



## TABLE DE SAUT CAT2 & CAT1

Dans le diaporama :

- \*les pages vertes s'appliquent à la catégorie 2
- \*les pages jaunes s'appliquent à la catégorie 1
- \*les pages blanches s'appliquent aux codes 1 & 2

# Valeurs des sauts

- |  |          |
|--|----------|
| ✱ Renversement avant (lune)                            | 2,00 pts |
| ✱ Renversement avant + $\frac{1}{2}$ tour              | 2,40 pts |
| ✱ Renversement avant carpé 2 <sup>ème</sup> envol      | 2,40 pts |
| ✱ Renversement avant carpé + $\frac{1}{2}$ tour        | 2,80 pts |
| ✱ $\frac{1}{2}$ tour 1 <sup>er</sup> envol + répulsion | 2,00 pts |
| ✱ $\frac{1}{2}$ + $\frac{1}{2}$                        | 2,80 pts |
- ✱ Les autres sauts devront être signalés en début de compétition au président du jury
- ✱ **Note D maximale : 3 pts**

# GÉNÉRALITÉS    CALCUL DE LA NOTE



## Jury E :

- Si la gymnaste obtient « 0 » au 1<sup>er</sup> saut, le Jury D doit en avertir l'entraîneur.
- Tous les sauts doivent être exécutés avec impulsion des 2 mains sur la table de saut
- Appui (impulsion) avec seulement une main : **Pénalité de 2,00 Pts sur la note finale (jury D)**
- L'échauffement à l'agrès est de 50 secondes ou au maximum 2 sauts.
- Le trampo-tramp et le double tremplin sont autorisés pour les benjamines.
- Le double tremplin est autorisé pour les **minimes.**

# TECHNIQUE



Les rotations doivent être terminées **au degré près** sinon on accorde une valeur de saut inférieure pour sous rotation :

- 2 ½ tours deviennent 2 tours
- 2 tours deviennent 1 ½ tour
- 1 ½ tour devient 1 tour

Sauf pour le ½ - ½ (1.21). Si la rotation  $> \frac{1}{4}$  tr, le saut est pris.

Si la rotation  $< \frac{1}{4}$  de tour (ou rondade 1.20) :

- Saut nul

Annonce Tsukahara, rondade 1.20 réalisée :

- **1.20 retenu (1/2 tour + répulsion)** si pas de rotation des épaules dans le deuxième envol

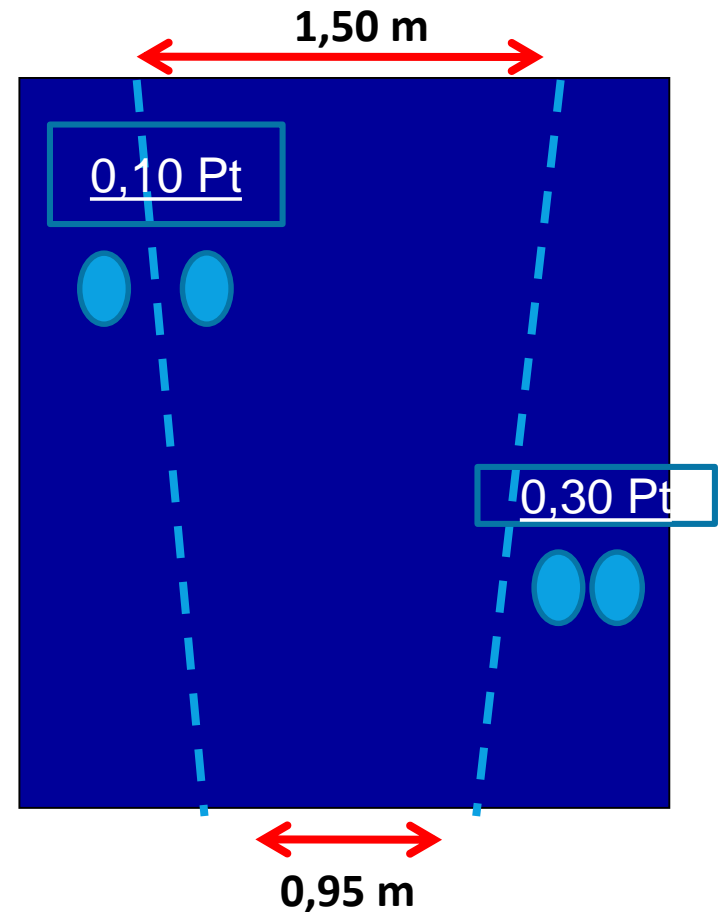
# RÉCEPTION



## Il n'y a pas de ligne centrale

Déviaton (0.10 pt) +

- Réception **ou pas** en dehors du couloir avec 1 pied, 1 main (*partie de pied/main*)  
- 0.10 par jury D sur Note Finale
- Réception **ou pas** en dehors du couloir avec les 2 pieds/mains (*partie de pieds/mains*) ou partie du corps  
- 0,30 par jury D sur Note Finale



# SAUTS NON VALABLES JURY D



Course d'élan avec touche du tremplin ou de la Table de Saut sans exécuter de saut	<b>Non Valable</b>	<b>Note : 0</b>
Pas d'appui sur la Table de Saut	<b>Non Valable</b>	<b>Note : 0</b>
Aide pendant le saut	<b>Non valable</b>	<b>Note : 0</b>
Ne pas utiliser le « collier de sécurité » pour les sauts par rondade	<b>Non valable</b>	<b>Note : 0</b>
La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord	<b>Non valable</b>	<b>Note : 0</b>
Le saut est tellement mal exécuté qu'il ne peut pas être reconnu (ex. tête touche la table, ou marche sur les mains en lune) ou la gymnaste pousse avec ses pieds sur la table de saut	<b>Non valable</b>	<b>Note : 0</b>



## BARRES

**CAT2** & **CAT1**

# GÉNÉRALITÉ AMÉNAGEMENT *FSCF*



Si la gymnaste lors de son premier essai, touche le tremplin, les barres ou passe sous les barres :

- Déduction de 1,00 P
- Elle doit commencer son exercice par un élément « dans l'exercice » (ex. bascule BI, bascule BS, ou monter à l'appui)
- Un 2ème essai est autorisé pour l'entrée **(Sans pénalité)** si la gymnaste n'a **PAS** touché le tremplin, les barres ou n'est pas passée sous les barres.
- Un 3ème essai n'est pas autorisé.

Le double tremplin est autorisé pour les **benjamines** pour l'entrée.



# Exigences de Composition (EC) CAT2

1. Entrée minimum A
2. Un changement de barres minimum  
→ pose de pied de BI à BS : changement de barres

Il n'est pas demandé d'exécuter un élément

3. Une bascule en cours de mouvement
4. Élément avec rotation longitudinale  $180^\circ$  minimum (entrée et sortie comprises)

# Exigences de Composition (EC) CAT1

1. Envol de BS à BI : obligatoirement exécuté avec un élément du code FIG
2. Envol à la même barre « sauf 1.103 (bascule coupé écart) & 2.303 (de l'appui facial BS, pirouette 1 tour à la suspension BS) considérés sans envol car il n'y a pas de franchissement de barre ou de salto »
3. 2 prises différentes
4. Élément sans envol avec tour de 360°

# Remarques

- ✦ Les entrées peuvent remplir l'EC 1 pour envol de BS à BI. **CAT1**
- ✦ Les éléments exécutés en entrée peuvent être aussi exécutés dans l'exercice ou inversement mais ne reçoivent qu'une seule fois la Valeur de Difficulté (VD).

# Remarques (Chutes)

- ✦ Avec saisie de la barre des 2 mains (brève prise ou appui bref) = **VD attribuée**
- ✦ Sans saisie de la barre des 2 mains = **VD non attribuée**
- ✦ Si la gymnaste exécute un élément avec envol et saisit la barre avec 1 main mais ne chute pas et ensuite rattrape avec la 2<sup>ème</sup> main et continue son exercice = **VD attribuée** pour élément avec envol.

# Précisions

- ✦ **Élan intermédiaire** : reprise d'élan de l'appui facial et/ou grand élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant.

Pénalités : 0,50 pt → Une seule fois par élément

**PAS DE CUMUL DE JAMBES FLECHIES**

Mais il peut y avoir d'autres fautes générales  
(bras fléchis, jambes écartées)

- ✦ Élan à vide : élan avant ou arrière sans exécuter d'élément contenu dans le tableau des difficultés, suivi d'un élan dans l'autre direction.

Pas de pénalité pour élan à vide et balancé 1/2tr sous l'horizontale  
avant retrait et Schuschu (aménagement FSCF)



<b>CATEGORIE 1</b>	<b>CATEGORIE 2</b>
Pénalité FROLER n'existe plus	
Heurter agrès 0,50	Heurter agrès 0,50
Heurter tapis 1,00	Heurter tapis 1,00

# SPÉCIFICITÉS DE PÉNALITÉS



Il n'y a pas de cumul de pénalité de fautes de **jambes fléchies** avec une autre pénalité quand cette dernière est plus élevée et est une faute nette.

## Exemples :

- Elan intermédiaire + jambes fléchies = 0,50 pt maxi
- Heurter le sol + jambes fléchies 1,00 pt

## Autres spécificités :

- Heurter la barre + chute 1,00 pt

## Autres spécificités :

- Pas de chute sur l'agrès en Barres, SAUF si elle touche les pieds au sol. Compter reprise d'élan ou heurter l'agrès selon les cas.


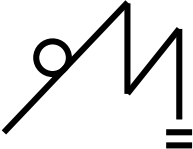
La pénalité « mouvement non caractéristique » à 0,50 pt s'applique pour tous les éléments n'appartenant pas aux différents codes.

**ATTENTION** la pose de pieds n'est pas 1 élément non caractéristique.

# SPÉCIFICITÉS DE PÉNALITÉS



## Autres spécificités :

- Après une chute en barres
  - L'éventuelle faute pour manque de prise d'élan avant le dernier élément est comptabilisée.
  - La notation reprend au premier élément codifié.
  - Si la gymnaste chute avant son premier élément, le jury ne comptabilise pas cette chute. Ex. contre-mouvement.
- Elan circulaire carpé 
  - VD A même si jambes fléchies (compter une pénalité)
- Pose de pieds 
  - Pas de pénalité pour jambes fléchies



# SPÉCIFICITÉS DE PÉNALITÉS CAT1



**Tous les éléments doivent être précédés d'une prise d'élan à l'ATR.**

**Exceptions:**

- Tour d'appui AV
- Sortie filée ½ tour précédée d'un tour d'appui AR

**Pénalité de 0,50 pt pour changement de barres sans élément (pose de pied + sauter à BS) :**

**ATTENTION pénalité supplémentaire de 0,30 pour « sans élan à l'ATR avant »**

# TECHNIQUE: RECONNAISSANCE DES ÉLÉMENTS



## Prises d'élans à l'Appui Tendu Renversé

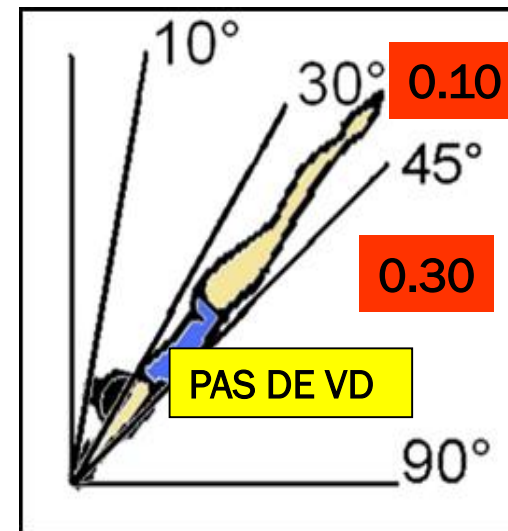
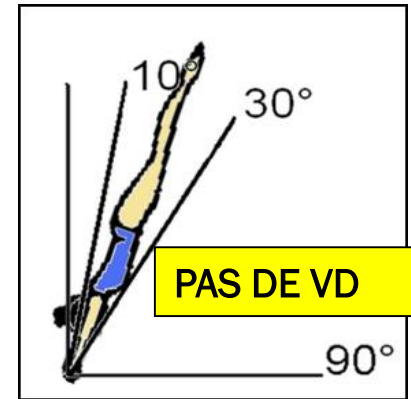
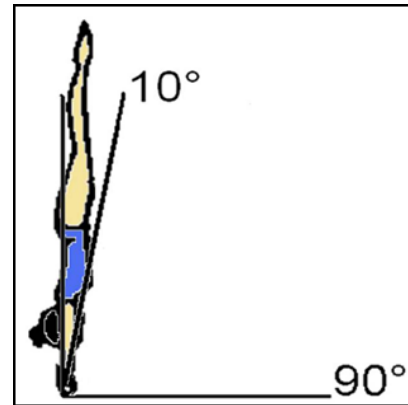
L'ATR est considéré comme réalisé quand toutes les parties du corps sont à la verticale.

**Jury D** élément terminé :

- dans les  $10^\circ$  par rapport à la verticale
  - VD attribuée
- $> 10^\circ$ 
  - pas de VD

**Jury E :**

- $> 10^\circ - 30^\circ$  pas de déduction
- $> 30^\circ - 45^\circ - 0.10$  pt
- $> 45^\circ - 0,30$  pt



# TECHNIQUE: RECONNAISSANCE DES ÉLÉMENTS AMÉNAGEMENT FSCF



## Éléments circulaires à l'ATR sans tours et éléments avec envol de BS à l'ATR BI

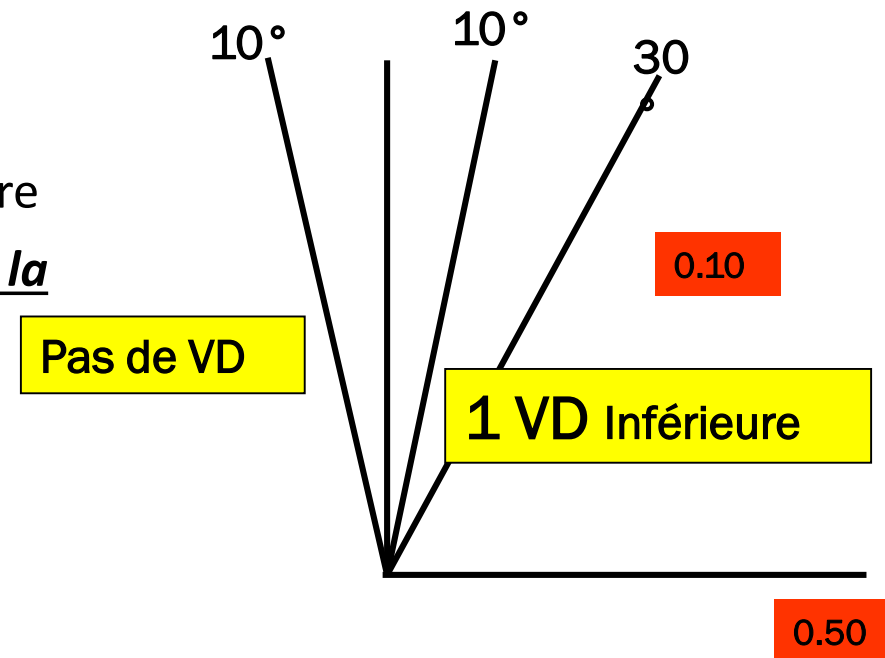
**Jury D** : Si l'ATR se termine dans les 10° de chaque côté de la verticale la VD sera attribuée

### Si élément terminé

- > 10° avant la verticale – Pas de VD
- > 10° après la verticale – VD inférieure
- **Pas de dévaluation pour le soleil et la lune**

### Jury E :

- De 0° - 30° – Pas de pénalité
- > 30° - 90° – 0.10 pt
- > 90° – 0.50 pt





**POUTRE &**

**CAT2 & CAT1**

# GÉNÉRALITÉS



Les ATR et les roulades sont considérés comme des Acro.  
Mais ne remplissent pas l'exigence de SENS

Rappel pour le changement de jambe :

- Jambe libre AV  $< 45^\circ$  : pénalité de 0,1 pt
- Jambe libre AV fléchie : pénalité de 0,1 ou 0,3 pt
- Le saut changement de jambes est un « leap », il peut arriver sur une jambe ou sur deux jambes, Idem pour le strug

Exigences changement de jambes pied-tête :

- Corps cambré
- Extension de la tête
- Jambes au niveau des épaules minimum

# FAUTES D'EXÉCUTION DES ÉLÉMENTS GYMNINIQUES

Le maximum de déductions cumulées pour déviations par rapport aux exigences pour la position du corps ne peut dépasser **0,50 Pt**



Les déductions pour la forme du corps incluent :

- Manque d'écart
- Jambes fléchies
- Pointes de pieds pas tendues
- Déductions spécifiques à la forme du corps

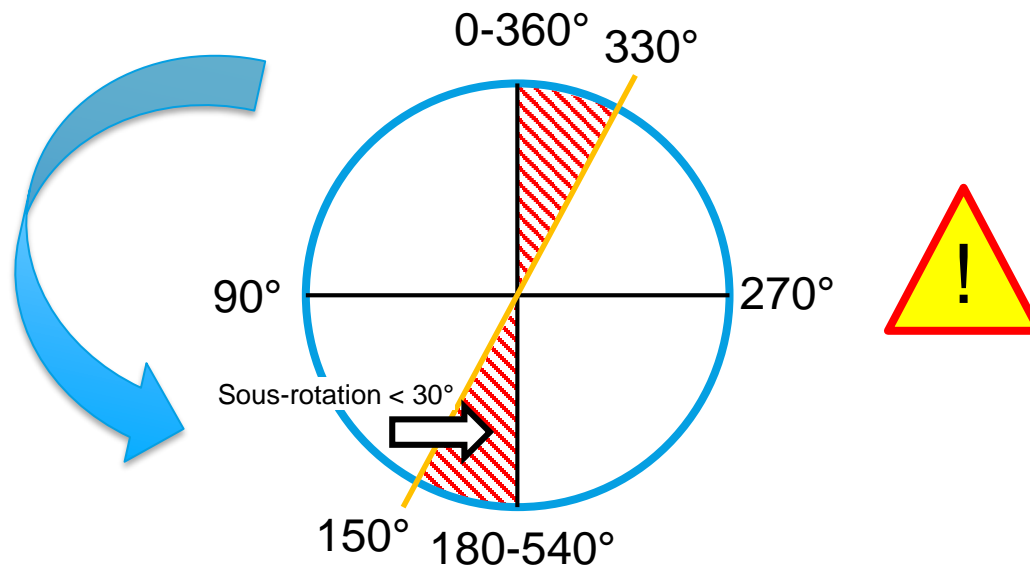
# DIRECTIVES TECHNIQUES



## SAUTS avec rotation :

Sous rotation de 30° ou plus on reconnaît un autre élément du code

- ❑ L'élément n'est pas différent avec  $\frac{1}{4}$  de tour supplémentaire



**PENALITE pour manque de précision (en + ou en -) : 0,10**

# Sauts avec tour

- ✦ Si la réception se fait sur 2 pieds : le placement du pied avant est décisif pour l'attribution de la VD.
- ✦ Si la réception se fait sur 1 pied : les positions du bassin et des épaules sont décisives.
- ✦ *Ecart compris entre  $180^\circ$  et  $135^\circ$  pour valider la VD :  
 $0.1$  entre  $180^\circ$  et  $160^\circ$  et  $0.3$  entre  $160^\circ$  et  $135^\circ$*





## POUTRE

**CAT2** & **CAT1**

# GÉNÉRALITÉ **AMÉNAGEMENTS FSCF**



Si la gymnaste, lors de son premier essai, touche le tremplin ou la poutre :

- **Déduction de 1,00 Pt**
- **Elle doit commencer son exercice.**
- **L'entrée ne recevra pas de valeur quelle que soit l'entrée.**
- **Une déduction pour « entrée n'appartenant pas dans le tableau des difficultés » sera appliquée : **0,10****

Un 2<sup>ème</sup> essai est autorisé pour l'entrée **(Sans pénalité) si** la gymnaste n'a pas touché le tremplin ou la poutre.

Un troisième élan n'est pas autorisé

Le double tremplin est autorisé pour les **benjamines** pour l'entrée.

# GÉNÉRALITÉ **AMÉNAGEMENTS FSCF**



## Pas de chronomètre en CAT2

Chute : pas de pénalité pour le temps si la gym reprend son exercice dans les 10 secondes,  
Le décompte du temps se fait à partir du moment où la gym est debout.

### **La notation reprend au premier élément codifié :**

- Si la gymnase chute avant son premier élément, le jury ne comptabilise pas cette chute

# Exigences de Composition (EC) CAT2

1. Une série gymnique d'au moins 2 sauts différents codifiés ou un saut écart antéropostérieur (à 135° minimum)
2. Pivot de 360° ou plus
3. Un élément acrobatique
4. Un élément acrobatique 1 ATR tenu 2 sec ou un 2<sup>ème</sup> élément acro de sens différent du 1<sup>er</sup> (entrée et sortie exclues)

## **Attention :**

**les roulés, ATR, maintiens ne peuvent pas remplir d'EC.**

**Les EC doivent être exécutés sur poutre.**

# Valeur de Difficultés (VD) CAT2

✱ 7 éléments dont la valeur est la plus élevée (dont la sortie)

✱ 2 acrobatiques

et

✱ 3 gymniques

✱ + 2 éléments au choix

✱ A = 0.10 P

✱ B = 0.20 P

✱ C = 0.30 P

Code FIG : « D » pour élément gymnique

# Exigences de Composition (EC) CAT1

1. Liaison d'au moins 2 él. gym. ≠ dont 1 saut avec un écart de  $180^\circ$  (transv. ou lat.) ou écarté lat.
2. 1 tour (Gr.3)
3. Une série acro min. 2 éléments avec envol et appui des mains : 0,30  
Une série acro min. 2 éléments avec envol dont un salto : 0,50
4. Eléments Acrobatiques de direction ≠ (AV/LAT, AR)

# Valeur de Difficultés (VD) CAT1

- \* 8 éléments dont la valeur est la plus élevée (dont la sortie)
  - \* 3 acrobatiques
  - et
  - \* 3 gymniques
  - \* + 2 éléments au choix

Code FIG : « D » pour élément gymnique

# VALEUR DE LIAISON & BONUS SÉRIE



- a) La valeur de liaison (VL) peut être obtenue pour des liaisons directes
  - b) Les VL et les bonus séries (BS) sont inclus dans la note D
  - c) **Les bonus séries sont obtenus pour une liaison de 3 éléments ou +**
- Principe pour les liaisons directes :

<b>Acrobatiques</b>	
<b>2 éléments acrobatiques avec envol, y compris entrée et sortie (mini F)</b> <b>Toutes les liaisons directes doivent être avec rebond</b>	
<b>0,10</b>	<b>0,20</b>
<b>C + C</b>  <b>B + E</b>	<b>C/D + D (ou plus)</b>  <b>B + D (en avant seulement)</b> <b>B + F</b>



# VALEUR DE LIAISON (VL)



**Éléments gymniques et mixtes** (éléments acrobatiques avec envol seulement) sauf la sortie

0,10

C + C ou plus (gymnique)

A + C (tours seulement)

**B + D (mixte)**

D + A (Salto à la planche sur un pied)

(Dans cet ordre, pas non autorisé)

0,20

D + D ou plus

**Remarque : Les tours peuvent être exécutés sur la même jambe d'appui (bref demi-plié autorisé) ou avec un pas pour tourner sur la jambe opposée (bref demi plié sur un ou deux pieds non autorisé)**

# VALEUR DE LIAISON & BONUS SÉRIE



## Un bonus série (BS) de + 0,10 Pt

**Sera attribué aux séries gymniques/mixtes et** séries acrobatiques (avec et sans rebond) à partir de B+B+C (n'importe quel ordre) y compris entrée et sortie (mini C)

Exemple 1 : B + B + C = + 0,10 bonus série

OU : D + B + C = + 0,10 bonus série

Exemple 2 : C + C + C

VL 0,10 VL 0,10 +0,10 bonus série **Total VL + BS = 0,30**



- Les éléments acro sans envol mini B (sauf maintiens) peuvent être utilisés
- Le même élément (avec/sans envol) peut être répété dans la même liaison pour recevoir le BS

# VALEUR DE LIAISON & BONUS SÉRIE



## Une Valeur de liaison (VL) de + 0,10 Pt

Exemple : C + C = VL 0,10  +  n'obtient pas la VL et ne répond pas à l'EC1 (répétition du même élément)

Exemple 2 : C + C = VL 0   obtient la VL et répond à l'EC3 (répétition du même élément autorisé)

## Une Valeur de liaison (VL) de +0,10 Pt et un bonus série (BS) de + 0,10 Pt

0,10 bonus série

Exemple : B + C + C = VL + BS =   +  +

VL 0,10

# Remarques

- ✦ **Chutes - Éléments acrobatiques et gymniques** : *doivent revenir sur la poutre avec les pieds ou le buste pour attribuer la VD.*
  - ✦ **Avec** réception sur un ou deux pieds ou selon la position demandée sur la poutre. La VD est attribuée.
  - ✦ **Sans** réception sur un ou deux pieds ou selon la position demandée sur la poutre. La VD n'est **pas attribuée**.
- ✦ **Entrées**
  - ✦ Seule la rondade peut être exécutée avant l'entrée.
  - ✦ Les entrées (roulades, ATR et maintiens) peuvent être exécutées dans l'exercice mais ne reçoivent qu'une seule fois la valeur de l'élément (même élément).
- ✦ **Maintiens**

Les ATR sans tour et les éléments avec maintien doivent être tenus 2s lorsque c'est précisé dans le code pour obtenir la VD.

Si l'élément n'est pas tenu 2 sec et n'apparaît pas comme autre élément dans le code, il reçoit la VD inférieure.

# PENALITES

- ✳ - Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre : 0,30 pt
- ✳ - Non respect des exigences techniques de l'élément par utilisation d'un appui supplémentaire : 0,30 pt
- ✳ - S'accrocher à la poutre pour éviter une chute : 0.50pt
- ✳ Pause de concentration : 0,10 pt
- ✳ Ajustement (pas ou mouvements inutiles) : 0,10 pt
- ✳ Variation de rythme : 0,10 pt
- ✳ Manque d'assurance dans l'exécution : 0,10pt
- ✳ Manque de créativité : 0,10 pt
- ✳ Expressivité : 0,10 pt
- ✳ Absence d'un passage proche de la poutre : 0,10pt
- ✳ Utilisation insuffisante de la longueur de poutre : 0,10 pt
- ✳ Manque de mouvements latéraux : 0,10 pt

# GÉNÉRALITÉS



\*Le jugement de l'exercice commence avec l'appel sur le tremplin ou le tapis .

\***L'entrée écart 1.105**, dont le buste ne touche pas la poutre ou n'est pas au grand écart (donc pas codifiée comme la 1.105) sera prise en A avec pénalité de 0,10 comme **toutes les entrées non codifiées** (sauf à cheval et accroupi).

\*Les **sauts** exécutés en **position latérale** recevront un VD supérieure à l'exécution transversale

$$B = \frac{\overset{\circ}{\text{O}}}{\text{—}} \quad C = \frac{\overset{\circ}{\text{O}}}{\text{—}}$$

**Attention** ! Répétition non autorisée : comptabiliser dans l'ordre chronologique.

\*Le **saut Sissone**  doit montrer une position **oblique des jambes**.



**SOL**

**CAT2 & CAT1**

# Généralités

- ✦ Le jugement de l'exercice commence avec le 1<sup>er</sup> mouvement de la gymnaste.
- ✦ Absence de musique ou musique avec parole (**les voix sans paroles sont autorisées**) entraîne une déduction de 1.00 pt donnée par le Jury D sur la Note Finale.
- ✦ Une déduction pour dépassement de temps est appliquée si la durée de l'exercice est supérieure à 1mn30. **La déduction de 0.10 pt sera effectuée par le Jury D sur la Note Finale.**
- ✦ Les éléments exécutés après la limite des 1mn30 seront reconnus par le Jury D et le Jury E. Pénalité de 0,10pt.

**Pas de pénalité pour sortie de praticable**

**0,1 (1 pied/main) ou 0,30 (2 pieds/mains)**

**Note Finale**



# Exigences de Composition (EC) CAT2

1. Une série acrobatique de 2 éléments minimum avec envol dont un salto
2. Un élément acro des groupes 4.5
3. Eléments acro dans les 3 sens AV/LAT/AR
4. Un passage gymnique d'au moins 2 éléments différents (sauts appel 1 pied) du code, liés directement ou indirectement (avec des pas courus, petits sauts appel 1 pied, pas chassés, tours chaînés) dont un avec un écart de 180° en position transversale

# Valeur de Difficultés (VD) CAT2

✱ 7 éléments dont la valeur est la plus élevée (dont la sortie)

✱ 3 acrobatiques

et

✱ 3 gymniques

✱ + 1 éléments au choix

✱ A = 0.10 P

✱ B = 0.20 P

✱ C = 0.30 P

Code FIG : « D » pour élément gymnique

# Exigences de Composition (EC) CAT1

1. Un passage gym. de 2 sauts  $\neq$  dont 1 avec un écart de  $180^\circ$  en position transv./lat. ou écarté latéral
2. Salto avec rotation longitudinale ( $360^\circ$  mini)  
(dans ligne acro.)
3. Salto avec double rotation transversale (dans ligne acro.)
4. Salto Arr et Av (sauf renversement libre) (dans une ou différente ligne acro.)

**ATTENTION : EC2/3/4 dans une ligne acrobatique**

# Valeur de Difficultés (VD) CAT1

\* 8 éléments dont la valeur est la plus élevée (dont la sortie)

\* 3 acrobatiques

et

\* 3 gymniques

\* + 2 éléments au choix

Code FIG : « D » pour élément gymnique

# ELÉMENTS GYMNIQUES



Attention aux astérisques (dans le code FIG) !



Le 2<sup>ème</sup> saut ne recevra pas de VD (mais pourra être compté dans le nombre d'éléments si besoin)

Attention aux lignes acro commençant par un salto AV



Pas d'arrêt  
si on veut  
l'EC en  
avant

# LIGNES ACROBATIQUES

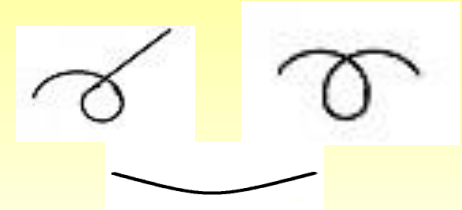


Une ligne acrobatique consiste en un minimum de 2 éléments différents avec envol , dont un salto, liés directement

Constituent une ligne acrobatique :



ou



# CONTENU DE L'EXERCICE



## Lignes acrobatiques

- Le nombre maximum de lignes acro. est de 4
- **Aucune VD acro ne sera comptabilisée après l'exécution de la dernière ligne acro.**
- Si la réception du salto n'est pas faite sur les pieds d'abord, la ligne acro est quand même prise en compte



**La sortie** est la dernière ligne acro prise en compte (**VD la plus élevée**)

- **Pas de sortie (pénalité de 0,50 note E)** si seulement une ligne acro est exécutée

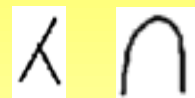
# LIGNES ACROBATIQUES & SORTIE



**Exemple n°2** : une ligne acrobatique seulement



PUIS



(ça marche dans les deux sens)

**Jugement :**

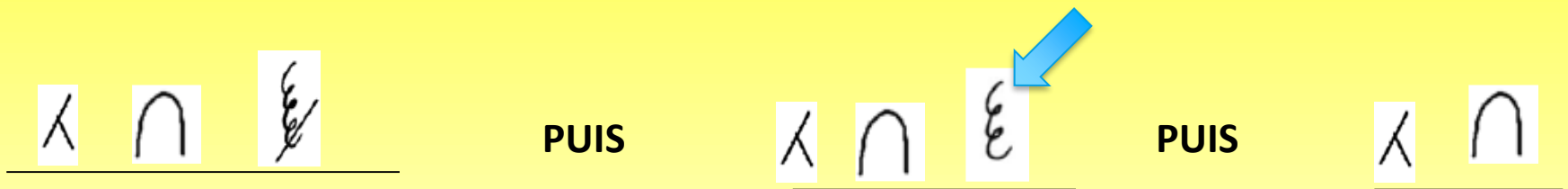
- **pas de VD** - 7 éléments maximum comptés (jury D)
- **- 0.50 pas de sortie (jury E)**



# LIGNES ACROBATIQUES & SORTIE



**Exemple n°3 : DEUX lignes acrobatiques**



**Jugement :**

la **sortie est donnée** par le Jury D

# LIGNES ACROBATIQUES & SORTIE



**Exemple n°4** : la gymnaste chute sans arriver sur les pieds d'abord dans la 2<sup>ème</sup> ligne acrobatique



Chute sans  
arriver sur les  
pieds

**Jugement :**

- **pas de VD** - 7 éléments maximum comptés (jury D)
- chute 1.00 (jury E)

# LIGNES ACROBATIQUES & SORTIE



**Exemple n°5** : la gymnaste fait une sortie dévaluée dans la 2<sup>ème</sup> ligne acrobatique



PUIS



2 tr et  
demi pas  
finis

**Jugement :**

- **pas de VD** - 7 éléments maximum comptés (jury D)

# LIGNES ACROBATIQUES & SORTIE



**Exemple n°6** : la gymnaste tente une deuxième ligne acro



**Jugement :**

- **pas de VD** - 7 éléments maximum comptés (jury D)
- **- 0.50 pas de sortie (jury E)**