GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE

Programme 2020-2024

Année 2020-2021

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

SOMMAIRE

COMPOSITION DES MOUVEMENTS ET NOTATION…… p. 3
1. Généralités
2. Choix des agrès, en fonction du championnat
3. Cotation des enchaînements sur 10, en fonction du championnat…… p. 4
4. Valeur des éléments, en fonction du championnat
5. Prise en compte des difficultés…… p. 5
6. Prise en compte des exigences
7. Éléments non reconnus et/ou déclassés
8. Feuilles de jugement (championnat national)
9. Ordre de passage au sein d'une équipe
10. Ordre de passage au sein d'un groupe…… p. 6
11. Affichage de la note
12. Vidéo
13. Temps d'échauffement

JUGEMENT…… p. 7
1. Répartition des critères à juger
2. Calcul des notes

CODE DE POINTAGE GÉNÉRAL…… p. 8

MÉMO POUR LES JUGES…… p. 9

SOL …… p. 10

Grilles éléments Sol…… p. 11

SAUT …… p. 14

Grilles éléments Saut…… p. 18

BARRES ASYMETRIQUES…… p. 19

Grilles éléments Barres Asymétriques …… p. 20

POUTRE …… p. 23

Grilles éléments Poutre…… p. 24

MINI-TRAMPOLINE…… p. 27

Grilles éléments Mini-Trampoline…… p. 29

COMPOSITION DES MOUVEMENTS ET NOTATION

1. Généralités

1.1 Sol, Barres Asymétriques, Poutre

Chaque enchaînement comprendra **6 éléments codifiés UGSEL** choisis dans les grilles du championnat correspondant (voir tableau ci-dessous : point 4), les autres éléments seront considérés comme des éléments de liaison.
En promotionnel, 1 seul élément « D » pourra éventuellement être rajouté dans l'enchaînement, à condition que les 6 autres éléments aient été réalisés. Cet élément correspondra au « Bonus ». Ce bonus ne pourra pas remplacer un des 6 éléments. C'est un 7e élément.
Ces éléments devront être surlignés sur la feuille de match et numérotés dans l'ordre de réalisation.

1.2 Saut

La gymnaste doit présenter deux sauts codifiés UGSEL.
La note de départ correspond à la valeur des différents sauts.
La meilleure note des deux sauts réalisés est retenue.

1.3 Mini-Trampoline

La gymnaste doit présenter 4 sauts différents, codifiés UGSEL.

1.4 Un mouvement commencé ne peut pas être recommencé.

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

2. Choix des agrès, en fonction du Championnat

<table>
<tr><th>Promotionnel</th><th>Élite
non classée en fédération</th><th>Élite
classée en fédération</th></tr>
<tr><td colspan="3">Sol</td></tr>
<tr><td colspan="3">Saut</td></tr>
<tr><td>Mini Trampoline</td><td rowspan="2">+ 2 agrès au choix parmi :
Barres Asymétriques,
Poutre,
Mini-Trampoline.</td><td>Barres Asymétriques</td></tr>
<tr><td>+ 1 agrès au choix parmi :
Barres Asymétriques
et Poutre</td><td>Poutre</td></tr>
</table>

3. Cotation des enchaînements /10, en fonction du championnat :

	Promotionnel	Élite
Difficultés	3 points	
Exigences	1 point	
Exécution	6 points	
Bonus	0,50 point	

4. Valeur des éléments, en fonction du championnat :

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

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

***** en Promotionnel : 1 seul bonus est autorisé sur chacun des agrès.
** en Promotionnel : il est interdit de présenter un élément « E » ou « F », même en élément de liaison.

4.2 Saut

Éléments	Promotionnel	Élite
A	7,50	
B	8,50	7,50
C	9,50	8,00
D	10,00	8,50
E		9,00
F		9,50
G		10,00

4.3 Mini-Trampoline

Éléments	Promotionnel	Élite non classée en fédération
A	0,40	
B	0,60	
C	0,80	
D	1,00	

5. Prise en compte des difficultés

Dans la limite des 3 points de difficultés, seront pris en compte les éléments qui auront été réalisés et reconnus.
Les éléments dits « codifiés » sont présents dans les grilles d'éléments de ce code UGSEL :

- en Promotionnel : A, B, C et D (Bonus)
- en Élite : B, C, D, E et F

6. Prise en compte des exigences

1 point est attribué pour la réalisation de toutes les exigences à chaque agrès (sauf au saut).
Pour chaque exigence manquante, 0,40 pt sera déduit du total de 1 point.

7. Éléments non reconnus et/ou déclassés

Cas 1 : si les grilles d'éléments le permettent, l'élément pourra être « déclassé », et :

- la valeur de l'élément (partie « difficultés ») sera donc revue à la baisse
- les fautes techniques (partie « exécution ») seront pénalisées

Cas 2 : Si les grilles d'éléments ne permettent pas, l'élément sera « non-reconnu », et :

- le total partie « difficulté » correspondra à la somme des éléments reconus
- les fautes techniques (partie « exécution ») seront pénalisées

8. Feuilles de jugement (Championnat National)

Dans chaque Championnat (Promotionnel et Élite), chaque gymnaste doit remplir et présenter :

- 2 feuilles de jugement pour le Sol, le Mini-Trampoline, les Barres Asymétriques et la Poutre,
- 1 seule pour le Saut.

9. Ordre de passage au sein d'une équipe

Remplir une fiche par équipe et par agrès (*voir sur le site « les annexes »).*
Inscrire les noms des gymnastes dans l'ordre de passage souhaité à l'agrès.
Cet ordre peut être différent d'un agrès à l'autre.
Cette fiche est à remettre en salle d'échauffement, avec les feuilles de jugement.

10. Ordre de passage au sein d'un groupe

L'ordre de passage sera déterminé par les responsables de la salle d'échauffement (*voir sur le site « les annexes »).*
On veillera ainsi à décaler les passages d'une place, sachant qu'une équipe compte pour 1, en alternant individuelles et équipes d'un agrès à l'autre.
S'il y a désaccord dans l'ordre de passage, le juge arbitre prendra la décision qu'il jugera la meilleure.

11. Affichage des notes

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

12. Vidéo

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

13. Temps d'échauffement

En salle d'échauffement : 45 minutes.
Sur le plateau de compétition : 3 à 4 minutes à chaque agrès en fonction du nombre de gymnastes par groupe.
Si la salle d'échauffement n'est pas équipée d'agrès, sur le plateau de compétition : 6 minutes d'échauffement à chaque agrès.

JUGEMENT

1. Répartition des critères à juger

En Promotionnel comme en Élite, chaque gymnaste est jugée par 3 jeunes officiels minimum (JO) et 1 juge arbitre (JA).

1.1 Attribution des points dits « de difficulté » :

1 « Juge difficulté (JD) » + le Juge Arbitre (JA) vont valider :
- la réalisation des difficultés (sur 3 points)
- les exigences de l'agrès (sur 1 point)
- le bonus, en Promotionnel (0,50 point)

1.2 Attribution des points dits « d'exécution » :

3 « Juges exécution (JE) » + le Juge Arbitre (JA) vont valider l'exécution de l'enchaînement (sur 6 points)

2. Calcul des notes :

- **Si 3 « Juges exécution »** : Faire la moyenne des notes des « Juges exécution ».

- ***1er cas : la moyenne des notes des 3 JE n'excède pas 0,3 avec la note du JA :***

N_f = (J.exé 1 + J.exé 2 + J.exé 3) / 3

exemple n°1 :

JA	J.exé 1	J.exé 2	J.exé 3
4.1	3,8	3,9	3,7

La moyenne des 3 notes des J.exé : N_m = (3,8 + 3,9 + 3,7) / 3 = 3,8
N_m n'excède pas de 0,3 avec la note du JA.
$N_m = N_f$ → = 3,8

- ***2e cas : la moyenne des notes des 3 JE excède 0,3 avec la note du JA :***

N_f = ((J.exé 1 + J.exé 2 + J.exé 3) / 3) + JA) / 2

exemple n°2 :

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

La moyenne des 3 notes des J.exé : N_m = (3,3 + 3,6 + 3,3) / 3 = 3,4
N_m excède 0,3 avec la note du JA.
$N_f = (N_m + N_{JA}) / 2$ → (3,4 + 4,2) / 2 = 3,8

- Si 2 « Juges exécution » Faire la moyenne des notes : JE1 + JE2 + JA

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

CODE DE POINTAGE GENERAL

Fautes	Pénalités	
	Jusqu'à	Net
Faute de tenue des jambes, des bras, du tronc (flexion et/ou écart)	0,30	
Faute d'axe	0,30	
Faute de maintien (inférieur à 3 secondes)	0,30	
Amplitude insuffisante	0,30	
Perte d'équilibre	0,30	
Fautes des pieds		0,10
Petit déplacement supplémentaire (avec un maximum de 0,30 de pénalité)		0,10
Geste parasite (cheveux, justaucorps…)		0,10
Toucher l'engin ou le sol (sans déséquilibre)		0,20
Arrêt injustifié		0,20
Grand déplacement supplémentaire		0,30
Élan supplémentaire		0,30
Trou de mémoire		0,30
Enchainement sans sortie		0,30
S'accrocher à l'engin		0,30
Tomber sur l'engin		0,50
Chute		0,50
Chute sans pose des pieds	0,50 net + élément non reconnu	
Fautes de comportement applicable à chaque agrès et retirés sur la note de la gymnaste		
Comportement de la gymnaste :		
Tenue incorrecte de la gymnaste (bijoux non discrets, etc.)		0,10
Non présentation aux juges		0,10 à chaque fois
Tenue non conforme (port du cycliste, justaucorps à bretelles…) et/ou non identique pour une équipe		0,50
Comportement incorrect		0,50
Comportement de l'accompagnateur :		
Aide par signes sonores ou visuels		0,20
Présence de l'accompagnateur derrière la table des juges		0,50
Toucher ou aider la gymnaste	0,50 + élément non reconnu	
Absence de tenue de sport	Exclusion du plateau	
Comportement incorrect en geste ou parole	Exclusion du plateau	
Si plus d'un accompagnateur par établissement et par agrès	Exclusion du plateau	

MÉMO POUR LES JUGES

SOL

Pour tous les éléments avec une rotation longitudinale :

S'il manque ¼ de tour ou plus, l'élément sera soit déclassé si les grilles le permettent, soit non reconnu.

Série :

✔ Si 1 élément d'une série est suivi d'un arrêt ou de 2 appuis intermédiaires, la série ne sera pas reconnue et l'exigence ne sera pas comptabilisée.

✔ Pour répondre aux exigences de la série de sauts, ceux-ci doivent être choisis dans le code UGSEL.

✔ Pour une série de 2 ou 3 sauts, celle-ci peut être composée de 2 sauts identiques, issus du code UGSEL

✔ Pour une série de 2 ou 3 éléments acrobatiques, celle-ci peut être composée de 2 éléments identiques, issus du code UGSEL

D7 : Cloche

S'il y a un battement : il faut retirer 0,30 point net (élan supplémentaire).
Si le deuxième pied touche le sol avant de repartir : l'élément n'est pas reconnu.

B11, D11, E11, F11 : Placement du dos, départ à genou

En position de départ « à genou » la cheville doit être en extension. Si les pieds sont retournés : l'élément doit être déclassé s'il fait partie des éléments annoncés. (B11 en A11, D11/E11/F11 en C11)

D10 : Roue repoussée

Les mains doivent avoir quitté le sol avant la pose des pieds, ce qui entraîne un temps de suspension.
Si la roue repoussée fait partie des éléments annoncés et qu'elle ne répond pas aux critères ci-dessus, l'élément doit être déclassé en A10 pour les promotionnelles et pour les Élites, l'élément sera non reconnu.

SAUT

Des schémas des différentes fautes de tenue du corps, des bras ou des jambes, permettent d'évaluer la valeur de ces fautes (pages 16 et 17).

BARRES ASYMETRIQUES

C1, C9 et D9 : Oscillations

Si la, ou les jambe(s) crochète(nt) pour arriver à l'appui cavalier : l'élément sera déclassé s'il fait partie des éléments annoncés. (C1 en B1, C9 en A9, D9 en B9)

C4 et D4 : Renversement avant et Baby Soleil

La C4 : « balancé avant, renversement BS », ressemble à la D4 si ce n'est que pendant la phase ascendante le corps est cassé au niveau du bassin. Le renversement s'engage sous l'horizontale.
La D4 : « Baby-Soleil » : pendant la phase ascendante : le corps est gainé et en totale extension, avec élévation du corps au-dessus de l'horizontale. Si l'élément D4, annoncé et réalisé correspond aux critères de l'élément C4, alors l'élément D4 pourra être déclassé en C4.

C2 : Appel 2 pieds, sauter à l'appui et enchaîner directement un tour d'appui arrière

L'entrée peut valider l'exigence « 1 élément avec rotation sur barre inférieure ou supérieure (départ et retour à l'appui) ».

POUTRE

Pour toutes les entrées :

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

Les déplacements pieds plats sont autorisés.

MINI-TRAMPOLINE

L'enchaînement de 4 sauts au mini-trampoline est une série, par conséquent, aucune présentation ou gestes parasites ne seront autorisés entre chaque saut.

SOL

1. Généralités :

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

2. Matériel, durée et musique :

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

3. Exigences : toute exigence manquante entraîne une pénalité de 0,40 dans la limite d'1 point.

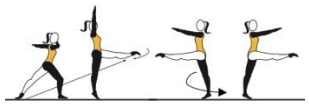
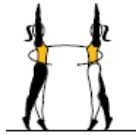
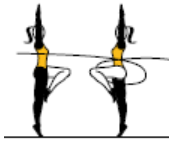
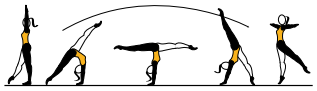
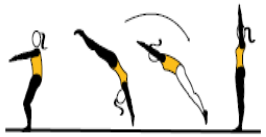
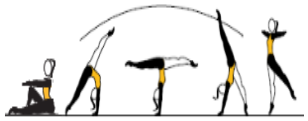
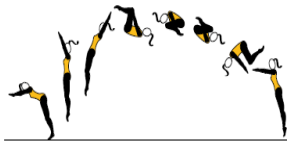
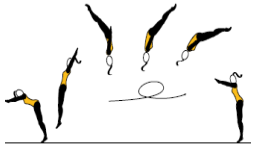
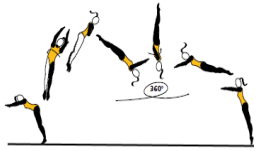
Promotionnel	Élite
6 éléments codifiés UGSEL présentés	6 éléments codifiés UGSEL présentés (minimum B)
1 série de 2 éléments acrobatiques* codifiés UGSEL	1 série de 3 éléments acrobatiques* codifiés UGSEL (minimum B)
1 série de 2 sauts codifiés UGSEL	1 série de 3 sauts codifiés UGSEL (minimum B)
3 familles représentées minimum	4 familles représentées

*les éléments acrobatiques seront à choisir parmi les familles « Éléments Acrobatiques Avant » ou « Éléments Acrobatiques Arrière ».

4. Code de pointage spécifique SOL :

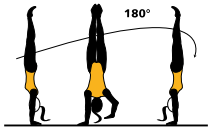
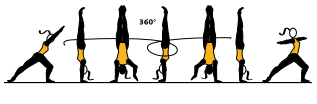
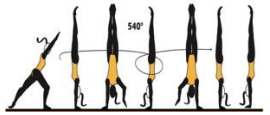
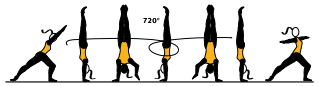
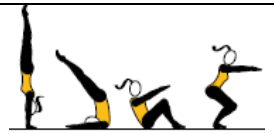
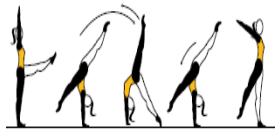
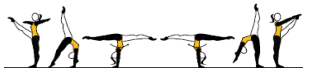
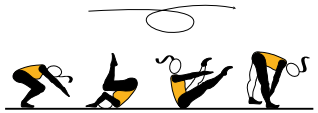
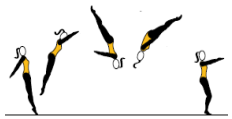
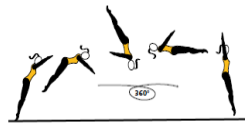
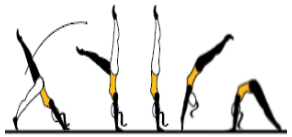
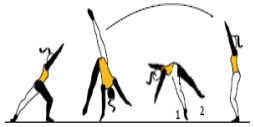
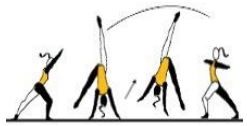
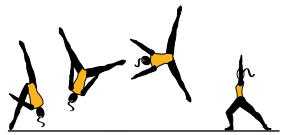
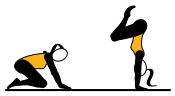
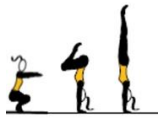
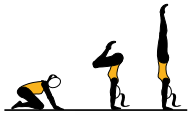
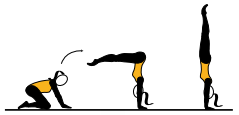
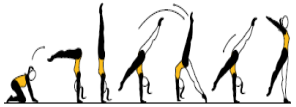
	Pénalités	
	Jusqu'à	Net
Pas de rapport entre la musique et l'enchaînement	0,30	
Sortie du praticable, à chaque fois		0,10
Arrêt de la musique différent de celui de la gymnaste		0,10
Musique avec chants, paroles		0,20
Temps trop court ou trop long		inf ou égal à 3'' = 0,10 inf ou égal à 6''= 0,20 sup à 6''= 0,30
Musique oubliée		0,50

SOL – PROMOTIONNEL – ÉLITE

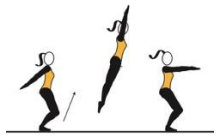
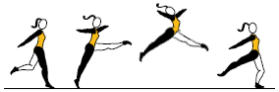
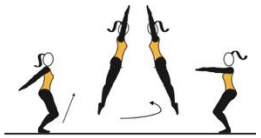
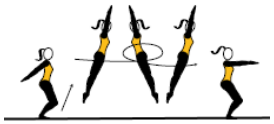
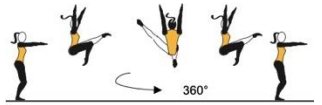
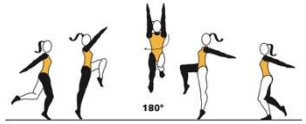
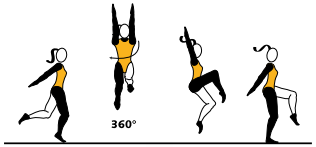
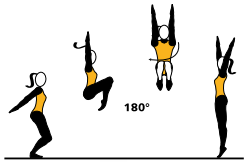
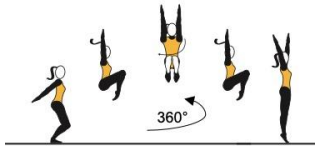
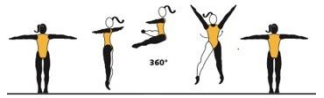
		A	B	C	D	E	F
MAINTIENS ET TOURS	1	Grand écart antéropostérieur tenir 3'' (appui d'une main)	Grand écart antéropostérieur tenir 3'' (sans appui des mains)	Écrasement facial tenir 3''	Y pied dans la main tenir 3''		
	2	Maintien sur 1 jambe, jambe libre à l'arrière et oblique tenir 3''	Planche faciale tenir 3''		½ pivot (180°) jambe libre à l'horizontale	 Pivot (360°) jambe libre à l'horizontale	
	3	 Tour enveloppé	 ½ pivot sur 1 jambe et sur ½ pointe (180°)	Pivot (360°) sur 1 jambe et sur ½ pointe	Pivot et demi (540°) sur 1 jambe et sur ½ pointe	Double pivot (720°) sur 1 jambe et sur ½ pointe	
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES ARRIERE	4	Chandelle, tenir 3''	A plat dos, montée en pont, tenir 3''	 Souplesse arrière	 Flip arrière	 Souplesse arrière, départ assis	 Double salto arrière groupé
	5	Roulade arrière, arrivée jambes écartées ou groupées	Roulade arrière fente haute	Roulade arrière, arrivée jambes tendues serrées	Salto arrière groupé	 Salto arrière tendu	 Salto arrière tendu avec vrille

SOL – PROMOTIONNEL – ÉLITE

ÉLÉMENTS ACROBATIQUES AVANT

	A	B	C	D	E	F
6	ATR	Demi-roue bloquée à l'ATR	 ATR ½ tour	 ATR 1 tour	 ATR 1 tour et demi	 ATR 2 tours
7		 ATR roulade	Souplesse avant	 Cloche	 Souplesse arrière, ½ valse, souplesse avant	
8	Roulade avant, se relever sans les mains, arrivée sur 1 ou 2 pieds	 Roulade avant, arrivée jambes tendues écartées	Roulade avant élevée	Salto avant groupé	 Salto avant tendu	 Salto avant tendu avec vrille
9		 ATR, descente en pont	Saut de mains 1 pied	Saut de mains 2 pieds	Salto avant facial	½ tour salto avant (Twist)
10	Roue	 Roue pied-pied	Rondade	 Roue repoussée	 Salto avant costal	
11	Départ accroupi, placement du dos, jambes groupées	 Départ à genou, placement du dos, jambes groupées	 Départ accroupi, placement du dos à l'ATR, jambes groupées	 Départ à genoux, placement du dos à l'ATR, jambes groupées	 Départ à genoux, placement du dos à l'ATR, jambes tendues serrées ou écartées	 Départ à genoux, placement du dos à l'ATR, jambes tendues serrées ou écartées, suivi d'une cloche

SOL – PROMOTIONNEL – ÉLITE

		A	B	C	D	E	F
SAUTS	12	 Saut extension	Impulsion 2 pieds, saut sissonne, réception sur 1 pied	 Saut enjambée	Saut enjambée avec ¼ de tour	Saut enjambée avec changement de jambes	Saut enjambée avec changement de jambes et ½ tour
	13	 Saut vertical avec ½ tour	 Saut vertical avec 1 tour	Appel 1 pied, saut cosaque	Appel 2 pieds, saut cosaque	Appel 2 pieds, saut cosaque ½ tour	 Appel 2 pieds, saut cosaque tour complet
	14	Saut de chat	 Saut de chat ½ tour	 Saut de chat tour complet		Saut carpé écarté, arrivée plat ventre (Shoushounova)	
	15	Saut groupé	 Saut groupé ½ tour	 Saut groupé tour complet	Saut carpé écart	Saut carpé écart ½ tour	 Saut carpé écart tour complet (Popa)

SAUT

1. Généralités :

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

2. Matériel et exigences :

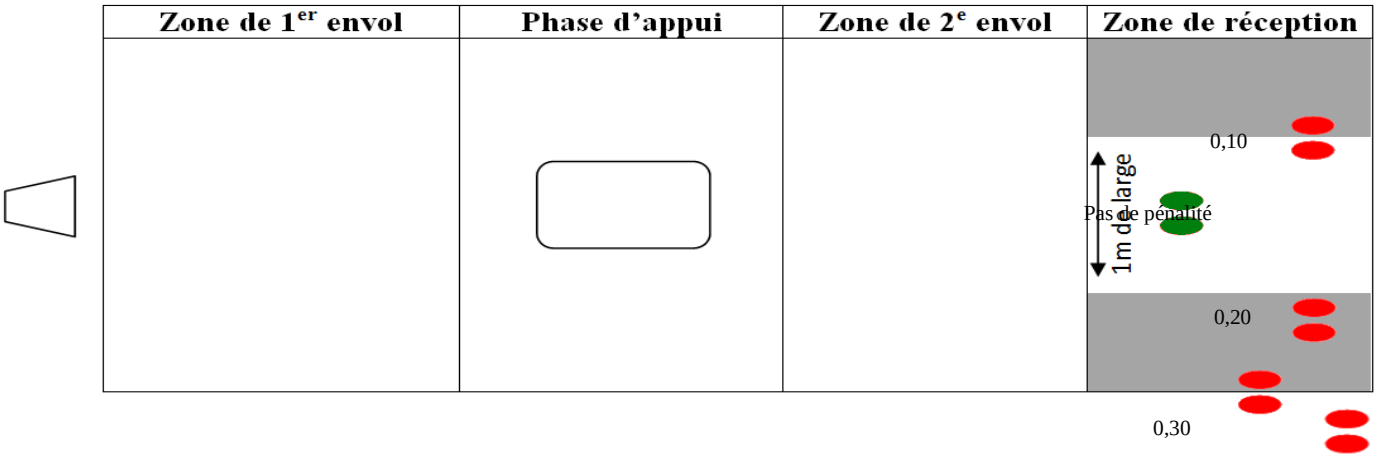
Pour les marques : le « 0 » du double décamètre se situe à l'aplomb de l'engin, côté tremplin.

Promotionnel	Élite
Table de saut **Hauteur :** 1,20 m du sol **Saut A :** tremplin simple ou double **Saut B :** tremplin simple ou double ou mini-trampoline **Saut C :** mini-trampoline **Saut D** : mini-trampoline	**Table de saut** **Hauteur :** 1,20 m du sol (possibilité 1,25m pour le Tsuk sur demande auprès du juge arbitre) **Saut B :** tremplin simple ou double ou mini-trampoline **Saut C :** mini-trampoline **Saut D :** mini-trampoline **Saut E, F et G :** tremplin simple ou tremplin double
Il n'est pas autorisé de mettre un tremplin devant le mini trampoline.	
Tapis : 20 cm (+ tapis de 5 ou 10cm autorisé) **Longueur :** 6m **Piste de saut :** 25 m	

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

3. Code de pointage spécifique SAUT :

3.1 Les zones d'envol et de réception



3.2 Exécution : fautes spécifiques

1er envol	
Jambes écartées, fléchies	Jusqu'à 0,30
Corps cambré, cassé	Jusqu'à 0,30
Alignement bras-tronc	Jusqu'à 0,30
Groupé ou écart trop tôt (B)	Jusqu'à 0,30
Envol bas	Jusqu'à 0,50
Faute de pieds	0,10

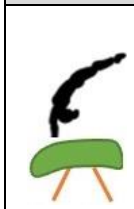
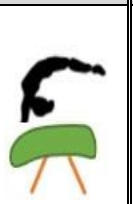
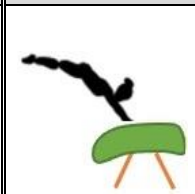
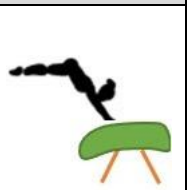
Phase d'appui	
Jambes écartées, fléchies	Jusqu'à 0,30
Corps cambré, cassé	Jusqu'à 0,30
Alignement bras-tronc	Jusqu'à 0,30
Faute d'axe	Jusqu'à 0,30
Appui bras fléchis	Jusqu'à 0,30
Appui trop long	Jusqu'à 0,50
Faute de pieds	0,10
Touche de l'engin	0,20

2e envol	
Jambes écartées, fléchies	Jusqu'à 0,30
Corps cambré, cassé	Jusqu'à 0,30
Alignement bras-tronc	Jusqu'à 0,30
Envol bas	Jusqu'à 0,50
Faute de pieds	0,10

Réception	
Réception non stabilisée	Jusqu'à 0,30
Faute d'axe (zone de réception)	Jusqu'à 0,30
Chute	0,50

SAUT PAR RENVERSEMENT

LE PREMIER ENVOL

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

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

EXEMPLES COMBINÉS		
0,20 + 0,10	0,10 + 0,10	0,10 + 0,20 + 0,20

SAUT PAR RENVERSEMENT

LA PHASE D'APPUI

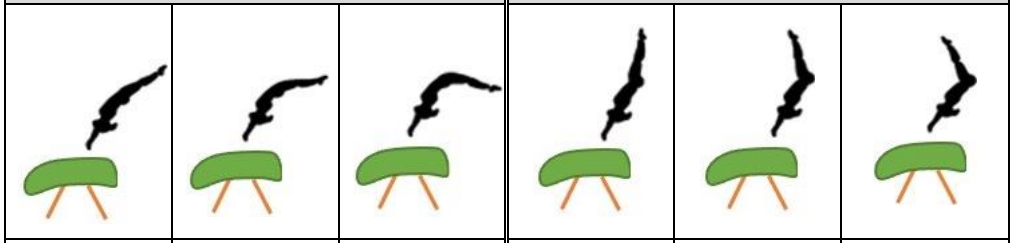
FAUTE DE TENUE DE CORPS			ALIGNEMENT BRAS / TRONC		
0,10	0,20	0,30	0,10	0,20	0,30

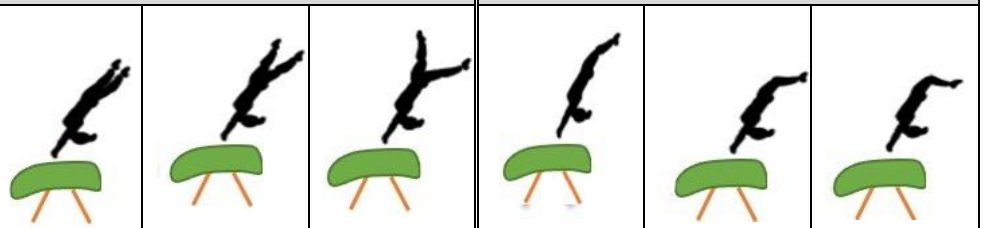
FAUTES DE TENUE DE JAMBES					
Écart			Flexion		
0,10	0,20	0,30	0,10	0,20	0,30

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

SAUT PAR RENVERSEMENT

LE DEUXIÈME ENVOL

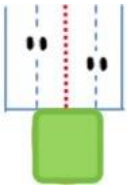
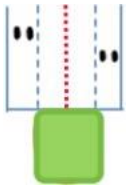
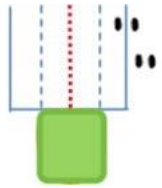
FAUTES DE TENUE DE CORPS					
Corps cambré			Corps cassé		
					
0,10	**0,20**	**0,30**	**0,10**	**0,20**	**0,30**

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

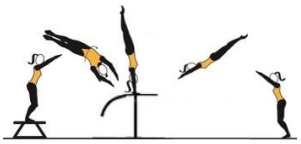
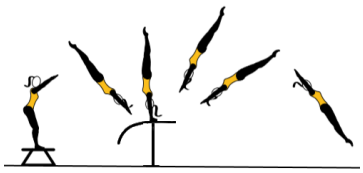
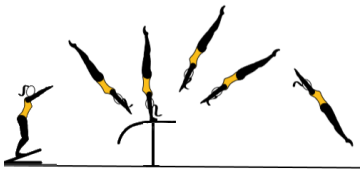
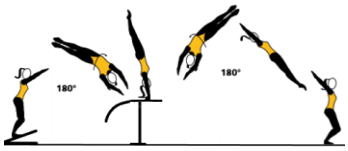
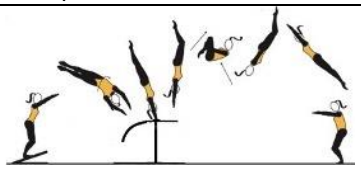
SAUT PAR RENVERSEMENT

LA RÉCEPTION

DÉPLACEMENT DES PIEDS		
Aucun déplacement	1 pied déplacé	2 pieds déplacés
0,00	**0,10**	**0,20**

RÉCEPTION DÉSAXÉE		
		
0,10	**0,20**	**0,30**

SAUT – PROMOTIONNEL – ÉLITE

PROMOTIONNEL	SAUTS	ÉLITE
7,50	 **A : Pose de pieds, saut vertical**	
8,50	 **B : Saut par franchissement, groupé ou écart**	7,50
9,50	 **C : Saut par renversement** **Rondade avec mini trampoline**	8,00
10,00	 **D : Saut par renversement** **Lune avec mini-trampoline**	8,50
	 **E : Saut par renversement** **Lune avec tremplin (simple ou double)**	9,00
	 **F : Saut par renversement (Pétrick)** Rotation longitudinale de 180° dans le 1er envol et rotation longitudinale de 180° dans le 2ème envol (sens de rotation au choix)	9,50
	 **G : Saut par renversement (Tsukahara)** Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1er envol et salto arrière groupé, carpé ou tendu dans le 2ème envol	10,00

BARRES ASYMÉTRIQUES

1. Généralités :

Enchaînement sans arrêt, avec entrée et sortie, alternant les passages en appui et en suspension, avec changement de barres. Les éléments doivent être effectués avec amplitude.
Toutes les entrées peuvent être réalisées avec ou sans tremplin (simple ou double), même s'il n'est pas dessiné sur les figurines.

2. Matériel :

Promotionnel – Élite
Hauteur des barres : • **B.I :** 1,70 m du sol (1,60 m si tapis de moins de 20 cm). **Hauteur fixe, sauf demande écrite et motivée auprès du responsable de la compétition**. • **B.S : Hauteur libre** (environ 2,50 m) 1 tremplin simple ou tremplin double Tapis de 20 cm (+ tapis de 5 ou 10cm autorisé)

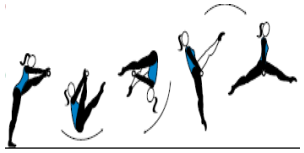
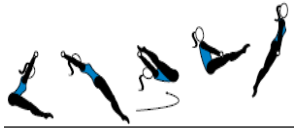
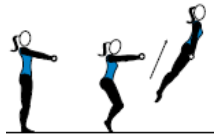
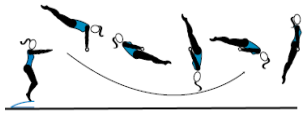
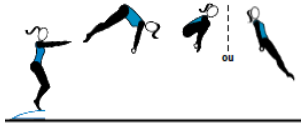
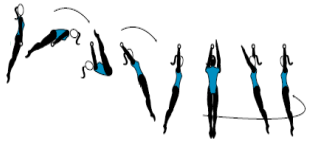
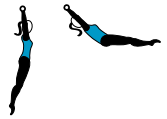
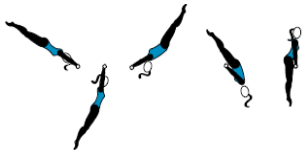
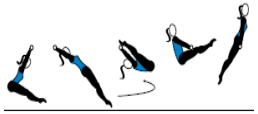
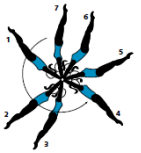
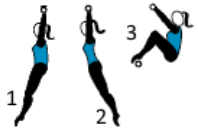
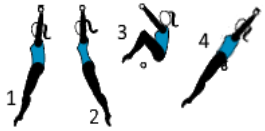
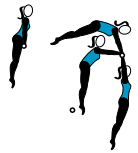
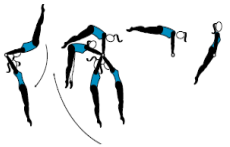
3. Exigences : toute exigence manquante entraîne une pénalité de 0,40 dans la limite d'1 point.

Promotionnel	Élite
6 éléments codifiés UGSEL	6 éléments codifiés UGSEL
1 changement de barre	1 changement de barre
1 élément avec rotation sur barre inférieure ou supérieure (départ et retour à l'appui)	1 élément avec rotation sur barre supérieure (départ et retour à l'appui)
3 familles représentées minimum	4 familles représentées

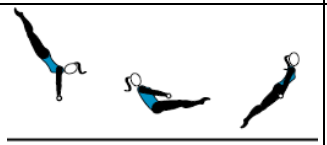
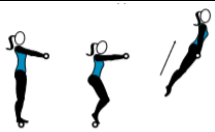
4. Code de pointage spécifique BARRES ASYMÉTRIQUES :

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

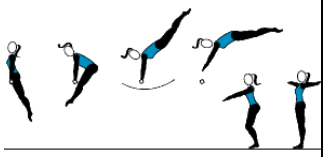
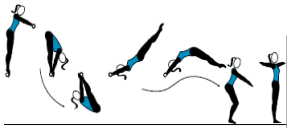
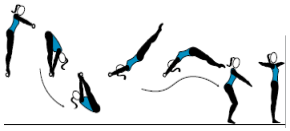
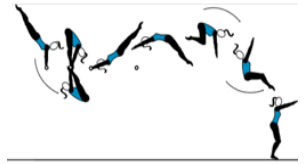
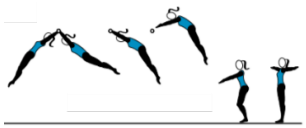
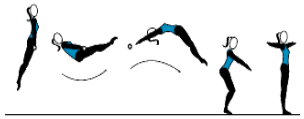
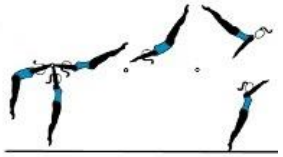
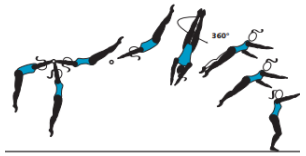
BARRES ASYMÉTRIQUES – PROMOTIONNEL – ÉLITE

		A	B	C	D	E	F
ENTRÉES	1	Renversement arrière	Entrée oscillation 1 jambe, jambe avant crochetée	 Entrée oscillation 1 jambe, jambes tendues	Entrée oscillation 2 jambes, jambes tendues	 Entrée bascule BI ou BS	
	2	 Entrée sauter à l'appui	Entrée sauter à l'appui et coupé d'une jambe directement	 Appel 2 pieds, sauter à l'appui et enchaîner directement un tour d'appui arrière	 Appel 2 pieds, pose des 2 pieds sur la BI ou engagé 2 jambes		
ÉLÉMENTS EN SUSPENSION	3	½ tour à la suspension	 Renversement avant BS + ½ tour	 Balancé avant au-dessus de 45°, départ libre	Balancé avant arrière, pose de pieds sur BI, jambes libres	Retrait	Shoushounova
	4			Balancé avant, renversement BS	 Départ libre, baby soleil	 Bascule BI	 Soleil ou Lune
	5	 Fouetté avant arrière, puis poser les pieds	 Fouetté avant arrière, puis passer les jambes fléchies, arrivée au siège	Fouetté avant arrière, puis passer les jambes tendues écartées ou serrées, arrivée au siège	 Départ de l'appui BS, s'abaisser entre les barres à la suspension	Bascule BS	 Grand rétablissement à l'arrière sur BS

BARRES ASYMÉTRIQUES – PROMOTIONNEL – ÉLITE

		A	B	C	D	E	F
ÉLÉMENTS EN APPUI	6	Du siège dorsal, ½ tour pour arriver à l'appui facial	De l'appui BI ou BS, coupé droit, coupé gauche, arrivée au siège	De la position dorsale, par appui des bras, monter accroupi sur BI	Tour avant jambes groupées	Tour avant jambes tendues	
	7	De l'appui ½ tour, par passage de jambes (BI ou BS)	De l'appui, coupé de jambes (BI ou BS), puis changement de face	Engagé 1 jambe BI	Engagé 1 jambe BS		
	8	Renversement avant, descente contrôlée arrivée libre	Renversement arrière, de BI vers BS	 Tour d'appui arrière BI	Tour d'appui arrière BS	Tour d'appui arrière libre	Passement filé ATR
	9	Oscillation 1 jambe BI, jambe avant crochetée	Oscillation 1 jambe BS, jambe avant crochetée	Oscillation 1 jambe BI, jambes tendues	Oscillation 1 jambe BS, jambes tendues		
	10	De l'appui facial BS, bascule du corps vers l'arrière, arrivée libre BI	De l'appui cavalier BS, bascule du corps vers l'arrière, arriver au siège	Tour avant cavalier BI	Tour avant cavalier BS		
	11	 Debout sur BI, sauter à l'appui BS	Couronné	Pose de pieds sur BI	Engagé 2 jambes	Élan circulaire, avant ou arrière	

BARRES ASYMÉTRIQUES – PROMOTIONNEL – ÉLITE

		A	B	C	D	E	F
SORTIES	12	 Sortie par repoussé vers l'arrière	 Sortie pieds-mains, départ debout sur BI, lâché des 2 mains l'une après l'autre	 Sortie pieds-mains, départ debout sur BI, lâché des 2 mains en même temps	Sortie pieds-mains départ de l'appui BS		 Sortie pieds-mains salto avant (Wilson)
	13	 Sortie BS par balancé avant puis balancé arrière	 Sortie filée BI départ de l'appui	Sortie filée BS départ de l'appui	Sortie salto arrière groupé (départ libre)	 Sortie salto arrière tendu (départ libre)	 Sortie salto arrière vrille (corps groupé ou tendu)

POUTRE

1. Généralités :

Enchaînement rythmé, chronométré, alternant éléments acrobatiques, gymniques et chorégraphiques sur l'agrès.
Le chronomètre démarre quand les pieds de la gymnaste quittent le sol, s'arrête en cas de chute et redémarre à la reprise du mouvement.
Toutes les entrées peuvent être réalisées avec ou sans tremplin (simple ou double), même s'il n'est pas dessiné sur les figurines.

2. Matériel et chronométrage :

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

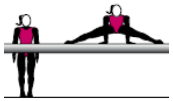
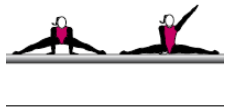
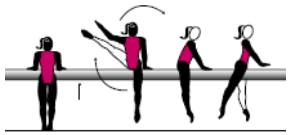
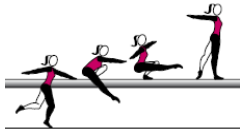
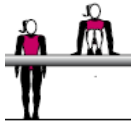
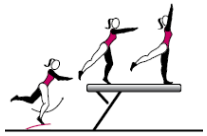
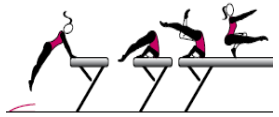
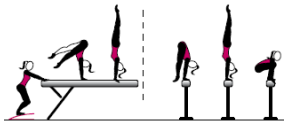
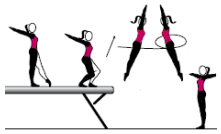
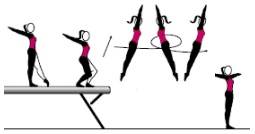
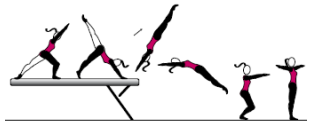
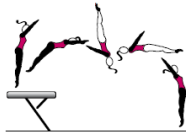
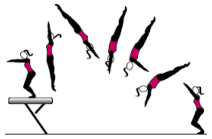
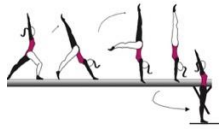
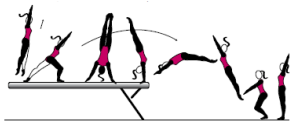
3. Exigences : toute exigence manquante entraîne une pénalité de 0,40 dans la limite d'1 point.

Promotionnel	Élite
6 éléments codifiés UGSEL présentés	6 éléments codifiés UGSEL présentés
1 saut codifié UGSEL	1 saut codifié UGSEL (minimum B)
1 élément acrobatique (minimum B) codifié UGSEL	1 élément acrobatique (minimum C) en cours d'enchaînement codifié UGSEL
3 familles représentées minimum	4 familles représentées

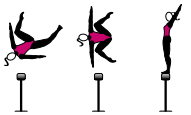
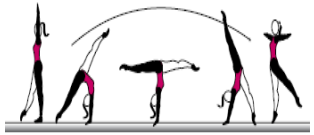
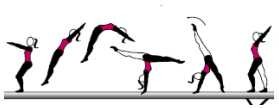
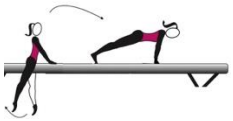
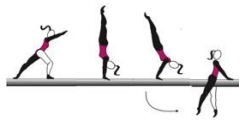
4. Code de pointage spécifique POUTRE :

	Pénalités	
	Jusqu'à	Net
En cas de nouvelle chute avant même d'avoir repris l'enchaînement	Pas de pénalité	
Après une chute, 10'' pour remonter, sinon		0,10
Pivot pieds plats		0,20
Temps trop court ou trop long		inf ou égal à 3'' = 0,10 inf ou égal à 6''= 0,20 sup à 6''= 0,30

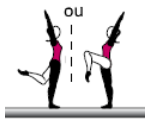
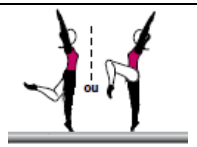
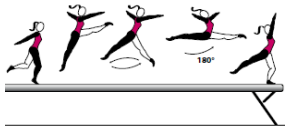
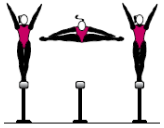
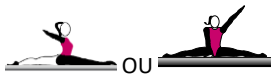
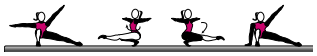
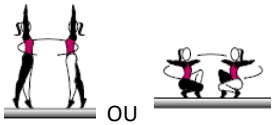
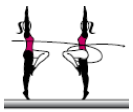
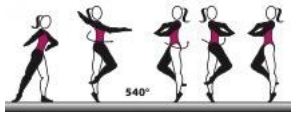
POUTRE – PROMOTIONNEL – ÉLITE

		A	B	C	D	E	F
ENTRÉES	1	Sauter à cheval, arrivée au siège	 Sauter à l'appui manuel et pédestre, jambes tendues écartées, tenir 3''	 Sauter à l'appui manuel et pédestre, jambes tendues écartées, écrasement facial, mains sur la poutre, tenir 3''	Sauter à l'appui, passer les 2 jambes fléchies entre les mains, arrivée à l'équerre jambes tendues, tenir 3''	Équerre renversée, tenir 3''	
	2	 Sauter à l'appui et sans arrêt, passer une jambe tendue latéralement	 Appel 1 pied, pose de l'autre pied sur la poutre, avec l'appui d'une main, jambe libre en avant	 Sauter à l'appui manuel et pédestre, jambes groupées	 Appel 1 ou 2 pieds, arrivée à la station debout, sur 1 ou 2 pieds, sans l'aide des mains (sur le côté ou en bout de poutre)	 Roulade avant, arrivée sur 1 ou 2 pieds	 Monter à l'ATR, en bout de poutre ou latéralement, retour libre
SORTIES	3	 Impulsion 2 pieds, sortie saut vertical ½ tour	 Impulsion 2 pieds, sortie saut vertical tour complet	 Sortie saut de mains	Sortie salto avant groupé	Sortie salto avant tendu, impulsion 1 jambe	 Sortie salto avant tendu, impulsion 2 pieds
	4	Impulsion 2 pieds, sortie saut vertical	Impulsion 2 pieds, sortie saut carpé écart	Demi-roue bloquée à l'ATR, sortie latérale	Sortie salto arrière groupé	 Sortie salto arrière tendu	Sortie salto arrière avec vrille (groupé, carpé ou tendu)
	5	Impulsion 2 pieds, sortie saut groupé	 De l'ATR, sortie latérale, réception 1 main sur la poutre	 Sortie rondade	Sortie salto costal	Sortie Auerbach	

POUTRE – PROMOTIONNEL – ÉLITE

ÉLÉMENTS ACROBATIQUES		A	B	C	D	E	F
	6	A genoux, appui manuel, s'établir à la station accroupie en élançant une jambe vers l'arrière	Placement du dos groupé, départ et retour accroupi	ATR 1 jambe à la verticale	ATR (serré ou écart)	Souplesse avant	 Salto japonais
	7	Équilibre fessier, avec pose des pieds sur la poutre, bras placés devant, tenir 3''	Équilibre fessier, avec pose des mains, jambes tendues serrées ou écartées, tenir 3''	Équilibre fessier, jambes tendues serrées ou écartées, sans pose des mains, tenir 3''	Roue	Rondade	Salto costal
	8	½ culbuto	Culbuto	Chandelle	 Souplesse arrière	 Flip arrière, jambes décalées ou serrées	Salto arrière (groupé, carpé, tendu ou décalé)
	9		 De la position cavalier, balancé arrière des jambes pour arriver en position de gainage	Roulade arrière, pose des mains sur ou sous la poutre, départ et retour libre	Demi-roue bloquée à l'ATR, revenir à l'appui pédestre	Cloche	Salto avant (groupé ou carpé), départ 1 ou 2 pieds
	10		Roulade avant retour assis ou en cavalier	Roulade avant, départ libre, retour sur 1 ou 2 pieds	 ATR poisson	Saut de mains	Salto facial

POUTRE – PROMOTIONNEL – ÉLITE

ÉLÉMENTS GYMNIQUES		A	B	C	D	E	F
	11	 Maintien sur 1 pied à plat, tenir 3''	 Maintien sur 1 pied sur ½ pointes, tenir 3''	Y : pied dans la main, tenir 3''	Équerre, jambes écartées, tenir 3''	½ tour à l'appui en équerre	i : station en écart avec appui des mains devant la jambe d'appui (angle écart 180°), tenir 3''
	12	1 pas chassé	Saut de chat	Impulsion 2 pieds, saut sissonne, réception sur 1 pied	Impulsion 2 pieds, saut écart antéropostérieur (90° minimum)	Saut enjambée	 Saut enjambée avec changement de jambes
	13	Saut extension	Saut groupé	Saut ciseaux	Saut cosaque, impulsion 1 pied	Saut cosaque, impulsion 2 pieds	 Saut carpé écart
	14	Lancer jambe libre à l'horizontale (battement avant)	Planche faciale, jambe libre à l'horizontale, tenir 3''	 Grand écart antéropostérieur ou facial, avec ou sans les mains, tenir 3''	½ pivot (180°) latéral accroupi, 1 jambe à l'horizontal	 Pivot (360°) latéral accroupi, 1 jambe à l'horizontal	
	15	 ½ tour debout ou accroupi sur 2 pieds, sur ½ pointes	½ tour pieds croisés	 ½ pivot (180°) sur 1 pied, sur ½ pointes	Pivot (360°) sur ½ pointes	 Pivot et demi (540°) sur ½ pointes	

MINI TRAMPOLINE

1. Généralités :

Enchaînement de 4 sauts, choisis parmi les difficultés A, B, C et D et réalisés dans un ordre croissant. La gymnaste se présentera uniquement avant le premier saut et après le dernier saut.
L'impulsion se fait obligatoirement avec les 2 pieds simultanément dans le mini-trampoline.

2. Matériel et chronométrage :

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

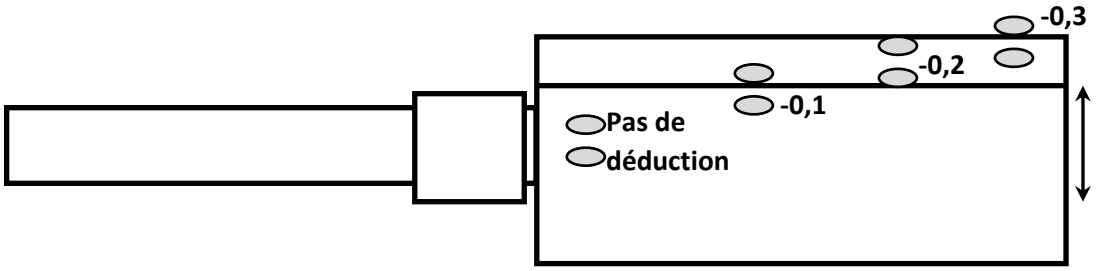
3. Exigences : toute exigence manquante entraîne une pénalité de 0,40 dans la limite d'1 point.

Promotionnel et Élite non classée en fédération
4 sauts réalisés dans un ordre de difficulté croissante
Réalisation des 4 sauts dans **un temps inférieur à 1'30''**
3 familles obligatoirement représentés 1- Sauts droits ; 2- Rotations avant ; 3- Rotation longitudinales

4. Code de pointage spécifique MINI-TRAMPOLINE :

	Pénalités	
	Jusqu'à	Net
Amplitude du saut (hauteur du saut par rapport au centre de gravité de la gymnaste = nombril de la gymnaste debout sur le trampoline)	0,30	
Tour incomplet <90°	0,30	
Signes ou paroles entre les sauts		0,20
Temps trop long		inf ou égal à 3'' = 0,10 inf ou égal à 6''= 0,20 sup à 6''= 0,30
Chute ou roulade à la réception		0,50
Nombre de sauts < à 4 sauts		1 pt par saut
Impulsion 1 pied dans le mini-trampoline	Saut non reconnu	
Réception désaxée	Cf. schéma ci-dessous	

Axe de réception pour la réception



5. Non reconnaissance d'un saut :

- Saut non terminé (tour incomplet >90°)
- Saut dont la réception n'est pas réalisée sur les pieds
- 2 sauts identiques
- Impulsion d'un pied sur le mini-trampoline
- Contact de l'entraineur

Dans ces différents cas, le saut n'est pas comptabilisé dans le secteur difficulté et on retire au gymnaste une pénalité de 0,50 pt dans le secteur exécution.

MINI-TRAMPOLINE

PROMOTIONNEL ET ÉLITE NON CLASSEE EN FEDERATION

	A	B	C	D
FAMILLE 1 SAUTS DROITS	 A1 : saut groupé		 C1 : saut groupé ½ tour	 D1 : saut ½ tour, groupé, ½ tour
	 A2 : Air Jack	 B2 : saut carpé écart	 C2 : saut carpé serré	 D2 : saut carpé écart ½ tour
FAMILLE 2 ROTATIONS AVANT	 A3 : Roulade avant élevée	 B3 : saut de l'ange	 C3 : salto avant groupé	 D3 : salto avant tendu
			 C4 : salto avant carpé	
FAMILLE 3 ROTATIONS LONGITUDINALES	 A5 : saut vertical ½ tour	 B5 : saut vertical 1 tour	 C5 : saut vertical 1 tour ½	
			 C6 : salto costal	 D6 : Barani