



BROCHURE DES PROGRAMMES

TEAMGYM

FILIÈRE PERFORMANCE

2021 - 2025

Fédération Française de Gymnastique

Code révisé Sept 2021

Introduction

Cette brochure des programmes complète et précise des points décrits dans la brochure technique Teamgym. Cette nouvelle version s'inscrit dans la réforme compétitive de la FFG et a pour but d'aligner toutes les disciplines suite aux changements territoriaux.

La TeamGym propose trois niveaux de pratique :

- Niveau Fédéral ;
- Niveau Performance ;
- Niveau Elite

Cette version de la brochure a été modifiée dans le but de s'aligner et de se rapprocher du code Européen. Cette démarche s'inscrit également dans le souhait d'homogénéiser et faciliter le jugement afin qu'il soit plus équitable pour tous

La brochure des programmes prend en compte les aspects suivants :

- Difficultés révisées pour différencier les niveaux : Fédéral, Performance et Elite ;
- Rapprochement avec certaines exigences décrites dans le code Européen ;
- Précisions pour une meilleure lecture des exigences ;
- Précisions dans la définition des éléments ;
- Prise en compte de discussions techniques.

La brochure des programmes est divisée en cinq parties :

- Règlement technique ;
- Programme au Sol ;
- Programme au Tumbling ;
- Programme au Mini-Trampoline ;
- Les annexes.

Tous les membres de la Commission Nationale Spécialisée (CNS) TeamGym ont contribué à cette révision du code.

Pauline ANGE	Représentante Technique Fédérale (RTF) Teamgym
Dhélia BELMANA	Membre – Responsable nationale des Juges Teamgym
Bruno DUVERNEUIL	Membre
Younesse EL HARIRI	Membre
Sébastien ESCUER	Membre
Djamel LOUCIF	Membre – Conseiller Technique Sportif référent

Ce document a connu diverses phases de développement. Tous les commentaires/remarques reçus ont été pris en considération. Les membres de la CNS souhaitent remercier tous ceux qui ont pris le temps de soumettre leurs propositions et commentaires.

Cette version remplace celle du mois de septembre 2020 et est applicable pour la filière **performance** uniquement et sur l'ensemble du cycle 2021-2025.

Contenu

I. RÈGLEMENT TECHNIQUE	4
1. DETAIL DES CATEGORIES PAR NIVEAUX DE PRATIQUE	4
2. MATERIEL	4
II. GÉNÉRALITÉS.....	5
1. OBJET ET BUT DU CODE DE POINTAGE	5
2. TENUES	5
3. ROLE DE L'ENTRAINEUR.....	6
4. JUGEMENT	6
5. CONSEIL EN OR.....	11
III. PROGRAMME AU SOL	12
1. GENERALITES	12
2. EXIGENCES DE LA DISCIPLINE	12
3. COMPOSITION (7 POINTS)	13
4. DIFFICULTES	16
5. EXECUTION (10 POINTS)	18
6. DEDUCTIONS SPECIALES (EN EXECUTION).....	19
7. BONIFICATION (0,5 POINT).....	19
8. DEDUCTIONS DU JUGE ARBITRE.....	20
IV. TUMBLING	21
1. EXIGENCES DE DISCIPLINE	21
2. COMPOSITION (5 POINTS)	21
3. DIFFICULTES	23
4. EXECUTION (10 POINTS)	24
5. DEDUCTIONS SPECIALES EN EXECUTION	25
6. BONIFICATION.....	25
7. DEDUCTIONS DU JUGE ARBITRE.....	26
V. MINI TRAMPOLINE	27
1. EXIGENCES DE DISCIPLINE	27
2. COMPOSITION (5 POINTS)	27
3. DIFFICULTES	28
4. EXECUTION (10 POINTS)	29
5. DEDUCTIONS SPECIALES EN EXECUTION	31
6. BONIFICATION.....	31
7. DEDUCTIONS DU JUGE ARBITRE.....	31
VI. ANNEXES	32
1. TABLEAU DE DIFFICULTES SOL.....	32
2. TABLEAU DE DIFFICULTES AUTORISEES AU MT ET TUMBLING	32
3. FEUILLE DE COMPOSITION AU SOL	32
4. AIDE AU JUGEMENT.....	32

I. RÈGLEMENT TECHNIQUE

Le Règlement technique Teamgym reprend et détaille ces éléments.

1. Détail des catégories par niveaux de pratique

Niveaux de Pratique	Catégories	Agés	Composition Equipe
Europe	Senior (Mix, Masc, Fem)	16 ans et plus	8 – 10 gymnastes
	Junior (Mix, Masc, Fem)	13 et 17 ans	
National A	Junior	13 – 17 ans	6 – 12 gymnastes
	Unique	12 ans et plus	
National B	Mix/Masc	12 ans et plus	
	Fem	12 ans et plus	
	Junior	13 – 17 ans	
National C	Junior	10 – 15 ans	
	Unique	12 ans et plus	

2. Matériel

<u>Agrès</u>	National B, National A, National C	Europe
<u>Matériel</u>	Quel que soit le niveau, la compétition se déroulera selon les conditions matérielles suivantes.	
<u>Sol</u>	L'aire de compétition mesure 12 X 12 m. C'est une surface non dynamique recouverte d'une moquette.	
<u>Tumbling</u>	Il s'agit d'une piste gonflable d'au moins 15 m de long, 2m de large et 0.2m de hauteur. Elle est précédée d'une piste d'élan d'au moins 6 m. Elle est suivie de tapis de réception dimension : 6m* 2.4 m * 0.2m et d'un sur-tapis 4m*2m*0.1m	Piste de Tumbling FIG
	En compétition départementale, interdépartementale, régionale ou regroupement, il est possible d'utiliser une diagonale de praticable avec tapis de réception en bout, une piste acrobatique ou une piste gonflable plus courte.	
<u>Mini-trampoline</u>	<p>Deux aires de saut :</p> <p>La 1ère :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 table de saut de 1,35m. • 1 mini-trampoline, • 1 piste de course d'élan entre 22m à 25m. • 1 surface composée de tapis de réception d'une dimension de 6m x 2,4m x 0,4m et un sur-tapis de 4m x 2m x 0,1m. <p>La 2ème :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 mini-trampoline, • 1 piste de course d'élan entre 22m à 25m. • 1 surface composée de tapis de réception d'une dimension de 6m x 2,4m x 0,4m et un sur-tapis de 4m x 2m x 0,1m. 	<p>Idem sauf :</p> <p>Table de saut selon le règlement de l'UEG</p> <p>Compétition départementale, interdépartementale, régionale ou regroupement : possibilité d'utiliser la table à la hauteur 1m35</p>

II. GÉNÉRALITÉS

1. Objet et but du Code de pointage

- Garantir un jugement aussi impartial et unanime que possible ;
- Permettre le développement de la discipline pour le plus grand nombre ;
- Élargir les connaissances des juges ;
- Aider les gymnastes et les entraîneurs dans la construction de leur mouvement.

2. Tenues

1) Juges

Les juges doivent porter des pantalons/jupes noir(e)s, gris(e)s ou bleu(e)s et une veste bleue ou noire, chemise ou chemisier uni et clair, cravate pour les hommes (*Jeans, tongs et chaussures de sport interdits*).

2) Bandages et strap

Les bandages et les strap sont autorisés pour un **renfort d'articulation** couleur discrète / blanc toléré. De façon générale, le bandage doit être un support et ne doit pas recouvrir une grande partie du corps. Atèle articulée et rigide interdite.

Si un gymnaste se présente sur un passage sans respecter les conditions ci-dessus, la note ZÉRO sera attribuée à l'équipe pour l'agrès.

3) Gymnastes

Pour les équipes féminines/masculines/mixtes :

Le port de chaussons de gymnastique est libre pour chaque gymnaste au mini-trampoline et au tumbling.

Au sol, le port de chaussons ou de socquettes est autorisé mais doit être porté par **tous** les membres de l'équipe et de façon identique.

Les tenues choquantes ainsi que les décorations brillantes collées sur la tenue ne sont pas admises.

Les accessoires ne sont pas autorisés ;

Les tenues doivent être identiques. (Ex : les prénoms sur les tenues ne sont pas autorisés). **Tout élément visible fait partie de la tenue.**

Tous les bijoux sont interdits pour des raisons de sécurité.

Précision : les piercings doivent être retirés avant le passage de la compétition, aucun strap n'est autorisé.

Tout manquement à ces règles vestimentaires fera l'objet de sanctions conformément au Règlement technique Teamgym et/ou cette brochure des programmes.

GYMNASTES

Les participantes féminines doivent porter une tenue identique – Même modèle

Sont autorisés :

- Les justaucorps avec des manches courtes ou longues, avec ou sans short, collant ou cycliste ;
- Les académiques.

Les participants masculins doivent porter une tenue identique – même modèle

Sont autorisés :

- Léotard avec short ou sokol ;
- Les académiques.

Les équipes mixtes doivent avoir un rappel de couleur entre les tenues des garçons et des filles.

3. Rôle de l'entraîneur

1) Avant la compétition

Les feuilles de difficultés doivent être complétées électroniquement au format requis et renvoyées dans les délais demandés.

Toute difficulté non présente dans les listes de choix au mini-trampoline et au tumbling des feuilles de difficultés est considérée comme interdite.

Les feuilles de difficultés doivent être transmises à la structure compétente à la date indiquée lors de l'engagement. (Cf. déductions spéciales par agrès).

Aucune feuille ne sera prise en compte après la date de forclusion.

Aucune pénalisation ne sera attribuée aux gymnastes qui ne réalisent pas la série écrite dans la feuille de difficultés.

Rappel : ZÉRO papier !!

2) Pendant la compétition

Lorsqu'un entraîneur est positionné sur l'aire de réception, il doit être actif sur la réception, il doit intervenir de manière adaptée lorsque le gymnaste nécessite une intervention ou parade.

Pour des raisons de sécurité, une assistance est exigée pour le mini-trampoline et ceci pour tous les éléments.

Un entraîneur doit se placer sur les tapis de réception du mini-trampoline pour assurer la sécurité des gymnastes et intervenir en cas de danger.

Le juge arbitre ne donne le signal de départ, pour le programme au mini-trampoline, que lorsque l'entraîneur est en place sur l'aire de réception.

Une assistance est également permise au tumbling.

Si un gymnaste doit être attrapé ou soutenu, les juges appliqueront une déduction à la note.

Les entraîneurs ne sont pas autorisés à donner des instructions (verbales et/ou non verbales) aux gymnastes pendant le programme de chaque discipline.

Les personnes suivantes sont autorisées à tenir le mini-trampoline (maximum deux personnes) :

- Gymnastes qui ne passent pas à l'agrès ;
- Le second entraîneur.

4. Jugement

1) Généralités

Chaque juge doit être en capacité d'expliquer ses déductions et de justifier sa propre note aux autres juges, si cela s'avère nécessaire.

Chaque juge doit être présent à la réunion de juges à l'heure indiquée sur l'organigramme et à la table des juges 10 minutes avant le début de la compétition.

Toute absence ou retard pourra être sanctionné (Cf. le document : Règlement technique Teamgym).

2) Composition du jury au sol

- 1 juge arbitre (JA)
- 2 juges de composition (JC)
- 2 juges de difficultés (JC)
- 3 juges exécution (JE) (exécution) *

**Au sol chaque juge exécution doit pouvoir justifier ses déductions sur les difficultés et donc les prendre en « symbolique ».*

Disposé comme suit :

- JE1 JC1 JE2 JA Sec JE3 JC2 JD1 JD2

3) Composition du jury au MT et Tumbling

- 1 juge arbitre (JA)
- 1 juge de contrôle (JC) (composition, difficulté)
- 3 juges exécution (JE) (exécution)

Disposé comme suit :

- JE1 JC1 JE2 JA Sec JE3

•

Prérogatives des juges en fonction de leur niveau de diplôme :

Niveau de juge	Juge exécution	Juge de contrôle	Juge arbitre
Niveau 1	Oui	Oui	-
Niveau 2	Oui	Oui	Oui - Département/ID/ Région/Regroupement
Niveau 3	Oui	Oui	Oui Trophée Fédéral
Niveau 4	Oui	Oui	Oui

4) Tâches du juge arbitre (JA)

- Diriger les réunions des juges avant la compétition de chaque catégorie.
- Donner le départ du programme d'une équipe dans la discipline.
- Décider si l'interruption du programme était imputable à l'équipe ou due à un défaut technique.
- Informer le collègue des juges d'une modification de la valeur de la difficulté.
- Contrôler les notes des juges, la différence entre les notes et calculer la note finale.
- Réunir les juges si la différence entre les notes dépasse la valeur admissible.
- Procéder à des "déductions spéciales juge arbitre" sur la note finale de chaque discipline.
- Informer le collège de juges et la secrétaire des raisons de la "déduction juge arbitre" et de la note finale avant de donner la note finale au secrétaire.
- Être un membre du Jury de compétition.
- Vérifier la saisie informatique des notes.
- Attribuer les points de bonification au sol, au Tumbling et au Mini Trampoline en concertation avec les juges.

5) Juges de contrôle (JC)

JUGES DE COMPOSITION

Ses Tâches

- Contrôler que les groupes présentent les séries et éléments annoncés lors du programme tumbling et mini-trampoline ;
- Donner les déductions pour la composition ;
- Contrôler et informer le juge arbitre sur :
 - Temps du programme à chaque agrès ;
 - Port de bijoux ;
 - Tenues incorrectes des gymnastes.

TOLERANCE ENTRE LES NOTES DES JC

La différence entre la note la plus haute et la plus basse (y compris celle du juge arbitre) ne peut pas dépasser 0.4 point.

Si la différence parmi tous les juges (y compris le juge arbitre) dépasse cette limite, le juge arbitre provoque une réunion pour harmoniser le jugement.

CALCUL DE LA NOTE DE COMPOSITION POUR LE JURY

Tous les programmes sont évalués par les JC (y compris le juge arbitre) de 0.0 à 5.0 au MT/Tumb et de 0.0 à 7.00 au sol.

Chaque juge donne une déduction à 0.1 point près.

Au sol, la note du juge arbitre n'entre pas en considération dans le calcul de la note finale dans le cadre d'un jury composé de 2 JC.

Au tumbling et MT, la note du juge arbitre entre en considération dans le calcul de la note finale.

La note finale est la moyenne des notes en vérifiant que les écarts de note sont bien dans la tolérance (cf. § précédent)

Au sol :

Exemple : JA	(3.0 pts.)	
JC 1	3.0 pts. *	*indique les deux notes
JC 2	2.8 pts. *	
		Note composition finale 2.9 pts.

Au tumbling et MT :

Exemple : JA	3.0 pts.	
JC 1	3.0 pts.	Note composition finale 3.0 pts.

Toutes les feuilles de notes, y compris celle du juge arbitre, sont transmises au secrétariat de la compétition.

Dans le cas où le nombre de juges serait insuffisant les dispositions suivantes sont appliquées.

JA + 1 JC Faire la moyenne des 2 notes

JUGE DE DIFFICULTES

CALCUL DE LA NOTE AU TUMBLING ET MINI TRAMPOLINE

- Prendre les séries de chaque gymnaste sur les trois passages ;
- Valider les difficultés présentées sur la feuille ;
- Recalculer les passages si différents de ceux annoncés.

METHODE DE CALCUL POUR UNE DIFFICULTE :

Élément de Base + Valeur additionnelle + Rotation

TOLERANCE ENTRE LES NOTES DES JUGES DE DIFFICULTES AU SOL

La différence entre la note la plus haute et la plus basse (y compris celle du juge arbitre) ne peut pas dépasser 0.2 point.

Si la différence parmi tous les juges (y compris le juge arbitre) dépasse cette limite, le juge arbitre provoque une réunion pour harmoniser le jugement.

CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTE AU SOL

Le programme doit inclure au moins un élément de chacun des groupes présentés dans le tableau ci-dessous. Tous les gymnastes du groupe doivent présenter les mêmes éléments de difficultés.

Pour être comptabilisés, les éléments doivent être différents.

Groupe	Exigences
Saut	Les 2 meilleurs éléments par groupe
Pivots	
Porter	
Maintien/Élément de force	
Acrobatie	1 acrobatie
Combinaison	0,5 pt
Distribution Difficultés	0.5 pt

Les difficultés sont listées dans le tableau en annexe.

Le code des difficultés est construit comme suit :

- La première lettre est l'initiale de la difficulté (P Pivot, M Maintien, EF élément de Force et S pour Saut)
- Le premier numéro est la valeur de la diff (numéro 6 = 0,6 de valeur de diff.)
- Les deux derniers chiffres indiquent le numéro de la ligne du tableau de difficultés.
- Exemple : **Shushunova est S605 = Saut à 0,6 à la ligne 5 du tableau des sauts.**

Les difficultés autorisées correspondent aux valeurs suivantes du tableau par catégorie.

Catégories	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2	1.4	1.6
National A et B	X	X	X	X	X	X	X	X
National C	X	X	X					

6) Juge exécution (JE)

SES TACHES

- Chaque juge doit évaluer correctement et avec grande compétence les programmes des groupes ;
- Chaque juge donne sa note de manière indépendante et neutre
- Le juge donne sa feuille de note immédiatement au juge arbitre pour contrôle et calcul de la note finale ;
- Chaque juge prend en note les difficultés réalisées au sol pour y affecter les déductions techniques d'exécution observées.

ÉVALUATION DE LA DEDUCTION POUR L'EXECUTION

Les juges doivent évaluer l'exécution. Ils décident s'il s'agit d'une petite faute, d'une faute moyenne ou d'une faute importante et procèdent aux déductions correspondantes.

Les déductions suivantes sont faites :

- Petite faute 0.1 pt.
- Moyenne faute 0.3 pt.
- Grosse faute 0.5 pt.

Ainsi que des déductions spécifiques à chaque agrès.

Après la performance, les juges présentent leurs notes sur une feuille de note au juge arbitre.

TOLERANCE ENTRE LES DEDUCTIONS DES JE

La différence entre les deux notes médianes ne peut pas être plus grande que la valeur indiquée ci-après :

<u>Déduction entre</u>	<u>Tolérance autorisée</u>
< 5 pts. de faute	0.5
> 5 pts. de faute	1

Si la différence entre les déductions médianes dépasse la valeur autorisée, le juge arbitre provoque une réunion pour harmoniser le jugement.

CALCUL DE LA NOTE D'EXECUTION POUR LE JURY

Tous les programmes sont évalués par les JE (y compris le juge arbitre) de 0.0 à 10.0 points. Chaque juge donne une déduction à 0.1 point près.

La note du juge arbitre entre en considération dans le calcul de la note finale à tous les agrès.

La note d'exécution finale est la moyenne des notes médianes.

Exemple : JA	8.0 pts.	
JE 1	8.2 pts.*	*indique les deux notes médianes
JE 2	8.0 pts.*	
JE 3	8.5 pts. ———	
	Note d'exécution finale 8.1 pts.	

Toutes les feuilles de notes, y compris celle du juge arbitre, sont transmises au secrétariat de la compétition.

Dans le cas où le nombre de juges serait insuffisant, les dispositions suivantes sont appliquées.

JA + 1 JE	Faire la moyenne des 2 notes
JA + 2 JE	Faire la moyenne des 3 notes

7) *Calcul de la note finale Tumbling et Mini Trampoline pour une équipe*

Le juge de contrôle donne la note de composition et de difficulté.

Les juges d'exécution donnent leur note d'exécution.

Le juge arbitre donne sa note de composition, de difficulté et d'exécution.

Le juge arbitre

- Valide les écarts entre les notes ;
- Calcule la note d'exécution finale et la bonification éventuelle ;
- Calcule la note de composition et de difficulté finale ;
- Déduction JA si nécessaire ;
- Calcule la note finale en additionnant toutes ces valeurs.

Exemple :

Note Finale = Note C + Note D + Note E + Bonif - Déduction du juge arbitre (JA)

Note C	-1.0 (manque un élément de compo)	4.00
+ Note D	Somme des éléments validés	+ 4.00
+ Note E	4 pts de fautes sur 10pts.	+ 6.00
+ Bonif liée à la composition > 6pts.	Pas de chute sur les trois passages	+ 0.50
- Déduction Juge Arbitre	Déductions vues	- 0.00
= Note finale		= 14.50

8) Calcul de la note finale SOL pour une équipe

Les juges de contrôle donnent la note de composition et la bonification éventuelle (si composition > 6pt.)

Les juges de difficultés donnent la note de difficulté.

Les juges d'exécution donnent la note de l'exécution.

Le juge arbitre donne sa note de composition, de difficulté et d'exécution.

Le juge arbitre

Valide les écarts entre les notes ;

Calcule la note d'exécution finale ;

Calcule la note de composition et de difficulté finale et la bonification éventuelle ;

Déduction JA si nécessaire ;

Calcule la note finale en additionnant toutes ces valeurs.

Exemple :

Note Finale = Note C + Note D + Note E + Bonif - Déduction du juge arbitre (JA)

	Note C	-0.8 (/7pts.)	6.2
	+ Note D	Somme des éléments	+ 2.00
	+ Note E	4 pts de fautes sur 10pts.	+ 6.00
+ Bonif liée à la composition > 6pts.		Oui	+ 0.50
- Déduction Juge Arbitre		Déductions vues	- 0.00
	= Note finale		= 14.70

9) Calcul de la note finale pour chaque équipe

La note finale pour chaque équipe sera établie en additionnant les notes finales de chaque agrès - le Sol, le Tumbling et Mini-Trampoline.

Exemple :

Note Finale = Note du Sol + Note du Tumbling + Note du Mini-Trampoline

	Sol	17.10
	+ Tumbling	+ 15.70
	+ Mini-trampoline	+ 18.40
	= Note Finale de l'équipe	51.20

5. Conseil en or

Lors du choix des éléments et de la composition des programmes, la difficulté ne doit pas être réalisée au détriment du style et de la précision technique.

Le programme doit être adapté aux capacités et à la maturité des gymnastes au risque d'être interdite de réalisation par le juge arbitre

III. PROGRAMME AU SOL

1. Généralités

- Le Programme au sol est un mouvement d'ensemble réalisé par tous les membres de l'équipe et exécuté en musique ;
- Tous les gymnastes de l'équipe doivent participer au programme au sol ;
- Le programme entier doit être réalisé à l'intérieur de la surface au sol (12m x 12m) ;
- L'équipe doit montrer une synchronisation et une uniformité dans la réalisation de leur chorégraphie ;
- Tous les éléments choisis doivent être exécutés avec dynamisme, les séquences chorégraphiques doivent montrer une continuité de mouvement avec une aisance logique et naturelle ;
- Le programme au sol se compose d'une chorégraphie faite à base de différents éléments gymniques où tout le corps est engagé et qui allie un bon équilibre, de la technique, de l'amplitude et de l'extension dans les éléments ;
- Les formations doivent être claires et visibles. Les transitions, déplacements que font les gymnastes en changeant de formation, doivent être réalisées avec de la qualité gymnique ;
- Le programme doit être exécuté dans des directions différentes et sur des plans différents.

2. Exigences de la discipline

Il s'agit d'un programme libre au sol, accompagné de musique.
Le choix de la musique est libre.

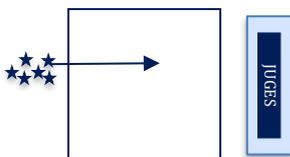
1) Durée du programme

	National A	National B	National C
Durée de l'exercice	2' à 3'		

Le chronométrage commence avec le premier mouvement et s'arrête quand le dernier mouvement est terminé.

2) Entrée sur le praticable

L'entrée commence près de la surface prévue pour le programme au sol en un seul groupe autour du praticable c'est-à-dire qu'il y a un seul point d'entrée en face des juges.



Après l'entrée, une pause clairement reconnaissable doit être faite afin de marquer le début du véritable programme. Il doit également y avoir une pause évidente entre la fin du programme et la sortie de la surface de démonstration.

3. Composition (7 points)

Sept exigences valant chacune 1 point :

1) *Éléments de transition et de liaison (1 pt.)*

Les transitions sont des éléments/mouvements qui permettent un changement d'une formation vers une autre. Les transitions doivent avoir une qualité gymnique et rythmique et représenter la partie naturelle du programme au sol.

Éléments de liaison : Les éléments/mouvements particuliers doivent être liés de manière à former une séquence harmonieuse, fluide et logique.

Les déplacements non chorégraphiés (marche, course) seront pénalisés 0.1 pt. à chaque fois.

Un déplacement avec un seul pas chassé est autorisé seulement s'il est suivi d'un saut. Dans le cas contraire 0.1pt à chaque fois.

Les déplacements qui ne facilitent pas l'accès lors d'un changement de formation seront pénalisés 0.1 pt. à chaque fois.

La déduction sur cette exigence peut aller jusqu'à 1 point.

2) *Liaison Musique Mouvement (1 pt.)*

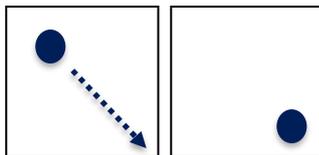
Arrêt

Il doit y avoir une harmonie entre les éléments choisis, l'exécution par les gymnastes et la musique. Une déduction sera appliquée s'il y a des arrêts ou si les mouvements ne correspondent pas à la musique en ce qui concerne le dynamisme et le caractère.

Il sera procédé à une déduction quand les gymnastes doivent attendre la musique ou s'il y a des pauses non justifiées (inutiles).

- À chaque arrêt pour attendre la musique, se préparer à réaliser une acrobatie 0.1 pt. de déduction.

Séquence rythmique (0,5pt.)



Définition : L'équipe entière doit exécuter la même séquence.

Pendant la séquence rythmique, tous les gymnastes doivent traverser en même temps tout le praticable (de gauche à droite (ou inversement), de l'arrière à l'avant (ou de l'avant à l'arrière) ou dans la diagonale) en un groupe.

La position de départ et de fin pour chaque gymnaste ne doit pas être éloignée de plus de 2m des limites du praticable, 3m en diagonale.

Changer de formation pendant la séquence est autorisé.

La séquence doit avoir au moins un changement de tempo et aucun arrêt

Tout élément de difficulté effectué dans la séquence rythmique ne sera pas pris en compte dans le calcul de la note de difficulté.

Un élément de difficulté réalisé appel deux pieds ou réception deux pieds entrainera un arrêt dans la séquence rythmique.

La séquence ne peut débuter ou se terminer sur un élément de difficulté.

Une seule SR sera comptabilisée.

Toutes les exigences suivantes doivent être réalisées pour valider la SR :

- Tous les gymnastes exécutent la même séquence ;
- Tous les gymnastes exécutent la SR en même temps ;
- Traverser le praticable (3 options possibles) ;
- Changement de tempo et pas d'arrêt ;

Le début et la fin de la SR doivent être marqués sur la feuille de difficultés du sol avec SR→ pour le début et SR← pour la fin.

Passage aérobic :

Tout passage type « aérobic » ne doit pas dépasser deux fois 8 temps, dans le cas contraire 0,5 de déduction.

La déduction sur cette exigence peut aller jusqu'à 1 point.

3) Niveaux et Plans (1 pt.)

Le programme doit être exécuté dans différents plans et dans différentes directions. Il est également nécessaire d'utiliser les niveaux différents c'est à dire la position au sol, debout et aérienne.

- La surface entière doit être utilisée pendant le programme :
 - Utilisation de la partie avant et arrière du praticable ;
 - Utilisation de la partie droite et gauche du praticable.
- Utilisation des différents niveaux (travail au sol, debout, et aérien).

Déduction de 0,1 par item manquant

Le programme au sol doit inclure le déplacement des gymnastes sur deux plans face aux juges :

En arrière ;
Sur un côté.

Pour chaque plan, l'équipe doit réaliser une séquence de 3 différents éléments/mouvements au minimum.

En arrière, les éléments doivent être réalisés en reculant.

Sur le côté les éléments doivent être réalisés sur le côté (guidé par la hanche).

Les acrobaties ne peuvent pas être utilisées pour se déplacer dans les plans. Tous les gymnastes doivent faire chaque plan en même temps.

Déduction pour manque de plan de 0.3 par plan.

Les plans doivent être écrits sur la feuille de difficultés avec des flèches. ↑, →, ←

La déduction sur cette exigence peut aller jusqu'à 1 pt.

4) Capacités des gymnastes (1 pt.)

Si des éléments/mouvements sont trop difficiles pour les gymnastes et/ou si le programme demande une expressivité que les gymnastes ne sont pas aptes à maîtriser, une déduction sera appliquée.

- Difficulté non maîtrisée
(3 gym ou plus ne réalisent pas l'élément ou plus de 1 pt. de faute) **- 0.3 pt.**
- Passage chorégraphique mettant en danger le gymnaste **- 1 pt.**

La déduction sur cette exigence peut aller jusqu'à 1 pt.

5) Acrobaties (1 pt.)

Si les éléments acrobatiques dominant et ne s'intègrent pas d'une manière rythmée dans les séquences de mouvement, une déduction sera appliquée.

- Plus d'un pas ou plus d'un sursaut comme prise d'élan pour faire une acrobatie chaque fois 0.1 pt.

Le nombre d'acrobaties est limité à 4 :

- Plus de 4 acrobaties : -0,5pt. par acrobatie supplémentaire

La déduction sur cette exigence peut aller jusqu'à 1 pt.

6) Répétitions (1.0pt.)

Les éléments/mouvements doivent être variés afin que la composition ne soit pas monotone. Une déduction est appliquée si les mêmes éléments/mouvements (ex : acrobaties, difficultés ou chorégraphie) sont répétés plusieurs fois.

Déduction de 0.1 pt. pour chaque répétition

Les éléments doivent être réalisés en même temps. Toutefois, il est toléré de les effectuer en cascade (gym par gym) et/ou en décalé (groupe par groupe), dans la limite de 2 maximum.

Déduction de 0.30 pt. pour le troisième élément/mouvement réalisé en cascade/décalé

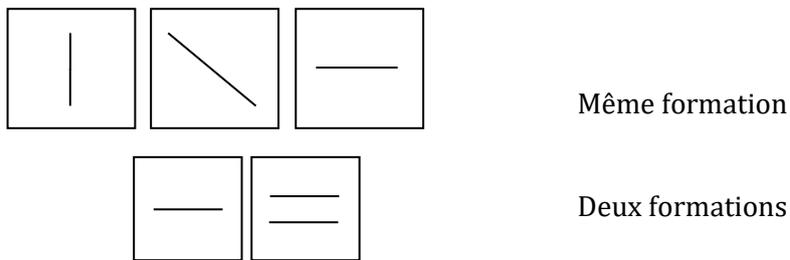
La déduction sur cette exigence peut aller jusqu'à 1point.

7) Formations (1 pt.)

Sous le terme de formation, on entend la façon dont le groupe est placé sur le praticable.

Nombre de formations

Pour comptabiliser une formation, il faut qu'elle soit de forme différente.



Le groupe doit présenter au moins :

- 8 formations.

Déduction de -0.1 pt. par formation manquante.

Taille des formations

Le groupe doit présenter au moins :

- **Une petite formation** : tous les gymnastes sont placés en une seule forme (pas plusieurs petits groupes) et pas plus grande de 2m*2m ;
- **Une grande formation** : tous les gymnastes sont placés en une seule forme (pas plusieurs petits groupes). La taille de la formation doit être tout autour du praticable (pas plus loin d'un mètre des quatre côtés du sol). Une diagonale ne remplit pas cette exigence ;
- **Une formation en forme de Courbe** : tous les gymnastes doivent se déplacer en suivant une ligne formant une courbe. (par exemple : une ligne qui se déplace en suivant un S, un C ...)

Déduction de 0,1 par formation manquante

Les formations devront être notées avec des croix pour représenter la position de chaque gymnaste.

Vision mutuelle

Le groupe doit présenter un passage pendant lequel les gymnastes ne peuvent pas se voir. Ce passage doit contenir une difficulté pour être validé.

Déduction de 0,3 si pas de vision mutuelle

La déduction sur cette exigence peut aller jusqu'à 1point.

4. Difficultés

Le programme doit inclure au moins un élément de chacun des groupes présentés dans le tableau ci-dessous. Tous les gymnastes du groupe doivent présenter les mêmes éléments de difficultés. Pour être comptabilisés, les éléments doivent être différents. Deux difficultés doivent être réalisées après 1min30 de mouvement.

Groupe	Exigences
Saut	Les 2 meilleurs éléments par groupe
Pivot	
Groupe Élément	
Maintien/Élément de force	
Acrobatie	La meilleure acrobatie
Combinaison	0,5 pt
Distribution des Difficultés (DD)	0.5pt

Les difficultés sont listées dans le tableau en annexe.

Le code des difficultés est construit comme suit :

- La première lettre est l'initiale de la difficulté (P pour Pivot, M pour Maintien, EF pour élément de Force, A pour Acrobatie, S pour Saut et DD pour la réalisation des difficultés après 1'30)
- Le premier numéro est la valeur de la diff (numéro 4 = 0,4 de valeur de diff.)
- Les deux derniers chiffres indiquent le numéro de la ligne du tableau de difficultés.
- Exemple : Shushunova est S605 = Saut à 0,6 à ligne 5 du tableau des sauts.

Les difficultés autorisées correspondent aux valeurs suivantes du tableau par catégorie.

Catégories	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2	1.4	1.6
National A et National B	X	X	X	X	X	X	X	X
National C	X	X	X					

Cf. Tableau de difficultés Sol en annexe

Une difficulté est reconnue si tous les gymnastes sont sur le même pied d'appui/d'appel, le même sens de rotation et la même exécution.

Les éléments de difficulté doivent être réalisés en même temps, en cascade ou en décalé sans chorégraphie intermédiaire.

Tout élément de difficulté ne sera comptabilisé qu'une seule fois.

Un élément différent signifie un numéro de code différent.

Si l'élément est réalisé avec plus de 1 pt. de faute sur l'ensemble des gymnastes, il n'est pas comptabilisé.

Si deux éléments sont réalisés après 1 min30, la valeur de la DD (0,5pt) sera attribuée à l'équipe sur la note de difficulté.

1) Pivots

Définition :

Un pivot est une rotation de 360° au moins sur un pied et sur demi-pointe.

Valeur de la difficulté pivots – cf. annexe grille de difficultés.

2) Sauts

Définition :

Une forme définie pendant la phase aérienne d'un saut.

Valeur de la difficulté sauts – cf. annexe grille de difficultés.

3) Maintiens/ Éléments de force

Définition :

Équilibre : Lorsque le corps reste en position statique pendant deux secondes, sans aucun mouvement supplémentaire.

Plus la surface d'appui est petite, plus l'élément est difficile.

Élément de force : Il y a un contrôle du mouvement exercé par une force dynamique. Le début et la fin du mouvement doivent être clairement marqués.

Valeur de la difficulté Maintiens – cf. annexe grille de difficultés.

Valeur de la difficulté éléments de force – cf. annexe grille de difficultés.

4) Élément de Groupe

Définition :

Tous les gymnastes de l'équipe doivent participer à l'élément de groupe et jouer un rôle actif soit dans un soulèvement visible du sol, soit dans un lancer qui peut être effectué avec toute l'équipe ou en groupes d'au moins 3 gymnastes. Il doit être exécuté en même temps selon la chorégraphie.

La valeur de difficulté du Groupe d'élément - cf annexe grille de difficultés.

Valeur de la difficulté Élément de Groupe – cf. annexe grille de difficultés

5) Acrobatie

Une acrobatie sera prise en compte dans le calcul de la difficulté conformément aux valeurs décrites en annexe.

Valeur de la difficulté acrobatie – cf. annexe grille de difficultés.

6) Combinaison d'élément

Une combinaison d'éléments ne peut être accordée que pour deux éléments différents.

Une combinaison est composée soit :

- Saut + Saut
- Saut + Pivot (ou inversement)
- Pivot + Pivot

Les éléments réalisés dans une combinaison ne seront pas comptabilisés dans le calcul de la valeur de difficulté.

Toutes les combinaisons doivent être directes. Une liaison directe signifie que les éléments sont réalisés :

- Sans pause entre les éléments ;
- Sans perte d'équilibre entre les éléments ;
- Avec maximum un pas intermédiaire.

Les combinaisons d'éléments peuvent être effectuées au sein d'un même groupe d'éléments : pivots, sauts ou une combinaison mixée de ces deux groupes d'éléments uniquement.

Les combinaisons d'éléments doivent être réalisées simultanément.

Une seule combinaison d'éléments sera prise en compte.

L'exécution de chaque élément, à l'intérieur d'une combinaison, doit se conformer aux techniques gymniques reconnues et définies ; sinon, la valeur de la combinaison ne sera pas acceptée.

COMBINAISON DE PIVOTS

Une combinaison comprend une succession de 2 pivots différents (avec différents numéros de code). La liaison entre les pivots peut être exécutée sans pas intermédiaire ou avec un seul pas intermédiaire.

Par exemple, dans le premier pivot la jambe gauche est la jambe d'appui, la jambe droite est libre, un pas jambe droite et le second pivot est exécuté sur la jambe droite au sol et la jambe gauche libre.

COMBINAISON DE SAUTS

Une combinaison comprend une succession de 2 sauts différents avec un maximum d'un pas intermédiaire.

Par exemple, Saut enjambé réception sur la jambe droite, un pas en avant et appel pied gauche pour exécuter un saut ciseaux.

COMBINAISON MIXTE

Une combinaison mixte comprend une succession d'un saut et d'un pivot (ou inversement) avec maximum un pas intermédiaire.

Par exemple, Saut enjambé réception sur la jambe droite, un pas en avant et appui sur pied gauche pour exécuter un pivot simple en dehors.

7) Distribution des difficultés

Au moins deux éléments de difficulté doivent être exécutés après 1 minute 30 secondes.

- Si deux éléments de difficulté différents ne sont pas exécutés après la limite de temps, l'équipe perdra la valeur de ces éléments (même si la performance est parfaite) qui sont exécutés avant la limite de temps
- Cette déduction ne concerne que les deux derniers éléments de difficultés
- Le temps de 1 minute 30 secondes doit être marqué sur la feuille de difficulté avec les lettres DD (distribution des difficultés), afin que les éléments de difficulté exécutés après la limite de temps soient clairement visibles

5. Exécution (10 points)

L'exécution est jugée comme suit :

- Un véritable travail de groupe est exigé (synchronisation) ;
- Précision dans les formations (alignement) ;
- Précision dans les attitudes/positions de corps (uniformité) ;
- Technique, amplitude et posture correctes dans les éléments individuels.

1) L'alignement, la synchronisation et l'uniformité

Définition

Alignement : la position des gymnastes les uns par rapport aux autres au sein d'une formation.

Synchronisation : la coordination des gymnastes entre eux en fonction du tempo et de la chorégraphie.

Uniformité : la réalisation des mouvements, éléments et difficultés de la chorégraphie doivent être identiques (*par exemple : même position des bras dans les pivots*).

Concernant l'alignement, la synchronisation et l'uniformité des gymnastes pendant leur prestation au sol, les erreurs se comptabilisent de la manière suivante :

- 1 gym : **-0.1 pt.** à chaque fois
- 2-3 gym : **-0.3 pt.** à chaque fois
- >4 gym : **-0.5 pt.** à chaque fois

Il n'y a pas de triple pénalisation « alignement » et « synchronisation » et « uniformité » à un même moment « T ».

2) La technique

Si un élément est réalisé avec plus d'un point de faute, il sera déclassé ou non reconnu.

Les fautes d'exécution pour la tenue de corps s'appliquent au collectif, de la manière suivante :

- Petite flexion : **-0.1 pt.**
- Moyenne flexion : **-0.3 pt.**
- Grosse flexion : **-0.5 pt.**
- Pose de main ou pied pour s'équilibrer : **-0.3 pt.**
- Chute : **-1.0 pt.**

3) Sauts :

- Faible amplitude du saut : **-0.1 pt.**
- Réception non maîtrisée : **-0.3 pt.**

Non reconnaissance de l'élément si 3 gymnastes ou plus ne le réalisent pas.

4) Pivots :

Les tours doivent contenir une rotation de 360° minimum.

- S'il manque jusqu'à 30° de rotation : **-0.1 pt.**
- S'il manque de 30° à 45° de rotation : **-0.3 pt.**
- S'il manque de 45° à 90° de rotation : **-0.5 pt.**

Non reconnaissance de l'élément si 3 gymnastes ou plus ne le réalisent pas.

5) Équilibre :

- Équilibre maintenu 1s : **-0.1 pt. par gym.**
- Équilibre non maintenu : **-0.3 pt. par gym.**

Le temps de maintien est comptabilisé lorsque tous les gymnastes sont immobiles et s'arrête au mouvement du premier gymnaste.

Non reconnaissance si 3 gymnastes ou plus ne tiennent pas l'élément (moins de 1s).

6) Groupe Élément

- Manque de synchronisation : **- 0,3 pt.**
- Groupe élément statique maintenu moins de 2s : **-0.1pt. et Non reconnu**
- Plus de deux hauteurs d'homme : **- 1 pt et NR**
- Non-participation d'un ou plusieurs gym : **- 0.5 pt et NR**

6. Déductions spéciales (en exécution)

- Faux nombre de gymnastes : **1 pt. / gym.**
- Sortie de praticable : **0.1 pt. par gym.**
- L'entraîneur donne des instructions aux gymnastes : **0.5 pt.**
- Interaction verbale entre les gym pendant la chorégraphie : **0.5 pt.**

7. Bonification (0,5 point)

Chaque équipe présentant une note de composition supérieure ou égale à 6 pts se verra attribuer 0.5 pt. de bonification.

La bonification est ajoutée à la note finale.

8. Déductions du juge arbitre

Dépassement du temps (trop court ou trop long) :	1 pt.
Tenue de compétition incorrecte :	0.5 pt.
Port de bijoux :	0.5 pt.
Entrée non conforme :	0.5 pt.
Absence de feuilles de difficultés :	1 pt.
Absence de musique	1 pt.

Toutes les déductions du juge arbitre sont soustraites de la note finale du groupe.

IV. TUMBLING

1. Exigences de discipline

Chaque groupe présente trois passages différents :

Premier passage :

Tous les gymnastes présentent la même série ;

Deuxième et troisième passage

Les gymnastes appliquent une intensification

⇒ *Au moins 0.1 pt. d'écart sur la valeur de la difficulté pour un gymnaste*

Chaque série doit être composée de minimum

Catégorie	Description	Difficultés
National A	3 éléments acrobatiques dont deux différents	Ouverte
National B	2 éléments acrobatiques différents	Cf. Liste des séries autorisées ou annexes
National C	2 éléments acrobatiques différents	

- Les passages de Tumbling sont effectués dans une seule direction.
- Les acrobaties sont réalisées sur la piste avec réception obligatoire sur les tapis.
- Tout marquage est interdit sur ou à côté de la piste.
- Après chaque passage, les gymnastes retournent ensemble en marchant ou en courant vers leur position de départ pour le prochain passage.
- Des gymnastes différents du groupe peuvent se présenter à chaque passage.
- La valeur de difficulté de chaque élément est fixée selon le tableau des difficultés.

Durée du programme

	National A	National B	National C
Durée de l'exercice	2'15		

2. Composition (5 points)

1) *Les éléments doivent correspondre aux capacités et à la maturité des gymnastes*

Si le groupe présente des éléments qui sont trop difficiles pour les gymnastes, une déduction sera appliquée. Il pourrait y avoir un ou plusieurs gymnastes dans le groupe qui ne sont pas capables de présenter les éléments choisis. La déduction sera appliquée à chaque gymnaste.

La déduction est de 1 point par gymnaste et par passage avec perte de la valeur de la difficulté pour tout élément réalisé avec plus de 1.5pt de fautes (dans la limite des 5 points de composition).

2) *Intensification*

Le groupe doit présenter au moins 2 valeurs de difficulté différentes par passage. Une déduction est appliquée s'il y a des baisses d'intensification.

La déduction est de :

- **0.2 pt. par baisse d'intensification**
- **0.5 pt. par passage si aucune intensification n'est appliquée sauf si tous les gymnastes du passage ont une série de 2pts. de valeur de difficulté ;**

3) *Le sens des rotations dans les éléments doit varier d'un passage à l'autre*

Le groupe doit présenter :

- Un passage avec des éléments en rotation arrière ;
- Un passage avec des éléments en rotation avant.

L'absence des exigences ci-dessus impliquera une déduction de 0,5 pt. appliquée à chaque fois et par gymnaste.

Il est possible de présenter un passage mixte pour chaque équipe.

Catégories	Exigences
National A	2 éléments en avant/arrière au moins
National B, National C	1 élément en avant/arrière

Le sens des séries acrobatiques est précisé dans la liste des séries autorisées et respecte les règles suivantes :

	Série présentée	Sens de la série	Valeur de la difficulté
National B National C	2 éléments avant/arrière (série d'éléments tous dans le même sens)	Série avant/arrière en fonction du passage	Valeur de l'élément le plus fort
National B National C	1 élément avant et 1 élément arrière	Série avant ou arrière/du passage	Valeur de l'élément qui est dans le sens de la série retenue
National A National B National C	2 éléments arrière 1 élément avant	Série Arrière	Valeur de l'élément arrière la plus élevée
National A National B National C	2 éléments avant 1 élément arrière	Série avant	Valeur de l'élément avant la plus élevée
National A National B	2 éléments avant et 2 éléments arrière	Série avant ou arrière/du passage	Valeur de l'élément la plus élevée qui est dans le sens de la série retenue
National A National B National C	Passages Mixtes		Valeur de l'élément le plus fort

3. Difficultés

- La valeur de difficulté d'une série acrobatique est définie par l'élément de base + les valeurs additionnelles décrites ci-dessous ;
- La moyenne des 6 valeurs des séries individuelles donne la valeur de difficulté du groupe pour le passage ;
- La valeur de chaque passage est arrondie au 0,1 point le plus proche ;
- On additionne la valeur de chaque passage pour donner la note de difficulté
- En National B/C : série de 2 éléments identiques = faux programme ;
- En National A : série de 3 éléments avec trois éléments identiques = faux programme ;
- Saut de mains un pied saut de mains deux pieds sont des éléments différents.

1) Valeur de difficulté par catégorie

National A	National B	National C
Ouverte	6 pts maximum sur 3 passages	5,2 pts maximum sur 3 passages

VALEUR DE BASE

Sens	Difficulté	National A	National B	National C
Avt Arr	Roue		0.5	0.5
Arr	Roue pied pied		0.5	0.5
Arr	Rondade		0.5	0.5
Avt	Saut de mains	0.3	1	1
Avt	Saut de mains un pied	0.3	1	1
Avt	Flip Avant	0.7	1.2	1.2
Arr	Flip arrière	0.3	1	1
Avt	Salto en avant	1	1.4	1.4
Arr	Salto en arrière	1	1.4	1.4
Avt	Saut de mains Salto	1.2	1.6	1.6
Avt	Flip avant Salto	1.4	1.8	

En National A, les éléments qui n'ont pas de valeur dans ce tableau, peuvent être réalisés pour permettre de remplir l'exigence des 3 acrobaties dans une série.

Cf. Tableau de difficultés en annexe.

2) Difficultés maximum autorisées

En National A, les doubles vrilles dans les doubles rotations ne sont pas autorisées. Pas de triple rotation.

Rotation	National A	National B	National C
Avant	Double avant Vrille et demie	Saut de main (flip avant) Salto avant tendu vrille	Saut de main Salto avant tendu
Arrière	Double arrière vrille	Salto arrière tendu vrille	Salto arrière tendu

Si non respect, suppression de la valeur de la difficulté et 1 pt. en déductions spéciales.

Valeur additionnelle à ajouter à la valeur de l'élément de base

Carpé	0.1 pt.
Tendue	0.2 pt.
Double salto	1 pt.
Chaque ½ vrille 180°)	0.2 pt.
Salto au départ	0.1 pt sauf pour la liaison salto salto.
Salto – salto	0.2 pt.

La valeur additionnelle pour position du corps et vrille est également accordée lors des salti au départ et pour la combinaison salto-salto.

La position de corps dans les doubles rotations doit être dans les deux salti.

Attention : La valeur additionnelle salto au départ ne s'applique pas quand le salto est la valeur de base donc en série avant.

4. Exécution (10 points)

- Bonne technique dans les éléments. ;
- Bon style et bonne tenue du corps ;
- Réception avec contrôle et équilibre ;
- Le rythme de passage entre tous les gymnastes doit être régulier et fluide (voir déductions spéciales §6.5) ;
- Au moins 2 gymnastes se déplacent en même temps, le premier doit avoir fini son acrobatie avant que le second commence la sienne.

Les fautes d'exécution de tenue de corps (bras et jambes) sont classées en 3 parties :

- Petites flexions : **0.1 pt.**
- Moyennes flexions : **0.3 pt.**
- Grosses flexions : **0.5 pt.**

S'ajoutent à ces fautes, des fautes d'exécution technique selon les 3 secteurs suivants :

IMPULSION :

- Tête en extension **0.1 pt.**
- Déclenchement anticipé de la vrille **0.5pt**

ENVOL :

- Amplitude du salto à la hauteur des épaules : **0.1 pt.**
- Amplitude du salto inférieur à la hauteur des épaules : **0.3 pt.**
- Salto trop long (hauteur < à la longueur) **0.1 pt**
- Position carpé :
 - Ouverture de l'angle tronc-jambes > 90° **0.3 pt.**
- Position tendue :
 - Fermeture de l'angle tronc-jambes > 45° **0.3 pt.**
- Écart de jambes : **0.1 pt.**
- Rotation non terminée **0.3pt**
- Manque d'ouverture avant réception **0.1pt**

RÉCEPTION :

- Pose de mains/genoux **0.3 pt.**
- Grand déséquilibre pour ne pas chuter : **0.3 pt.**
- Chute : **1 pt.**
- Chute sans atterrir sur les pieds : **1.5 pts.**
- Réception non axée : **0.3 pt.**
- Réception sur tapis puis pose pied à l'extérieur : **0.5 pt.**
- Réception hors tapis directement (plus perte de la valeur) : **1 pt.**

5. Déductions spéciales en exécution

DEDUCTIONS SPECIALES	
Rythme des passages irrégulier	0.3 pt. / passage
Absence totale de rythme	1 pt. / passage
L'entraîneur sur ou à côté de l'aire de réception encourage ou donne des instructions aux gymnastes	0.5 pt. / passage
Elan intermédiaire et/ou sursaut	0.5 pt. / gym
Marquage sur/à côté de la piste	0.5pt.
Traverser l'agrès en courant	1 pt. /gym Suppression de la difficulté
Réception sur piste Impulsion sur tapis de réception	0.5 pt. / gym
Aide de l'entraîneur	0.5 pt. / gym + Suppression de la difficulté
Entraîneur non actif dans une situation dangereuse	0.5 pt. / gym + Suppression de la difficulté
FAUX PROGRAMME TUMBLING	
Moins de 6 difficultés identiques au premier passage	1 pt. / gym Suppression de la difficulté
Série acrobatique ne figurant pas dans la liste des séries autorisées ou non autorisées	
<u>National B, C</u> : Moins de deux éléments Moins de 2 éléments différents	
<u>National A</u> : Moins de 3 éléments Moins de 2 éléments différents	
FAUX NOMBRE DE GYMNASTES	
Moins de 6 gym au cours du passage	1 pt /gym manquant / passage Suppression de sa difficulté
Au-delà du 6-ème gym au cours du passage	1 pt/gym supplémentaire /passage Non comptabilisation de la diff et des fautes.

6. Bonification

Une bonification de **0,5pt** sera attribuée si les trois passages sont réalisés sans chute.
La bonification est ajoutée à la note finale.

7. Déductions du juge arbitre

Dépassement du temps limite :	1 pt.
Tenue de compétition incorrecte :	0.5 pt.
Port de bijoux :	0.5 pt.
Absence de feuilles de difficultés :	1 pt.
L'équipe présente 2 passages identiques :	3pts.

Toutes les déductions du juge arbitre sont soustraites de la note finale du groupe.

V. MINI TRAMPOLINE

1. Exigences de discipline

Chaque groupe présente trois passages différents :

Premier passage

Tous les gymnastes présentent la même série

Deuxième et troisième passage

Les gymnastes appliquent une intensification

⇒ Au moins 0.1 pt. d'écart sur la valeur de la difficulté pour un gymnaste

- Au moins un passage doit être présenté sur la table de saut ;
- Au moins un passage doit être présenté au mini trampoline ;
- Le groupe doit présenter au moins un passage avec des éléments en rotation longitudinale.
- La hauteur de la table de saut est fixée à 1,35m
- Les acrobaties présentées doivent obligatoirement être issues de la « liste des difficultés autorisées » ;
- Tout marquage est interdit sur ou à côté de la piste d'élan ;
- Après chaque passage, les gymnastes retournent ensemble en marchant ou en courant vers leur position de départ pour le prochain passage.
- Des gymnastes différents du groupe peuvent se présenter dans chaque passage ;
- La valeur de difficulté de chaque élément est fixée selon le tableau de difficultés ;
- Un entraîneur doit se placer sur le tapis de réception afin d'assurer la sécurité lors des réceptions de chaque élément ;

Durée du programme

	National A	National B	National C
Durée de l'exercice	2'15		

2. Composition (5 points)

1) *Les éléments doivent correspondre aux capacités et à la maturité des gymnastes*

Si le groupe présente des éléments qui sont trop difficiles pour les gymnastes, une déduction sera appliquée. Il pourrait y avoir un ou plusieurs gymnastes dans le groupe qui ne sont pas capables de présenter les éléments choisis. La déduction sera appliquée à chaque gymnaste.

La déduction est de 1 point par gymnaste et par passage avec perte de la valeur de la difficulté pour tout élément réalisé avec plus de 1.5 pt de fautes (dans la limite des 5 points de composition).

2) *Intensification*

Le groupe doit présenter au moins 2 valeurs de difficulté différentes par passage.

Une déduction est appliquée s'il y a des baisses d'intensification.

La déduction est de :

- **0.2 pt. par baisse d'intensification ;**
- **0.5 pt. par passage si aucune intensification n'est appliquée sauf si tous les gymnastes du passage ont une série de 2 pts. de valeur de difficulté.**

3) *Le sens des rotations dans les éléments doit varier d'un passage à l'autre*

Le groupe doit présenter au moins un passage avec une rotation longitudinale, au moins 180°.

Une déduction de 0.5 pt. sera appliquée par gymnaste

Cette exigence ne s'applique pas pour la catégorie National C.

3. Difficultés

- La valeur de difficulté d'une série acrobatique est définie par l'élément de base + les valeurs additionnelles décrites ci-dessous ;
- La moyenne des 6 valeurs des séries individuelles donne la valeur de difficulté du groupe pour le passage ;
- La somme des valeurs de chaque passage donne la valeur de la note de difficulté
- La valeur de chaque passage est arrondie au 0,1 point le plus proche.

DIFFICULTE PAR CATEGORIES

National A	National B	National C
Ouverte	6pts maximum sur 3 passages	5,2pts maximum sur 3 passages

VALEUR DE BASE

Difficultés	National A	National B	National C
Saut écart carpé		1	1
Salto	1	1.4	1.4
Rondade/ roue	0.5	1	1
Pétrick / rondade 1/2	0.7	1.2	
Lune	1	1.6	1.6
Lune vrille	1.4	2	
Tsukahara	1.6		
Lune salto	1.8		

VALEUR ADDITIONNELLE A AJOUTER A LA VALEUR DE L'ELEMENT DE BASE

Carpé	0.1
Tendu	0.2
Chaque ½ vrille (180°)	0.2
Double salto	1

La position de corps dans les doubles rotations doit être dans les deux salti.

Cf. Tableau de diff en annexe.

DIFFICULTE MAXIMUM AUTORISEE

En National A, les doubles vrilles dans les doubles rotations ne sont pas autorisées. Pas de triple rotation.

La lune Salto et le Tsukahara sont considérés comme des doubles rotations.

Type de passage	National A	National B	National C
Sans table de saut	Double Salto Tendu vrille et demie	Salto avant tendu vrille et demie	Salto Avant tendu demi-vrille
Avec table de saut	Tsuk Tendu Vrille ou Lune tendue Vrille et demie	Lune vrille	Lune

Si non respect, suppression de la valeur de la difficulté et 1 pt. en déductions spéciales.

4. Exécution (10 points)

- Bonne technique dans les éléments ;
- Bon style et bonne tenue du corps ;
- Réception avec contrôle et équilibre ;
- Le rythme des passages entre tous les gymnastes doit être régulier et fluide (voir déductions spéciales §7.6) ;
- Au moins 2 gymnastes se déplacent en même temps, le premier gymnaste doit avoir effectué sa réception avant que le second n'effectue son impulsion.

Les fautes d'exécution de tenue de corps (bras et jambes) sont classées en 3 parties :

- Petites flexions : **0.1 pt.**
- Moyennes flexions : **0.3 pt.**
- Grosses flexions : **0.5 pt.**

S'ajoutent à ces fautes, des fautes d'exécution technique selon les 3 secteurs suivants :

IMPULSION :

- Tête en extension : **0.1 pt.**
- Aide de l'entraîneur : **0.5 pt.**
- Déclenchement de la rotation dans la toile ou sur la table : **0.5 pt.**

ENVOL :

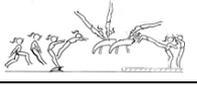
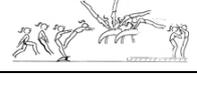
- Amplitude du salto à la hauteur des épaules : **0.1 pt.**
- Amplitude du salto inférieur à la hauteur des épaules : **0.3 pt.**
- Salto trop long (hauteur < à la longueur) **0.1 pt.**
- Position carpé :
 - Ouverture de l'angle tronc-jambes > 90° **0.3 pt.**
- Position tendue :
 - Fermeture de l'angle tronc-jambes > 45° **0.3 pt.**
- Écart de jambes **0.1 pt.**
- Rotation non terminée **0.3 pt.**
- Manque d'ouverture avant réception **0.1pt**

RÉCEPTION :

- Pose de mains/genoux **0.3 pt.**
- Grand déséquilibre pour ne pas chuter : **0.3 pt.**
- Chute : **1 pt.**
- Chute sans atterrir sur les pieds : **1.5 pts.**
- Réception non axée : **0.3 pt.**
- Réception sur tapis puis pose pied à l'extérieur : **0.5 pt.**
- Réception hors tapis directement : **1 pt.**
- Pas d'entraîneur sur tapis de réception : **1 pt.**

TABLE DE SAUT

- Bras fléchis **- 0.3 pt.**
- DEUXIEME ENVOL : Déduction Rondade, Lune et Pétrick :

Pénalisation	Description	Schéma
Pas de pénalisation	Élévation du bassin vers la verticale après la pose de mains	
0.1 pt.	Les mains décollent du cheval après la verticale (jusqu'à 30°) sans élévation	
0.3 pt.	Les mains décollent du cheval après 30° et avant que le dos passe l'horizontale (90°)	
0.5 pt.	Les mains restent sur le cheval après que le dos ait passé l'horizontale	

- **Note Zéro :**
 - Un déplacement des appuis (mains ou pieds pour le saut extension) ;
 - Pas d'appui des deux mains sur la table de saut ;
 - Appui des pieds sur la table de saut.

Les sauts comprenant des rotations longitudinales sont déclassés par le JC s'il manque plus de 90° à la réception.

Ex : Lune vrille devient Lune 1/2 vrille.

5. Déductions spéciales en exécution

DEDUCTIONS SPECIALES	
Rythme des passages irrégulier	0.3 pt. par passage
Absence totale de rythme	1 pt. par passage
L'entraîneur sur ou à côté de l'aire de réception encourage ou donne des instructions aux gymnastes	0.5 pt. par passage
Marquage sur ou à côté de la piste	0.5 pt.
Passer l'engin en courant	1 pt. /gym Suppression de la difficulté
Aide de l'entraîneur	0.5 pt. / gym + Suppression de la difficulté
Entraîneur non actif dans une situation dangereuse	0.5 pt. / gym + Suppression de la difficulté
FAUX PROGRAMME MINI TRAMPOLINE	
Élément ne figurant pas dans la liste des difficultés autorisées ou non autorisées	1 pt. / gym Suppression de la difficulté
Moins de 6 difficultés identiques au premier passage	
Pas de passage avec la table de saut ou au mini trampoline	0 point en difficulté sur le 3ème passage
FAUX NOMBRE DE GYMNASTES	
Moins de 6 gym au cours du passage	1 pt. / gym manquant/ passage Suppression de la difficulté
Au-delà du 6 ^{ème} gym au cours du passage	1 pt. /gym supplémentaire/passage Non comptabilisation de la diff et des fautes.

6. Bonification

Une bonification de 0,5pt sera attribuée si les trois passages sont réalisés sans chute.
La bonification est ajoutée à la note finale.

7. Déductions du juge arbitre

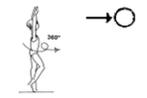
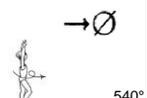
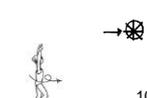
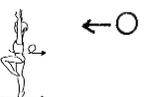
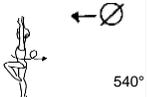
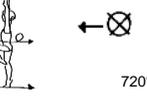
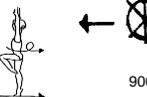
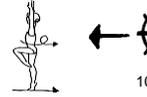
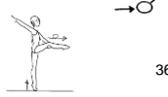
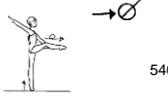
Dépassement du temps limite :	1 pt.
Tenue de compétition incorrecte :	0.5 pt.
Port de bijoux :	0.5 pt.
Absence de feuilles de difficultés :	1 pt.
L'équipe présente 2 passages identiques :	3 pts. / passage

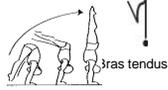
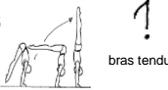
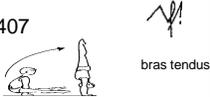
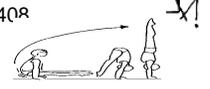
Toutes les déductions du juge arbitre sont soustraites de la note finale du groupe.

VI. ANNEXES

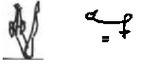
- 1. Tableau de difficultés Sol**
- 2. Tableau de difficultés autorisées au MT et Tumbling**
- 3. Feuille de composition au Sol**
- 4. Aide au jugement**

Brochure des programmes PERFORMANCE TeamGym 2021-2025

Elément de contrôle						
Le texte fait foi, l'image est une illustration.						
Les pivots doivent être réalisés sur un pied et sur demi-pointe. La rotation doit être complètement terminée, mesurée aux hanches. (tolérance pour valider la diff est 45° en sur ou sous rotation). Le tour doit être réalisé sans sauter. Les placements des bras et des jambes sont libres.						
Pirouettes	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
En dedans	P201  360°	P401  540°	P601  720°	P801  900°		P1201  1080°
En dehors	P202  360°	P402  540°	P602  720°	P802  900°		P1202  1080°
En dedans Jambe libre avec l'aide de la main 90°		P403  360°		P803  540°	P1003  720°	
En dedans Jambe libre sans l'aide de la main 90°			P604  360°		P1004  540°	P1204  720°
Éléments de force	0.6	0.8	1.0	1.2	1.4	1.6
ATR --> Planche A partir d'un trépied contrôlé descendre en planche sur les coudes.		EF809 				
ATR --> Planche A partir d'un ATR contrôlé, descendre en planche "araignée" / planche sur les coudes / planche bras tendus. Jambes tendues (sauf en EF810). Jambes peuvent être non serrées.		EF810 		EF1210 		EF1610 
ATR --> équerre Descendre à partir d'un ATR vers une équerre carpé, jambes écartées ou serrées. Jambes tendues.				EF1211 	EF1411  Jambes serrées	EF1611  Jambes serrées 45°-90°
Cercles Le tour est mesuré à partir des jambes. La tolérance pour obtenir la valeur de difficulté totale est de 45° en sous ou sur rotation. Jambes et pieds ne doivent pas toucher le sol.		EF812  Double cercle, un tour	EF1012  Double cercle ≥ 2 tours		EF1412  cercle Thomas avec 2 tours	
Cercle facial Russe Le tour complet (360°) est mesuré à partir des épaules. La tolérance pour obtenir la valeur de difficulté totale est de 45° en sous ou sur rotation. Jambes et pieds ne doivent pas toucher le sol.			EF1013 			

Elément d'équilibre/de contrôles - Eléments de force (EF)						
Le début et la fin de la position doivent être clairement visibles. Le mouvement doit être réalisé avec contrôle et sans pause. Dans l'ATR les bras doivent être tendus (tolérance 15°).						
Elément de force	0.6	0.8	1.0	1.2	1.4	1.6
Monter en ATR en force Avec les jambes tendues écartées ou décalées. Position de départ libre.			EF1005 			
Monter en ATR en force Avec les jambes tendues serrées Position de départ libre.				EF1206 		
Monter en ATR en force départ en équerre carpé Depuis une équerre carpé au sol monter en ATR avec les jambes tendues.					EF1407 	
Monter en ATR en force départ en équerre serrée Monter en ATR avec les jambes en position libre.					EF140R 	EF1608 

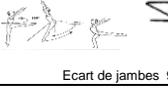
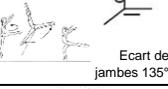
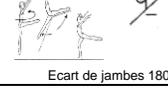
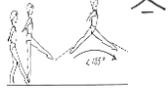
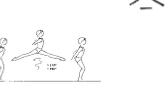
Maintien (M) Les maintiens doivent être tenus deux secondes sans bouger. Les écarts de jbes ont une tolérance de 15°. Jambes tendues (tolérance 15° sauf pour la jambe au retiré du M404)						
	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Maintien Jbe sur le coté - Aide de la main Jbe libre sur le coté avec l'aide de la main. Corps droit. L'écart de jbe et le fait d'être sur demi pointe ou non définit la valeur de l'élément			M601 120° 		M1001 Sur demi-pointes 120°	M1201 180°
Maintien Jbe sur le coté - Sans aide de la main Jbe libre sur le coté sans l'aide de la main. Corps droit. L'écart de jbe et le fait d'être sur demi pointe ou non définit la valeur de l'élément		M402 90° 			M1002 120° 	M1202 Sur demi-pointes 120°
Maintien Facial Jbe libre avec l'aide d'une ou deux mains. L'écart de jbe/ position sur demi pointe définit la valeur de l'élément.			M603 120° 		M1003 ur demi-pointes 120°	
Maintien Facial Jbe libre sans l'aide de la Main. L'écart de jbe/ position sur demi pointe définit la valeur de l'élément.	M204 	M404 Sur demi-pointes	M604 Sur demi-pointes 90°		M1004 120°	M1204 Sur demi-pointes 120°
Maintien sur le coté. Buste penché à l'horizontale, jbe libre sur le coté. Le talon définit l'angle de la hanche. Ecart de jbes définit la valeur de l'élément.			M605 90°	M805 120°		
Planche Buste penché à 90° ou plus (sauf M206). Les écarts de jambes et position sur demi pointe déterminent la valeur de l'élément.	M206 Arabesque	M406 90°			M1006 120°	M1206 Sur demi-pointes 120°
Planche sur le coté Les épaules et les hanches doivent être sur le coté. Le buste doit être à 90° ou plus. Le talon définit l'angle de la hanche.				M807 90° 		M1207 120°

Maintenance sur les mains (MM)						
Les maintiens sur les mains doivent rester 2 secondes sans bouger. Maintenance sur les mains signifie que les mains sont la seule partie du corps qui est en contact avec le sol (sauf MM201, MM801, MMX06, MM207 et MM208). Dans l'ATR les bras doivent être tendus (tolérance 15°).						
Maintenance sur les mains	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2 / 1.4
Poirier/ATR En MM201 la tête peut toucher le sol. En MM801 pas d'appui sur la tête. Jbes au niveau ou au dessus de la hanche.	MM201 			MM801 	MM1001 	
Planche sur les coudes / bras tendus, jbes écartées. L'écart des jbes est de 45°. Le corps est porté par l'appui des deux mains/coudes ou bras tendus. Les mains peuvent être tournées vers l'extérieur des poignets ou vers les pointes de pied. Le corps est aligné à l'horizontal - tolérance 20° (Pas en MM202). En MM1202 les bras doivent être tendus. - tolérance 15°.	MM202 	MM402 				MM1202 
Planche sur les coudes / bras tendus, jbes serrées Jbes tendues serrées (sauf en MM 403) Le corps est porté sur les deux mains(sauf en MM403) sur les coudes ou sur les bras tendus. Les mains peuvent être tournées vers l'extérieur des poignets ou vers les pointes de pied. Le corps est aligné à l'horizontal - tolérance 15°. En MM1403 les bras doivent être tendus. - tolérance 15°.		MM403 	MM603 			MM1403 
Equerre carpé Jambes tendues. Jambes tendues écartées Les mains peuvent être placées devant ou derrière(MM404), devant et derrière (MM204), écart des jambes 45°. Quand les jambes sont soulevées parallèles au sol, pas d'appui des bras sur le sol. Les deux mains sont placées à coté du corps, proches des hanches. LE corps est porté uniquement par les mains qui sont en contact avec le sol.	MM204 	MM404 	MM604 	MM804 		
Equerre serrée Jambes tendues serrées. Les mains peuvent être placées devant, derrière, devant et derrière, écart des jambes 45°. Quand les jambes sont soulevées parallèles au sol, pas d'appui des bras sur le sol. Les deux mains sont placées a coté du corps, proches des hanches.		MM405 		MM805 	MM1005 	
Pont La position et l'angle de la jambe libre déterminent la valeur de l'élément.	MM206 		MM6C 	MM806 	MM1006 	
Maintenance sur les fesses Jambes tendues et serrées. Placement libre des bras. Fermeture du corps 45°	MM207 					
Chandelle Bras libre - Alignement du corps tronc jambe - tolérance 15°	MM208 					

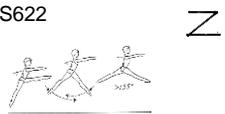
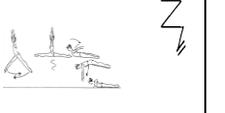
SAUTS (S) Le texte fait foi, l'image est une illustration.							
SAUTS APPEL DEUX PIEDS							
Un saut appel deux pieds et réception sur un pied ou deux pieds ou à plat ventre. La position doit être réalisée en phase aérienne. Pas plus de 3 pas d'élan avant de réaliser deux pieds. Dans les phases d'impulsion et de réception, la position des hanches détermine si dans les sauts avec rotations la tolérance est dans les 45° ou pas. Il y a une tolérance pour les écarts de jambes à 15°.							
Sauts appel deux pieds	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2	
Saut vertical avec rotation Position du corps droite durant le saut. La rotation doit être terminée en l'air. Le placement des bras est libre.	S201	S401	S601		S1001	S1201	
Saut groupé avec rotation Position groupée (angle tronc/jbe 90° - tolérance 15°) visible pendant le saut. La rotation doit être terminée en l'air. Le placement des bras est libre.	S202		S602		S1002	S1202	
Saut groupé appel deux pieds, avec ou sans rotation tombé ventre Position groupée (angle tronc/jbe 90° - tolérance 15°) visible pendant le saut. Quand la rotation est de 180° le tour doit être terminé avec la position groupée. Pour une rotation de 360° ou plus, un maximum de tours doit être terminé avant la réception. Le corps doit être à l'horizontale à la réception ventre.		S403	S603	S803			
Saut carapé écart Ecart de jbes 135° et position carapé claire 90° (tolérance pour les deux 15° sauf S204)). Jambes tendues sans coup de pied.	S204		S604	S804	S1004		
Shushunova Ecart de Jambes 135°. Position Carapé visible 90° (tolérance 15° pour les angles tronc/jbe et l'écart de jambes) avant le tomber ventre. Le corps doit être à l'horizontale à la réception ventre. Quand il y a une rotation, le tour doit être réalisé pendant la phase aérienne.			S605	S805 A/B			
Saut carapé serré tomber ventre Position Carapé visible 90° (tolérance 15°) avant réception plat ventre, jambes tendues. Le corps doit être à l'horizontale à la réception ventre		S406	S606	S806 A/B			
Saut de mouton Tête en arrière. La hauteur des pieds définit la valeur de l'élément. Jambes peuvent être écartées. Aucune tolérance sur la hauteur des pieds.				S807	S1007		
Saut de mouton tournant Les pieds doivent à être à la hauteur des épaules à un moment pendant le saut. Pas de tolérance sur la hauteur des pieds. La rotation complète doit être réalisée pendant le saut.					S1008	S1208	

Brochure des programmes PERFORMANCE TeamGym 2021-2025

	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Sauts appel deux pieds Sissone Appel deux pieds, réception sur un seul. En S209 A/B pas de tolérance sur la hauteur des pieds.		S409 Ecart de jambes 135°		S809 Ecart de jambes 180°		S1209 A/B Pieds à hauteur d'épaule S1209A sans rotation S1209B avec 180°
Saut "cerf" La bonne position cambrée doit être visible pendant le saut. Les deux jbes fléchies à 90°. écart de jbes 135 (tolérance 15°) la hauteur du pied arrière ou la rotation définit la valeur de l'élément. Pas de tolérance à la hauteur du pied. Toute la rotation doit être faite pendant le vol.	S210 	S410 180°			S1010 Pieds à hauteur de la tête	
Cosaque Une jambe tendue, une jambe pliée. Angle tronc/jambe de 90° (tolérance 15°)	S211 	S411 180°		S811 360°		
Saut écart La jambe avant est tendue, pas de coup de pied. Ecart des jbes définit la valeur de l'élément. S1212 saut d'anneau horizontal: jambe avant horizontale, pied au niveau de l'épaule. Pas de tolérance à la hauteur du pied.		S412 Ecart de jambes 135°		S812 Ecart de jambes 180°		S1212 Ecart de jambes 180°
Saut écart tombé ventre La jambe avant est tendue, pas de coup de pied. Ecart des jbes définit la valeur de l'élément. Le corps doit être à l'horizontale avant la réception ventre.			S613 Ecart de jambes 135°	S813 Ecart de jambes 180°		

SAUTS APPEL UN PIED						
Un saut appel un pied et réception sur l'autre pied ou sur deux pieds ou à plat ventre (pas de chgt ligne 22 23 et 24). La position doit être réalisée en phase aérienne. Pas plus de 3 pas d'élan avant de réaliser un saut. Dans les phases d'impulsion et de réception la position des hanches détermine si dans les sauts avec rotations la tolérance est dans les 45° ou pas. IL y a une tolérance de 15° pour l'écart de jambe.						
Sauts appel un pied	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Saut de chat Jambes fléchies. Changement de jambe pendant le saut Jambes doivent monter à l'horizontale pendant le saut. Quand il y a une rotation, le tour doit être terminé avant la réception.	S214 		S614  360°	S814  540°		S1214  720°
Saut Ciseaux Jambes tendues. La jambe change pendant le saut. La Première jambe doit être à l'horizontale. S615: Première partie du saut lever la jambe à l'horizontale puis faire un demi-tour (en direction de la jambe d'appel) et monter l'autre jambe 120° et réception sur la première jambe.	S215  Ecart de jambes 90°	S415  Ecart de jambes 120°	S615  Ecart de jambes 120° turn 180°			
Saut ciseaux 180° Jambes tendues. La jambe change pendant le saut. La première jambe doit être à l'horizontale. Rotation pendant le saut. L'écart de jambes après la rotation définit la valeur de l'élément.		S416  Ecart de jambes 90°			S1016  Ecart de jambes 135°	S1216  Ecart de jambes 180°
Saut papillon Le buste à l'horizontale, les jambes au-dessus du niveau horizontal.					S1017  Ecart de jambes 90°	
Saut "cerf" La bonne position cambrée doit être visible pendant le saut. Les deux jbes fléchies a 90°. écart de jbes 135 (tolérance 15°) la hauteur du pied arrière ou la rotation définit la valeur de l'élément. Pas de tolérance à la hauteur du pied. Toute la rotation doit être faite pendant le vol.		S418 	S618  180°		S1018  Pieds à hauteur de la tête	
Saut écart latéral La première jambe est tendue, pas de coup de pied. Ecart de jambes 135° et position carpé 90° (tolérance pour écart de jambe et angle tronc/jambe 15°).				S819 	S1019  180°	S1219  360°
Saut écart La jambe avant est tendue, pas de coup de pied. Ecart des jbes définit la valeur de l'élément. S1220 saut d'anneau horizontal: jambe avant à l'horizontale, pied au niveau de l'épaule. Pas de tolérance à la hauteur du pied.	S220  Ecart de jambes 90°	S420  Ecart de jambes 135°			S1020  Ecart de jambes 180°	S1220  Ecart de jambes 180°
Saut écart tombé ventre La jambe avant est tendue, pas de coup de pied. Ecart des jbes définit la valeur de l'élément. Le corps doit être à l'horizontale avant la réception ventre.			S621  Ecart de jambes 135°	S821  Ecart de jambes 180°		

Brochure des programmes PERFORMANCE TeamGym 2021-2025

Sauts appel un pied	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Saut Changement de Jambes La jambe du premier battement doit être tendue, pas fléchi. La jambe du premier battement doit être à 45° avant le changement de jambe. L'écart de jambe après le changement définit la valeur du saut. EN S1222 pas de tolérance pour la hauteur des pieds.			S622  Ecart de jambes 135°		S1022  Ecart de jambes 180°	S1222  Pieds à hauteur d'épaule Ecart de jambes 180°
Saut changement tombé ventre La première jambe est tendue, pas de coup de pied. La première jbe doit être vers l'avant au moins à 45° avant le changement de la jambe. L'écart de jambes après le changement définit la valeur du saut. Le corps doit être à l'horizontale avant la réception.			S623  Ecart de jambes 135°	S823  Ecart de jambes 180°		
Saut changement avec rotation La première jambe est tendue, pas de coup de pied. La première jbe doit être vers l'avant au moins à 45° avant le changement de la jambe. L'écart de jambes après le changement définit la valeur du saut. Le corps doit être à l'horizontale avant la réception. Toute la rotation doit être faite pendant le vol.			S624  Ecart de jambes 135° Rotation 90°		S1024  Ecart de jambes 135° Rotation 180°	S1224  Ecart de jambes 135° Rotation 180°

ACROBATIES Le texte fait foi, l'image est juste une illustration.
 Différentes réceptions sont possibles tant que les pieds atterrissent en premier (En l'absence d'aucune autre description) Dans les salti, l'impulsion peut être sur un ou deux pieds.

Acrobaties	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Avant		A401 Saut un pied ou deux pieds.		A801 Mains libres		
Avant En A602 la réception en position assise doit se faire avec les mains et pieds avant tout autre partie du corps.		A402 Souplesse avant	A602 salto assis	A802 A1002 A1002		
Arrière	A203 A203	A403 A403	A603 A603	A803 A803	A1003 A1003	
Arrière		A404 Souplesse arrière		A804 Tempo jambes serrées ou décalées		
Coté	A205 A205		A605 Salto costal	A805 salto japonais		

GROUPE ELEMENT Le texte fait foi, l'image est juste une illustration.
 Tous les gymnastes de l'équipe participe à ce groupe élément et doivent jouer un rôle actif qui se traduit par une élévation du sol ou un lancé qui peut être réalisé par l'équipe entière ou par groupe de trois minimum. Il doit être réalisé en même temps selon la chorégraphie.
Rotation longitudinale interdite

Groupe Elément	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Élévation d'une ou plusieurs personnes Le gymnaste doit être soulevé du sol et statique pendant au moins 2 secondes.		G401 Élévation	G601 Élévation avec Rotation sagittale			
Lancé			G602 Lancé	G802 Lancé avec rotation sagittale		

Tumbling - Valeur de difficulté

TABLEAU SYMBOLIQUE - Eléments Avant	Symbole	TABLEAU SYMBOLIQUE - Eléments Arrière	Symbole
Roulade		Roue Pied pied	
Roue		Rondade	
Saut de main 1 pied		Flip	
Saut de main		Salto Groupé	
Flip Avant		Salto Carpé	
Salto Groupé		Salto Tendu	
Salto Carpé		Demi Vrille/Vrille/Vrille et demie	180/360/540
Salto Tendu		Ex : Saut de main Salto Avt Tendu Vrille 360°	
Vrille 180°/Vrille 360°	180/360/540		
NATIONAL B - SERIE AVANT	Valeur	NATIONAL B - SERIE ARRIERE	Valeur
Roue Rondade	0,5	Roue Rondade	0,5
Saut de mains 1 pied Roue	1	Roue Roue pied pied	0,5
Saut de mains 1 pied Rondade	1	Roue saut de mains	0,5
Saut de mains 1 pied Saut de mains	1	Saut de mains 1 pied Rondade	0,5
Roue saut de mains	1	Saut de mains 1 pied Roue	0,5
Flip av saut de mains	1,2	Salto av décalé groupé Rondade	0,6
Saut de mains flip av	1,2	Salto av décalé carpé Rondade	0,7
Salto av décalé groupé roue	1,4	Rondade flip	1
Salto av décalé groupé Rondade	1,4	Salto av décalé groupé Rondade flip	1,1
Salto av décalé groupé saut de mains	1,4	Salto av décalé carpé Rondade flip	1,2
Salto av décalé carpé Rondade	1,5	Rondade flip salto groupé	1,4
Salto av décalé carpé saut de mains	1,5	Rondade salto groupé	1,4
Saut de mains salto av groupé	1,6	Rondade flip salto carpé	1,5
Saut de mains 1 pied Saut de mains salto groupé	1,6	Rondade salto carpé	1,5
Flip av saut de mains salto groupé	1,6	Salto av décalé groupé Rondade flip salto groupé	1,5
Saut de mains salto av carpé	1,7	Salto av décalé groupé Rondade Salto groupé	1,5
Saut de mains 1 pied Saut de mains salto carpé	1,7	Rondade flip salto groupé 180°	1,6
Salto av décalé groupé saut de mains salto groupé	1,7	Rondade flip salto tendu	1,6
Salto av groupé salto carpé	1,7	Rondade salto groupé 180°	1,6
Salto av carpé salto av groupé	1,7	Rondade salto tendu	1,6
Saut de mains salto av groupé 180°	1,8	Salto av décalé carpé Rondade flip salto groupé	1,6
Saut de mains salto av tendu	1,8	Salto av décalé carpé Rondade Salto groupé	1,6
Saut de mains salto av groupé salto av groupé	1,8	Salto av décalé groupé Rondade flip salto carpé	1,6
Saut de mains 1 pied Saut de mains salto groupé 180°	1,8	Salto av décalé groupé Rondade Salto carpé	1,6
Saut de mains 1 pied Saut de mains salto tendu	1,8	Rondade flip salto carpé 180°	1,7
Saut de mains flip av salto groupé	1,8	Rondade salto carpé 180°	1,7
Flip av salto av groupé	1,8	Salto av décalé carpé Rondade flip salto carpé	1,7
Salto av décalé groupé saut de mains salto carpé	1,8	Salto av décalé carpé Rondade Salto carpé	1,7
Salto av groupé salto tendu	1,8	Salto av décalé groupé Rondade flip salto groupé 180°	1,7
Salto av décalé carpé saut de mains salto groupé	1,8	Salto av décalé groupé Rondade flip salto tendu	1,7
Salto av tendu salto av groupé	1,8	Salto av décalé groupé Rondade Salto groupé 180°	1,7
Salto av groupé salto av groupé 180°	1,8	Salto av décalé groupé Rondade Salto tendu	1,7
Saut de mains salto av carpé 180°	1,9	Rondade flip salto groupé 360°	1,8
Saut de mains 1 pied Saut de mains salto carpé 180°	1,9	Rondade flip salto tendu 180°	1,8
Saut de mains flip av salto carpé	1,9	Rondade salto groupé 360°	1,8
Flip av salto av carpé	1,9	Rondade salto tendu 180°	1,8
Salto av décalé groupé saut de mains salto tendu	1,9	Salto av décalé carpé Rondade flip salto groupé 180°	1,8
Salto av décalé carpé saut de mains salto carpé	1,9	Salto av décalé carpé Rondade flip salto Tendu	1,8
Salto av tendu salto av carpé	1,9	Salto av décalé carpé Rondade Salto groupé 180°	1,8
Saut de mains salto av tendu 180°	2	Salto av décalé carpé Rondade Salto tendu	1,8
Saut de mains salto av tendu 360°	2	Salto av décalé groupé Rondade flip salto carpé 180°	1,8
Salto av groupé salto av tendu 180°	2	Salto av décalé groupé Rondade Salto carpé 180°	1,8
Salto av tendu salto av groupé 180°	2	Salto av décalé carpé Rondade flip salto carpé 180°	1,9

Mini-Trampoline/Saut - Valeur de difficulté

TABLEAU SYMBOLIQUE - Sans Table	Symbole	TABLEAU SYMBOLIQUE - Avec Table	Symbole
Saut Carpé Ecart		Rondade	
Salto Groupé		Lune	
Salto Carpé		Lune 1/2 vrille	
Salto Tendu		Lune vrille	
1/2 Vrille/Vrille/Vrille et demie	180/360/540		
NATIONAL B - MINI-TRAMPOLINE VALEUR	Valeur	NATIONAL B - MT TABLE de SAUT VALEUR	Valeur
Saut carpé ecart	1	Rondade	1
Saut carpé ecart 1/2 tour	1,2	Rondade 1/2 tour - Pétrick (180°/180°)	1,2
Salto av groupé	1,4	Lune	1,6
Salto av carpé	1,5	Lune 1/2 tour	1,8
Salto av groupé 1/2 vrille	1,6	Lune 1 vrille	2
Salto av tendu	1,6		
Salto av carpé 1/2 vrille	1,7		
Salto av groupé 1 vrille	1,8		
Salto av tendu 1/2 vrille	1,8		
Salto av groupé 1 vrille 1/2	2		
Salto av tendu 1 vrille	2		
Salto av tendu 1 vrille 1/2	2		
NATIONAL B - SERIE AVANT	Valeur	NATIONAL B - SERIE ARRIERE	Valeur
Saut de mains 1 pied Saut de mains salto tendu 180°	2	Salto av décalé carpé Rondade Salto carpé 180°	1,9
Saut de mains flip av salto groupé 180°	2	Salto av décalé carpé Rondade flip salto groupé 360°	1,9
Saut de mains flip av salto carpé 180°	2	Salto av décalé carpé Rondade Salto carpé 180°	1,9
Saut de mains flip av salto groupé 360°	2	Salto av décalé groupé Rondade flip salto tendu 180°	1,9
Saut de mains flip av salto carpé 360°	2	Salto av décalé groupé Rondade Salto tendu 180°	1,9
Saut de mains flip av salto tendu	2	Rondade flip salto tendu 360°	2
Saut de mains flip av salto tendu 180°	2	Rondade salto tendu 360°	2
Saut de mains flip av salto tendu 360°	2	Salto av décalé carpé Rondade flip salto Tendu 180°	2
Saut de mains flip av salto groupé salto av groupé	2	Salto av décalé carpé Rondade flip salto Tendu 360°	2
Saut de mains flip av salto carpé salto av groupé	2	Salto av décalé carpé Rondade Salto tendu 180°	2
Saut de mains flip av salto tendu salto av groupé	2	Salto av décalé carpé Rondade Salto tendu 360°	2
Flip av salto av groupé 180°	2	Salto av décalé carpé Rondade salto groupé 360°	2
Flip av salto av carpé 180°	2	Salto av décalé groupé Rondade flip salto tendu 360°	2
Flip av salto av groupé 360°	2	Salto av décalé groupé Rondade Salto tendu 360°	2
Flip av salto av carpé 360°	2	Salto av décalé groupé Rondade flip salto groupé 360°	2
Flip av salto av tendu	2	Salto av décalé groupé Rondade salto groupé 360°	2
Flip av salto av tendu 180°	2		
Flip av salto av tendu 360°	2		
Salto av décalé carpé saut de mains salto groupé 180°	2		
Salto av décalé carpé saut de mains salto carpé 180°	2		
Salto av décalé carpé saut de mains salto tendu	2		



Tumbling - Valeur de difficulté

Mini-Trampoline/Saut - Valeur de difficulté

TABLEAU SYMBOLIQUE - Eléments Avant		Symbole	TABLEAU SYMBOLIQUE - Eléments Arrière		Symbole	TABLEAU SYMBOLIQUE - Sans Table		Symbole	TABLEAU SYMBOLIQUE - Avec Table		Symbole
Roulade			Roue Pied pied			Saut Carpé Ecart			Rondade		
Roue			Rondade			Salto Groupé			Lune		
Saut de main 1 pied			Flip			Salto Carpé					
Saut de main			Salto Groupé			Salto Tendu					
Flip Avant			Salto Carpé			1/2 Vrille		180°			
Salto Groupé			Salto Tendu								
Salto Carpé											
Salto Tendu											
NATIONAL C - SERIE AVANT		Valeur	NATIONAL C - SERIE ARRIERE		Valeur	NATIONAL C - MINI-TRAMPOLINE VALEUR		Valeur	NATIONAL C - MT TABLE de SAUT VALEUR		Valeur
Roue Rondade		0,5	Saut de mains 1 pied Roue		0,5	Saut carpé ecart		1	Rondade		1
Saut de mains 1 pied Roue		1	Saut de mains 1 pied Rondade		0,5	Saut carpé ecart 1/2 tour		1,2	Rondade 1/2 tour - Pétrick (180°/180°)		1,2
Saut de mains 1 pied Rondade		1	Roue Roue pied pied		0,5	Salto av groupé		1,4	Lune		1,6
Saut de mains 1 pied Saut de mains		1	Roue saut de mains		0,5	Salto av carpé		1,5			
Roue saut de mains		1	Roue Rondade		0,5	Salto av groupé 1/2 vrille		1,6			
Saut de mains flip av		1,2	Salto av décalé groupé Rondade		0,6	Salto av tendu		1,6			
Salto av décalé groupé roue		1,4	Rondade flip		1	Salto av carpé 1/2 vrille		1,7			
Salto av décalé groupé Rondade		1,4	Salto av décalé groupé Rondade flip		1,1	Salto av tendu 1/2 vrille		1,8			
Salto av décalé groupé saut de mains		1,4	Rondade salto groupé		1,4						
Saut de mains salto av groupé		1,6	Rondade flip salto groupé		1,4						
Saut de mains 1 pied Saut de mains salto groupé		1,6	Rondade salto carpé		1,5						
Saut de mains salto av carpé		1,7	Rondade flip salto carpé		1,5						
Saut de mains 1 pied Saut de mains salto carpé		1,7	Salto av décalé groupé Rondade flip salto groupé		1,5						
Salto av décalé groupé saut de mains salto groupé		1,7	Salto av décalé groupé Rondade Salto groupé		1,5						
Salto Groupé Salto Carpé		1,7	Rondade salto tendu		1,6						
Saut de mains salto av tendu		1,8	Rondade flip salto tendu		1,6						
Saut de mains 1 pied Saut de mains salto tendu		1,8	Salto av décalé groupé Rondade flip salto carpé		1,6						
Salto av décalé groupé saut de mains salto carpé		1,8	Salto av décalé groupé Rondade Salto carpé		1,6						
Salto Tendu Salto Groupé		1,8	Salto av décalé groupé Rondade flip salto tendu		1,7						
			Salto av décalé groupé Rondade Salto tendu		1,7						
			Salto av décalé carpé Rondade flip salto Tendu		1,8						
			Salto av décalé carpé Rondade Salto tendu		1,8						
			Salto av décalé carpé Rondade flip salto carpé		1,7						
			Salto av décalé carpé Rondade Salto carpé		1,7						
			Salto av décalé carpé Rondade flip salto groupé		1,6						
			Salto av décalé carpé Rondade Salto groupé		1,6						



COMPOSITION 7 PTS						TOTAL	DIFFICULTES	TOTAL		
TRANSITION / LIAISON	1pt	marche non chorégraphiée (0,1 à chaque fois)	pas chassés (0,1 à chaque fois)	course non chorégraphiée (0,1 à chaque fois)	Manque d'accessibilité pour la transition (0,1 à chaque fois)	Groupe Élément		
LIAISON MUSIQUE - MVT	1pt	Arrêt dans la musique (0,1)	Séquence rythmique : 0,5		+ de 2x8 temps de mouvements aérobic (0,5)		Pirouettes			
			Même SR et en même temps par toute l'équipe	- Traverser le praticable (3 options possibles) - 1 Changement de tempo et pas d'arrêt						
DIFFERENTS NIVEAUX	1 pt	Avant Arrière Gauche Droite 0.1 pt / item manquant	Différents niveaux 0,1 pt / item manquant	Déplacement vers l'arrière et sur le côté face aux juges avec 3 mouvements/éléments. 0,3 par plan manquant			Sauts			
CAPACITES DES GYMS	1pt	Dif perdue par manque de réussite trop de faute (+1 de faute ou 3 gym qui ne le réalisent pas), -0,3 chaque fois		Passage chorégraphique mettant en danger le gym (1pt)			Maintien - EF			
ACROBATIES	1pt	+ d'un pas sursaut pour une acro 0.1pt		NB acrobaties 4 - -0.5pt par acro supplémentaire			Acro			
REPETITIONS	1pt	A chaque répétition de choré ou d'éléments (0,1)		Plus de deux éléments/mouvements réalisés en cascade -0,3 pt			Combi			
FORMATIONS	1 pt	8 formations différentes minimum (0,1 par formation manquante) Vision Mutuelle avec réalisation d'un élément (0,3)		Grande Formation (0,1) Petite Formation (0,1) Formation en courbe (0,1)			EXECUTION		TOTAL	
BONIF 0,5 :		NOTE FINALE :							Synchronisation
									Alignement	
							Uniformité			
							Technique			

FEDERAL FEDERAL A – FEDERAL B – FEDERAL C

COMPOSITON 5PT	
<p>Capacité et à la maturité des gymnastes 1 point par gymnaste et par passage avec perte de la valeur de la difficulté pour tout élément réalisé avec plus de 1.5 pt de fautes (dans la limite des 5 points de composition)</p>	
<p>Intensification - 0.5 point par passage si aucune intensification n'est appliquée ; - 0.2 point par baisse d'intensification sauf si tous les gymnastes du passage ont une série de 2 pts de valeur de difficulté</p>	
TRAMPOLINE	TUMBLING
	<p>Un passage en rotation arrière Un passage en rotation avant</p> <p>- 0,5 pt à chaque fois et par gymnaste.</p>

Durée de l'exercice	
Fed A et B	Fed C
1'30	1'00

Difficultés
Fédéral A, B et C
4 pts (2pts par passage)

Catégories	Exigences Tumbling
Fed A, B et C	1 élément en avant/arrière

Catégorie	Tumbling	Difficultés
Fed A, B et C	1 élément acrobatique 2 éléments acrobatiques maximum	Cf. Liste des séries autorisées ou annexes

Calcul de la diff: Élément de Base + Valeur additionnelle

MT

Difficulté	Fédéral A	Fédéral B	Fédéral C
Saut droit	1	1.2	1
Saut groupé	1	1.5	1
Saut carpé serré	1.3	1.8	1.3
Saut carpé écart	1.3	1.8	1.3
Salto	1.8	2	1.8

MT/ TUMBLING : Difficulté maximum autorisée

Passage	Fédéral A	Fédéral B	Fédéral C
Tumbling Série Avant	Salto groupé	Saut de main	Salto groupé
Tumbling Arrière	Salto groupé	Flip	Salto groupé
Mini-Trampoline	Salto avant tendu	Salto groupé	Salto avant tendu

TUMBLING

Sens	Difficulté	Fédéral A	Fédéral B	Fédéral C
<u>Avt</u>	Roulade avant	0.3	0.5	0.3
<u>Avt Arr</u>	Roue	0.5	1	0.5
<u>Arr</u>	Roue pied pied	0.5	1	0.5
<u>Arr</u>	Rondade	1	1.5	1
<u>Avt</u>	Saut de mains	1.5	2	1.5
<u>Avt</u>	Saut de mains un pied	1.5	2	1.5
<u>Arr</u>	Flip arrière	1.5	2	1.5
<u>Avt</u>	Salto en avant	2		2
<u>Arr</u>	Salto en arrière	2		2

VALEUR ADDITIONNELLE A AJOUTER A LA VALEUR DE L'ÉLÉMENT DE BASE

Carpé	0.1
Tendu	0.2
Chaque ½ vrille (180°)	0.2

PERFORMANCE NATIONAL A, NATIONAL B et NATIONAL C

COMPOSITON 5PT	
Capacité et à la maturité des gymnastes	
1 point par gymnaste et par passage avec perte de la valeur de la difficulté pour tout élément réalisé avec plus de 1.5 pt de fautes (dans la limite des 5 points de composition)	
Intensification	
- 0.5 point par passage si aucune intensification n'est appliquée ; - 0.2 point par baisse d'intensification sauf si tous les gymnastes du passage ont une série de 2 pts de valeur de difficulté.	
TRAMPOLINE	TUMBLING
Un passage en rotation longitudinale , au moins 180° (sauf en National C)	Un passage en rotation arrière Un passage en rotation avant
- 0.5 pt par gymnaste	- 0,5 pt à chaque fois et par gymnaste. 

MT

Difficultés	National A	National B	National C
Saut écart carpé		1	1
Salto	1	1.4	1.4
Rondade/ roue	0.5	1	1
<u>Pétrick</u> / rondade 1/2	0.7	1.2	
Lune	1	1.6	1.6
Lune vrille	1.4	2	
Tsukahara	1.6		
Lune salto	1.8		

VALEUR ADDITIONNELLE A AJOUTER A LA VALEUR DE L'ELEMENT DE BASE

Carpé	0.1
Tendu	0.2
Chaque ½ vrille (180°)	0.2
Double salto	1

Calcul de la diff:

Élément de Base + Valeur additionnelle

Durée de l'exercice			Difficultés		
National A	National B	National C	National A	National B	National C
2'15			Ouverte	6 pts	5.2 pts
Catégories		Exigences Tumbling			
National A		2 éléments en avant/arrière au moins			
National B/ National C		1 élément en avant/arrière			
Catégorie	Tumbling		Difficultés		
National A	3 éléments acrobatiques dont deux différents		Ouverte		
National B	2 éléments acrobatiques différents		Cf. Liste des séries autorisées ou annexes		
National C	2 éléments acrobatiques différents		Cf. Liste des séries autorisées ou annexes		

TUMBLING

Sens	Difficulté	National A	National B	National C
<u>Avt</u> <u>Arr</u>	Roue		0.5	0.5
<u>Arr</u>	Roue pied <u>pied</u>		0.5	0.5
<u>Arr</u>	Rondade		0.5	0.5
<u>Avt</u>	Saut de mains	0.3	1	1
<u>Avt</u>	Saut de mains un pied	0.3	1	1
<u>Avt</u>	Flip Avant	0.7	1.2	1.2
<u>Arr</u>	Flip arrière	0.3	1	1
<u>Avt</u>	Salto en avant	1	1.4	1.4
<u>Arr</u>	Salto en arrière	1	1.4	1.4
<u>Avt</u>	Saut de mains Salto	1.2	1.6	1.6
<u>Avt</u>	Flip avant Salto	1.4	1.8	

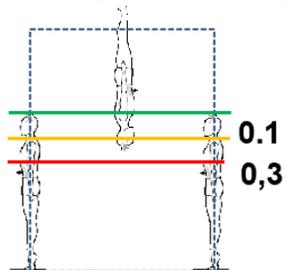
Valeur additionnelle à ajouter à la valeur de l'élément de base

Carpé	0.1 pt.
Tendue	0.2 pt.
Double salto	1pt.
Chaque ½ vrille (180°)	0.2 pt.
Salto au départ	0.1 pt sauf pour la liaison salto salto.
Salto - salto	0.2 pt.

FEDERAL ET PERFORMANCE TUMBLING - MT

EXECUTION 10 pts

HAUTEUR DES ÉPAULES



Pénalisation	Description	Schéma
Pas de pénalisation	Élévation du bassin vers la verticale après la pause de mains	
0.1 pt.	Les mains décollent du cheval après la verticale (jusqu'à 30°) sans élévation	
0.3 pt.	Les mains décollent du cheval après 30° et avant que le dos passe l'horizontale (90°)	
0.5 pt.	Les mains restent sur le cheval après que le dos ait passé l'horizontale	

FAUX PROGRAMME DE TUMBLING

PERFORMANCE : Moins de 6 difficultés identiques au premier passage	1 pt. / gym Suppression de la difficulté
Série acrobatique ne figurant pas dans la liste des séries autorisées ou non autorisées	
Fédéral A, B et C : Plus de 2 éléments National B, C : Moins de deux éléments Moins de 2 éléments différents National A : Moins de 3 éléments Moins de 2 éléments différents	

FAUX PROGRAMME DE MINI TRAMPOLINE

Élément ne figurant pas dans la liste des difficultés autorisées ou non autorisées	1 pt. / gym Suppression de la difficulté
PERFORMANCE : Moins de 6 difficultés identiques au premier passage	
PERFORMANCE : Pas de passage avec la table de saut ou au mini trampoline	0 point en difficulté sur le 3ème passage

DEDUCTIONS SPECIALES

Le rythme des passages irrégulier	0.3 pt. / passage
Absence totale de rythme	1 pt. / passage
L'entraîneur sur ou à côté de l'aire de réception encourage ou donne des instructions aux gymnastes	0.5 pt. / passage
Elan intermédiaires et ou sursaut	0.5 pt. / gym
Marquage sur ou à côté de la piste	0.5pt.
Traverser l'agrès en courant	1 pt. / gym Suppression de la difficulté
Réception sur piste Impulsion sur tapis de réception	0.5 pt. / gym
Aide de l'entraîneur	0.5 pt. / gym + Suppression de la difficulté
Entraîneur non actif dans une situation dangereuse	0.5 pt. / gym + Suppression de la difficulté

FAUX NOMBRE DE GYMNASTES EN FEDERAL C

Moins de 3 gym au cours du passage	1 pt /gym manquant / passage Suppression de sa difficulté
Au-delà du <u>3ème gym</u> au cours du passage	1 pt/gym supplémentaire /passage Non comptabilisation de la diff et des fautes.

FAUX NOMBRE DE GYMNASTES

Moins de 6 gym au cours du passage	1 pt /gym manquant / passage Suppression de sa difficulté
Au-delà du <u>6ème gym</u> au cours du passage	1 pt/gym supplémentaire /passage Non comptabilisation de la diff et des fautes.
Marquage sur ou à côté de la piste	0.5pt.

TENUE DU CORPS

Petites flexions	0.1 pt.
Moyennes flexions	0.3 pt.
Grosses flexions	0.5 p

IMPULSION:

Tête en extension	0.1pt
Déclenchement de la rotation dans la toile	0.5 pt

ENVOL:

Amplitude du salto hauteur des épaules	0.1pt
Amplitude du salto sous les épaules	0.3pt
Salto trop long (hauteur < à la longueur)	0,1pt
Position carpé > 90°	0.3 pt
Tendu l'angle >45°	0.3pt
Ecart de jambes	0.1pt

TABLE DE SAUT :

Bras fléchis	0,3pt
Cf tableau	jusqu'à 0,5pt.

RECEPTION:

Pose de mains/genoux	0.3pt
Grand déséquilibre pour ne pas chuter	0.3pt
Chute	1pt
Chute sans atterrir sur les pieds	1.5pt
Aide de l'entraîneur	0.5pt
Réception non axée	0.3pt
Réception sur tapis puis pose pied à l'extérieur	0.5pt.
Réception hors tapis directement (plus perte de la valeur)	1pt

Déductions du Juge-arbitre – NOTE FINALE

Dépassement du temps	1 pt
Tenue de compétition incorrecte	0.5 pt
Port de bijoux	0.5 pt
Absence de feuilles de difficulté	1pt
L'équipe présente 2 passages identiques	3pt

BONIFICATION

Fédéral Moins de 2.5 pts de faute sur l'ensemble des 3 passages ET composition à 5 pts ET pas de chute

National 0,5pt si sur l'ensemble des 3 passages si pas de chute

EXECUTION 10PTS

Synchronisation (S), alignement (A) et uniformité (U)

- 1 gym
- 2 ou 3 gym
- 4 gym ou +

Technique (T)

- Petite flexion
- Moyenne flexion
- Grosse flexion
- Pose de main ou pied pour s'équilibrer
- Chute

Sauts

- Faible amplitude du saut
- Réception non maîtrisée

Pirouette

- Manque jusqu'à 30° de rotation
- Manque de 30° à 45° de rotation
- Manque de 45° à 90° de rotation

Equilibre

- Equilibre maintenu 1s
- Equilibre non maintenu

Porter statique

- Porter non maintenu 2s
- Porter à plus de deux hauteurs d'homme

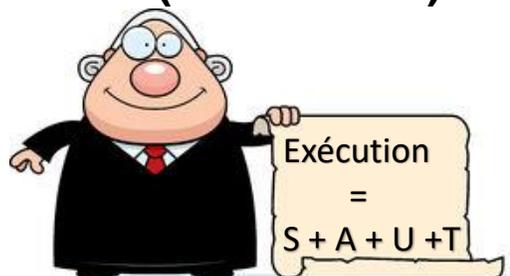
Porter dynamique

- Manque de synchronisation

Déductions spéciales (exécution)

- Faux nombre de gymnastes ^[1]_{SEP}
- Sortie de praticable
- Entraîneur donne des instructions aux gym
- Interaction verbale entre les gym

**FEDERAL ET PERFORMANCE
SOL (Hors Fed C)**



0.1 pt
0.3 pt
0.5 pt

0.1 pt
0.3 pt
0.5 pt
0.3 pt
1 pt

0.1 pt
0.3 pt

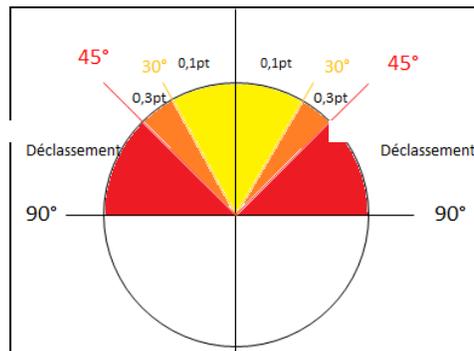
0.1 pt
0.3 pt
0.5 pt

0.1pt par gym
0.3pt par gym

Non reconnu
1pt

0.3 pt

1pt/gymnaste
0.1pt/gym
0.5 pt
0.5 pt



COMPOSITION 7 Exigences: 7 pts	
Eléments de transition et de liaison	1 pt
Musique/Mouvements et changements de tempi	1 pt
Mouvements à tous les niveaux et dans toutes les directions	1 pt
Capacité et maturité des gym	1 pt
Les éléments acrobatiques	1 pt
Répétition inutile	1 pt
Formations	1 pt

Déductions Spéciales Juge-arbitre

Dépassement du temps	1pt
Tenue incorrecte	0.5pt
Port de bijoux	0.5pt
Entrée non conforme	0.5 pt
Absence de feuilles de difficulté	1pt
Absence de musique	3pt

Bonification 0,5pt

Note supérieure ou égale à 6 pts en composition **0.5pt**