



**BROCHURE DES PROGRAMMES**

**TEAMGYM**

**FILIÈRE FÉDÉRALE**

**2021 - 2025**

Fédération Française de Gymnastique

Brochure révisée Septembre 2024

## Introduction

Cette brochure des programmes complète et précise des points décrits dans le Règlement technique Teamgym.

Cette nouvelle version s'inscrit dans la réforme compétitive de la FFG et a pour but d'aligner toutes les disciplines à la suite des 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 élite ;
- 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
Hugo CHARBONNIER	Membre
Sébastien ESCUER	Membre
Sophie LEROY	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 2023 et est applicable pour la filière **fédérale** uniquement, sur l'ensemble du cycle 2021-2025

# Table des matières

<b>I. RÈGLEMENT TECHNIQUE .....</b>	<b>4</b>
1. CATEGORIES PAR NIVEAU DE PRATIQUE .....	4
2. MATERIEL PAR CATEGORIE.....	4
<b>II. GÉNÉRALITÉS .....</b>	<b>5</b>
1. OBJET ET BUT DE LA BROCHURE DES PROGRAMMES.....	5
2. TENUES .....	5
3. ROLE DE L'ENTRAINEUR.....	6
4. JUGEMENT .....	6
5. CONSEIL EN OR.....	12
<b>III. PROGRAMME AU SOL (FED A &amp; B UNIQUEMENT).....</b>	<b>13</b>
1. GENERALITES .....	13
2. EXIGENCES DE LA DISCIPLINE .....	13
3. COMPOSITION (7 POINTS) .....	14
4. DIFFICULTES .....	17
5. EXECUTION (10 POINTS) .....	18
6. DEDUCTIONS SPECIALES (EN EXECUTION) .....	20
7. BONIFICATION (0,5 POINT).....	20
8. DEDUCTIONS DU JUGE ARBITRE.....	20
<b>IV. TUMBLING.....</b>	<b>21</b>
1. EXIGENCES DE DISCIPLINE .....	21
2. COMPOSITION (5 POINTS) .....	21
3. DIFFICULTES .....	22
4. EXECUTION (10 POINTS) .....	24
5. DEDUCTIONS SPECIALES EN EXECUTION .....	25
6. BONIFICATION (1 POINT).....	25
7. DEDUCTIONS DU JUGE ARBITRE.....	26
<b>V. MINI TRAMPOLINE.....</b>	<b>27</b>
1. EXIGENCES DE DISCIPLINE .....	27
2. COMPOSITION (5 PTS.) .....	27
3. DIFFICULTES .....	27
4. EXECUTION (10 POINTS) .....	29
5. DEDUCTIONS SPECIALES EN EXECUTION .....	30
6. BONIFICATION (1 POINT).....	30
7. DEDUCTIONS DU JUGE ARBITRE.....	30
<b>VI. ANNEXES .....</b>	<b>31</b>
1. TABLEAU DE DIFFICULTES SOL.....	
2. TABLEAU DE DIFFICULTES AUTORISEES AU MT ET TUMBLING .....	
3. FEUILLE DE COMPOSITION AU SOL .....	
4. AIDE AU JUGEMENT.....	

## I. RÈGLEMENT TECHNIQUE

Le Règlement technique TeamGym reprend et détaille ces éléments.

### 1. Catégories par niveau de pratique

NIVEAUX DE PRATIQUE	CATEGORIES	ÂGES	COMPOSITION EQUIPE	AGRES	FINALITE
FEDERAL A	Adulte	25 ans et plus	6 à 12 gym	SOL, TU et MT	FESTIGYM
	Mix/Mas	12 ans et plus			
	Fem				
	CAT. Unique	10-15 ans			
FEDERAL B	Adulte	25 ans et plus	6 à 12 gym	SOL, TU et MT	FESTIGYM
	Mix/Mas	12 ans et plus			
	Fem				
	CAT. Unique	10-15 ans			
FEDERAL C	CAT. Unique	10 ans et plus	3 à 5 gym	TU et MT	Région ou Regroupement

### 2. Matériel par catégorie

Quel que soit le niveau, la compétition se déroulera selon les conditions matérielles suivantes :

AGRES	CONDITIONS	CATEGORIE
<b>Sol</b>	L'aire de compétition mesure 12 X 12 m. C'est une surface non dynamique recouverte d'une moquette.	Fed A et B
<b>Tumbling</b>	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 dimensions : 6m* 2.4 m * 0.2m et d'un sur-tapis 4m*2m*0.1m  Décamètre obligatoire de 25m  <i>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.</i>	Fed A, B et C
<b>Mini-trampoline</b>	Une aire de saut : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mini-trampoline avec décamètre de 25m obligatoire</li> <li>• 1 piste de course d'élan entre 22m à 25m.</li> <li>• 1 surface composée de tapis de réception d'une dimension de 6m x 2,4m x 0,4m et d'un sur-tapis de 4m x 2m x 0,1m</li> </ul> Décamètre obligatoire de 25m	Fed A, B et C

## II. GÉNÉRALITÉS

### 1. Objet et but de la Brochure des Programmes

- 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 un tailleur bleu marine, noir toléré, jupe ou pantalon et chemisier blanc pour les femmes/ chemise blanche avec cravate pour les hommes. (*Jeans, tongs et chaussures de sports interdits*).

#### 2) Bandages et strap

Les bandages et les straps 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 ou de socquettes 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.

Les poignets de renfort sont autorisés de façon libre pour les gymnastes à l'ensemble des agrès.

Tous les bijoux sont interdits pour des raisons de sécurité.

Précision : les piercings doivent être retirés avant le passage de la compétition, aucun strap autorisé pour les cacher.

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

Les participantes féminines doivent porter une tenue identique – Même modèle

Sont autorisés :

- Les justaucorps avec des manches courtes, longues ou bretelles avec ou sans short, collant ou cycliste ;
- Les brassières, les académiques et les tee-shirts moulants sont autorisés ;
- Les pantalons de danse sont autorisés ;
- Les accessoires ne sont pas autorisés (ex : jambières, bandeau).

Les participants masculins doivent porter une tenue identique – Même modèle

Sont autorisés :

- Léotard avec short ou sokol ; les combi shorts et les tee-shirts moulants sont autorisés ;
- Les pantalons de danse sont autorisés.

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

Définition d'un t-shirt moulant : le t-shirt ne représente pas un danger pouvant gêner le gymnaste pendant la réalisation d'un élément.

### **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.

Une pénalisation sera appliquée dans le cas où

- Les feuilles ne sont pas envoyées dans les délais impartis
- Les feuilles sont vierges (non renseignées)
- Les feuilles sont dans un format illisible

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 rattrapé 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 avoir la 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. Il devra être présent à sa table 10 minutes avant le début de la compétition.

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

## Prérogatives des juges en fonction de leur niveau de diplôme :

Niveau de juge	Juge exécution	Juge de contrôle (difficulté + composition)	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

### 2) Composition du jury au sol

- 1 juge arbitre (JA - JE1)
  - 3 juges exécution (JE) (exécution) \*  
\*Au sol chaque juge exécution doit pouvoir justifier ses déductions sur les difficultés et donc les prendre en « symbolique ».
- 1 juge arbitre Compo Diff (JA - JCD1)
  - 1 juges de composition (JC)
  - 1 juges de difficultés (JD)

Disposé comme suit :

- JE4 JE3 JE2 **JE1 Sec** JC2 **JCD1** 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 :

JE2 JC2 JE3 **JA-JE1/JCD1 Sec** JE4

### 4) Tâches du juge arbitre (JA - JE1)

- 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 collège 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 d'exécution 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 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) Tâches du juge arbitre (JA – JCD1)

- Informer le juge Arbitre (JE1) de déductions juge arbitre
- Informer le juge Arbitre (JE1) d'une modification de la valeur de la difficulté.
- Contrôler les notes des juges de composition et difficultés, la différence entre les notes et calculer la note de difficulté et de composition finale.
- Réunir les juges si la différence entre les notes dépasse la valeur admissible.
- Être un membre du Jury de compétition.
- Attribuer les points de bonification au sol, au Tumbling et au Mini Trampoline en concertation avec les juges.

### 6) 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 prises en compte
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 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 deux 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 (FEDERAL A & B UNIQUEMENT)

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
Sauts <b>(J)</b>	Minimum 1 élément par groupe Tous sont comptabilisés – Maximum 2 pts.
Pivots/Elément de force <b>(DB)</b>	
Groupe Elément <b>(G)</b>	
Maintien <b>(HB/SB)</b>	

Déduction de 0,5 sur la note de difficulté par groupe manquant.

**Précision** : si un élément a été réalisé et tenté par toute l'équipe mais n'a pas été pris en compte dans le calcul de la difficulté, la pénalité de 0.5 pour groupe manquant ne sera pas appliquée.

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 (DB Pivot/Elément de Force, HB/SB Maintien et J pour Saut, G pour Groupe Elément)
- 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 : **Tour en l'air est J401 = Saut à 0,4 à la ligne 1 du tableau des sauts.**

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

Niveau	0.2	0.4
Fédéral A et B	X	X

## 7) 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 à des 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 dans à chaque agrès.

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

### TOLERANCE ENTRE LES DEDUCTIONS DES JE

La différence entre l'ensemble des notes des juges ne doit pas excéder 1pt.

Dans le cas d'un jury complet (4JE), la différence entre les 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 une différence est constatée, 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	<del>8.0 pts.</del>	
JE 1	8.2 pts.*	*indique les deux notes médianes
JE 2	8.0 pts.*	
JE 3	<del>8.5 pts.</del> —	
		Note d'exécution finale 8.1 pts.

Toutes les 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

### *8) 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 :

$$\text{Note Finale} = \text{Note C} + \text{Note D} + \text{Note E} + \text{Bonif} - \text{Déduction du juge arbitre (JA)}$$

	Note C	-1.0	4.0
	+ Note D	Somme des éléments validés	+ 4.00
	+ Note E	4 pts de fautes sur 10pts.	+ 6.00
+ Bonif liée à la composition		Non	+ 0.00
- Déduction Juge Arbitre		Pas de déductions	- 0.00
= Note finale			= 14.00

### 9) Calcul de la note finale SOL pour une équipe (Fédérales A & B uniquement)

Les juges de contrôle donnent la note de composition et la bonification éventuelle (si compo  $\geq$  6.5pts.)

Les juges de difficultés donnent la note de difficulté.

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

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 :

$$\text{Note Finale} = \text{Note C} + \text{Note D} + \text{Note E} + \text{Bonif} - \text{Déduction du juge arbitre (JA)}$$

	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 $\geq$ 6.5pt		Non	+ 0.00
- Déduction Juge Arbitre		Pas de déductions	- 0.00
= Note finale			= 14.20

### 10) 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

	<b>Fed A et B</b>	<b>Fed C</b>
Sol	17.10	
+ Tumbling	+ 15.70	15.70
+ Mini-trampoline	+ 18.4	+ 18.40
= Note Finale de l'équipe	51.20	34.10

## 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 (Fed A & B uniquement)

#### 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.

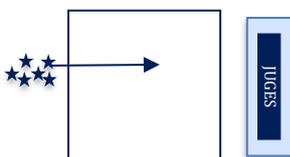
##### 1) Durée du programme

	Fédéral A	Fédéral B
Durée de l'exercice	1' à 2'	

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 (pas plus large que deux colonnes) 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 d'un point chacune :

#### 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 de 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 de 0.1 pt. à chaque fois.

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

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

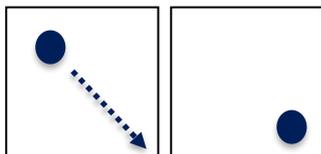
##### **Arrêt**

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). Un arrêt en accord avec la musique ne fera pas l'objet d'une pénalisation.

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

##### **Séquence rythmique SR (0,5 pt.)**



**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.

Il ne doit pas y avoir aucun arrêt dans le déplacement, même en accord avec la musique : la traversée doit être fluide et continue.

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 ;
- Pas de chute ;

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 :**

Un seul passage de type aérobic, ne dépassant pas 2\*8 temps, sur l'ensemble du mouvement est toléré, dans le cas contraire une déduction de 0.5 est appliquée.

**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 pt. par item manquant**

Le programme au sol doit inclure un déplacement des gymnastes sur un plan en arrière et face aux juges.

Pour ce plan l'équipe doit réaliser une séquence de 3 différents éléments/mouvements au minimum. Les éléments doivent être réalisés en reculant.

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

#### **Déduction de 0.5 pt par plan manquant**

Le plan doit être écrit sur la feuille de difficultés avec la flèche. ↓

**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 **ou** si un gym ne tente pas l'élément) **- 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 pas 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 (1pt.)

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.

Il est attendu un mouvement d'ensemble au sol. Toute chorégraphie réalisée en groupes (décalée dans le temps ou des chorégraphies différentes en même temps) sera considérée comme un décalé.

Les positions de fin et de début ne sont pas considérées comme un décalé / cascade.

Partir en décalé / cascade de la position de début ou se placer en décalé / cascade en position de fin ne sera pas pénalisé.

Exemples :

- un groupe réalise une chorégraphie pendant que l'autre groupe attend ; puis le second groupe réalise la même chorégraphie et le premier groupe attend → décalé
- Un groupe réalise une chorégraphie ; pendant qu'un second groupe réalise une autre chorégraphie → décalé.

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

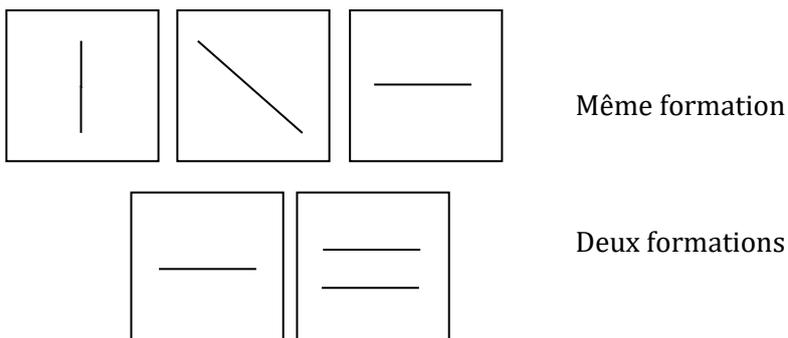
**La déduction sur cette exigence peut aller jusqu'à 1point.**

### 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 :

- 6 formations différentes.

#### 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 que 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 ;

### 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 et présents dans le tableau des difficultés en annexe.

Groupe	Exigences
Sauts ( <b>J</b> )	Minimum 1 élément par groupe Tous sont comptabilisés - Maximum 2pts.
Pivots / Élément de Force ( <b>DB</b> )	
Groupe Élément ( <b>G</b> )	
Maintien ( <b>HB/SB</b> )	

### Déduction de 0.5 sur la note de difficulté par groupe manquant.

**Précision** : si un élément a été réalisé et tenté par toute l'équipe mais n'a pas été pris en compte dans le calcul de la difficulté, la pénalité de 0.5 pour groupe manquant ne sera pas appliquée.

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 (DB Pivot/Élément de Force, HB/SB Maintien et J pour Saut, G pour Groupe Élément)
- 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 : **Tour en l'air est J401 = Saut à 0,4 à la ligne 1 du tableau des sauts.**

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

Catégories	0.2	0.4
Fed A et B	X	X

### Cf. Tableau de difficultés Sol

Les gymnastes peuvent utiliser un pied d'appel/d'appui différent ou un sens de rotation différent, la difficulté sera reconnue.

Cependant, il convient de garder à l'esprit que la prestation doit garder un caractère harmonieux.

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.

Un élément n'est pas reconnu ni comptabilisé dans la note difficulté si :

- l'élément est réalisé avec plus de 1 pt. de faute sur l'ensemble des gymnastes
- un gymnaste ou plus ne tente pas l'élément (n'essaye pas de faire)
- trois gymnastes ou plus ne le réalisent pas conformément aux exigences

### 1) *Pivots / Eléments de Force*

#### **Définition :**

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

Elément 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 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*

#### **Définition :**

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

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

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

### 4) *Groupe Elément*

#### **Définition :**

Tous les gymnastes de l'équipe doivent participer à un élément réalisé en groupe et jouer un rôle actif soit :

- Un groupe d'élément est reconnu si une phase de montée et de descente est clairement visible. La phrase du porter détermine le code associé.
- Rotation longitudinale interdite
- Dans un lancer qui peut être effectué avec toute l'équipe ou en groupes d'au moins 3 gymnastes,
- Dans la réception du lancer qui peut être effectué avec toute l'équipe ou en groupe d'au moins 3 gymnastes.

Il doit être exécuté en même temps selon la chorégraphie.

Chaque gymnaste doit participer au groupe élément de façon active sans devoir y participer du début à la fin.

Tous les porteurs du (ou des) groupe(s) doivent être en contact avec le sol et être actifs lors de la réalisation du groupe élément. Être actif signifie que le(s) porteur(s) doit(vent) faire un effort pour réaliser le porter ou le lancer et/ou à la réception du voltigeur ou pour maintenir sa propre position pour soutenir le voltigeur.

Un seul voltigeur par Groupe Elément.

Cet élément doit être réalisé pendant le mouvement au sol.

**Valeur de difficulté du Groupe d'élément – cf. annexe grille de difficultés**

## 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 gymnaste : **-0.1 pt.** à chaque fois
- 2-3 gymnastes : **-0.3 pt.** à chaque fois
- $\geq 4$  gymnastes : **-0.5 pt.** à chaque fois

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

## 2) La technique

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 /Gymnaste**

Les fautes d'exécution comme la flexion des jambes ou des bras, la mauvaise position du corps ou la mauvaise tenue, le manque d'amplitude, etc., sont définis en fonction de la gravité de la faute ou de l'ampleur de la déviation par rapport à l'exécution correcte et l'angulation demandée.

Les fautes d'exécution sont classifiées comme suit :

FAUTE	ANGULATION	DÉDUCTION
Petite	0° – 15°	0.1
Moyenne	>15° - 30°	0.3
Grossière	>30°	0.5

A ces fautes se rajoutent les fautes suivantes par élément de difficulté :

### 3) Sauts :

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

### 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.**

### 5) Équilibre :

- Équilibre maintenu moins de 2s: **-0.1 pt. par gymnaste.**
- Équilibre non maintenu : **-0.3 pt. par gymnaste.**

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

### 6) Groupe Elément

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| ▪ Manque de synchronisation                    | - 0,3 pt.                |
| ▪ Groupe élément statique maintenu moins de 2s | - 0.1 pt par groupe.     |
| ▪ Groupe élément statique non maintenu         | - 0.3 pt. et Non Reconnu |
| ▪ Plus de deux hauteurs d'homme                | - 1 pt. et Non Reconnu   |
| ▪ Non-participation d'un ou plusieurs gym      | - 0.5 pt et Non Reconnu  |

### 6. Déductions spéciales (en exécution)

- |  |                  |
|--|------------------|
| ▪ Sortie de praticable   | 0.1 pt. par gym. |
| ▪ L'entraîneur donne des instructions aux gymnastes                        | 0.5 pt.          |
| ▪ Interaction verbale ou non-verbale entre les gym pendant la chorégraphie | 0.5pt.           |

### 7. Bonification (0,5 point)

Chaque équipe qui présente une note de composition supérieure ou égale à 6.5 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 pause pour marquer le début ou fin de programme  | 0.5pt   |
| Absence de feuilles de difficultés, feuilles vierges ou format illisible                                  | 1 pt.   |
| Absence de musique  | 1 pt.   |
| Faux nombre de gymnastes sur toute la durée du programme et en fonction du nombre de gymnastes engagé(e)s | 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 deux passages différents ;

Les gymnastes appliquent une intensification sur chaque passage :

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

Chaque série doit être composée de minimum

Niveau	Description	Difficultés	Nombre de gym Par passage
Fédéral A	1 élément acrobatique et 2 éléments maximum	Cf. Liste des séries autorisées ou annexes	6
Fédéral B			6
Fédéral C			3

- 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

	Fédéral A	Fédéral B	Fédéral C
Durée de l'exercice	1'30		1'00

### 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 pts. 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. à chaque fois et par gymnaste.

Niveau	Exigences
Fédéral A, B & 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
Fédéral A Fédéral B Fédéral C	1 élément en arrière	Série arrière	Valeur de l'élément
	1 élément avant	Série avant	Valeur de l'élément
	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
	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

### 3. Difficultés

- La valeur de difficulté d'une série acrobatique est définie par l'élément de base décrit ci-dessous ;
- Pour le Fédéral A & B, c'est la moyenne des 6 valeurs des séries individuelles qui donne la valeur de difficulté du groupe pour le passage ;
- Pour le Fédéral C, c'est la moyenne des 3 valeurs des séries individuelles qui donne la valeur 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
- Saut de mains un pied saut de mains deux pieds sont des éléments différents.

#### 1) Valeur de difficulté par catégorie

Fed A, B et C
4 pts. maximum sur 2 passages

**VALEUR DE BASE :**

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

**Cf. Tableau de difficultés en annexe.**

*2) Difficultés maximum autorisées :*

Passage	Fédéral A	Fédéral B	Fédéral C
Série Avant	Salto groupé	Saut de main	Salto groupé
Arrière	Salto groupé	Flip	Salto groupé

#### 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 (cf. déductions spéciales §5) ;
- Au moins 2 gymnastes se déplacent en même temps, le premier doit avoir fini son acrobatie avant que le second commence la sienne. (cf. déductions spéciales §5 rythme irrégulier)

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.**

##### 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 carpée :

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 longitudinale non terminée **0.3 pt.**

Manque d'ouverture avant réception **0.1 pt.**

##### 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 ou à côté de la piste	0.5 pt.
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	
FAUX PROGRAMME DE TUMBLING	
Série acrobatique ne figurant pas dans la liste des séries autorisées ou non autorisées	1 pt. / gym Suppression de la difficulté
Plus de 2 éléments	
FAUX NOMBRE DE GYMNASTES <u>EN FEDERAL A &amp; B</u>	
Moins de 6 gym au cours du passage	1 pt /gym manquant / passage Suppression de la valeur de la difficulté non réalisée
Au-delà du 6-ème gym au cours du passage	1 pt/gym supplémentaire /passage Non comptabilisation de la diff et des fautes.
FAUX NOMBRE DE GYMNASTES <u>EN FEDERAL C</u>	
Moins de 3 gym au cours du passage	1 pt /gym manquant / passage Suppression de la valeur de la difficulté non réalisée
Au-delà du 3ème gym au cours du passage	1 pt/gym supplémentaire /passage Non comptabilisation de la diff et des fautes.

## 6. Bonification (1 point)

Une bonification de 1 point sera attribuée si les conditions sont réunies :

- **Moins de 2.5 pts. de faute** sur l'ensemble des passages
- **ET composition à 5 pts.**
- **ET pas de chute**
- **ET aucun passage pénalisé avec la déduction *Traverser l'agrès en courant***

La bonification est ajoutée à la note finale.

## 7. Déductions du juge arbitre

Dépassement du temps limite :	<b>1 pt.</b>
Tenue de compétition incorrecte :	<b>0.5 pt.</b>
Port de bijoux :	<b>0.5 pt.</b>
Absence de feuilles de difficultés, feuilles vierges ou format illisible :	<b>1 pt.</b>
L'équipe présente 2 passages identiques :	<b>3 pts.</b>

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

## V. MINI TRAMPOLINE

### 1. Exigences de discipline

- Chaque groupe présente deux passages différents.
- Les gymnastes appliquent une intensification sur chaque passage  
(Au moins 0.1 pt. d'écart sur la valeur de la difficulté pour un gymnaste).
- Pas de table de saut.
- 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 :

	Fédéral A	Fédéral B	Fédéral C
Durée de l'exercice	1'30		1'00

### 2. Composition (5 pts.)

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 pts. 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. Difficultés

- La valeur de difficulté d'une série acrobatique est définie par l'élément de base + les valeurs additionnelles décrites ci-dessous ;
- Pour les Fédéral A & B, la moyenne des 6 valeurs des séries individuelles donne la valeur de difficulté du groupe pour le passage ;
- Pour le Fédéral C, c'est la moyenne des 3 valeurs des séries individuelles qui donne la valeur 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.

Fédéral A, B et C
4 pts. maximum sur 2 passages

**VALEUR DE BASE**

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

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

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

**Cf. Tableau de diff en annexe.**

**DIFFICULTE MAXIMUM AUTORISEE :**

Type de passage	Fédéral A	Fédéral B	Fédéral C
Mini-Trampoline	Salto avant tendu	Salto groupé	Salto avant tendu

#### 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 (cf. déductions spéciales §5) ;
- 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. (cf. déductions spéciales §5 rythme irrégulier)

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 de la rotation dans la toile : **0.5 pt.**

##### **ENVOL :**

- Amplitude du salto à la hauteur des épaules : **0.1 pt.**
- Amplitude du salto inférieure à la hauteur des épaules : **0.3 pt.**
- Salto trop long (hauteur < à la longueur) **0.1 pt.**
- Position carpée :
  - 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 longitudinale non terminée **0.3 pt.**
- Manque d'ouverture avant réception **0.1 pt.**

##### **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.**

## 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
FAUX NOMBRE DE GYMNASTES <u>EN FEDERAL A ET B</u>	
Moins de 6 gym au cours du passage	1 pt. / gym manquant/ passage Suppression de la valeur de la difficulté non réalisée
Au-delà du 6 <sup>ème</sup> gym au cours du passage	1 pt./gym supplémentaire/passage Non comptabilisation de la diff et des fautes.
FAUX NOMBRE DE GYMNASTES <u>EN FEDERAL C</u>	
Moins de 3 gym au cours du passage	1 pt /gym manquant / passage Suppression de la valeur de la difficulté non réalisée
Au-delà du 3 <sup>ème</sup> gym au cours du passage	1 pt/gym supplémentaire /passage Non comptabilisation de la diff et des fautes.

## 6. Bonification (1 point)

Une bonification de 1 point sera attribuée si les conditions sont réunies :

- **Moins de 2.5 pts. de faute** sur l'ensemble des passages
- **ET composition à 5 pts.**
- **ET pas de chute**

## 7. Déductions du juge arbitre

Dépassement du temps limite :	<b>1 pt.</b>
Tenue de compétition incorrecte :	<b>0.5 pt.</b>
Port de bijoux :	<b>0.5 pt.</b>
Absence de feuilles de difficultés, feuilles vierges ou format illisible :	<b>1 pt.</b>
L'équipe présente 2 passages identiques :	<b>3 pts. / passage</b>

*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**

## Annexe A1

# SOL - Valeur de difficultés

Pour obtenir la valeur de difficulté pour l'élément, il doit remplir toutes les conditions de difficulté pour cet élément spécifique.

**1 Élément de contrôle (DB)** Le texte fait foi, l'image est une illustration.

### 1.1A Élément de contrôle Dynamique - Pirouettes

La pirouette doit être exécutée sur un pied, sur les pointes de pieds. Le tour ne doit pas se faire en sautant, mais un léger saut pour maintenir l'équilibre pendant la pirouette est autorisé. La rotation doit être totalement réalisée, mesurée au niveau des hanches. La tolérance pour toute sous ou sur rotation au début et/ou à la fin d'un élément est de 45° au total.

Le placement de la jambe et des bras sont libres. La jambe libre peut être tendue ou fléchie mais elle doit être la même pour toute l'équipe. La position de la jambe d'appui, fléchie/tendue, ne modifie pas la VD, mais doit être la même pour toute l'équipe. Le nombre de tours et la hauteur de la jambe libre définissent la valeur de l'élément.

Une pirouette commence lorsque la jambe libre et le talon sont levés du sol et se termine lorsque la rotation est terminée, que le talon de la jambe d'appui touche le sol ou que la jambe libre touche le sol.

La position du corps doit être correcte, pas de fermeture/cambrure (tolérance de 15°). L'exigence d'écart des jambes doit être remplie (tolérance de 15°) et la jambe libre doit être maintenue dans la bonne position pendant au moins les ¾ de la rotation. Montrer une souplesse supplémentaire n'affecte pas la valeur de difficulté. Tous les gymnastes doivent commencer le tour dans la même direction, selon la chorégraphie. Pas besoin de faire des pirouettes avec la même jambe.

Une pirouette en dedans signifie tourner dans la même direction vers la jambe d'appui. Une pirouette en dehors signifie tourner dans la direction opposée à la jambe d'appui.

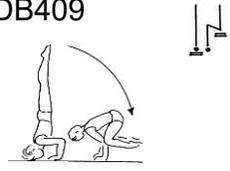
Pirouettes	0,2	0,4
En dedans	DB201 → ○  360°	DB401 → ∅  540°
En dehors	DB202 ← ○  360°	DB402 ← ∅  540°
<b>Pirouettes</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>
<b>En dedans</b> Jambe libre avec l'aide de la main 90°. Quand la jambe libre est fléchie, le talon est utilisé pour définir l'angle jambe/tronc		 DB403 360°

### 1.1B Élément d'équilibre/de contrôles - Éléments de force (DB)

L'ATR comme position de départ ou de fin doit avoir les bras tendus (tolérance 45°), les jambes tendues serrées (tolérance 15°) et l'angle tronc jambe ouvert.

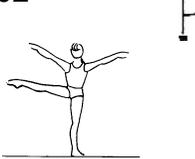
Il doit y avoir un mouvement contrôlé et continu montrant une force dynamique. Le mouvement doit être effectué en utilisant la force musculaire, pas par la gravité (pas de descente trop rapide). Aucune pause  $\geq 3$  sec n'est autorisée. Pas de chute ou plus d'un pas autorisé. Par exemple. en descendant de l'ATR à l'équerre carpé, la phase de ce passage doit être plus lente que la simple gravité qui fait descendre le gymnaste. Les positions de départ et d'arrivée doivent être clairement visibles, mais n'ont pas besoin d'être maintenues pendant deux secondes. Tous les gymnastes exécutent le même élément de force avec les bras et les jambes dans la même position. La position du corps doit être conforme à la définition de l'élément, par ex. bras et jambes tendus ensemble si nécessaire.

Aucune aide des jambes pendant les éléments de force.

Éléments de force	0,2	0,4
<b>ATR --&gt; Planche</b> A partir d'un trépied contrôlé, corps droit, descendre en planche sur les coudes.		DB409  headstand to frog

## 1.2 Maintien (SB)

Il doit y avoir une forme reconnue lors de l'exécution du maintien sur une jambe. L'ensemble du corps doit être maintenu en position statique pendant au moins deux secondes sans aucun mouvement chorégraphié supplémentaire. Dans le cas où le corps ou une partie du corps comme un bras bouge légèrement, mais que la jambe surélevée est maintenue dans la position requise et que la jambe d'appui ne bouge pas, la difficulté est toujours valide. Les exigences relatives à l'écart des jambes et aux jambes droites (ne s'applique pas aux jambes levées dans SB404) doivent être respectées (tolérance 15°). Montrer une souplesse supplémentaire n'affecte pas la valeur de difficulté. Pour une position du corps droite et verticale, la tolérance est de 15°. Pour la position horizontale du corps, la tolérance est de 15°. Lorsque la jambe libre est pliée (avant/côté), le talon est utilisé pour définir l'angle par rapport à la hanche. Sauf mention contraire, le placement des bras est facultatif pour l'équipe. La jambe d'appui doit être tendue (tolérance 15°). La position du corps doit être conforme à la définition de l'élément, par ex. position du corps droit, haut du corps à l'horizontale, position du corps droit, jambes tendues et debout sur la pointe des pieds si nécessaire.

Maintien	0,2	0,4
<b>Maintien Jbe sur le coté - Sans aide de la main</b> 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 définissent la valeur de l'élément		SB402  90°
<b>Maintien Facial</b> Jbe libre devant sans l'aide de la main. L'écart de jbes et la position sur demi pointe définissent la valeur de l'élément. Pour le SB404 la pointe du pied est sur le genou	SB204  Jambe libre	SB404  Sur demi-pointes
Maintien	0,2	0,4
<b>Planche</b> Buste penché à l'horizontale ou plus. Les écarts de jambes et la position sur demi pointe déterminent la valeur de l'élément.	SB206  Arabesque buste à la verticale	SB406  90°

### 1.3 Maintien sur les mains (HB)

Lors d'un maintien sur les mains, le corps est maintenu dans une position statique pendant au moins deux secondes. Seules les mains touchent le sol (sauf dans le poirier HB201 et l'équilibre sur les avant-bras HB601). Il doit y avoir une position reconnue sans aucun mouvement supplémentaire. L'exigence d'angle tronc/jambe, de jambes tendues et d'écart des jambes/jambes serrées doit être remplie (tolérance 15° - Sauf spécificité d'un élément). L'affichage d'un angle tronc/jambe plus petit n'affecte pas la valeur de difficulté.

Le corps doit être droit selon la définition de l'élément,

Dans le cas où le corps ou une partie du corps comme les jambes bougent légèrement, mais que les mains ne bougent pas, la difficulté est toujours donnée. S'appuyer sur les bras n'est pas autorisé dans les equerres où les jambes sont levées au-dessus du niveau horizontal.

En ATR HB1001, l'équipe doit avoir les jambes dans la même position et au-dessus du niveau des hanches. Pas besoin d'avoir les jambes tendues serrées.

Maintien sur les mains	0,2	0,4
<b>Poirier/ATR</b> En HB201 la tête peut toucher le sol, jambes serrées tendues.	HB201 	
<b>Planche sur les coudes / bras tendus, jbes écartées.</b> Jambes tendues ( sauf en HB202). 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 (Pas en HB202).	HB202 	HB402 
<b>Planche sur les coudes / bras tendus, jbes serrées</b> Le corps est porté sur les deux mains(sauf en HB403) 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°. En HB403 les bras doivent être tendus. tolérance 15°.		HB403 
<b>Equerre carpé</b> Jambes tendues. Les mains peuvent être placées devant ou derrière (HB404) ou devant et derrière (HB204), écart des jambes 45°. Quand les jambes sont soulevées plus haut que parallèles au sol, pas d'appui des bras sur le sol. Les deux mains sont placées à coté du corps, proche des	HB204 	HB404 

**Equerre serrée**

Jambes tendues serrées.

Quand les jambes sont soulevées plus haut que parallèles au sol, pas d'appui des bras sur le sol. Les deux mains sont placées à côté du corps, proche des hanches. Le corps est seulement porté par l'appui des mains sur le sol.

**HB405**

Maintien sur les mains	0.2	0.4
<p><b>Pont</b> La position et l'angle de la jambe libre déterminent la valeur de l'élément.</p>	<p>HB206</p> 	
<p><b>Maintien sur les fesses</b> Jambes tendues et serrées. Placement libre des bras. Fermeture du corps 90°</p>	<p>HB207</p> 	
<p><b>Chandelle</b> Bras et mains libre - Alignement du corps tronc jambe - tolérance 30°</p>	<p>HB208</p> 	

## 2 SAUTS (J) Le texte fait foi, l'image est une illustration.

La position du corps pendant le saut doit être visible dans la phase aérienne du saut. Par exemple. Bras et jambes tendus, angle d'épaule ouvert et tenue du corps correcte si demandé.

La forme pendant le vol, la rotation et le réception doivent être conformes à la définition de l'élément. Sauf mention contraire, la réalisation de la rotation est optionnelle, mais tous les gymnastes doivent exécuter la même variation du saut.

L'écart des jambes/les jambes serrées et l'angle des tronc/jambes a une tolérance de 15°. La tolérance pour toute sous ou sur rotation au début et/ou à la fin d'un élément est de 45° au global. Montrer une souplesse supplémentaire ou des angles hanches/genoux plus petits n'affecte pas la valeur de difficulté.

A l'impulsion et à la réception, la rotation est mesurée au niveau des hanches. Lors de la rotation, les premiers 45° de rotation sont autorisés à partir du sol.

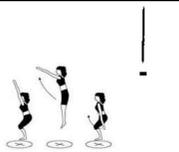
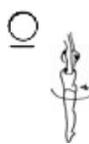
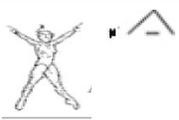
Toute l'équipe doit effectuer le même saut avec les bras et les jambes dans la même position. Sauf mention contraire, le placement des bras est optionnel pour l'équipe.

Lors de la réception ventre, le corps doit être à l'horizontal avant la réception (tolérance 15°). Cela signifie que les épaules, les hanches et les talons sont tous au même niveau. Lorsque vous réalisez un saut avec le pied à hauteur d'épaule/tête, la partie la plus basse du pied définit la hauteur. L'ensemble du pied (talon et orteils) doit être à la hauteur requise. Pas plus de trois pas (marche ou course) sont autorisés avant tout saut, selon la chorégraphie.

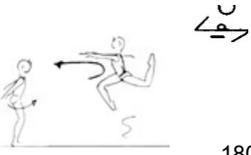
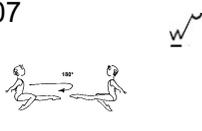
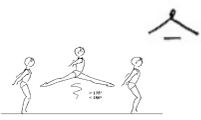
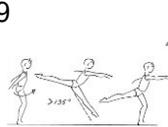
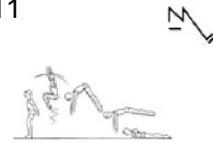
### 2.1 Sauts appel 2 pieds

Réception deux pieds (a) ou un pied (b) ou sur le ventre (c).

#### 2.1 a) Sauts appel 2 pieds, réception 2 pieds

	0,2	0,4
<b>Saut vertical</b> Position du corps droite durant le saut. La rotation doit être terminée en l'air. Le placement des bras est libre.	J201 	J401 360° 
<b>Saut groupé</b> 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.	J202 	
<b>Saut carpé écart</b> Ecart de jbes 135° et position carpé claire 90° (tolérance pour les deux 15°). Jambes tendues sans coup de pied.	J203 	

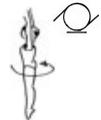
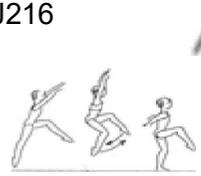
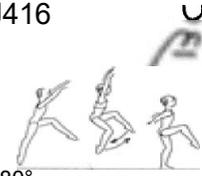
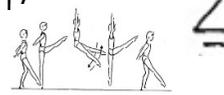
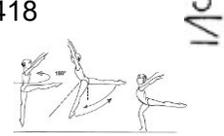
ANNEXE 1

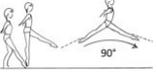
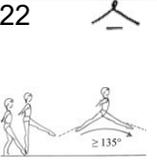
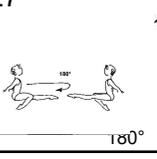
2.1 a) Sauts appel 2 pieds, réception 2 pieds (suite)	0,2	0,4
<p><b>Saut "cerf"</b> La bonne position cambrée doit être visible pendant le saut. Les deux jbes fléchies à 90°. Ecart de jbes 135 (tolérance 15°) la hauteur du pied arrière ou la rotation définit la valeur de l'élément. Pas de tolérance à la hauteur du pied. Toute la rotation doit être faite pendant le vol.</p>	<p>J206 </p>	<p>J406  180°</p>
<p><b>Cosaque</b> Une jambe tendue, une jambe pliée. Angle tronc/jambe de 90° (tolérance 15°). Quand il y a une rotation, le tour doit être réalisé pendant la phase aérienne.</p>	<p>J207 </p>	<p>J407  180°</p>
<p><b>Saut écart</b> Les deux jambes doivent être tendues, pas de coup de pied. L'écart de jambe définit la valeur du saut.</p>		<p>J408  Ecart de jambes 135°</p>
2.1b) Sauts appel 2 pieds réception 1 pied	0,2	0,4
<p><b>Sissone</b> Appel deux pieds, réception sur un seul.</p>		<p>J409  Ecart de jambes 135°</p>
<p><b>Saut "cerf"</b> La bonne position cambrée doit être visible pendant le saut. Les deux jbes fléchies à 90°. Ecart de jbes 135 (tolérance 15°) la hauteur du pied arrière ou la rotations définit la valeur de l'élément. Pas de tolérance à la hauteur du pied. Toute la rotation doit être faite pendant le vol.</p>	<p>J210 </p>	<p>J410  180°</p>
2.1 c) Sauts appel 2 pieds réception plat ventre	0,2	0,4
<p><b>Saut groupé appel deux pieds tombé ventre</b> 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, le plus de tour doit être terminé avant la réception. Le corps doit être à l'horizontale à la réception ventre.</p>		<p>J411 </p>

## 2.2 SAUTS (J) Appel un pied réception

Saut appel un pied et réception sur le même pied ou à plat ventre. La position doit être réalisée en phase aérienne. Pas plus de 3 pas d'élan avant de réaliser un saut appel un pied. Dans les phases d'impulsion et de réception la position des hanches détermine si dans les sauts avec rotation la tolérance est dans les 45° ou pas. Il y a une tolérance pour les écarts de jambes à 15°. Lorsque que le saut est réalisé avec le pied à la hauteur des épaules / de la tête, la partie la plus basse du pied définit la hauteur. Tout le pied (talon et orteils) doit être à la hauteur requise.

**2.2 Saut appel 1 pied** Réception sur l'autre pied (a) ou deux pieds (b) ou sur le ventre (c). Sauf saut ligne 23 et 24.

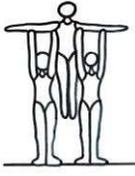
2.2 a) Sauts appel 1 pied et réception sur l'autre pied	0,2	0,4
<p><b>Saut droit</b> Corps droit pendant le vol. Rotation doit être terminée en l'air. Le placement des bras est optionnel.</p>		<p>J415  360°</p>
<p><b>Saut de chat</b> Jambes fléchies. Changement de jambe pendant le saut. Les cuisses doivent monter à l'horizontale pendant le saut. Quand il y a une rotation, le tour doit être terminé avant la réception.</p>	<p>J216 </p>	<p>J416  180°</p>
<p><b>Saut Ciseaux</b> Jambes tendues. La jambe change pendant le saut. La Première jambe doit être à l'horizontale ( pas de tolérance)</p>	<p>J217  Ecart de jambes 90°</p>	
<p><b>Saut ciseaux 180°</b> Jambes tendues. La jambe change pendant le saut. La première jambe doit être à l'horizontale ((pas de tolérance). Rotation pendant le saut. L'écart de jambes après la rotation définit la valeur de l'élément.</p>		<p>J418  Ecart de jambes 90°</p>

2.2 a) Sauts appel 1 pied et réception sur l'autre pied (suite)	0,2	0,4
<p><b>Saut "cerf"</b>            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 des rotations définit la valeur de l'élément. Pas de tolérance à la hauteur du pied. Toute la rotation doit être faite pendant le vol.</p>		<p>J420</p> 
<p><b>Saut écart</b>            En J222, J422 les deux jambes doivent être tendues, pas de coup de pied. L'écart de jambes définit le saut.</p>	<p>J222</p>  <p>Ecart de jambes 90°</p>	<p>J422</p>  <p>Ecart de jambes 135°</p>
2.3 Saut départ un pied et réception sur le même pied		
	0,2	0,4
<p><b>Cosaque</b>            Une jambe tendue, une jambe pliée. Angle tronc/jambe de 90° (tolérance 15°). Quand il y a une rotation, le tour doit être réalisé pendant la phase aérienne.</p>	<p>J227</p> 	<p>J427</p>  <p>180°</p>

## 4 GROUPE ELEMENT (G)

Le texte fait foi, l'image est une illustration.

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. L'élément de groupe doit être exécuté en même temps selon la chorégraphie, en plusieurs groupes ou toute l'équipe. Différents groupes doivent exécuter des éléments de groupe avec le même numéro de code, mais les éléments n'ont pas besoin d'être les mêmes. Les rotations font toujours référence au(x) gymnaste(s) soulevé(s) ou lancé(s). (pas de tolérance en rotation/torsion), On doit voir une montée et une descente du groupe élément.

	0,2	0,4
<b>Elevation d'une ou plusieurs personnes</b> Le gymnaste doit être soulevé du sol pendant au moins et statique pendant au minimum 2 secondes.		G401  Elévation

## FEDERAL A Tumbling - Valeur de difficulté

FEDERAL A - SERIE AVANT	Symbole	Valeur
Roulade avant		0,3
Roue		0,5
Roue Rondade		0,5
Roue Roue pied pied		0,5
Roue saut de mains		1,5
Saut de mains		1,5
Saut de mains 1 pied		1,5
Saut de mains 1 pied Roue		1,5
Saut de mains 1 pied Rondade		1,5
Saut de mains 1 pied Saut de mains		1,5
Salto av groupé		2

FEDERAL A - SERIE ARRIERE	Symbole	Valeur
Roue		0,5
Roue pied pied		0,5
Roue Roue pied pied		0,5
Roue saut de mains		0,5
Saut de mains 1 pied Roue		0,5
Rondade		1
Roue Rondade		1
Saut de mains 1 pied Rondade		1
Rondade flip		1,5
Rondade salto groupé		2

## FEDERAL A Mini Tramp - Valeur de difficulté

FEDERAL A - VALEUR	Symbole	Valeur
Saut groupé		1
Saut droit		1
Saut droit 1/2 tour		1,2
Saut carpé serré		1,3
Saut carpé écart		1,3
Saut droit 1 tour		1,4
Saut carpé écart 1/2 tour		1,5
Salto av groupé		1,8
Salto av carpé		1,9
Salto av tendu		2



ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT

FEDERAL B - DIFFICULTES AUTORISEES

## FEDERAL B Tumbling - Valeur de difficulté

FEDERAL B - SERIE AVANT	Symbole	VALEUR
Roulade avant		0,5
Roue		1
Roue saut de mains		2
Saut de mains		2
Saut de mains 1 pied		2
Saut de mains 1 pied Rondade		2
Saut de mains 1 pied Roue		2
Saut de mains 1 pied Saut de mains		2

FEDERAL B - SERIE ARRIERE	Symbole	Valeur
Roue		1
Roue pied pied		1
Roue Roue pied pied		1
Roue saut de mains		1
Saut de mains 1 pied Roue		1
Rondade		1,5
Roue Rondade		1,5
Saut de mains 1 pied Rondade		1,5
Rondade flip		2

## FEDERAL B Tumbling - Valeur de difficulté

FEDERAL B - MINI-TRAMPOLINE	Symbole	Valeur
Saut droit		1,2
Saut droit 1/2 tour		1,4
Saut droit 1 tour		1,6
Saut groupé		1,5
Saut carpé serré		1,8
Saut carpé écart		1,8
Saut carpé écart 1/2 tour		2
Salto av groupé		2



## FEDERAL C

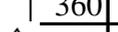
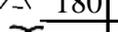
### Tumbling - Valeur de difficulté

FEDERAL A - SERIE AVANT	Symbole	Valeur
Roulade avant		0,3
Roue		0,5
Roue Rondade		0,5
Roue Roue pied pied		0,5
Roue saut de mains		1,5
Saut de mains		1,5
Saut de mains 1 pied		1,5
Saut de mains 1 pied Roue		1,5
Saut de mains 1 pied Rondade		1,5
Saut de mains 1 pied Saut de mains		1,5
Salto av groupé		2

FEDERAL A - SERIE ARRIERE	Symbole	Valeur
Roue		0,5
Roue pied pied		0,5
Roue Roue pied pied		0,5
Roue saut de mains		0,5
Saut de mains 1 pied Roue		0,5
Rondade		1
Roue Rondade		1
Saut de mains 1 pied Rondade		1
Rondade flip		1,5
Rondade salto groupé		2

## FEDERAL C

### Mini Tramp - Valeur de difficulté

FEDERAL A - VALEUR	Symbole	Valeur
Saut groupé		1
Saut droit		1
Saut droit 1/2 tour		1,2
Saut carpé serré		1,3
Saut carpé écart		1,3
Saut droit 1 tour		1,4
Saut carpé écart 1/2 tour		1,5
Salto av groupé		1,8
Salto av carpé		1,9
Salto av tendu		2



ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT

Equipe : \_\_\_\_\_

Catégorie : \_\_\_\_\_

Nb Gyms : \_\_\_\_\_

COMPOSITION 7 PTS						TOTAL	DIFFICULTES	TOTAL	
TRANSITION / LIAISON	1pt	marche non chorégraphiée (0,1 à chaque fois)	pas chassés (sans saut) (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 Elément	.....	
LIAISON MUSIQUE - MVT	1pt	Arrêt dans la musique (0,1)	Séquence rythmique : 0,5		- Traverser le praticable (3 options possibles) - 1 Changement de tempo, pas d'arrêt et sans chute		Pirouettes		
DIFFERENTS NIVEAUX	1 pt	Avant Arrière Gauche Droite 0.1 pt / item manquant	Différents niveaux 0,1 pt / item manquant	Déplacement vers l'arrière face aux juges avec 3 mouvements/éléments. 0,5 si manquant			Sauts		
CAPACITES DES GYMS	1pt	Dif perdue par manque de réussite trop de faute (+1 de faute ou 3 gyms qui ne le réalisent pas la difficulté conformément au code de pointage ou un gym ne tente pas), -0,3 chaque fois		Passage chorégraphique mettant en danger le gym (1pt)	Maintien				
ACROBATIES	1pt	+ d'un pas sursaut pour une acro 0.1pt		NB acrobaties 4 - -0.5pt par acro supplémentaire	EXECUTION		TOTAL		
REPETITIONS	1pt	A chaque répétition de choré ou d'éléments (0,1)		Plus de deux éléments/mouvements réalisés en cascade -0,3 pt	Synchronisation		.....		
FORMATIONS	1 pt	6 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)	Alignement				
BONIF 0,5 : (Compo >= 6,5)			NOTE FINALE :						Uniformité
							Technique		



# FEDERAL FEDERAL A – FEDERAL B – FEDERAL C

COMPOSITON 5PT	
<p><b>Capacité et à la maturité des gymnastes</b> 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><b>Intensification</b> - 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 <b>rotation arrière</b> Un passage en <b>rotation avant</b></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: Elément 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

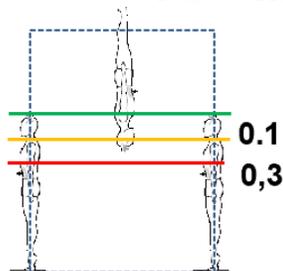
### VALEUR ADDITIONNELLE A AJOUTER A LA VALEUR DE L'ELEMENT DE BASE

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

# FEDERAL TU - MT

# EXECUTION 10 pts

## HAUTEUR DES ÉPAULES



FAUX NOMBRE DE GYMNASTES EN FEDERAL A & B	
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.
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 3ème gym au cours du passage	1 pt/gym supplémentaire /passage Non comptabilisation de la diff et des fautes.

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 MINI-TRAMPOLINE	
Élément ne figurant pas dans la liste des difficultés autorisées ou non autorisées	1 pt. / gym Suppression de la difficulté

FAUX PROGRAMME DE TUMBLING	
Série acrobatique ne figurant pas dans la liste des séries autorisées ou non autorisées	1 pt. / gym Suppression de la difficulté
Plus de 2 éléments	

## TENUE DU CORPS

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

## IMPULSION:

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

## ENVOL:

Amplitude du salto hauteur des épaules	0.1 pt
Amplitude du salto sous les épaules	0.3 pt
Salto trop long ( hauteur < à la longueur)	0,1 pt
Position carpé > 90°	0.3 pt
Position tendue >45°	0.3 pt
Ecart de jambes	0.1 pt
Rotation longitudinale non terminée	0,3 pt
Manque d'ouverture avant réception	0,1 pt

## RECEPTION:

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
Aide de l'entraîneur	0.5 pt
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

## 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	1 pt
L'équipe présente 2 passages identiques	3 pt

## BONIFICATION

**Fédéral - 1 point : Moins de 2.5 pts de faute** sur l'ensemble des 2 passages **ET** composition à 5 pts **ET** pas de chute **ET** aucun passage pénalisé avec la déduction « traverser l'engin en courant »

**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 moins de 2s
- Equilibre non maintenu

**Groupe Élément**

- Manque de synchronisation
- Groupe élément statique maintenu moins de 2s
- Groupe élément statique non maintenu
- Plus de deux hauteurs d'homme
- Non-participation d'un ou plusieurs gym

**Déductions spéciales (exécution)**

- Sortie de praticable
- Entraîneur donne des instructions aux gym
- Interaction verbale ou non verbales entre les gym pendant la chorégraphie

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

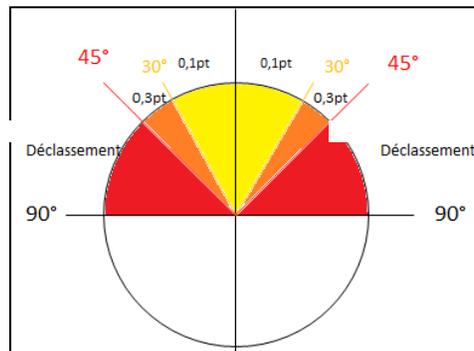
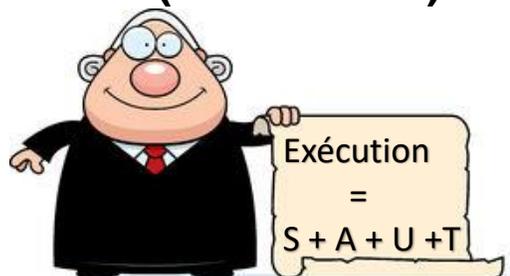
0.1 pt  
0.3 pt  
0.5 pt

0.1 pt par gym  
0.3 pt par gym

0,3 pt  
0. 1pt. par groupe  
0,3 pt. et NR  
1 pt et NR  
0.5 pt et NR

0.1 pt/gym  
0.5 pt  
0.5 pt

**FEDERAL  
SOL (Hors Fed C)**



COMPOSITION 7 Exigences: 7 pts	
Éléments 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	1 pt
Tenue incorrecte	0.5 pt
Port de bijoux	0.5 pt
Entrée non conforme	0.5 pt
Absence de pause pour marquer le début ou fin de programme	0.5 pt
Absence de feuilles de difficulté, feuilles vierges ou illisibles	1 pt
Absence de musique	1 pt
Faux nombre de gymnastes	1pt/gymnaste

**Bonification 0,5pt**

Note supérieure ou égale à 6.5 pts en composition **0.5 pt**

FAUTE	ANGULATION	DÉDUCTION
Petite	0° – 15°	0.1
Moyenne	>15° - 30°	0.3
Grossière	>30°	0.5