



FÉDÉRER,
POUR CONSTRUIRE L'AVENIR

PRÉSENTATION GÉNÉRALE DU CODE FFGYM GAF

Dans la continuité de la réforme du système compétitif initiée par la Fédération, la mise en œuvre dès septembre 2017 de la réforme territoriale avec ses nouveaux échelons induit des changements au niveau des circuits et des programmes compétitifs.

Parmi les 3 niveaux de pratique identifiés par la FFG, la majorité des gymnastes GAF évolue dans les niveaux « Performance » et « Fédéral », qui représentent respectivement 2600 et 35 000 gymnastes.

Après analyse des programmes existants et de leurs conditions de mise en œuvre, le groupe de travail chargé de leur élaboration sous le contrôle de la Commission Nationale Spécialisée (CNS) GAF, a conçu des contenus répondant aux besoins de chaque niveau de pratique identifié.

Les orientations qui ont guidé la conception du nouveau Code FFGym :

- Cohérence globale de l'offre de programmes
- Lisibilité et positionnement clair dans un niveau de pratique (performance, intermédiaire)
- Maîtrise des conditions d'organisation (logistique, temps de compétition, gestion des flux de participantes)
- Proposition de contenus différenciés pour le niveau « Fédéral » (effectifs nombreux et niveaux hétérogènes)
- Simplification du jugement : valeurs des éléments identiques à celles du Code FIG en « Performance » quel que soit le programme.

Nouveautés applicables dès la saison 2026-2027	Programme	Age/catégorie
Présence de l'entraîneur obligatoire : • À proximité de la table de saut	Fédéral A Performance 7-9 ans	Sur tous les âges et catégories
Présence de l'entraîneur obligatoire : • Sous les barres asymétriques	Fédéral A Performance 7-9 ans Performance (1 et 2, code FIG aménagé) Elite (Avenir)	• En individuel et équipe de 7 à 13 ans • Pour les 10 et 11 ans en avenir
Retrait du tremplin ou bloc de parade après le début de l'enchaînement : • Barres asymétriques • Poutre <i>En dehors des tapis de compétition</i>	Fédéral A Performance 7-9 ans Performance (1 et 2, code FIG aménagé)	Sur tous les âges et catégories
Bonus artistique	Fédéral A Poutre et sol	Sur tous les âges et catégories
Musique avec paroles autorisées au sol <i>Attention : Dans le respect de l'éthique, sans propos injurieux ou dégradants</i>	Fédéral A Performance 7-9 ans Performance (1 et 2, code FIG aménagé)	Sur tous les âges et catégories

Les programmes proposés en 2026-2027 :

FÉDÉRAL A : basé sur une grille d'éléments à chaque agrès et proposé aux gymnastes de 10 ans et plus qui s'entraînent 2 à 3 fois par semaine. Ce programme identique sur tout le territoire permet aux équipes qualifiées à l'issue du championnat régional d'accéder au Trophée fédéral GAF.

PERFORMANCE 7-9 ans : proposé aux jeunes gymnastes de 7 à 9 ans présentant un potentiel pour la gymnastique de performance ou de haut niveau, ce programme évolutif a pour objectif une formation de qualité dans le respect des exigences techniques, garant de la progression future. Un entraînement hebdomadaire de 3 ou 4 séances minimum est nécessaire pour accéder à ce niveau de pratique en toute sécurité.

PERFORMANCE : les gymnastes âgées de 10 ans et plus présentant les capacités pour la gymnastique de performance peuvent accéder à ce niveau, conseillé à partir de 4 entraînements hebdomadaires. Articulés autour d'une grille unique d'éléments, 3 programmes avec des exigences de composition propres permettent de différencier les niveaux de pratique en fonction de l'âge en individuelle, et selon les catégories en équipes.

Illustrations : Éric Cordier & FIG.

Les dessins et textes reproduits sont fournis avec la permission de la FIG et ne peuvent être reproduits ou copiés sans autorisation écrite de la FIG.

SOMMAIRE



PROGRAMMES FÉDÉRAL A

5	Fédéral A
5	Difficultés
5	Bonifications
5	Exécution
5	Bonus artistique
6	Tableaux des éléments
20	Tableau des fautes générales
22	Directives techniques



PROGRAMMES PERFORMANCE 7-9 ANS PERFORMANCE (1 et 2) FIG AMÉNAGÉ

26	Performance 7-9 ans
26	Partie 1 – Évaluation des exercices
26	Calcul de la note
26	Calcul de la note D
28	Règlement pour la note E
31	Partie 2 – Règlements aux agrès et éléments
31	SAUT
33	• Éléments Saut
34	BARRES ASYMÉTRIQUES
36	• Éléments Barres asymétriques
42	POUTRE
44	• Éléments Poutre
52	SOL
55	• Éléments Sol

63	Performance
63	Partie 1 – Évaluation des exercices
63	Calcul de la note
63	Calcul de la note D
66	Règlement pour la note E
69	Directives techniques
74	Partie 2 – Règlements aux agrès
74	SAUT
76	BARRES ASYMÉTRIQUES
78	POUTRE
83	SOL
87	Partie 3 – Éléments
87	• Éléments Saut
95	• Éléments Barres asymétriques
125	• Éléments Poutre
159	• Éléments Sol

175	Partie 4 – Annexes
182	FIG Aménagé
182	Généralités
185	BARRES
186	POUTRE
187	SOL
188	Feuille de notation
189	Réglementation Matérielle



PROGRAMMES

FÉDÉRAL A



La réglementation matérielle spécifique à ce programme est détaillée en page 189.

COMMENT NOTER LE PROGRAMME FÉDÉRAL A ?

La note finale à chaque agrès est établie à partir de 3 notes séparées : la note D, la note E et le bonus artistique (poutre et sol).

Le jury D calcule la note D (contenu de l'exercice). La note D maximale est de 8,5 points (7 éléments et 3 bonifications). Le jury E calcule la note E (exécution) et le bonus artistique.

La note E comprend les déductions pour les fautes d'exécution (fautes générales et fautes spécifiques à chaque agrès). Ces déductions sont additionnées et retranchées de 10.00 points pour obtenir la note E.

La note finale d'un exercice est établie par l'addition de la note D, de la note E et du bonus artistique (poutre et sol). Si nécessaire, soustraire les pénalités neutres.

Pour les catégories à finalité autre que nationale, mises en place à l'initiative des comités régionaux et/ou départementaux, possibilité d'ajuster les modalités de notation, les catégories...

DIFFICULTÉS/7 POINTS MAXIMUM

Choix des éléments

Aux barres, à la poutre et au sol, un maximum de 7 éléments différents de VD les plus élevées, sont comptabilisés, sortie comprise.

Seuls les éléments issus de la grille et reconnus sont comptabilisés indépendamment de l'ordre chronologique.

La description officielle des éléments est donnée par le texte (*seul le texte fait foi*) : un élément est reconnu uniquement si sa réalisation technique est conforme au texte.

- a) Répétition : si un même élément est réalisé deux fois au cours de l'enchaînement, il n'est comptabilisé qu'une seule fois (*mais les pénalités pour fautes d'exécution sont appliquées*).
- b) Éléments identiques : les éléments sont considérés comme identiques s'ils sont dans la même case. L'élément n'est donc pris en compte qu'une seule fois.
- c) Élément non reconnu ou réalisé avec aide : non comptabilisé.
- d) Les éléments avec rotation incomplète ne sont pas comptabilisés.

BONIFICATIONS/1,5 POINT

Les éléments ou séries/liaisons, identifiés réalisés sans chute ou sans s'accrocher à l'agrès (poutre) permettent l'attribution de 3 bonifications maximum d'une valeur de 0,5 pt chacune.

EXÉCUTION

La note E comprend les déductions pour les fautes d'exécution (fautes générales et fautes spécifiques à chaque agrès).

Ces déductions sont additionnées et retranchées de 10.00 points pour obtenir la note E.

BONUS ARTISTIQUE

A la poutre et au sol, un bonus artistique de 0.3 point maximum pourra être attribué.



FÉDÉRAL A

SAUT

GÉNÉRALITÉS

- Hauteur de la table de saut 1m25
- Toutes les années d'âges peuvent utiliser le tremplin normes FIG ou le Trampo-tremp, seule la note de départ du saut présenté diffère. * [interdiction de modifier la hauteur du Trampo-tremp.](#)
- Course d'élan 25 m maximum
- 1 tapis de 10 cm est obligatoire au dessus du tapis de réception de 20 cm
- 2 sauts identiques ou différents, le meilleur est pris en compte
- Une 3^e course d'élan est autorisée si la gymnaste n'a touché ni le tremplin ou le Trampo-tremp, ni la table de saut (*même si la table est dépassée*)
- Saut exécuté non répertorié = SAUT NUL
- Aide pendant le saut = SAUT NUL
- Appui de la tête sur la table = SAUT NUL
- La réception ne se fait pas sur les 2 pieds d'abord = SAUT NUL
- Deuxième envol : saut vertical appel 1 pied = SAUT NUL
- Absence de l'entraîneur près de la table de saut (pas sur le tapis) = 0.50 point de pénalité

FAUTES D'EXÉCUTION

1^{er} ENVOL

- Degrés de rotation manquant dans les rotations longitudinales pendant l'envol :
 $\leq 45^\circ : 0,10 - \leq 90^\circ : 0,30$
- Mauvaise technique
 - alignement du corps (*angle hanches/cambré*) 0,10 - 0,30
 - genoux fléchis 0,10 - 0,30 - 0,50
 - jambes et genoux écartés 0,10 - 0,30

IMPULSION

- Mauvaise technique
 - bras fléchis et/ou angle des épaules 0,10 - 0,30 - 0,50
 - Appui prolongé sur la table 0,10 - 0,30 - 0,50
 - Pose de genoux 1,00
 - Appuis supplémentaires sur la table : 0,50 (*une seule fois*)
- Ne pas passer par la verticale 0,10
- Rotation longitudinale commencée trop tôt (*sur la table*) 0,10 - 0,30

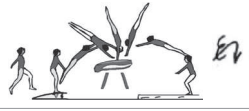
2^{ème} ENVOL

- Hauteur 0,10 - 0,30 - 0,50
- Précision dans les rotations longitudinales 0,10
- Position du corps
 - alignement du corps 0,10
 - genoux fléchis 0,10 - 0,30 - 0,50
 - jambes ou genoux écartés 0,10 - 0,30
- Distance - Longueur insuffisante 0,10 - 0,30
- Déviation par rapport à l'axe 0,10
- Dynamisme 0,10 - 0,30

FAUTES DE RÉCEPTION

- cf. tableau des fautes générales

GRILLE DES SAUTS NOTES D

DESSIN / SYMBOLE	DESCRIPTION	NOTE DE DÉPART	
		Trampo-tremp*	1 tremplin
	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical	5	6
	Renversement avant avec 1/2 tour (180°) dans le 1 ^{er} envol	6	7
	Renversement avant	7	8
	Renversement avant avec 1/2 tour (180°) dans le 1 ^{er} envol et 1/2 tour (180°) dans le 2 ^e envol. Saut reconnu avec ou sans changement de sens de rotation entre les 2 envols	7,5	8,5



FÉDÉRAL A

BARRES 1/4

Enchaînement libre constitué d'éléments des grilles ci-dessous.

BONIFICATIONS (réalisées sans chute)

3 bonifications maximum à 0,5 pt

- 1 bascule
- 1 tour proche
- 1 élan

Seuls les éléments en bleus permettent une bonification.

Présence de l'entraîneur obligatoire durant tout l'exercice.

Obligation de retirer le tremplin juste après l'entrée.

ENCHAÎNEMENT À RÉALISER

- soit, sur une seule barre (BI ou BS)
- soit sur les 2 barres, avec passage de l'une à l'autre durant l'enchaînement

BASCOULES							
ÉLÉMENTS À 0,40		ÉLÉMENTS À 0,60		ÉLÉMENTS À 0,80		ÉLÉMENTS À 1,00	
							
Sauter bras tendus pour arriver à l'appui facial sur BI				Bascule en engageant 1 jambe à la BI, en entrée ou dans le mouvement		Bascule BI, en entrée ou dans le mouvement	
							
						Bascule BS, En entrée ou dans le mouvement	
							
				Oscillation engagée 1 jambe tendue, en entrée ou dans le mouvement		Bascule fixe BI ou BS	
							
						Bascule coupée écart BI uniquement	



FÉDÉRAL A

BARRES 2/4



FÉDÉRAL A

ELEMENTS PROCHES DE LA BARRE							
ELÉMENTS À 0,40		ELÉMENTS À 0,60		ELÉMENTS À 0,80		ELÉMENTS À 1,00	
De l'appui facial, rotation avant, descente contrôlée avec passage par les 3 positions (chandelle renversée, fermeture pieds barre et équerre serrée) (Si réalisé avec sortie comptabiliser 1 élément)		De l'appui facial, rotation avant, descente contrôlée avec maintien 2 secondes des 3 positions (chandelle renversée, fermeture pieds barre et équerre serrée) (Si réalisé avec sortie comptabiliser 1 élément)					
Renversement arrière du lancé de jambe		Traction renversement					
		Tour d'appui arrière jambes tendues et corps aligné				Tour d'appui arrière libre à l'horizontale	
		De l'appui cavalier, tour en avant (Prises libres)		De l'appui facial, filé avant corps proche de l'horizontale et balancé arrière		Tour d'appui avant jambes tendues	
		Sortie filée sans rotation longitudinale sous toutes ses formes (Pieds barre jambes serrées ou écartées ou de l'appui) Barre Inférieure		Sortie filée sans rotation longitudinale sous toutes ses formes (pieds barre jambes serrées ou écartées ou de l'appui) Barre Supérieure		Sortie filée avec ½ tour (180°) sous toutes ses formes (Pieds barre jambes serrées ou écartées ou de l'appui) BI ou BS	

FÉDÉRAL A

BARRES 3/4



FÉDÉRAL A

ELANS							
ELÉMENTS À 0,40		ELÉMENTS À 0,60		ELÉMENTS À 0,80		ELÉMENTS À 1,00	
							
2 balancés - jambes tendues, corps minimum à l'oblique basse, aussi en sortie (Si réalisé avec sortie lâché derrière comptabiliser 1 élément)				Renversement arrière du balancé (Petite culbute)		Grande culbute reprise d'appui simultanée bras tendus avant le contact de cuisses sur la barre	
							
				Balancé, contre volée à l'oblique basse en sortie		Balancé arrière et rétablissement à l'appui	
AUTRES							
							
De l'appui facial, engager une jambe entre les bras pour arriver à l'appui cavalier		Prise d'élan à l'horizontale aussi en sortie (comptabilisé qu'une seule fois)		De l'appui facial BI, pose de pieds simultanée jambes fléchies (serrées ou écartées) et attraper BS		Pose de pieds, élan circulaire en arrière jambes serrées (Tendues ou fléchies)	
							
De l'appui facial BI, pose de pieds alternative et attraper BS						Pose de pieds, élan circulaire en avant jambes serrées (Tendues ou fléchies)	
							
De l'appui cavalier, 1/2 tour en changeant les prises et dégager la jambe par-dessus la barre							

FÉDÉRAL A

BARRES 4/4

FAUTES SPÉCIFIQUES

(S'il n'y a pas de chute, la pénalisation maximale sur un élément est de 0.80).

Absence de l'entraîneur sur le tapis lors de l'enchaînement	0.50	Pas de retrait du tremplin	0.50
Tous les balancés peuvent s'effectuer jambes serrées ou écartées (<i>bascules et balancés</i>)		Heurter le sol avec les pieds	1.00
		Frôler le tapis	0.30
Arrêt (=arrêt qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément)	0.50	Heurter la barre avec 1 ou 2 pieds	0.50
Élément de maintien non tenu 2 sec	NON RECONNU	Manque d'amplitude dans les prises d'élan et balancés	0.10 / 0.30
Non retrait du tremplin après l'entrée	0.50	Élan intermédiaire (= élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant) - pas de cumul avec l'arrêt	0.50
Dépassement du temps de chute (<i>30 secondes</i>)	de 0 à 30 sec : pas de pénalisation supplémentaire au-delà de 31 sec : 1.00		



FÉDÉRAL A

POUTRE 1/5

Enchaînement libre (durée maximum 1 minute) constitués d'éléments des grilles ci-dessous.

BONIFICATIONS (réalisées sans chute ou sans s'accrocher à la poutre)

3 bonifications maximum à 0,5 pt :

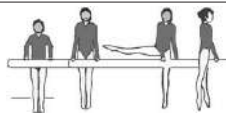
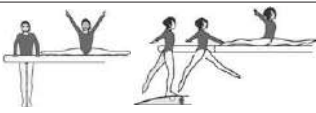
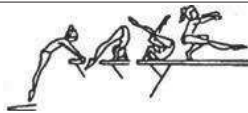
- 1 série de deux éléments gymniques dont au moins un saut
- 1 série acrobatique ou 1 série mixte (*gym/acro* ou *acro/gym*) possible avec l'entrée
- 1 élément acrobatique avant ou latéral et 1 élément acrobatique arrière

Obligation de retirer le tremplin juste après l'entrée.

BONUS ARTISTIQUE (+0,10 par critère)

- Belle tenue du corps (*tête, épaules, buste*)
- Présence de gestuelle
- Présence d' au moins un passage sur demi-pointes

ENTREES

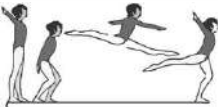
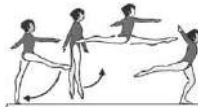
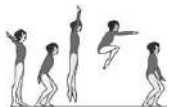
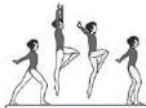
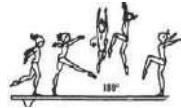
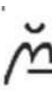
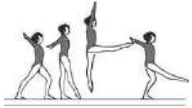
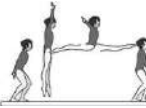
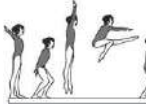
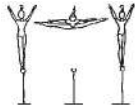
ELÉMENTS À 0,40		ELÉMENTS À 0,60		ELÉMENTS À 0,80		ELÉMENTS À 1,00	
							
De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège				En bout de poutre ou sur le côté : entrée par saut vertical à la station debout ou accroupi. Appel et réception 2 pieds		De la station faciale, franchissement groupé ou carpé à l'appui dorsal	
							
De la station faciale latérale, sauter à l'appui, passage d'une jambe tendue sur le côté pour s'établir au siège transversal		Saut avec appui des mains au grand écart latéral appel 2 pieds ou saut au grand écart transversal appel 1 pied, élan oblique par rapport à la poutre		Saut appel 1 pied réception en arabesque jambe à l'horizontale		Saut – roulade avant en bout de poutre (<i>retour libre</i>)	
							
						Renversement avant avec appel des mains sur le tremplin à l'appui dorsal ou avec ¼ de tour (90°) au siège transversal sur les cuisses - élan 90° par rapport à la poutre	
							
						Roue en attrapant la poutre par en dessous à l'appui facial - débiter à 90° de la poutre	

FÉDÉRAL A

POUTRE 2/5



FÉDÉRAL A

SAUTS GYMNIQUES							
ELÉMENTS À 0,40		ELÉMENTS À 0,60		ELÉMENTS À 0,80		ELÉMENTS À 1,00	
							
Saut vertical		Saut vertical avec 1/2 tour (180°)		Saut sissonne		Saut changement de jambe	
							
		Saut groupé		Saut groupé avec 1/2 tour (180°)			
							
		Saut de chat		Saut de chat avec 1/2 tour (180°)			
							
I		Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 secondes à l'oblique basse minimum		Saut écart antéro-postérieur			
							
		Saut ciseaux avant battements à l'horizontale		Saut grand jeté ou saut enjambé par développé		Saut carpi serré	
							
		Saut cosaque appel un ou deux pieds				Saut carpi écarté	

FÉDÉRAL A

POUTRE 3/5



FÉDÉRAL A

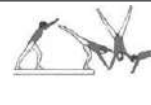
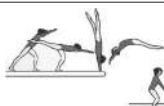
TOURS							
ELÉMENTS À 0,40		ELÉMENTS À 0,60		ELÉMENTS À 0,80		ELÉMENTS À 1,00	
		Demi-pivot		Demi-pivot + détourné		Pivot	
		½ tour (180°) à la station groupée sur une jambe, jambe libre tendue				1 tour (360°) à la station groupée sur une jambe, jambe libre tendue	
ACROBATIES AVANT							
ATR passer sous toutes ses formes		ATR maintenu (sous toutes ses formes) 2 secondes		ATR maintenu en latéral (sous toutes ses formes) 2 secondes		ATR ½ valse (180°)	
I		Roulade avant départ libre : pose des mains sur la poutre, arrivée libre		Souplesse avant		Roulade avant sans appui des mains, arrivée libre	
		Roue		Rondade (Interdit en sortie)		Saut de mains	
				Tic-tac			

FÉDÉRAL A

POUTRE 4/5



FÉDÉRAL A

ACROBATIES ARRIERE							
ELÉMENTS À 0,40		ELÉMENTS À 0,60		ELÉMENTS À 0,80		ELÉMENTS À 1,00	
							
Chandelle corps tendu (départ et retour libres) maintenue 2 secondes		Roulade arrière : pose des mains sur ou sous la poutre, arrivée libre		Souplesse arrière		Flic flac jambes décalées ou serrées (comptabilisé une seule fois)	
							
		Equerre renversée, jambes serrées, maintenue 2 secondes				Roulade arrière piquée à l'ATR	
SORTIES							
							
		Sortie rondade		Sortie salto costal		Salto avant groupé	
							
		Sortie saut de mains				Salto arrière groupé	

FAUTES SPÉCIFIQUES

Déséquilibre	0.10 / 0.30 / 0.50	Le chronomètre démarre lorsque les pieds quittent le sol et s'arrête lorsque la gymnaste se réceptionne sur le tapis. Le chronométrage s'arrête à chaque chute et redémarre lorsque la gymnaste reprend son mouvement. Le chronométrage prévient la gymnaste à 50 sec.
Élément de maintien non tenu 2 sec.	Élément non reconnu	
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30	
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	0.50	
Dépassement du temps autorisé (1 minute)	1.00	
Dépassement du temps de chute	de 0 à 10 sec = pas de pénalisation supplémentaire Au-delà de 11 sec = 1.00	
Pas de retrait du tremplin	0.50	

FÉDÉRAL A

POUTRE 5/5

ARTISTIQUE :

Belle tenue de corps : La gymnaste doit avoir une belle posture corporelle. La tête est droite ou légèrement levée, les épaules sont basses, la poitrine est haute et doit passer en avant de l'abdomen, le ventre est rentré.

Présence de gestuelle : L'enchaînement doit comporter au minimum 3 passages chorégraphiques courts (au regard du temps du mouvement) et répartis tout au long de celui-ci.

Présence d'un passage sur demi-pointes : Au moins l'un des passages chorégraphiques doit être réalisé sur ½ pointes.



FÉDÉRAL A

FÉDÉRAL A

SOL 1/4

Enchaînement libre sur praticable 12 X 12 m, en musique (*parole autorisée*), durée maximum 1 minute constitué d'éléments des grilles ci-dessous.

BONIFICATIONS (*réalisées sans chute*)

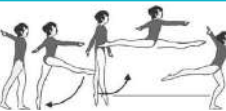
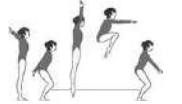
3 bonifications maximum à 0,5 pt :

- 2 lignes acrobatiques* minimum
- 1 ligne acrobatique* de 3 éléments avec envol dont un salto
- 1 série ou passage gymnique de 2 sauts différents

*Une ligne acrobatique comporte au minimum un élément acrobatique avec envol.
Des éléments peuvent être répétés pour valider une bonification mais ne seront comptabilisés qu'une seule fois dans le décompte des éléments.

BONUS ARTISTIQUE (+0,10 par critère)

- Belle tenue du corps (*tête, épaules, buste*)
- Présence de gestuelle
- Expression du visage

SAUTS							
ELÉMENTS À 0,40		ELÉMENTS À 0,60		ELÉMENTS À 0,80		ELÉMENTS À 1,00	
							
Saut vertical avec 1/2 tour (180°)		Saut vertical avec 1/4 tour (360°)		Saut enjambé par développé ou battement		Saut changement de jambe	
							
Saut groupé		Saut groupé 1/2 tour (180°)		Saut groupé 1/4 tour (360°)			
							
Saut ciseaux avec battements à l'horizontale		Saut cosaque appel deux pieds		Saut cosaque appel deux pieds 1/2 tour (180°)		Saut cosaque appel deux pieds 1/4 tour (360°)	
							
		Saut carpé écarté				Saut carpé écarté 1/2 tour (180°)	



FÉDÉRAL A

SOL 2/4



FÉDÉRAL A

SAUTS							
ELÉMENTS À 0,40		ELÉMENTS À 0,60		ELÉMENTS À 0,80		ELÉMENTS À 1,00	
		Saut sissonne					
		Saut écart antéropostérieur				Saut écart antéropostérieur 1/2 tour (180°)	
Saut de chat		Saut de chat 1/2 tour (180°)				Saut de chat 1/4 tour (360°)	
TOURS							
Demi-pivot (180°)		Pivot 1/4 tour (360°)		Pivot 3/4 tour (540°)		Pivot 1/2 tours (720°)	
				Demi-pivot (180°) jambe à l'horizontale		Pivot (360°) jambe à l'horizontale	
						1 tour (360°) à la station groupée sur une jambe, jambe libre tendue	

FÉDÉRAL A

SOL 3/4



FÉDÉRAL A

ACROBATIES							
ELÉMENTS À 0,40		ELÉMENTS À 0,60		ELÉMENTS À 0,80		ELÉMENTS À 1,00	
Roue sous toute ses formes						Salto avant groupé (Réception 2 pieds)	
Rondade avec rebond		Saut de main 1 pied				Salto facial	
ATR pont avant ou souplesse avant		Saut de mains 2 pieds avec rebond					
Tic-tac				Salto costal			
ATR 1/2 valse (180°)		ATR 1/2 valse (360°)		Souplesse arrière demi-tour souplesse avant			
Souplesse arrière		Flic flac arrière jambes décalées ou serrées (comptabilisé une seule fois)		Salto arrière groupé ou carapé		Salto arrière tendu	
Roulade arrière, bras et jambes tendues		Roulade arrière à l'ATR retour libre					

FAUTES SPÉCIFIQUES

Déséquilibre	0.10 / 0.30	Le chronomètre démarre au premier mouvement de la gymnaste et s'arrête au dernier mouvement.
Absence de rebond après les éléments : rondade, sauts de mains, flic-flac (positionnés en dernier élément)	0.50	
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30	
Dépassement du temps autorisé (1 minute)	1.00	
Absence de musique	2.00	

ARTISTIQUE :

Belle tenue de corps : La gymnaste doit avoir une belle posture corporelle. La tête est droite ou légèrement levée, les épaules sont basses, la poitrine est haute et doit passer en avant de l'abdomen, le ventre est rentré.

Présence de gestuelle en relation avec la musique tout au long du mouvement : La gymnaste doit être capable d'exprimer le thème de la musique par ses mouvements. La gestuelle et les passages acrobatiques et gymniques doivent avoir été placés sur les temps forts ou faibles de la musique.

Présence d'un engagement expressif : Attitude et gamme d'émotions exprimées par la gymnaste avec son visage tout au long du mouvement. L'expression ne se limite pas à un sourire figé, ou des mimiques et un regard fixe sur le jury mais doit dégager une réelle émotion en interaction avec le jury et le public. L'expressivité ne doit pas être ponctuelle mais présente tout au long de l'exécution.



FÉDÉRAL A

TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES

Il faut distinguer les petites fautes (0.10 pt), les fautes moyennes (0.30 pt), les grosses fautes (0.50 pt) et les très grosses fautes (1.00 pt)

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1.00 ou +
Par le jury E					
FAUTES D'EXÉCUTION					
- Bras fléchis ou jambes fléchies	Ch. fois	x	x	x	
- Jambes ou genoux écartés	Ch. fois	x	x largeur des épaules ou plus		
- Hauteur des éléments insuffisante (<i>amplitude externe</i>)	Ch. fois	x	x		
Manque					
- Manque de précision (<i>sur rotation par exemple</i>)	Ch. fois	x			
- De précision de la position groupée dans les salti simples	Ch. fois	x 90° Angle bassin	x > 90° Angle bassin		
- Ne pas maintenir la position corps tendu (<i>fermeture trop tôt</i>)	Ch. fois	x	x		
- Déviation par rapport à l'axe	Ch. fois	x			
Position du corps et/ou des jambes dans les éléments (<i>non gymniques</i>)					
- Alignement du corps	Ch. fois	x			
- Pas d'extension pieds/pieds relâchés	Ch. fois	x			
- Ecart insuffisant dans les éléments acro (<i>sans envol</i>)	Ch. fois	x	x		
- Ne pas remplir les exigences techniques des éléments gymniques (<i>selon directives techniques</i>)	Ch. fois	x	x	x	
- Exécution de la sortie trop près de l'agrès (<i>barres poutre</i>)			x		
FAUTES DE RÉCEPTION (<i>tous les éléments y compris les sorties</i>)		S'il n'y a pas de chute la déduction maximum pour fautes de réception ne peut pas dépasser 0.80			
- Jambes écartées à la réception	Ch. fois	x			
- Déséquilibre	Ch. fois	x	x		
- Pas supplémentaires, petit sursaut	Ch. fois	x			
- Très grand pas ou saut (<i>supérieur à la largeur des épaules</i>)	Ch. fois		x		
- Fautes de position du corps	Ch. fois	x	x		
- Flexion profonde	Ch. fois			x	
- Toucher / frôler l'agrès / le tapis avec les mains, sans chuter	Ch. fois		x		
- Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains	Ch. fois				1.00
- Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	Ch. fois				1.00
- Chute sur ou contre l'agrès	Ch. fois				1.00
- La réception des éléments n'est pas sur les pieds d'abord	Ch. fois				1.00



FÉDÉRAL A

TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1.00 ou +
Par le jury D					
- Exécution de bonifications avec chute	Barres, poutre, sol				Pas de Bonif
- La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord ou dans la position demandée	Ch. fois				Élément non reconnu Pas d'exigence de groupe Pas de Bonif
- Ne pas saluer le jury D avant et/ou après l'exercice	Gym/Agrès		x		De la note finale
- Aide	Barres, poutre, sol Ch. fois				1.00 de la note finale Pas d'exigence de groupe Pas de Bonif
- Présence non autorisée d'une aide	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
Par le jury D avec notification au responsable du jury de la compétition					
IRRÉGULARITÉ AUX AGRÈS					
- Ne pas utiliser le tapis supplémentaire	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
- Placer le tremplin sur une surface non autorisée	Gym/Agrès			x	
- Utilisation de tapis supplémentaire non autorisé	Gym/Agrès			x	
- Déplacer le tapis supplémentaire pendant l'exercice ou le déplacer vers le bout non autorisé de la poutre	Gym/Agrès			x	
- Ne pas retirer le tremplin quand c'est spécifié				x	
Par le responsable des juges de la compétition					
- Changer les mesures des agrès sans autorisation	Gym/Agrès			x	Sur la note finale
- Ajouter, replacer ou enlever les ressorts du tremplin ou changer la hauteur du Trampo-Tremp	Gym/Agrès			x	
- Utilisation incorrecte de la magnésie ou endommager les agrès	Gym/Agrès			x	



DIRECTIVES TECHNIQUES

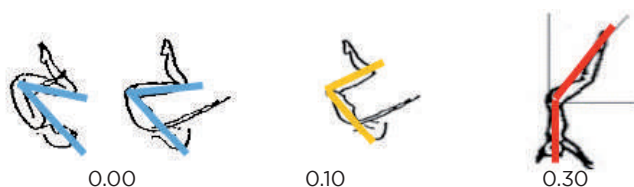
Les éléments doivent répondre à des exigences techniques pour être reconnus.

A tous les agrès

Reconnaitances des positions du corps

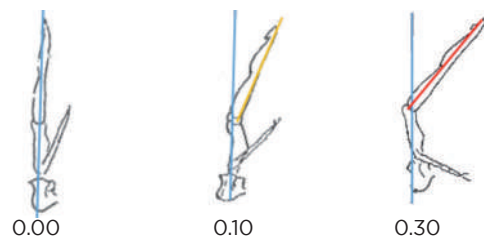
• Groupé

Angle des hanches et genoux, moins de 90° dans les salti et éléments gymniques

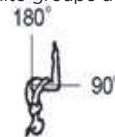


• Tendu

- Toutes les parties du corps doivent être alignées
- La position corps tendu doit être maintenue pendant la majorité du salto



Salto groupé devient tendu



Jury D

Hanches ouvertes (180°)

» On donne salto tendu

Chutes à la réception

Avec réception sur les pieds d'abord = La valeur de l'élément est attribuée.

Sans réception sur les pieds d'abord = La valeur de l'élément n'est pas attribuée.

Poutre et sol

Tours sur une jambe (pivots)

Les tours doivent être complètement terminés ou un autre élément de la grille est attribué. La position des épaules et des hanches est décisive.

- » Doivent être exécutés sur les ½ pointes.
- » Doivent avoir une forme fixe et précise pendant toute la rotation.
- » Pour les tours sur 1 jambe avec la jambe libre placée dans une position spécifique, la position doit être maintenue pendant tout le tour.
- » Si la jambe libre n'est pas dans la position demandée on donne la valeur d'un autre élément de la grille

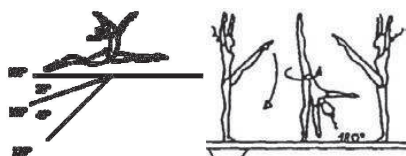
Sauts avec tours

Pour une sous rotation de 30° ou plus on reconnait un autre élément de la grille. Les éléments avec rotation incomplète ne sont pas comptabilisés.

Pour les sauts avec ½ tour (180°), la position demandée doit être réalisée au début ou à la fin.

Exigences pour les écarts dans les sauts et les tours

Écart insuffisant



- > 0° - 20° Petite faute
- > 20° - 45° Moyenne faute
- > 45° (*gymnique*) Élément non reconnu et 0.30 de pénalité

Saut groupé avec et sans tour



Exigences

- Angle des hanches inf 90°
- Genoux au-dessus de l'horizontale

Jury D

- Angles hanches/genoux > 135° = pas d'exigence de Groupe

Jury E

- Genoux à l'horizontale Petite faute
- Genoux sous l'horizontale Moyenne faute

Saut cosaque avec et sans tour



Exigences

- Angle des hanches inf 90°
- Jambe tendue au-dessus de l'horizontale

Jury D

- Angles hanches/genoux > 135° = pas d'exigence de Groupe

Jury E

- Jambe tendue à l'horizontale Petite faute
- Jambe tendue sous l'horizontale Moyenne faute

Saut de chat avec et sans tour



Exigences

- Montée des jambes alternative
- Genoux au-dessus de l'horizontale
- Evaluation / au genou le plus bas

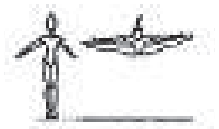
Jury D

- Angles hanches > 135° = pas d'exigence de Groupe
- Manque d'alternance = saut groupé

Jury E

- Une ou les 2 jambes à l'horizontale Petite faute
- Une ou les 2 jambes sous l'horizontale Moyenne faute

Saut carpié écarté



Exigence

- Les 2 jambes doivent être au-dessus de l'horizontale

Jury D

- Angles hanches > 135° = pas d'exigence de Groupe

Jury E

- Position incorrecte des jambes (*Asymétriques*) Petite faute
- Jambes à l'horizontale Petite faute
- Jambes sous l'horizontale Moyenne faute

FÉDÉRAL A

Saut changement de jambe



Exigences

- Élan de jambe libre à 45° mini
- Élan avec jambe libre tendue

Jury E

- Élan de jambe libre moins de 45° - 0.10
- Jambe libre fléchie - 0.10/0.30

La déviation par rapport aux exigences pour la position du corps va induire une petite, une moyenne ou une grosse faute. Les déductions pour la forme du corps incluent :

- » Manque d'écart
- » Jambes fléchies
- » Pointes de pied pas tendues
- » Déductions spécifiques précisées ci-dessus

A cette déduction, peuvent ensuite s'ajouter les fautes liées à la hauteur, déséquilibre.

Une petite déviation par rapport à l'exécution idéale sera pénalisée de 0.10

Une déviation moyenne par rapport à l'exécution idéale sera pénalisée de 0.30

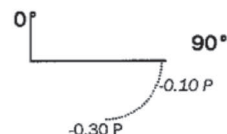
Une grande déviation par rapport à l'exécution idéale sera pénalisée de 0.50

Saut

Pour le Pétrick (Renversement avant avec ½ tour (180°) dans le 1^{er} envol et ½ tour (180°) dans le 2^e envol, il y a possibilité de faire le deuxième demi-tour dans les deux sens. S'il manque une partie du demi-tour du deuxième envol, ce saut sera reconnu en rondade.

Barres

Prise d'élan à l'horizontale et tour d'appui arrière libre



Manque d'amplitude
0.10 ou 0.30

Quelle que soit l'amplitude la prise d'élan et le tour d'appui arrière libre sont reconnus

A l'horizontale ou au-dessus : pas pénalité.
Sous l'horizontale :
0.10 ou 0.30

Balancés



Manque d'amplitude devant et/ou derrière :
0.10 ou 0.30

Quelle que soit l'amplitude le balancé est reconnu

A 90° ou au-dessus = Pas de pénalité
Entre 90° et 45° = Pénalité de 0.10
Sous les 45° = Pénalité de 0.30

Cette pénalité s'applique à chaque fois lors du balancé avant et du balancé arrière

Contre-volée



Manque d'amplitude
0.10 ou 0.30

Quelle que soit l'amplitude la contre volée est reconnue

A 45° et au-dessus = Pas de pénalité
Sous 45° = Pénalité de 0.10 ou 0.30