / P	

Le saut extension est jugé.

Strecksprung wird auch bewertet.

N°: 1.

Valeur / Wert: 4.00 pts / P.

**Impulsion / Phase de vol / Abdruck / Flugphase**

	Déductions / Abzüge		
<i>Manque d'impulsion</i> Fehlender Abdruck	- 0.10	- 0.30	

Réception sur le dos / Landung in der Rückenlage

	Déductions / Abzüge		
<i>Maintien de l'alignement à la réception</i> Nicht vollkommen offener Arm-Rumpf-Winkel	- 0.10	- 0.30	
<i>Réception assise</i> Landung im Sitz			- 1.00
<i>Pas de maintien de corps</i> Entspannte Falsche Fuss-, Bein-, Körperhaltung	- 0.10	- 0.30	
<i>Réception sur la table de saut avec le corps ou la tête</i> Landung mit Tischberührung von Kopf/Körper			- 1.00


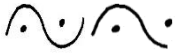







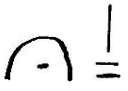
Le saut extension / Strecksprung

	Déductions / Abzüge		
<i>Pas de maintien de corps</i> Entspannte Falsche Fuss-, Bein-, Körperhaltung	- 0.10	- 0.30	
<i>Pas assez corps tendu</i> Ungenügende Streckung	- 0.10	- 0.30	
<i>Tomber avant le saut extension</i> Fallen vom Gerät vor Ausführung des Strecksprunges			- 1.00

Hauteur de la barre selon FIG., 2 tapis (300 cm. x 180 cm. x 40 cm.) doivent être placés l'un derrière l'autre.
Barrenhöhe gemäss FIG., 2 Matten (300 cm x 180 cm x 40 cm) hintereinander gelegt

L'ordre des éléments est imposé

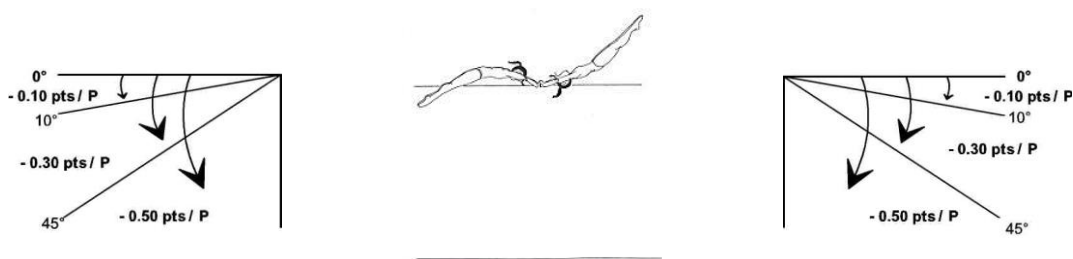
Die Reihenfolge der Elemente ist einzuhalten

	Valeur / Wert	Symbole / Symbol
1. <i>Suspension en prises dorsales, fermeture des jambes vers la barre, extension arrière, (C-), prise d'élan en avant</i> Hang, Schwunganreissen	0.50	
2. <i>Elancer arrière – Elancer avant - Elancer arrière – Elancer avant</i> Rückschwung – Vorschung - Rückschwung – „halber“ Vorschung	0.50	
3. <i>Etablissement abdominal à l'appui facial directement en tour d'appui arrière</i> Felgaufschwung zum Stütz vl. direkt zum Felgumschwung rw. zum Stütz vl.	0.50	
4. <i>Bascule fixe (élan supplémentaire après la bascule autorisé)</i> Fallkippe (Zwischenschwung nach der Kippe erlaubt)	0.50	
5.a <i>Prise d'élan en arrière à l'ATR (appui tendu renversé) jambes écartées et retour à l'appui facial.</i> Rückschwung i.d. Hstd. mit gegrätschten Beinen, Abschwung zum Stütz vl.	1.50	
ou / oder		
5.b <i>Prise d'élan en arrière à l'ATR jambes serrées et retour à l'appui facial</i> Rückschwung i.d. Hstd. mit geschlossenen Beinen und Abschwung zum Stütz vl	1.50	
6. <i>Elan filé en avant</i> Unterschwung	0.50	
7. <i>Elancer arrière – Elancer avant</i> Rückschwung – Vorschung	0.50	
8. <i>Elancer arrière – Elancer avant</i> Rückschwung – Vorschung	0.50	
9. <i>Elancer arrière et répulsion à la station faciale</i> Rückschwung und Niedersprung zum Stand	0.50	

N°1 *Fautes d'exécution selon CoP*
Ausführungsfehler nach CoP

N° 2-7-8-9 *Fautes d'exécution selon CoP*
Ausführungsfehler nach CoP

Déductions spécifiques pour la hauteur des élancés avant et arrière (chaque fois)
Spezifische Abzüge für Höhe bei Schwüngen vorwärts und rückwärts (jedes Mal)

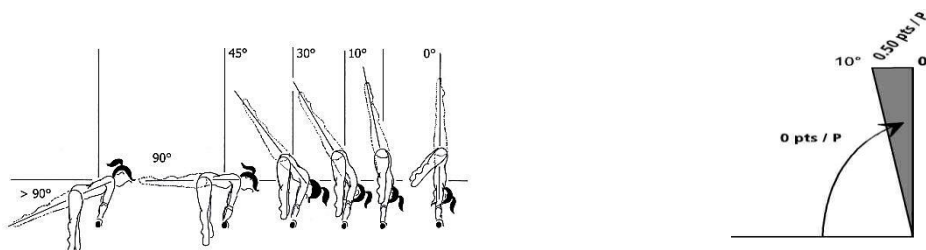


	<i>Déductions / Abzüge</i>
<i>Entre 0° et 10°</i> Zwischen 0° und 10°	- 0.10
<i>Entre 10° et 45°</i> Zwischen 10° und 45°	- 0.30
<i>En dessous de 45°</i> Unter 45°	- 0.50

N°3 *Fautes d'exécution selon CoP*
Ausführungsfehler nach CoP

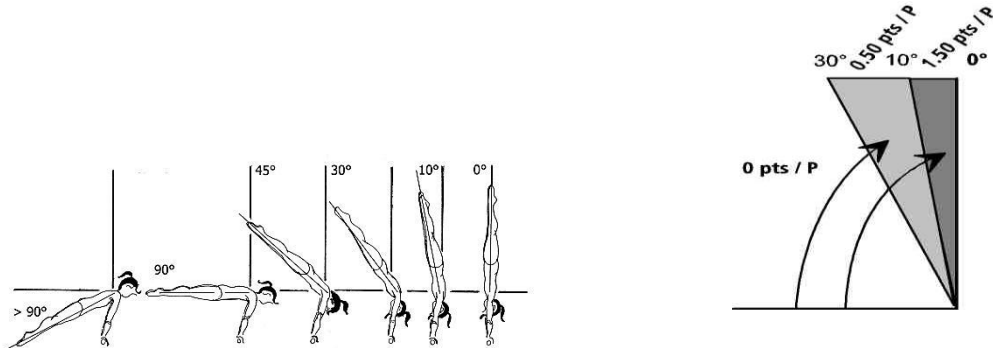
N°4 *Élan supplémentaire après la bascule fixe autorisé*
Zwischenschwung nach der Fallkippe erlaubt

N°5a *Fautes d'exécution selon CoP*
Ausführungsfehler nach CoP



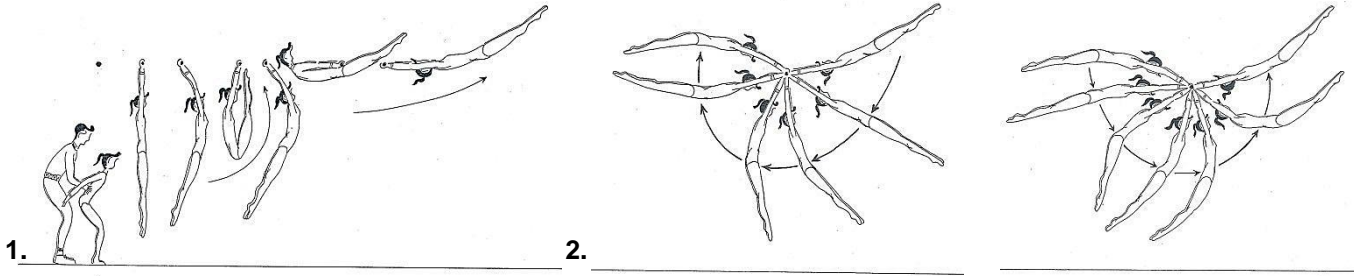
	<i>Valeur / Wert</i>	<i>Déductions / Abzüge</i>
<i>Si la prise d'élan est à l'ATR (+ ou - 10°)</i> Rückschwung i.d. Hstd (+ oder -10°)	1.50	<i>Pas de déduction pour l'angle</i> Keine Abzüge für Winkel
<i>Si la prise d'élan est en dessous de 10°</i> Rückschwung unter 10°	0.00	<i>Déduction pour l'angle selon CoP</i> Abzüge für Winkel nach CoP

N°5b *Fautes d'exécution selon CoP*
Ausführungsfehler nach CoP

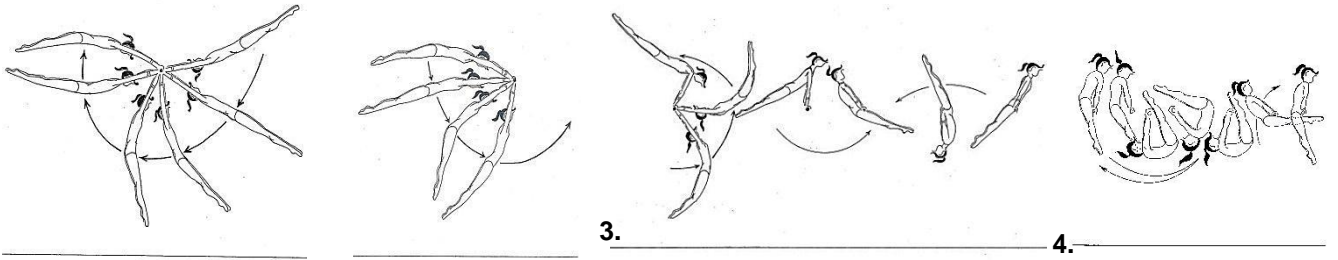


	Valeur / Wert	Déductions / Abzüge
<i>Si la prise d'élan est à l'ATR (+ ou - 10°)</i> Rückschwung i.d. Hstd (+ oder -10°)	1.50	<i>Pas de déduction pour l'angle</i> Keine Abzüge für Winkel
<i>Si la prise d'élan est entre 10° et 30°</i> Rückschwung zwischen 10° und 30°	0.50	<i>Pas de déduction pour l'angle</i> Keine Abzüge für Winkel
<i>Si la prise d'élan est en dessous de 30°</i> Rückschwung unter 30°	0.00	<i>Déduction pour l'angle selon CoP</i> Abzüge für Winkel nach CoP

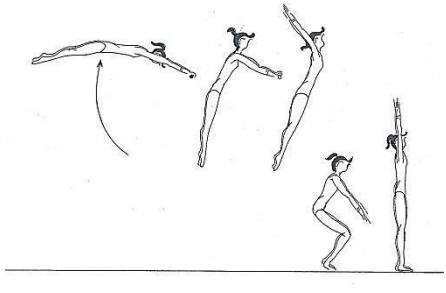
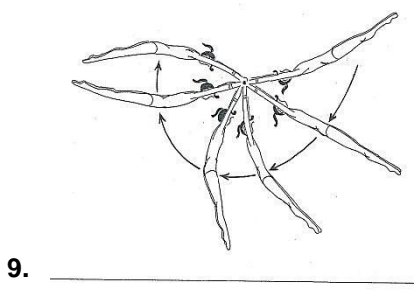
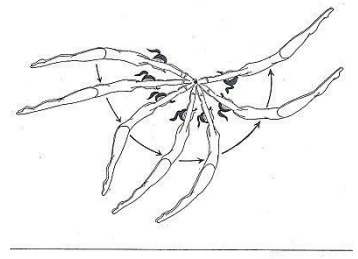
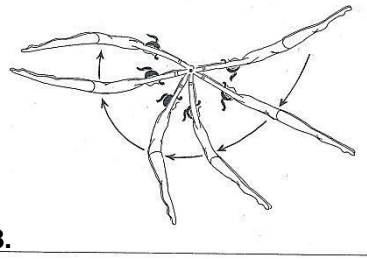
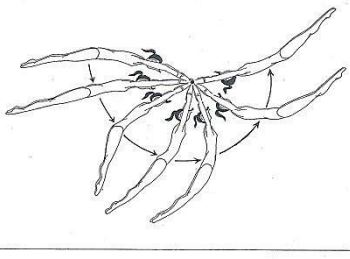
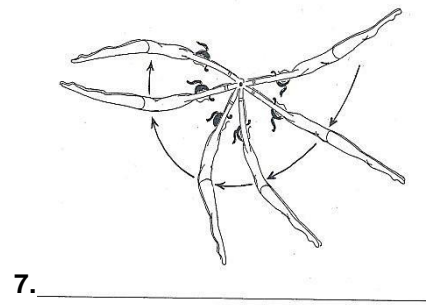
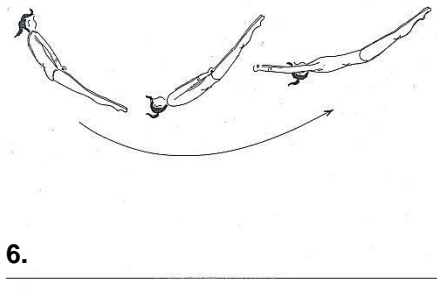
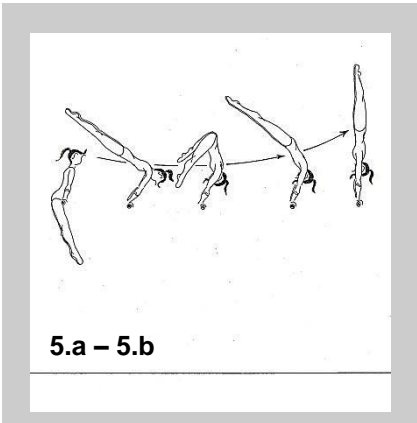
N°6 *Fautes d'exécution selon CoP*
Ausführungsfehler nach CoP



2.



4.



Matériel selon les normes FIG

Hauteur de la poutre: 1.25 m

Nouveau : des tapis supplémentaires sous la poutre permettent : 1 x 40 cm de long et 2 x 20 cm de large ou de long

Material nach FIG

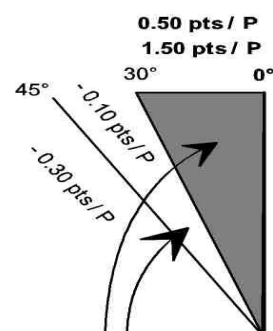
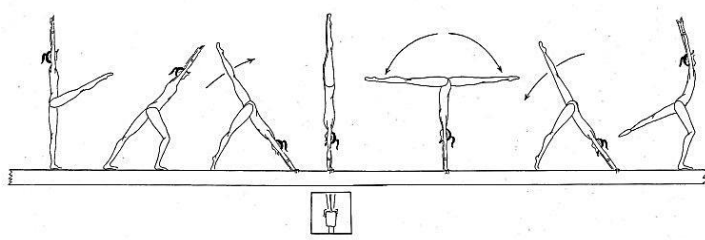
Balkenhöhe: 1.25 m

Neu: zusätzliche Matten unter dem Balken erlaubt: 1 x 40cm längs und 2 x 20cm quer oder längs

L'ordre des éléments est libre

Die Reihenfolge der Elemente ist frei

		Valeur / Wert	Symbole / Symbol
1.a	<i>Elan à l'ATR transversal (jambes serrées), écart de jambes de 180° (transv.) et retour à l'arabesque</i> Aufschwingen zum Hstd. im Querverhalten (Beine geschlossen) mit Querbeinspreizen 180° Abschwinger zur Arabesque	0.50	!
ou / oder			
1.b	<i>Elan à l'ATR transversal (jambes serrées) tenu 2 secondes, écart de jambes de 180° (transv.) et retour à l'arabesque</i> Aufschwingen zum Hstd. im Querverhalten 2 Sek. (Beine geschlossen) mit Querbeinspreizen 180° Abschwinger zur Arabesque	1.50	! 2 sec / Sek.
2.	<i>Roue ou renversement arrière sans envol (souplesse arrière)</i> Rad oder Überschlag rw. ohne Flugphase (Bögli rw)	0.50	X ou/oder A
3.	<i>Un mouvement proche de la poutre selon CoP</i> Eine balkennahe Bewegung nach CoP	0.50	=
4.	<i>Saut extension avec élévation des bras en position haute</i> Strecksprung mit Armschwingen zur Hochhalte	0.50	I
5.	<i>4 sautillés en avant avec changement de jambes</i> Hüpfen vw mit Beinwechsel 4X	0.50	z z z z
6.	<i>Minimum ½ tour (180°) en avant sur une jambe</i> Mindestens ½ Dreh. (180°) vw. auf einem Bein	0.50	U
7.	<i>Arabesque – planche faciale 2 sec. - arabesque</i> Arabesque – Standwaage 2 Sek. - Arabesque	0.50	Y
8.	<i>Un pas en avant et ¼ de tour (90°) pour venir à la station latérale jambes écartées, mains sur les hanches, resserrer les jambes avec les bras de côté, un pas latéral à la station jambes écartées avec les bras en haut, ¼ de tour (90°) et resserrer les jambes</i> Schritt vw. und ¼ Dreh. (90°) zum Seitgrätschstand, Arme in die Hüfte gestützt, Beine schliessen mit Armen in Seithalte, Schritt sw. zum Seitgrätschstand mit Armen in Hochhalte und ¼ Dreh. (90°) mit Bein schliessen	0.50	ψ 3 ψ
9.	<i>Marcher jusqu'au bout de la poutre et sortie en saut carapé écarté avec ou sans élan</i> Schritte vw. zum Balkenende und Abgang Grätschsprung zum Stand - mit oder ohne Anlauf	0.50	A

N°1a -
1b

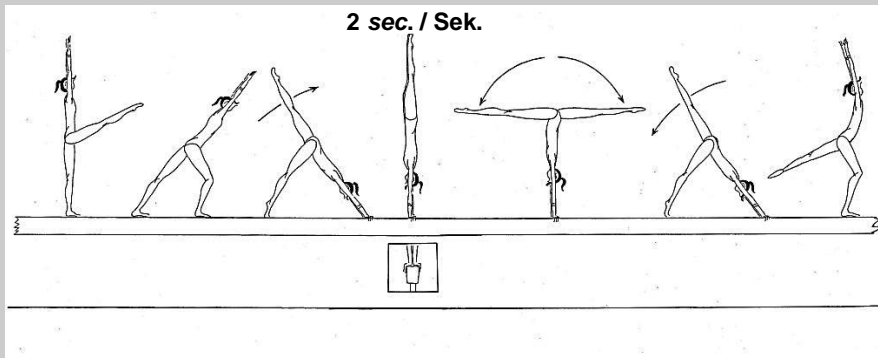
	Valeur / Wert	Déductions / Abzüge
Entre 0° et 30° Zwischen 0° und 30°	0.50 / 1.50	Pas de déduction pour l'angle Keine Abzüge für Winkel
Entre 30° et 45° Zwischen 30° und 45°	0.00	- 0.10
En dessous de 45° Unter 45°	0.00	- 0.30

N°2 *Fautes d'exécution selon CoP*
Ausführungsfehler nach CoPN°3 *Fautes d'exécution selon CoP*
Ausführungsfehler nach CoPN°4 *Fautes d'exécution selon CoP*
Ausführungsfehler nach CoPN°5 *Fautes d'exécution selon CoP*
Ausführungsfehler nach CoPN°6 *Fautes d'exécution selon CoP*
Ausführungsfehler nach CoP

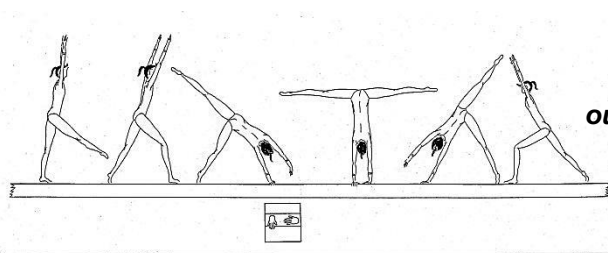
N°7

	Valeur / Wert	Déductions / Abzüge
<i>Pour la planche faciale, si l'écart des jambes est inférieur à 90°</i> Für Standwaage: Wenn Beine < 90 °	0.00	selon / nach CoP

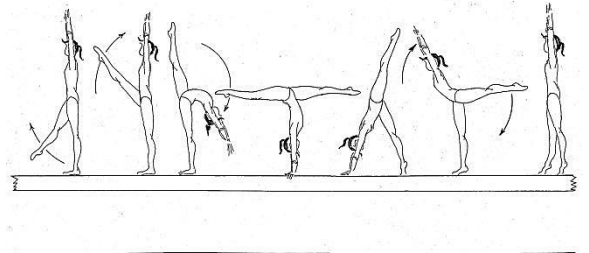
N°8 *Fautes d'exécution selon CoP*
Ausführungsfehler nach CoPN°9 *Fautes d'exécution selon CoP*
Ausführungsfehler nach CoP



1.a - 1.b



2.

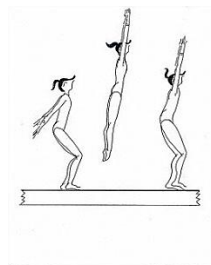


ou / oder

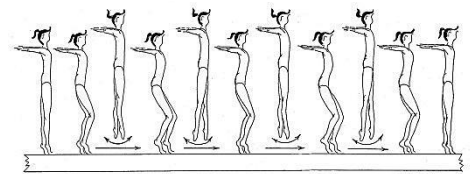
Un mouvement proche de la poutre selon CoP

Eine balkennahe Bewegung nach CoP

3.



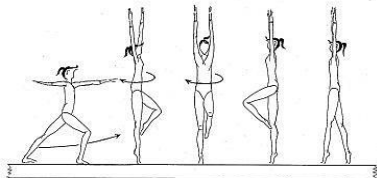
4.



4X

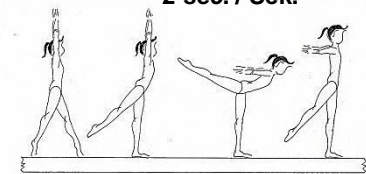
5.

min. 180° / mind. 180°



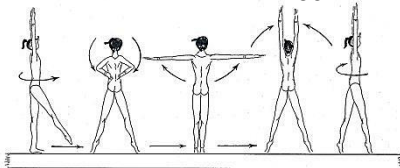
6.

2 sec. / Sek.

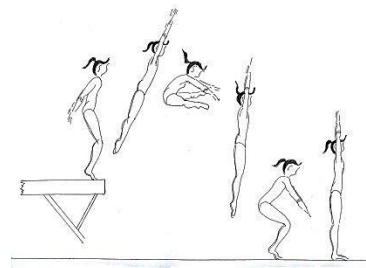


7.

90° 90°



8.













9.

Un 12 x12 m sol original FIG

Eine 12 x 12 m Original Bodenfläche nach FIG

L'ordre des éléments est libre, l'exercice peut être exécuté en ligne

Die Reihenfolge der Elemente ist frei, die Übung darf in einer Linie geturnt werden

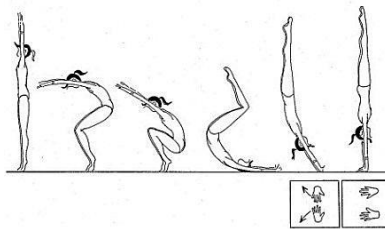
	Valeur / Wert	Symbole / Symbol
1. <i>Renversement arrière sans envol (souplesse arrière)</i> Überschlag rw. ohne Flugphase (Bögli rw)	0.50	
2. <i>De la station, ¼ tour (90°), battement de jambe latéral, roue latérale, arrivée à la station écartée</i> Aus dem Stand ¼ Dreh. (90°) mit Beinheben sw. Überschlag sw. (Rad) zum Seitgrätschstand	0.50	
3. <i>Rondade saut d'extension (Elan libre)</i> Rondat Strecksprung (Anlauf frei)	0.50	
4. <i>Rouler en arrière à l'ATR (avec les bras tendus)</i> Streuli zum Hstd. (mit gestreckten Armen)	0.50	
5.a <i>Rouler avant à l'équerre écartée et ATR en force (Endo) avec bras tendus et jambes écartées</i> Rolle vw zum Grätschwinkelstütz, Heben zum Hstd. mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen (Endo) – Handstandposition	0.50	
ou / oder		
5.b <i>Rouler avant à l'équerre écartée et ATR en force (Endo) avec bras tendus et jambes écartées - tenu 2 secondes</i> Rolle vw zum Grätschwinkelstütz, Heben zum Hstd. mit gestreckten Armen und gegrätschten Beinen (Endo) – Handstandposition - 2 Sek. halten	1.50	 2 sec / Sek
6. <i>Saut extension avec 1/1 tour (360°)</i> Strecksprung mit 1/1 Drehung (360°)	0.50	
7. <i>Pas chassé droit, pas chassé gauche (ou pas chassé gauche, pas chassé droit) - position des bras libre</i> Schritt - „Chassé“ li., re. oder Schritt - Chassé“ re., li. – Arme frei	0.50	
8. <i>Sissone</i> Sissone	0.50	
9. <i>Pirouette 1/1 tour (360°) selon CoP</i> 1/1 Pirouette (360°) nach CoP	0.50	

N°1 *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP

N°2 *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP

N°3 *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP

N°4



	Valeur / Wert
Si la roulade arrière n'est pas fini à l'ATR (+ ou - 10°) Streuli nicht im Hstd. beendet	0.00

N°5a



	Valeur / Wert	Déductions / Abzüge
Si l'ATR (+ ou - 10°) n'est pas reconnu Handstand nicht anerkannt	0.00	
Si les pieds frôlent le tapis lors de la montée à l'ATR Streifen der Füße am Boden beim Heben i.d. Hstd.	0.50	- 0.30

N°5b

2 sec / 2 Sek.



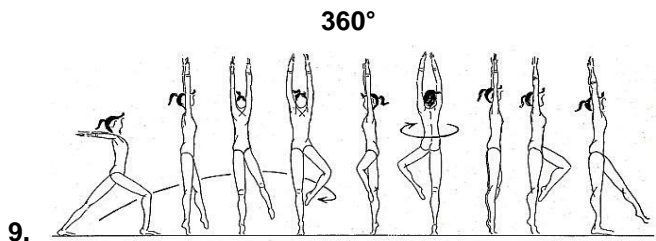
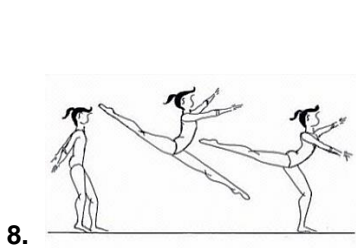
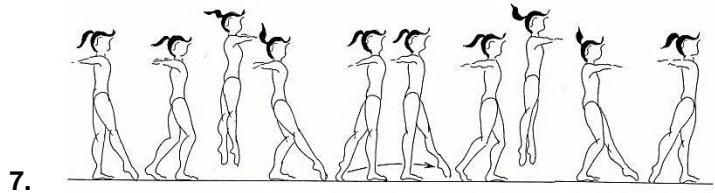
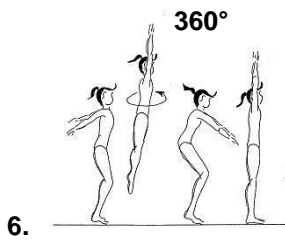
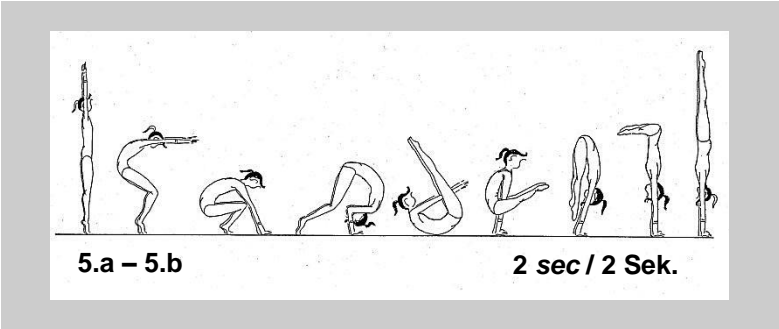
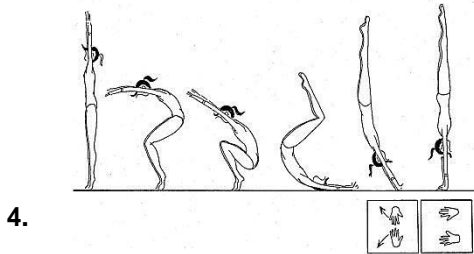
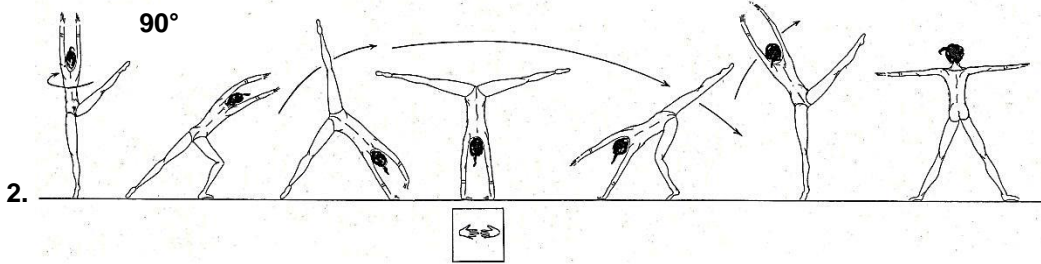
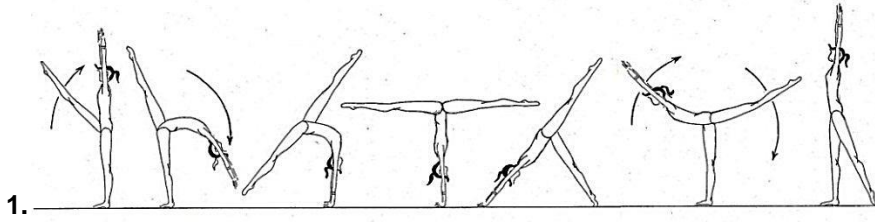
	Valeur / Wert	Déductions / Abzüge
Si l'ATR n'est pas tenu 2 secondes Handstand nicht 2 Sek. gehalten	0.50	
Si les pieds frôlent le tapis lors de la montée à l'ATR Streifen der Füße am Boden beim Heben i.d. Hstd.	1.50	- 0.30

N°6 *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP

N°7 *Fautes d'exécution selon CoP*
Ausführungsfehler nach CoP

N°8 *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP

N°9 *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP



Matériel selon les normes FIG


Table de saut, hauteur 1.25 m

2 sauts, le meilleur saut compte

Material nach FIG

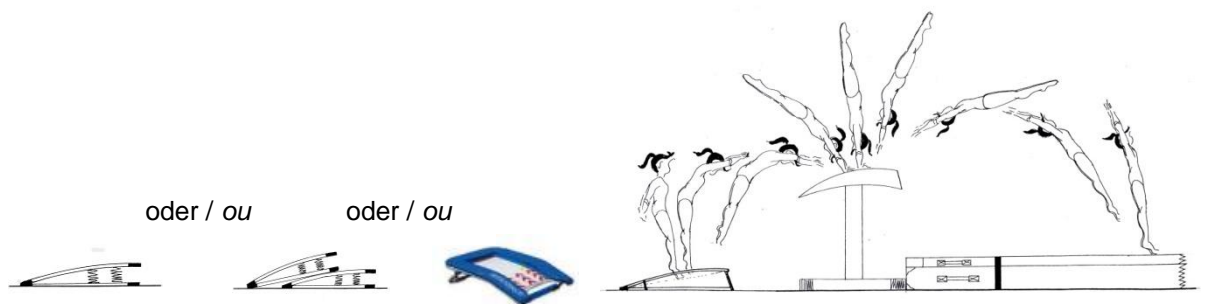
Sprungtischhöhe 1.25 m

2 Sprünge, der bessere Sprung zählt

	Valeur / Wert	Symbole / Symbol
1. <i>Renversement avant (1 ou 2 tremplins, ou tremplin-trampoline)</i> Überschlag vw. (1 oder 2 Sprungbretter, oder Trampolin-Sprungbrett)	4.00	

N°: 1.

Valeur / Wert: **4.00** pts / P.



Déductions selon CoP

Abzüge nach CoP

PROGRAMME 2 BARRES ASYMETRIQUES

PROGRAMM 2 STUFENBARREN

Matériel selon les normes FI G. La hauteur des tapis sous les barres est de 20 cm + 20 cm + 10 cm. Si une gymnaste, en raison de sa taille, touche le tapis, elle est autorisée à enlever un tapis (20 cm) – la hauteur des tapis sera dès lors de 20 cm + 10 cm.

Material nach FIG. Die Höhe der Matten unterhalb des Stufenbarrens beträgt 20 cm + 20 cm + 10 cm. Wenn eine Turnerin aufgrund ihrer Körpergröße die Matte berührt, darf sie eine Matte (20 cm) entfernen – die Höhe der Matten entspricht somit 20 cm + 10 cm.

L'ordre des éléments est imposé

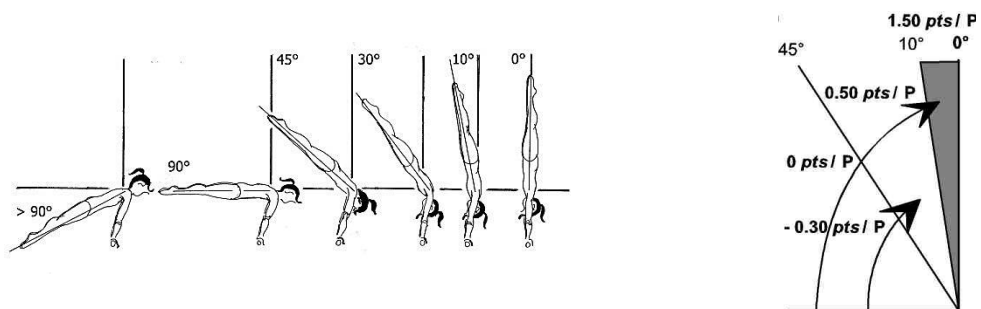
Die Reihenfolge der Elemente ist einzuhalten

	Valeur / Wert	Symbole / Symbol
1. <i>Départ face à la bi. bascule faciale jambes serrées</i> Aus dem Seitstand vl. vor dem uH. Vorschweben - Kippe mit geschlossenen Beinen i.d. Stütz vl.	0.50	L
2.a <i>Elan en arrière à l'appui libre, jambes écartées ou serrées – min. 45°</i> Rückschwung gestreckt in den freien Stütz mit geschlossenen oder gegrätscht Beinen – mind. 45°	0.50	
ou / oder		
2.b <i>Elan en arrière à l'ATR (appui tendu renversé), jambes écartées ou serrées</i> Rückschwung gegrätscht oder geschlossen zum Hstd.	1.50	
3. <i>Tour d'appui arrière</i> Felgumschwung rw.	0.50	O
4. <i>Elan arrière, pose des pieds sur la barre en position carpée,</i> Rückschwung und Aufbücken	0.50	
5. <i>Se redresser et sauter à la suspension bs</i> <i>Elancer avant - Elancer arrière</i> Aufstehen und Sprung i.d. Hang am oH., Vorschwung - Rückschwung	0.50	
6. <i>Elancer avant - établissement abdominal à l'appui facial directement en tour d'appui arrière</i> Vorschwung - Felgaufschwung rw. zum Stütz vl. direkt zum Felgumschwung rw. in den Stütz vl.	0.50	
7. <i>Elan en arrière à l'ATR (appui tendu renversé), jambes écartées ou serrées</i> Rückschwung zum Hstd. mit gegrätschten oder geschlossenen Beinen	0.50	
8. <i>Grand tour en arrière</i> Riesenfelge rw.	0.50	
9. Sortie selon CoP où élaner avant avec ½ tour (180°) déclenché dans la phase montante en changeant les prises et terminé au minimum à 45° pour reprendre les appuis en prises dorsales – répulsion à la station Abgang nach CoP oder abschwinger im Hang und Hangkehre vw. mit ½ Dreh. (180°) ½ Dreh. beginnt in Steigphase (im Aufschwung) und muss mind. bei 45° beendet sein mit Griffwechsel in den Ristgriff – Niedersprung zum Stand.	0.50	

N°1 *Fautes d'exécution selon CoP*
Ausführungsfehler nach CoP

N° 2a – 2b *Fautes d'exécution selon CoP*
Ausführungsfehler nach CoP

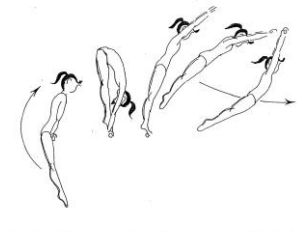
Reconnaissance et déductions pour la hauteur des prises d'élan vers l'ATR
Anerkennung und Abzüge für Rückschwung zum Hstd.



	Valeur / Wert	Déductions / Abzüge
<i>Si la prise d'élan est à l'ATR (+ ou - 10°)</i> Rückschwung i.d. Hstd (+ oder -10°)	1.50	<i>Pas de déduction pour l'angle</i> Keine Abzüge für Winkel
<i>Si la prise d'élan est entre 10° et 45°</i> Rückschwung zwischen 10° und 45°	0.50	<i>Pas de déduction pour l'angle</i> Keine Abzüge für Winkel
<i>Si la prise d'élan est en dessous de 45°</i> Rückschwung unter 45°	0.00	- 0.30

N°3 *Fautes d'exécution selon CoP*
Ausführungsfehler nach CoP

N°4

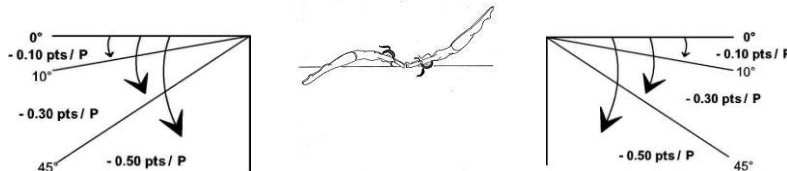


Pas de déduction pour la hauteur de la prise d'élan.
Déductions uniquement pour fautes de bras et jambes selon CoP

Kein Abzug für Höhe des Rückschwungs. Abzüge für Arme und Beine nach CoP

N°5 *Fautes d'exécution selon CoP*
Ausführungsfehler nach CoP

Déductions spécifiques pour la hauteur des élancés avant et arrière (chaque fois)
Spezifische Abzüge für Höhe bei Schwüngen vorwärts und rückwärts (jedes Mal)



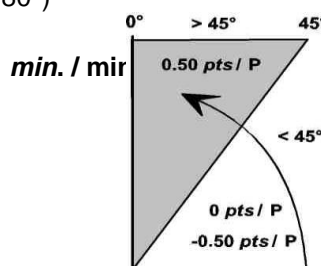
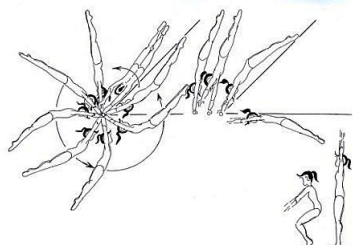
	Déductions / Abzüge
Entre 0° et 10° Zwischen 0° und 10°	- 0.10
Entre 10° et 45° Zwischen 10° und 45°	- 0.30
En dessous de 45° Unter 45°	- 0.50

N°6 *Fautes d'exécution selon CoP*
Ausführungsfehler nach CoP

N°7 *Reconnaissance de l'ATR (+ ou - 10°) et déductions selon CoP*
Anerkennung für Hstd. (+ oder - 10°) und Abzüge nach CoP

N°8 *Fautes d'exécution selon CoP*
Ausführungsfehler nach CoP

N°9 *Déductions spécifiques pour le ½ tour (180°)*
Abzüge für Vorschwing mit ½ Dreh. (180°)

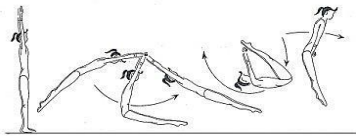


	Valeur / Wert	Déductions / Abzüge
> 45°	0.50	
< 45°	0.00	Faute d'angle / Fehlerhafte Winkel - 0.50
½ tour pas déclenché lors de la phase montante ½ Drehung nicht während dem Aufschwingen Phase ausgeführt	0.00	

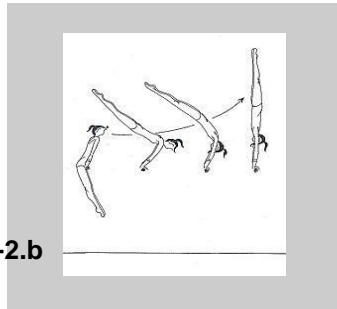
Exemple: Si une gymnaste réalise le ½ tour et passe au-delà de l'ATR pour tomber entre les 2 barres alors la valeur attribuée est 0,50 et il y a une déduction de -1,00 pour chute. Par contre pas de déduction supplémentaire pour non tentative de sortie

Beispiel: Wenn eine Turnerin Riesen 1/2 ausführt und sie fällt zwischen die beiden Holme, erhält sie den Wert von 0,50 und den Abzug für den Sturz von -1.00, jedoch keinen Abzug für nicht Ausführen des Abganges

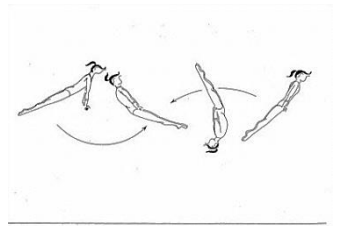
1.



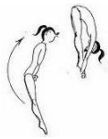
2.a -2.b



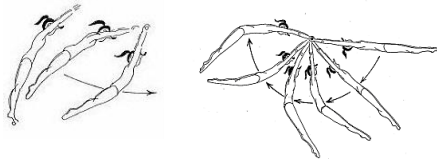
3.



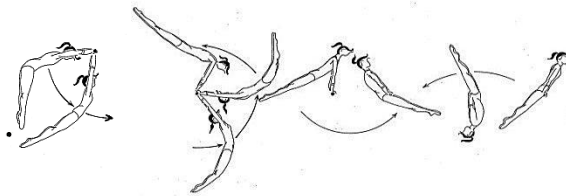
4.



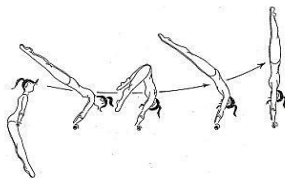
5.



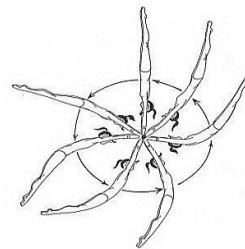
6.



7.

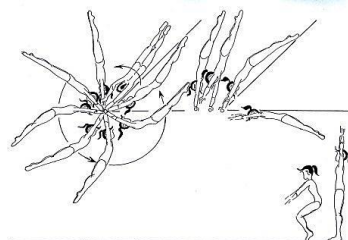


8.



Départ après CoP
ou comme avant, selon le descriptif
page 27

Abgang nach CoP
oder wie bis anhin gemäss
9. Beschreibung Seite 27



PROGRAMME 2 POUTRE







PROGRAMM 2 BALKEN

Matériel selon les normes FIG
Hauteur de la poutre 1.25 m

Material nach FIG
Balkenhöhe 1.25 m

L'ordre des éléments est libre

Die Reihenfolge der Elemente ist frei

	Valeur / Wert	Symbole / Symbol
1.a <i>Renversement av., ar. sans envol (tic-tac)</i> Überschlag vw., rw. ohne Flugphase (Tick-Tack)	0.50	
ou / oder		
1.b <i>Flic-flac jambes écartées (transv.) ou serrées</i> Überschlag rw mit Flugphase (Flick - Flack mit gespreizten oder geschlossenen Beinen)	1.50	
2. <i>Départ en fente, roue latérale, retour en fente</i> Vom Quergrätschstand Rad zum Quergrätschstand	0.50	
3. <i>Renversement arrière sans envol (souplesse arrière)</i> Überschlag rw. ohne Flugphase (Bögli rw.)	0.50	
4. <i>Elan à l'ATR transversal avec ½ tour (180°), l'ATR doit être tenu 2 secondes avant ou après le ½ tour (avec jambes serrées)</i> Aufschwingen zum Hstd. im Querverhalten und ½ Dreh. (180°) vw. zum Hstd. – vor oder nach Dreh. 2 Sek. (mit geschlossenen Beinen)	0.50	
5. <i>Un mouvement proche de la poutre selon CoP</i> Eine balkennahe Bewegung nach CoP	0.50	CoP
6. <i>Pirouette 1/1 tour (360°) sur une jambe</i> 1/1 Dreh. (360°) auf einem Bein	0.50	
7. <i>Série de sauts gymniques selon CoP, min. un saut avec 180° angle</i> Gymnastische Sprung-Serie nach CoP, min. ein Sprung mit 180° Spreizwinkel	0.50	CoP
8. <i>Saut gymnique min. A selon de CoP (pas élément 7)</i> Gymnastischer Sprung mind. A nach CoP (ausgenommen Element 7)	0.50	CoP
9. <i>Sortie min. A selon CoP</i> Abgang mind. A nach CoP	0.50	CoP

N°1a *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP

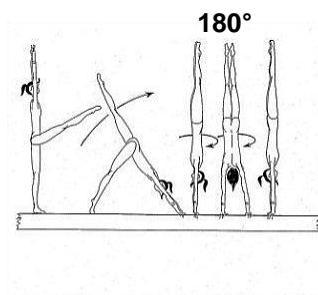
N° 1b *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP

N°2 *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP

Obligatoire sur la poutre ou peut être effectué en conjonction avec la sortie (Roue Salto an arrière)
Obligatorisch auf dem Balken oder kann in Verbindung mit dem Abgang geturnt werden (Rad Salto an rw.)

N°3 *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP

N°4



2 sec / 2 Sek.

	Valeur / Wert
<i>Si l'ATR n'est pas reconnu ou s'il n'est pas tenu 2 secondes</i> Handstand nicht anerkannt oder nicht 2 Sek. gehalten	0.00

N°5 *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP

N°6 *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP

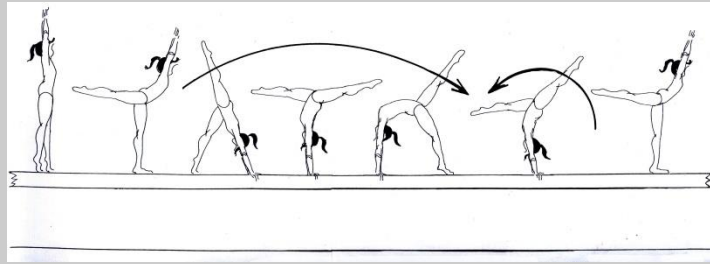
N°7 *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP

N°8 *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP

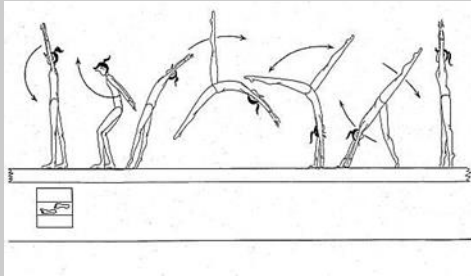
N°9 *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP

Possible aussi depuis la roue pied-pied ou rondade
Auch möglich aus Rad oder Rondat

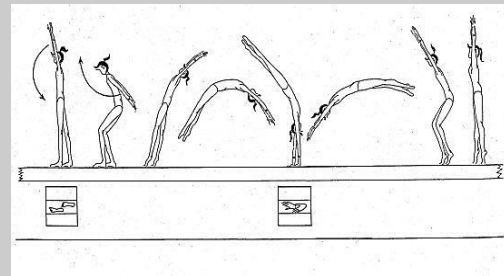
1. a



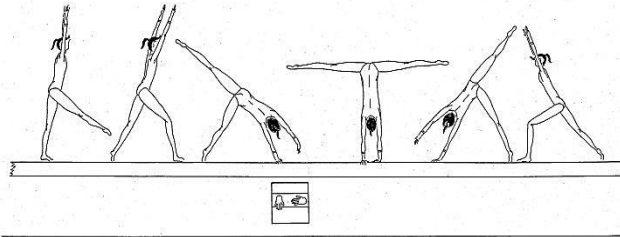
1. b



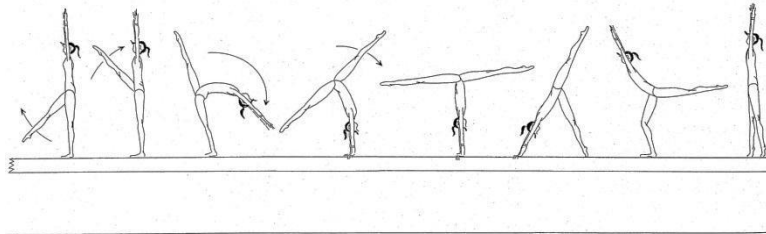
ou / oder



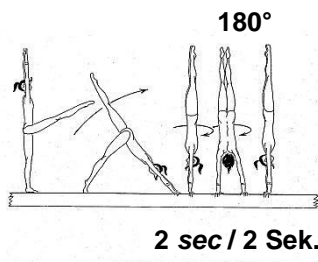
2.



3.



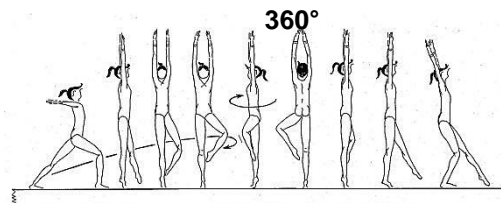
4.



5.

Un mouvement proche de la poutre selon
CoP
Eine balkennahe Bewegung nach CoP

6.



*Série de sauts gymniques selon
CoP, min. un saut avec 180°
angle*

Gymnastische Sprung-Serie nach
CoP, min. ein Sprung mit 180°
Spreizwinkel

7.

*Saut gymnique min. A selon de
CoP (pas élément 7)*

Gymnastischer Sprung mind. A
nach CoP (ausgenommen Element
7)

8.

*Sortie min. A selon CoP
Abgang mind. A nach
CoP*

9.

Un 12 x12 m sol original

Eine 12 x 12 m Original Bodenfläche

L'ordre des éléments est libre

Die Reihenfolge der Elemente ist frei

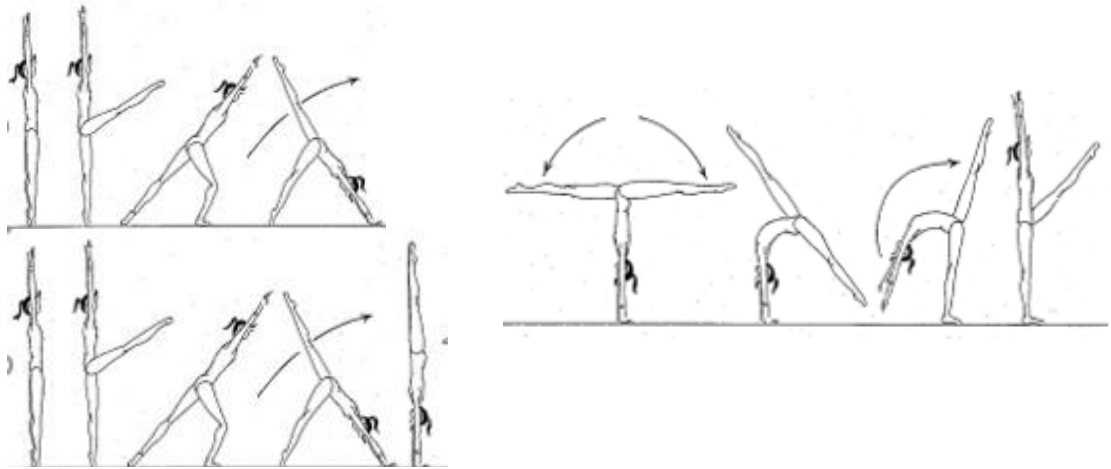
		Valeur / Wert	Symbole / Symbol
1.a	<p><i>Une liaison de renversement avant écarté (1 jambe) et renversement avant (2 jambes) ou renversement avant et flic-flac avant</i></p> <p>Eine Verbindung vom Spreizüberschlag vw. mit Flugphase und Überschlag vw. mit Flugphase oder Überschlag und Flick-Flack vw.</p>	0.50	
ou / oder			
1.b	<p><i>Une liaison de renversement avant écarté (1 jambe) et renversement avant (2 jambes) et flic-flac avant</i></p> <p>Eine Verbindung von Spreizüberschlag vw. mit Flugphase und Überschlag vw. mit Flugphase und Flick-Flack vw.</p>	1.50	
2.	<p><i>Rondade ou Rondade flic-flac - salto arrière (groupé, carpé ou tendu)</i></p> <p>Rondat oder Rondat Flick-Flack – Salto rw. (gehockt, gebückt oder gestreckt)</p>	0.50	
3.	<p><i>Rondade flic-flac – flic-flac</i></p> <p>Rondat Flick-Flack - Flick-Flack</p>	0.50	
4.	<p><i>Renversement avant (souplesse avant)</i></p> <p>Bögli vw.</p>	0.50	
5.	<p><i>Rouler en arrière avec ½ tour (180°) à terminer à l'ATR (bras tendus)</i></p> <p>Streuli mit ½ Dreh. rw. (180°) (mit gestreckten Armen)</p>	0.50	
6.	<p><i>De l'ATR ½ tour en avant (2 x 90°), descendre à l'équerre écartée, position marquée (pas besoin de tenir 2 sec.)</i></p> <p>Aus dem Hstd. ½ Dreh. vw. (2 x 90°) zum Hstd., Senken zum Grätschwinkelstütz (Grätschwinkelstütz zeigen nicht 2 Sek. halten)</p>	0.50	
7.	<p><i>Pirouette min. 1/1 tour (min. 360°)</i></p> <p>Mind. 1/1 Pirouette (Mind. 360°)</p>	0.50	
8.	<p><i>Un passage gymnique selon CoP</i></p> <p>Eine tänzerische Passage nach CoP</p>	0.50	CoP
9.	<p><i>Un autre saut gymnique selon CoP différent des sauts du passage N°8</i></p> <p>Ein anderer gymnastischer Sprung nach CoP ausgenommen die Sprünge von Passage N°8</p>	0.50	CoP

N°1a-1b *Fautes d'exécution selon CoP*
Ausführungsfehler nach CoP

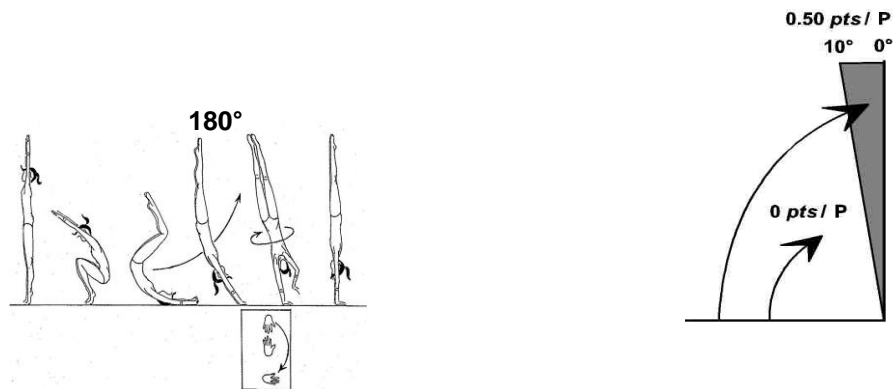
N°2 *Fautes d'exécution selon CoP*
Ausführungsfehler nach CoP

N°3 *Fautes d'exécution selon CoP*
Ausführungsfehler nach CoP

N°4

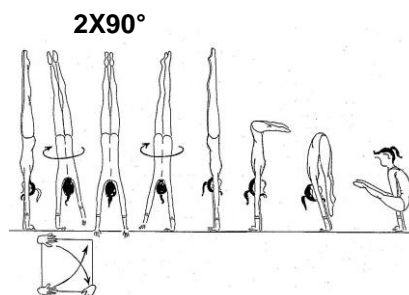


N°5



	Valeur / Wert
Si le ½ tour n'est pas fini à l'ATR (+ ou - 10°) ½ Drehung nicht im Handstand beendet	0.00
Si le ½ tour n'est pas effectué en 1x180° ½ Drehung nicht 1x180°	0.00

N°6

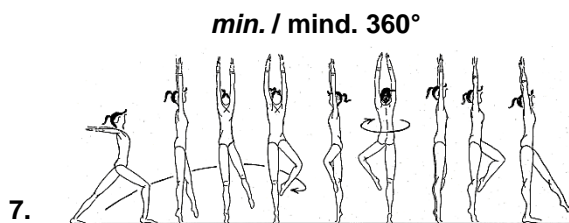
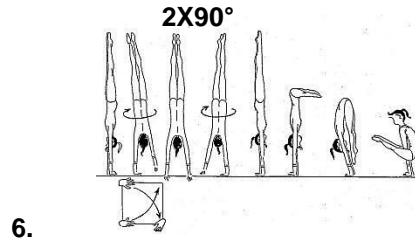
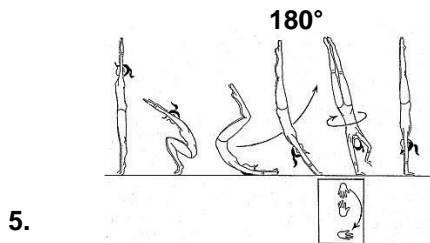
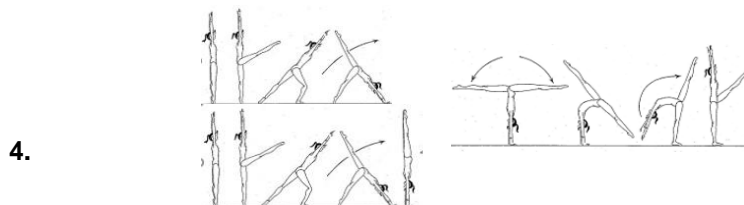
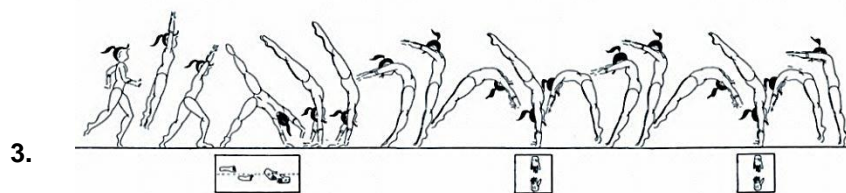
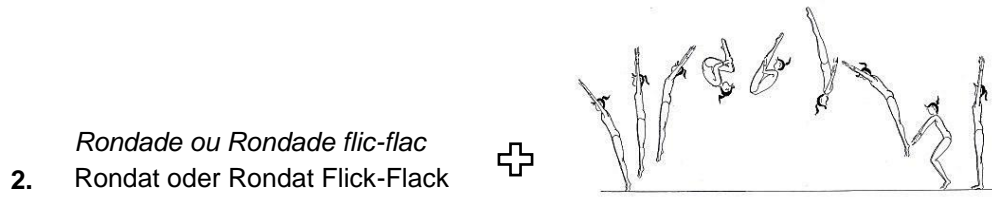
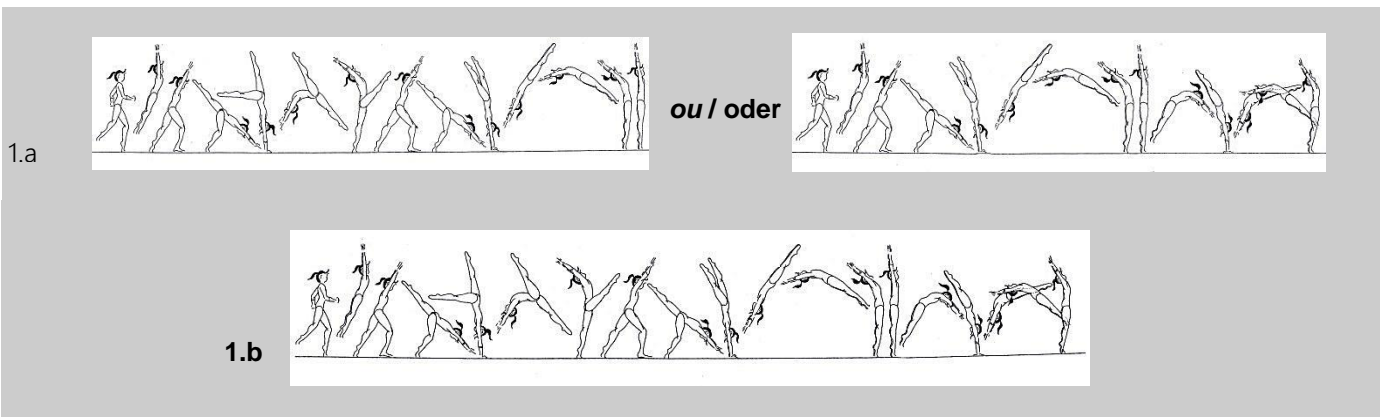


	Valeur / Wert	Déductions / Abzüge
<i>Si la gymnaste ne revient pas à l'équerre écartée</i> Kein Senken in den Grätschwinkelstütz	0.00	
<i>Si l'équerre écartée n'est pas marquée</i> Grätschwinkelstütz nicht gezeigt	0.50	- 0.30
<i>Si les pieds frôlent le tapis lors de la descente à l'équerre écartée</i> Streifen der Füße am Boden beim Senken zum Grätschwinkelstütz	0.50	- 0.30

N°7 *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP

N°8 *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP

N°9 *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP



8. *Un passage gymnique selon CoP*
Eine tänzerische Passage nach CoP

9. *Un autre saut gymnique selon CoP différent des sauts du passage N°8*
Ein anderer gymnastischer Sprung nach CoP ausgenommen die Sprünge von Passage N°8

Matériel selon les normes FIG

Piste d'élan de 25 m, hauteur de la table de saut 1.25 m

Material nach FIG

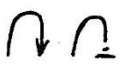
Anlaufbahn Länge 25 m, Sprungtischhöhe 1.25 m

Deux sauts différents, le premier doit être le saut N° 1.00

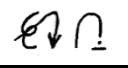
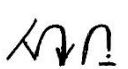
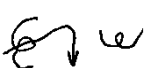
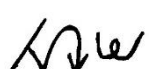
Zwei unterschiedliche Sprünge davon muss der erste Nummer 1.00 sein.

Le booster peut être utilisé avec un malus neutre de 2 points

Booster kann eingesetzt werden mit einem neutralen Abzug von 2 P.

		Valeur / Wert	Symbole / Symbol
1.	<i>Renversement avant</i> Überschlag vw.	4.00	

et / und

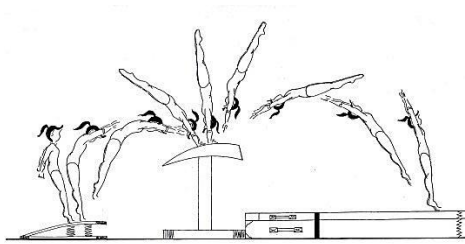
2.	<i>Renversement avant avec ½ tour (Rondat)</i> Überschlag vw. mit ½ Dreh. (Rondat)	4.00	
ou / oder			
3.	<i>Rondade – renversement arr. (1^{ère} phase du Yurchenko)</i> Rondat – Flick - Flack (1. Phase des Yurchenko)	4.00	
ou / oder			
4.	<i>Renversement avant avec ½ tour (Rondat), salto arr. position libre (Tsukahara)</i> Überschlag vw. mit ½ Dreh. (Rondat), Salto rw. Position frei (Tsukahara)	5.50	
ou / oder			
5.	<i>Rondade – renversement arr. avec salto arr. position libre (Yurchenko)</i> Rondat – Flick - Flack, Salto rw. Position frei (Yurchenko)	5.50	

		Valeur / Wert
N° 1, 2, 3, 4, 5	<i>Déductions selon CoP</i> Abzüge nach CoP	
	<i>Si le 1er saut n'est pas le saut N°1 (Renversement avant)</i> Erster Sprung nicht N°1 (Überschlag vw.)	0.00

		Déductions / Abzüge
N° 4-5	<i>Déductions selon CoP</i> Abzüge nach CoP	

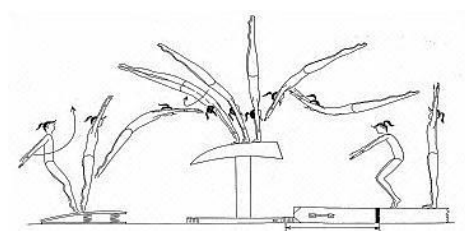
N°: 1.

Valeur / Wert: 4.00 pts / P.



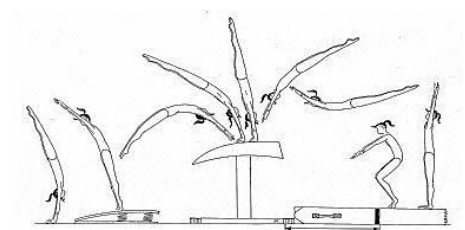
N°: 2.

4.00 pts / P.



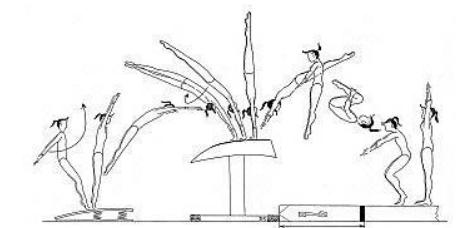
N°: 3.

4.00 pts / P.



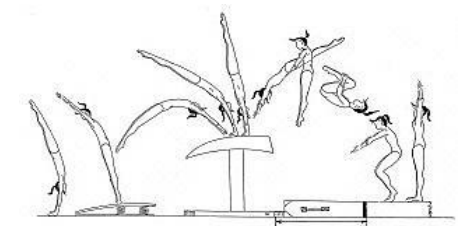
N°: 4.

5.50 pts / P.



N°: 5.

5.50 pts / P.



Matériel selon les normes FIG

Material nach FIG

L'ordre des éléments est imposé

Die Reihenfolge der Elemente ist einzuhalten

	Valeur / Wert	Symbole / Symbol
1. <i>Départ face à la bi, bascule faciale</i> Aus dem Seitstand vor dem uH Vorschweben, Kippe i.d. Stütz vl.	0.50	L
2. <i>Prise d'élan en arrière à l'ATR (appui tendu renversé), jambes écartées ou serrées</i> Rückschwung i.d. Hstd mit gegrätschten oder geschlossenen Beinen	0.50	!
3. <i>Un élan circulaire min. 45°</i> Ein Umschwung mind. 45°	0.50	! X ! X !
4. <i>Elan sous la bi et bascule faciale, prise d'élan en arrière à l'appui libre</i> Vorschweben, Kippe in den Stütz vl	0.50	L
5. <i>Pose des pieds sur la barre, jambes serrées et tendues</i> Rückschwung Aufbücken	0.50	=
6. <i>Sauter à la suspension bs et élaner en avant bascule faciale prise d'élan en arrière à l'ATR (appui tendu renversé) avec jambes écartées ou serrées</i> Sprung zum Hang am oH Vorschweben, Kippe in den Stütz vl Rückschwung i.d. Hstd mit gegrätschten oder geschlossenen Beinen	0.50	! !
7.a <i>Grand tour arrière</i> Riesenfelge rw.	0.50	!
ou / oder		
7.b <i>Élaner en avant et ½ tour (180°) en changeant les prises pour reprendre les appuis en prises dorsales, élaner en avant et ½ tour (180°) en changeant les prises pour reprendre les appuis en prises dorsales - (les deux ½ tours doivent être déclenchés pendant la phase montante et terminés à 45° minimum)</i> Abschwingen im Hang und Vorschwing mit ½ Dreh. vw (180°) (Hangkehre vw) mit Griffwechsel in den Ristgriff, Vorschwing mit ½ Dreh. vw (180°) (Hangkehre vw) mit Griffwechsel in den Ristgriff - (Beide ½ Dreh. beginnen in der Steigphase (im Aufschwung) und muss mind. bei 45° beendet sein)	1.50	!
8. <i>Grand tour arrière</i> Riesenfelge rw.	0.50	!
9. <i>Sortie min. A selon CoP</i> Abgang mind. A nach CoP	0.50	CoP

N°1 *Fautes d'exécution selon CoP*
Ausführungsfehler nach CoP

N°2 *Reconnaissance de l'ATR (+ ou - 10°) et déductions selon CoP*
Anerkennung für Hstd. (+ oder - 10°) und Abzüge nach CoP

N°3	Valeur / Wert	Déductions / Abzüge
<i>Si l'élan circulaire est à l'ATR (+ ou - 10°)</i> Umschwung i.d. Hstd. (+ oder - 10°)	0.50	
<i>Si l'élan circulaire est entre 10° et 30°</i> Umschwung zwischen 10° und 30°	0.50	- 0.10
<i>Si l'élan circulaire est entre 30° et 45°</i> Umschwung zwischen 30° und 45°	0.50	-0.30
<i>Si l'élan circulaire est dessous de 45°</i> Umschwung unter 45°	0.00	- 0.50

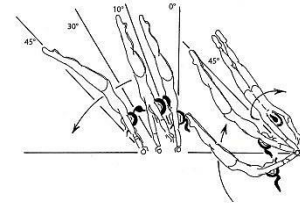
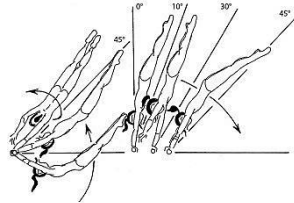
N°4 *Fautes d'exécution selon CoP*
Ausführungsfehler nach CoP

N°5 *Pas de déduction pour la hauteur de la prise d'élan. Déductions uniquement pour fautes de bras et jambes selon CoP*
Kein Abzug für Höhe des Rückschwungs. Abzüge für Arme und Beine nach CoP

N°6 *Reconnaissance de l'ATR (+ ou - 10°) et déductions selon CoP*
Anerkennung für Hstd. (+ oder - 10°) und Abzüge nach CoP

N°7a *Fautes d'exécution selon CoP*
Ausführungsfehler nach CoP

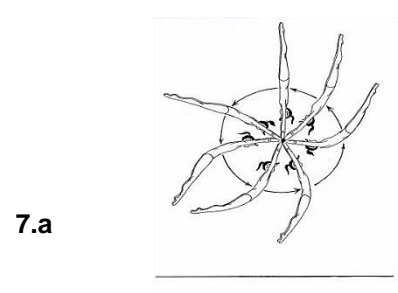
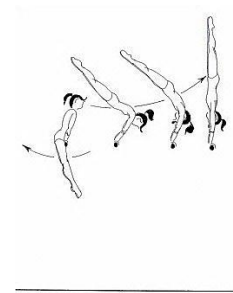
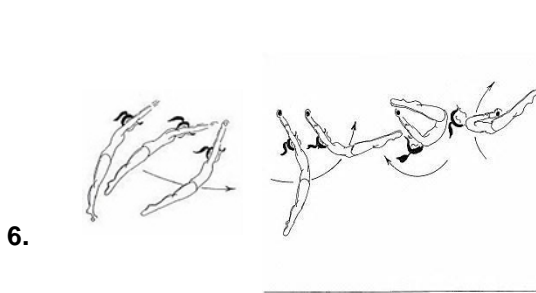
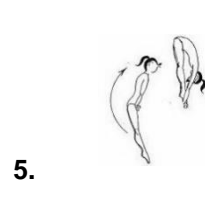
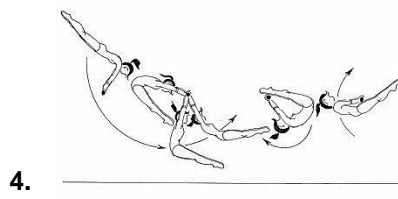
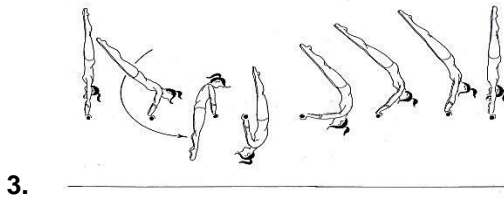
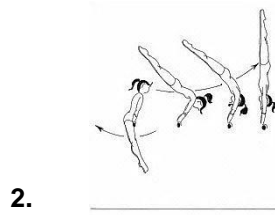
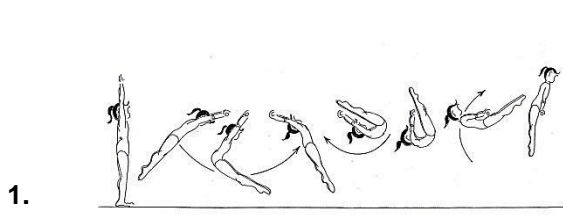
N°7b

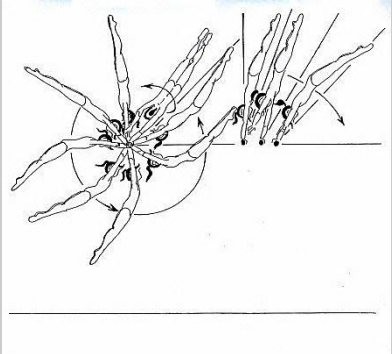


	Valeur / Wert	Déductions / Abzüge
<i>Chaque ½ tour est en dessous de 45°</i> <i>Jede ½ Drehung auch unter 45°</i>	1.50	<i>Faute d'angle pour chaque ½ tour</i> <i>Fehlerhafte Winkel pro ½ Drehung</i> -0.50
<i>Si un des deux ½ tour n'est pas déclenché dans la phase montante</i> <i>Eine von den beiden ½ Drehungen nicht während der Aufschwungphase ausgeführt</i>	0.00	

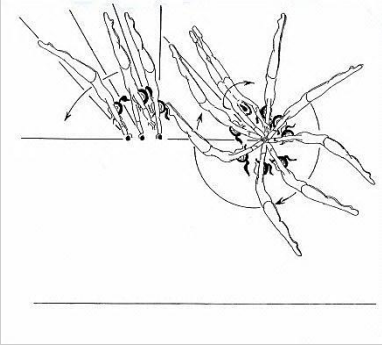
N°8 *Fautes d'exécution selon CoP*
Ausführungsfehler nach CoP

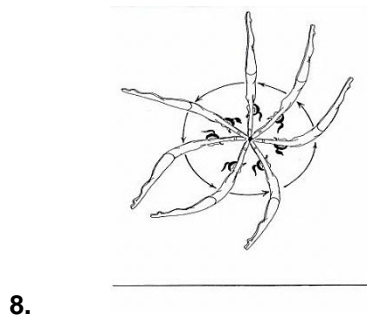
N°9 *Fautes d'exécution selon CoP*
Ausführungsfehler nach CoP



7.b 

min. / mind. 45°





9. *Sortie min. A selon CoP*
Abgang mind. A nach CoP

PROGRAMME 3 POUTRE**PROGRAMM 3 BALKEN**

Matériel selon les normes FIG
Hauteur de la poutre 1.25 m

Material nach FIG
Balkenhöhe 1.25 m

L'ordre des éléments est libre

Die Reihenfolge der Elemente ist frei

	Valeur / Wert	Symbole / Symbol
1.a <i>Une liaison ATR jambes écartée – Flic-flac jambes écartées</i> Eine Verbindung Hstd. mit gegrätschten Beinen – Flick-Flack mit gegrätschten Beinen	0.50	
<i>ou / oder</i>		
1.b <i>Une liaison ATR - Flic-flac – Flic-flac jambes écartées ou une liaison Flic - Flac – Flic – Flac jambes écartées</i> Eine Verbindung Handstand - Flick-Flack – Flick-Flack mit gegrätschten Beinen oder eine Verbindung Flick-Flack - Flick-Flack mit gegrätschten Beinen.	1.50	
2. <i>Renversement arrière sans envol (souplesse arrière)</i> Überschlag rw. ohne Flugphase (Bögli rw.)	0.50	
3. <i>Renversement avant sans envol (souplesse en avant)</i> Überschlag vw. ohne Flugphase (Bögli vw.)	0.50	
4. <i>Départ en fente, roue latérale, retour en fente</i> Von Quergrätschstand Rad zum Quergrätschstand	0.50	
5. <i>Un mouvement proche de la poutre selon CoP</i> Eine balkennahe Bewegung nach CoP.	0.50	
6. <i>Une pirouette selon CoP</i> Eine Pirouette nach CoP	0.50	CoP
7. <i>Une liaison gymnique selon CoP</i> Eine gymnastische Verbindung nach CoP	0.50	CoP
8. <i>Un autre saut gymnique selon CoP différent des sauts de la liaison N°7</i> Ein anderer gymnastischer Sprung nach CoP ausgenommen Sprünge von Verbindung N°7	0.50	CoP
9. <i>Sortie salto arrière (forme libre) de la roue latérale « pied-pied » ou de la rondade</i> Abgang Salto rw (freie Form) aus Rad oder Rondat	0.50	

N°1a *Fautes d'exécution selon CoP*
Ausführungsfehler nach CoP

	Valeur / Wert	Déductions / Abzüge
<i>Seulement flic-flac</i> Nur Flick-Flack	0.00	
<i>Si l'ATR n'est pas reconnu (ne doit pas être tenu pendant 2 secondes)</i> Handstand nicht anerkannt (muss nicht 2 Sek gehalten werden)	0.50	- 0.30
<i>Si l'écart des jambes n'est pas de 180°</i> Beine nicht 180° gespreizt	0.50	- 0.10 / - 0.30
<i>S'il y a un arrêt entre l'ATR et le flic flac</i> Halt zwischen dem Handstand und Flick-Flack	0.00	

N°1b *Fautes d'exécution selon CoP*
Ausführungsfehler nach CoP

	Valeur / Wert
<i>S'il y a un arrêt entre les deux flic-flac</i> Halt zwischen den beiden Flick-Flacks	0.00

N°2 *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP

N°3 *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP

Obligatoire sur la poutre et pas en liaison avec la sortie
Obligatorisch auf dem Balken und nicht in Verbindung mit dem Abgang

N°4 *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP

N°5 *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP

N°6 *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP

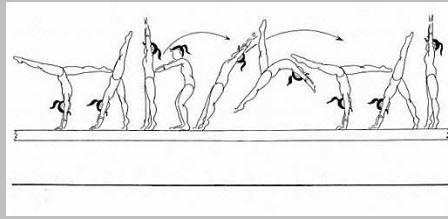
N°7 *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP

N°8 *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP

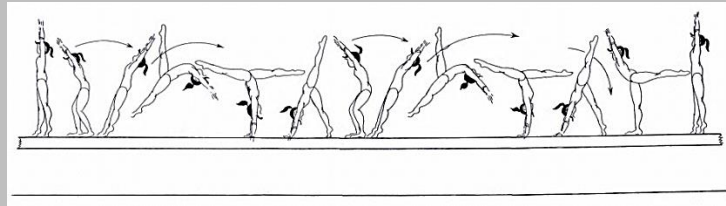
N°9 *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP

	Valeur / Wert	Déductions / Abzüge
<i>S'il y a un arrêt entre la roue ou la rondade et le salto</i> Halt zwischen dem Rad oder dem Rondat und dem Salto	0.50	- 0.30

1.a

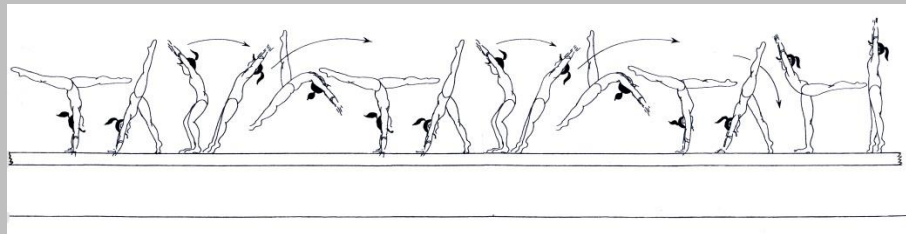


1.b

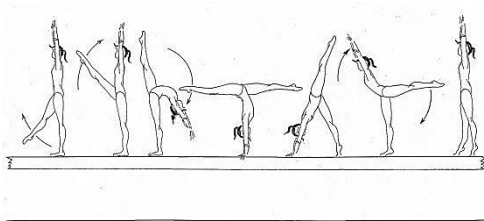


ou / oder

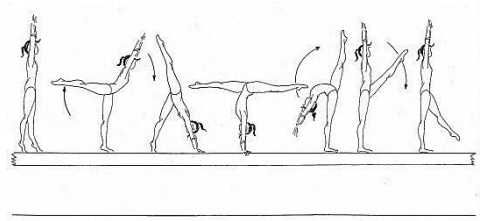
1.b



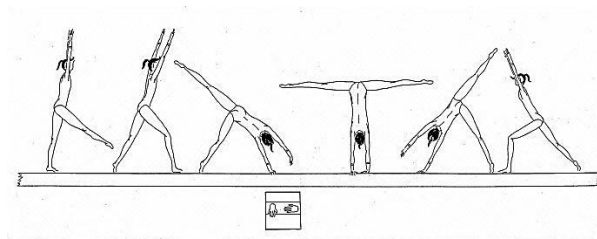
2.



3.



4.

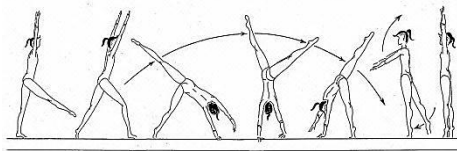


5. *Un mouvement proche de la poutre selon CoP*
Eine balkennahe Bewegung nach CoP

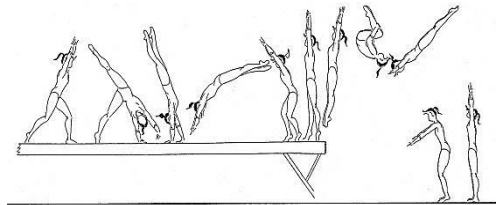
6. *Une pirouette selon CoP*
Eine Pirouette nach CoP

7. *Une liaison gymnique selon CoP*
Eine gymnastische Verbindung nach CoP

8. *Un autre saut gymnique selon CoP différent
des sauts de la liaison N°7*
Ein anderer gymnastischer Sprung nach CoP
ausgenommen Sprünge von Verbindung N°7



ou / oder



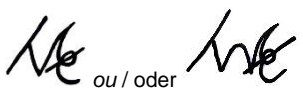
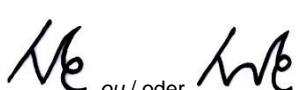
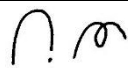
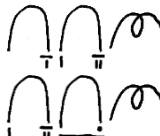
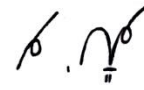


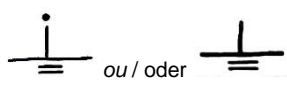
9.

Un 12 x 12 m sol original selon FIG

Eine 12 x 12 m Original Bodenfläche nach FIG

L'ordre des éléments est libre

Die Reihenfolge der Elemente ist frei

	Valeur / Wert	Symbole / Symbol
1.a Rondade ou Rondade – flic-flac – Salto arrière ½ tour (180°) de forme libre Rondat oder Rondat – Flick-Flack – Salto rw mit ½ Dreh (180°) frei Form	0.50	 ou / oder
ou / oder		
1.b Rondade ou Rondade – flic-flac – Salto arrière tendu 1/1 tour (360°) Rondat oder Rondat – Flick-Flack – Salto rw gestreckt mit 1/1 Dreh (360°)	1.50	 ou / oder
2.a Renversement avant avec envol - salto avant groupé Überschlag vw - Salto vw gehockt	0.50	
ou / oder		
2.b Renversement avant avec envol écarté, renversement avant avec envol – salto avant groupé ou renversement avant avec envol, flic-flac avant – salto avant groupé Überschlag vw. ein Bein, Überschlag vw. beide Beine - Salto vw. gehockt oder Überschlag vw. beide Beine, Flick- Flack vw., - Salto vw. gehockt	1.00	
3. <i>Salto avant tendu ou renversement salto avant tendu, peut être prolongé par un saut d'extension (Rebond)</i> <i>Salto vw. gestreckt oder Überschlag Salto vw. gestreckt, darf mit einem Streck sprung (Rebound) erweitert werden</i>	0.50	
4. Rondade – flic-flac – flic-flac – Salto arrière groupé Rondat – Flick-Flack – Flick-Flack – Salto rw gehockt	0.50	
5. Un passage gymnique selon CoP Eine tänzerische Passage nach CoP	0.50	CoP
6. Un autre saut gymnique min. ½ tour (180°) selon CoP différent des sauts du passage N°5 Ein anderer gymnastischer Sprung mind. ½ Dreh. (180°) nach CoP ausgenommen Sprünge von Passage N°5	0.50	CoP
7. Pirouette 2/1 tour (720°) selon CoP 2/1 Dreh. Pirouette (720°) nach CoP	0.50	
8. Un passage au sol avec grand écart facial ou latéral Eine Passage auf dem Boden durch den Seit- oder Querspagat	0.50	 ou / oder

N°1a-b *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP

N°2a-b *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP

N°3 *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP

N°4 *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP

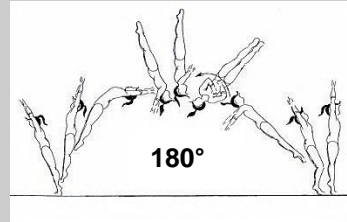
N°5 *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP

N°6 *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP

N°7 *Reconnaissance et déductions selon CoP*
Anerkennung und Abzüge nach CoP

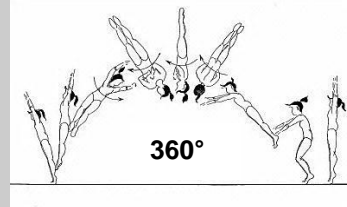
N°8	Valeur / Wert	Déductions / Abzüge
Si l'écart des jambes au grand écart n'est pas de 180° Keine Spagatposition (180°)	0.50	- 0.10 / - 0.30

1.a *Rondade ou Rondade-flic-flac*
Rondat oder Rondat Flick-Flack

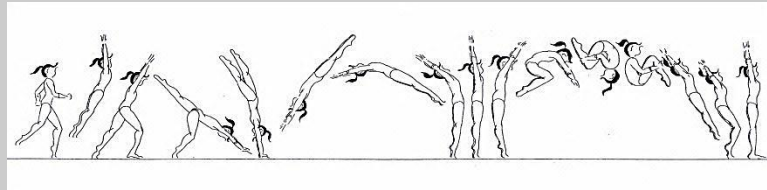


ou / oder

1.b *Rondade ou Rondade-flic-flac*
Rondat oder Rondat Flick-Flack

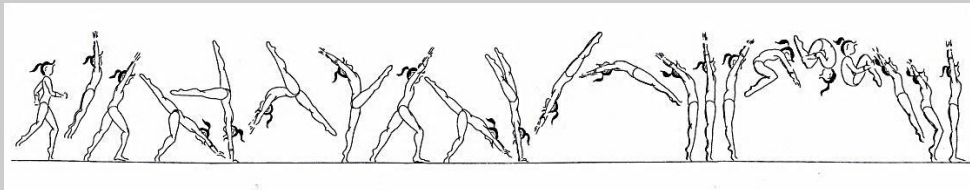


2.a



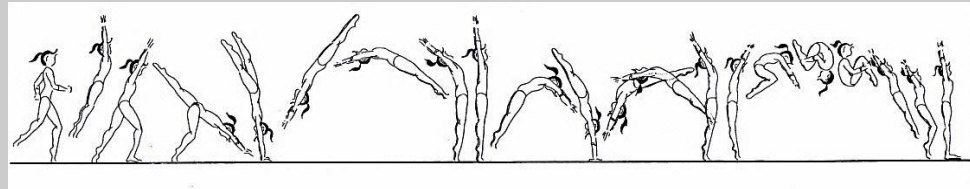
ou / oder

2.b

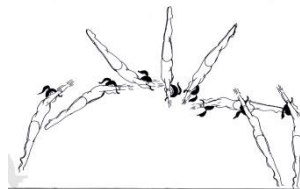


ou / oder

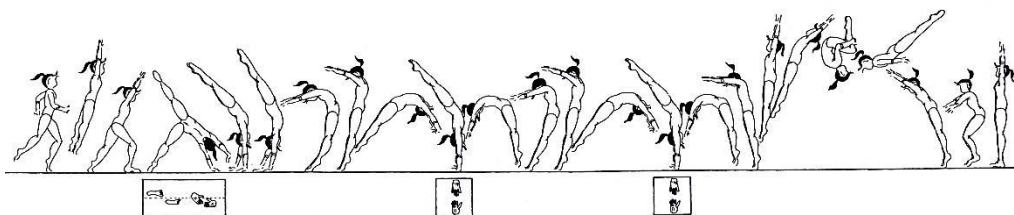
2.b



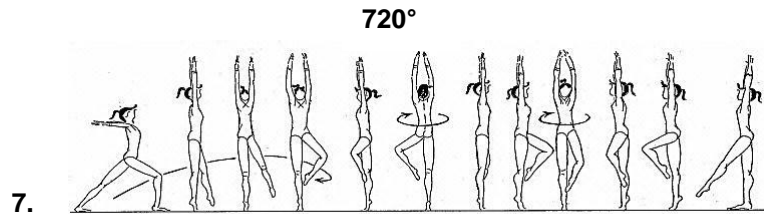
3.



4.



5. *Un passage gymnique selon CoP*
Eine tänzerische Passage nach CoP
6. *Un autre saut gymnique min. ½ tour (180°) selon CoP différent des sauts du passage N°5*
Ein anderer gymnastischer Sprung mind. ½ Drehung (180°) nach CoP ausgenommen Sprünge von Passage N°5



8. *Un passage au sol avec grand écart facial ou latéral*
Eine Passage auf dem Boden durch den Seit- oder Querspagat

PROGRAMME 4**PROGRAMM 4****Éléments selon CoP FIG Junior**

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

Reconnaissance des éléments et déductions selon le code de pointage FIG

Bonus spécifiques à chaque engin décrits ci-dessous:**Sécurité des gymnastes:**Sprung :

Tapis de 10 cm sont autorisé

Barres :

Tapis supplémentaire de 10 cm, pour les éléments avec envol (la même barre) et les sortie min B
Le tapis peut rester en place après l'élément de vol si la sortie est une valeur B minimale

Poutre :

Tapis supplémentaire de 10 cm pour sortie min B

Sol :

Tapis supplémentaire de 10 cm pour les acrobaties min D

Ces tapis peuvent être enlevés pendant l'exercice

Saut

1. 0.5 point de bonus pour les sauts du groupe 2,3 et 4 avec Salto (la note D 3.0 ou plus haut)
2. 0.5 point de bonus pour
 - a) les sauts du groupe 2 avec 180° TAL
 - b) les sauts du groupe 3 et 4 avec 360° TAL (en plus du premier bonus)

Barres

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

Poutre

1. Bonus de 0.5 point pour :
 - a) séries acrobatiques du CoP avec au moins +0.1 bonus de connexion **ou**:
 - b) Liaisons acrobatiques B+D/D+B, D + élément B minimum ou élément B+D minimum
2. Bonus de 0.5 point pour deux éléments de gymnastique D minimum exécutés dans l'exercice

Les éléments peuvent être des pirouettes ou des sauts

Elemente gem. CoP FIG Junior

- Wert für A = 0.1
- Wert für B = 0.2
- Wert für C = 0.3
- Wert für D = 0.4
- Wert für E und + = 0.5

Anerkennung der Elemente und Abzüge siehe FIG-Code

Spezifischer Bonus an jedem Gerät, wie untenstehend beschrieben:

Sicherheit für die Turnerinnen:Sprung:

10 cm Matte für alle Sprünge erlaubt

Barren:

Zusätzliche 10 cm Matte, für die Flugelemente (am gleichen Holm) und Abgänge ab min B
Die Matte kann nach dem Flugelement an Ort und Stelle bleiben, wenn der Abgang min B-Wert ist

Balken:

Zusätzlich 10 cm Matte für Abgang min B erlaubt

Boden:

Zusätzliche 10 cm Matte für Akro min D

Diese Matte kann vom Trainer während der Übung entfernt werden

Sprung

1. 0.5 Punkt Bonus für Sprünge aus der Gruppe 2,3 und 4 mit Salto (D-Note 3.0 oder höher)
2. 0.5 Punkt Bonus für:
 - a) Sprünge mit Salto aus der Gruppe 2 mit 180° LAD
 - b) Sprünge mit Salto aus der Gruppe 3 & 4 mit 360° LAD (zusätzlich zu Bonus 1.)

Barren

1. 0.5 Punkt Bonus für 3 Komposition Anforderungen
2. 0.5 Punkt Bonus für 4 Komposition Anforderungen (zusätzlich zu Bonus 1.)
- 3.

Balken

1. 0.5 Punkt Bonus für:
 - a) akrobatische Serie aus CoP mit min. +0.1 Verbindung Bonus **oder**:
 - b) B+D/D+B akrobatische Verbindungen, D + min. B Element oder min B+D Element
2. 0.5 Punkt Bonus für zwei gymnastische Elemente min. D innerhalb der Übung gezeigt

Elemente können entweder Pirouetten oder Sprünge sein

Sol

1. Bonus de 0.5 point pour
 - a) Doublesalto + un deuxième élément acrobatique min D **où**:
 - b) Doublesalto + une série acrobatique avec bonus dès 0.1 du CoP
 (doit être accompli dans deux lignes acrobatiques différentes)
2. Bonus de 0.5 point pour
 - a) 3 éléments gymnastique min C dans l'exercice **où**:
 - b) 2 éléments gymnastique min D dans l'exercice

Les éléments peuvent être des pirouettes ou des sauts

Bonus générale**Saut**

- Bonus de 0.5 point pour l'atterrissage, si l'erreur d'atterrissage n'est pas supérieure à 0.1 pénalité et valeur D supérieure ou égale à 3.5 points Barres, Poutre, Sol
- Bonus de 0.5 point si la note E est supérieure ou égale à 8.00
Pour bénéficier du bonus de 0.5 point (si la note E est supérieure ou égale à 8.00 points), une note minimale de D doit être obtenue :
Barres asymétriques : minimum 2.6
Poutre: minimum 3.7
Sol: minimum 3.7
- Bonus de 0.5 point si la sortie min C avec pénalités d'atterrissage moins ou égales à 0.1

Attribution des bonus:

- Si une gymnaste chute sans que les pieds touchent le sol en premier, alors l'élément n'est pas reconnu et le bonus n'est pas attribué.
- Si une gymnaste chute après la réception, alors l'élément est reconnu mais le bonus n'est pas attribué.
- Le bonus est attribué à la faveur de la gymnaste, comme écrit dans le CoP

Materiel

Matériel et engins selon les normes FIG

Boden

1. 0.5 Punkt Bonus für
 - a) Doppelsalto + ein zweites akrobatische Elemente min D **oder**:
 - b) Doppelsalto + eine akrobatische Serie mit Bonus ab 0.1 aus CoP
 (muss in zwei verschiedene Akrobatische Linie erfüllt werden)
2. 0.5 Punkt Bonus für
 - a) 3 gymnastische Elemente min C innerhalb der Übung **oder**:
 - b) 2 gymnastische Elemente min D innerhalb der Übung gezeigt

Elemente können entweder Pirouetten oder Sprünge sein

Allgemeiner Bonus**Sprung**

- 0.5 Punkt Bonus für die Landung, wenn Landefehler nicht mehr als 0.1 Abzug und D-Wert höher oder gleich 3.5 Punkte Barren, Balken, Boden
- 0.5 Punkt Bonus, wenn die E-Note höher oder gleich 8.00 ist
Um die Bonifikation von 0.5 Punkten (falls die E-Note höher oder gleich 8.00 Punkte ist) zu erhalten, muss eine Mindestnote D erreicht werden:
Stufenbarren: min. 2.6
Balken: min. 3.7
Boden: min. 3.7
- 0.5 Punkt Bonus, wenn der Abgang min C mit Landeabzug weniger oder gleich 0.1

Spezifische Anerkennung für den Bonus:

- Wenn eine Turnerin stürzt und nicht zuerst mit den Füßen auf dem Boden aufkommt, dann wird das Element nicht anerkannt und kein Bonus gegeben.
- Wenn eine Turnerin nach der Landung stürzt, dann wird das Element anerkannt, aber kein Bonus gegeben.
- Bonifikationen zugunsten der Turnerin, wie nach CoP

Material

Material und Geräte nach FIG

LISTE DU MATERIEL**MATERIALLISTE****Liste du matériel pour l'organisation des compétitions nationales**

Engin et description	P1	P2	P3	P4 P4A	P5	P6 P6A
Saut						
1 table de saut *		X	X	X	X	X
1 table de saut 110 cm*	X					
Tapis pour dito *	X	X	X	X	X	X
1 tapis de réception «Happy Landing» *		X	X	X	X	X
1 piste d'élan 25 mètres *	X	X	X	X	X	X
1 mètre à ruban 25 mètres	X	X	X	X	X	X
1 tremplin hard *		X	X	X	X	X
1 tremplin soft *		X	X	X	X	X
1 trampoline tremplin *Booster*	X					
1 tapis de sécurité pour saut avec rondade *	X	X	X	X	X	X
1 tapis «Hand Safety» *	X	X	X	X	X	X
3 tapis 300 cm.x 180 cm. X 40 cm.	X					
1 caisson 125 cm. X 110 cm. X 50 cm.	X					
1 tapis 200 cm. X 160 cm. X 16 cm. (pour l'échauffement) *1		X	X	X	X	X
1 bac à magnésie	X	X	X	X	X	X
1 tapis de protection sur le pied de la table de saut	X					
Barres asymétriques						
1 paire de barres asymétriques *	X	X	X	X	X	X
Tapis pour dito *	X	X	X	X	X	X
1 tapis de réception «Happy Landing» *		X	X	X	X	X
1 tremplin soft *	X	X	X	X	X	X
1 tapis 300 cm. X 180 cm. X 40 cm.	X					
1 tapis 300 cm. X 200 cm. X 20 cm.		X				
1 tapis 200 cm. X 160 cm. X 16 cm. (pour l'échauffement) *1		X	X	X	X	X
1 bac magnésie	X	X	X	X	X	X
Poutre						
1 poutre *	X	X	X	X	X	X
Tapis pour dito *	X	X	X	X	X	X
1 tapis de réception *	X	X	X	X	X	X
1 tremplin soft *	X	X	X	X	X	X
1 tapis 300 cm.x 180 cm. X 40 cm sous la poutre	X					
2 tapis 200 cm. X 160 cm. X 16 cm sous la poutre	X					
1 tapis 200 cm. X 160 cm. X 16 cm. (pour l'échauffement)*1	X	X	X	X	X	X
1 bac à magnésie	X	X	X	X	X	X
Sol						
1 sol 12 m. x 12 m. *	X	X	X	X	X	X
1 tapis de réception «Happy Landing» *				X	X	
1 tapis 200 cm. X 160 cm. X 16 cm. (pour l'échauffement) *1	X	X	X	X	X	X
1 bac à magnésie	X	X	X	X	X	X

* Matériel homologué FIG. <http://www.fig-docs.com/website/apparatus/certificates-apparatus.pdf>

*1 Les dimensions des tapis peuvent varier selon le fournisseur.

Remarque :

Tapis additionnels (saut P1 et barres asymétriques P1/P2)

La surface des surtapis de réception doit être dure. Sinon il faut ajouter une moquette rigide.

Il est possible de remplacer les tapis de 40 cm. Par 2 tapis de 20 cm.

Les côtes sont données en cm (longueur, largeur et hauteur)

La liste de matériel ci-dessus est obligatoire pour les compétitions nationales et concours de qualification CSJ et CSA. Elle est conseillée pour les autres compétitions

LISTE DU MATERIEL**MATERIALLISTE****Materialliste zur Durchführung nationaler Wettkämpfe**

Geräten und Beschreibung	P1	P2	P3	P4 P4A	P5	P6 P6A
Sprung						
1 Original Sprungtisch *		x	x	x	x	x
1 Original Sprungtisch * 110 cm	x					
Matten für dito *	x	x	x	x	x	x
1 Landematte «Happy Landing» *		x	x	x	x	x
1 Anlaufbahn 25m *	x	x	x	x	x	x
1 Messband 25m	x	x	x	x	x	x
1 Sprungbrett hart *		x	x	x	x	x
1 Sprungbrett weich *		x	x	x	x	x
1 Tremplin-Trampoline *Booster*	x					
1 Rondat-Matte *	x	x	x	x	x	x
1 Hand-Matte «Hand Safety» *	x	x	x	x	x	x
3 Niedersprungmatten 300 cm. X 180 cm. X 40 cm.	x					
1 Sprung-Kasten 125 cm. X 110 cm. X 50 cm.	x					
1 Niedersprungmatte 200 cm. X 160 cm. X 16 cm(für Einturnen) *1		x	x	x	x	x
1 Magnesium Behälter	x	x	x	x	x	x
1 Schutzmatte am Fuss des Sprungtisches	x					
Stufenbarren						
1 Stufenbarren *	x	x	x	x	x	x
Matten für dito *	x	x	x	x	x	x
1 Landematte «Happy Landing» *		x	x	x	x	x
1 Sprungbrett weich *	x	x	x	x	x	x
1 Niedersprungmatte 300 cm. x 180 cm. x 40 cm.	x					
1 Landematte 300 cm. x 200 cm. x 20 cm.		x				
1 Landematte 200 cm. x 160 cm. x 16 cm. (für Einturnen) *1		x	x	x	x	x
1 Magnesium Behälter	x	x	x	x	x	x
Balken						
1 Balken *	x	x	x	x	x	x
Matten für dito *	x	x	x	x	x	x
1 Landematte «Happy Landing» *	x	x	x	x	x	x
1 Sprungbrett weich *	x	x	x	x	x	x
1 Niedersprungmatten 300 cm. X 180 cm. X 40 cm unter Balken	x					
2 Landematte 200 cm. x 160 cm. x 16 cm unter Balken	x					
1 Landematte 200 cm. x 160 cm. x 16 cm. (für Einturnen)*1	x	x	x	x	x	x
1 Magnesium Behälter	x	x	x	x	x	x
Boden						
1 12 m. x 12 m. Boden flache *	x	x	x	x	x	x
1 Landematte «Happy Landing» *				x	x	
1 Landematte 200 cm. x 160 cm. x 16 cm. (für Einturnen) *1	x	x	x	x	x	x
1 Magnesium Behälter	x	x	x	x	x	x

* Zertifizierte Geräte von FIG. <http://www.fig-docs.com/website/apparatus/certificates-apparatus.pdf>

*1 Mattengrößen können durch Anbieter variieren.

Bemerkung:

Zusatzmatten (Sprung P1 und Stufenbarren P1/P2)

Die Oberfläche der Landematten muss hart sein. Andernfalls muss eine Rollmatte darüber gelegt werden.

Die Höhe von 40 cm kann durch aufeinanderlegen von 2 Landematten von 20 cm erfolgen.

Die Mattengröße sind in cm (Länge, Breite und Höhe)

Die oben aufgeführte Liste von Materialien ist obligatorisch für nationale Wettkämpfe und die Qualifikation Wettkämpfe für SMJ und SMA. Es ist für die anderen Wettkämpfe auch empfohlen.

- Terminologie**
Turnsprache / Terminologie ETV
Marcel Adatte 1972
- Code de Pointage FIG 2020-2024**
Wertungsvorschriften FIG 2020-2024
FIG / FIG 2020-2024
- Programme de compétition FSG 2002 / 2006 / 2010 / 2013 / 2017/2022**
Wettkampfprogramm STV 2002 / 2006 / 2010 / 2013 / 2017/2022
Werner Meier, Cecile et Eric Demay, Beni Kern, Jean-Claude Bays, Werner Bill, Amodio De Respinis, Franziska Fischer, Klaus Hübner, Marianne Steinemann, Brigitte Boss, Nicole Delaloye, Franziska Fischer, Sylvie Martinet, Christine Meylan, Karin Wiesli, Ferenc Donàth - 2002,
Eric Demay, François De Saint-Martin, Nicole Delaloye, Jean-Claude Bays, Bruno Meier, Daniela Benz, Ferenc Donàth - 2006
Brigitte Boss, Christine Frauenknecht, Zoltan Jordanov, François De Saint Martin, Ferenc Donàth – 2010 / 2013
Brigitte Boss, Christine Frauenknecht, Fabien Martin, Nicolas Gitteau, Ferenc Donàth – 2017 René Plüss 2018
- J+S Agrès / artistique / trampoline Bases**
J+S Geräte- und Kunstturnen / Trampolin
Fachgrundlagen
Barbara Bechter, Claus Haller, Matthias Bechter, Ferenc Donàth 2009 J+S BASPO
- Code de Pointage FIG 2013-2016**
Wertungsvorschriften FIG 2013-2016
CTF / TKF- FIG / FIG Lausanne
www.fig-gymnastics.com
- Ecriture symbolique – FIG Edition 2009**
Symbolschrift – FIG Ausgabe 2009
FIG / FIG
- Règlements de concours CS FSG**
Wettkampfreglement Schweizer Meisterschaften STV
FSG / STV
www.stv-fsg.ch