



BROCHURE DES
PROGRAMMES

Cycle 2025 - 2028

ÉDITION SEPTEMBRE 2025



FÉDÉRER,
POUR CONSTRUIRE L'AVENIR

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|----|
| PARTIE 1 NIVEAU DE PRATIQUE FÉDÉRAL | 4 |
| PROGRAMME FÉDÉRAL B PROGRAMME FÉDÉRAL A | 5 |
| 1. Âges - Types d'unités | 5 |
| 2. Composition des exercices | 5 |
| 3. Évaluation des exercices..... | 7 |
| PROGRAMME FÉDÉRAL PAR ÉQUIPE Trophée Fédéral par Équipe (TFE) | 9 |
| 1. Composition d'une équipe et format de la compétition..... | 9 |
| 2. Programme de compétition..... | 9 |
| 3. Notation et classement..... | 10 |
| PARTIE 2 NIVEAU DE PRATIQUE PERFORMANCE | 11 |
| PROGRAMME NATIONAL B : NB 8-15 ans et NB Toutes Catégories d'âge | 12 |
| 1. Âges - Types d'unités | 12 |
| 2. Composition des exercices | 12 |
| 3. Évaluation des exercices..... | 14 |
| PROGRAMME NATIONAL A : 8-16 ans - Programme international "Aspire" aménagé | 16 |
| 1. Âges - Types d'unités | 16 |
| 2. Composition des exercices | 16 |
| 3. Évaluation des exercices..... | 20 |
| Restrictions et clarifications : National A 8-16 ans & Élite Avenir | 21 |
| PROGRAMME NATIONAL A : Toutes Catégories d'âge (Libre FIG aménagé) | 22 |
| 1. Âges - Types d'unités | 22 |
| 2. Composition des exercices | 22 |
| 3. Évaluation des exercices..... | 23 |
| PROGRAMME PERFORMANCE PAR ÉQUIPE Championnat de France par équipe (CFE) | 25 |
| 1. Composition d'une équipe et format de la compétition..... | 25 |
| 2. Programme de compétition..... | 26 |
| 3. Notation et classement..... | 26 |
| PARTIE 3 NIVEAU DE PRATIQUE ÉLITE | 27 |
| PROGRAMME ÉLITE AVENIR (ELAV) Programme FIG "Pré-Youth" aménagé | 28 |
| 1. Âges – Types d'unités | 28 |
| 2. Composition des exercices | 28 |
| 3. Évaluation des exercices..... | 32 |

| | |
|--|-----------|
| PROGRAMME ÉLITE ESPOIR (ELES) Programme FIG "Youth" aménagé | 33 |
| 1. Âges - Types d'unités | 33 |
| 2. Composition des exercices | 33 |
| 3. Évaluation des exercices..... | 35 |
| PROGRAMME ÉLITE JUNIOR ET SENIOR (ELJU - ELSE) | 36 |
| 1. Âges - Types d'unités | 36 |
| 2. Composition des exercices | 36 |
| 3. Évaluation des exercices..... | 38 |
| ANNEXE 1 Grilles d'éléments imposés – Fédéral A et B | 39 |
| ANNEXE 2 Grilles d'éléments imposés – National B | 76 |
| ANNEXE 3 Grilles d'éléments imposés et Exemples d'éléments libres – NA 8-16 ans / EL AV | 109 |
| ANNEXE 4 Récapitulatif des exigences de composition et restrictions des exercices libres | 120 |



BROCHURE DES
PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2025

PARTIE 1 : NIVEAU DE PRATIQUE FÉDÉRAL

PROGRAMME FÉDÉRAL B

PROGRAMME FÉDÉRAL A

1. ÂGES - TYPES D'UNITÉS

| | FÉDÉRAL B | | FÉDÉRAL A | |
|----------------|---|---|---|---|
| ÂGES | De 7 à 14 ans | Toutes catégories (7 ans et +) | De 7 à 14 ans | Toutes catégories (7 ans et +) |
| TYPES D'UNITÉS | Duo F, H ou Mx Trio F, H ou Mx Quatuor F, H ou Mx | Duo F, H ou Mx Trio F, H ou Mx Quatuor F, H ou Mx | Duo F, H ou Mx Trio F, H ou Mx Quatuor F, H ou Mx | Duo F, H ou Mx Trio F, H ou Mx Quatuor F, H ou Mx |

2. COMPOSITION DES EXERCICES

A. TYPE D'EXERCICE, DURÉE ET MUSIQUE

| | |
|----------------------------|--|
| TYPE D'EXERCICE | Exercice combiné. |
| DURÉE DE L'EXERCICE | 2min00 maximum (pas de durée minimale imposée). |
| MUSIQUE | Obligatoire. Durée maximale de 2min00. Tolérance de 1 seconde ; un signal sonore peut précéder le début de la musique, sa durée n'entre pas dans le chronométrage. Les paroles sont autorisées, dans le respect du code de l'Éthique FIG (absence de paroles à caractère provocant : par exemple, sexuel, offensant, agressif, violent...) |

B. GRILLES DES ÉLÉMENTS INDIVIDUELS ET COLLECTIFS

Les grilles des éléments individuels et collectifs et les textes de clarification associés font partie intégrante de ce programme Fédéral et se trouvent en annexe.

Chaque tableau correspond à une famille d'éléments collectifs ou individuels et contient 10 colonnes de A à J qui représentent le degré de difficulté.

C. EXIGENCES DE COMPOSITION

Les unités doivent présenter un exercice répondant aux exigences suivantes :

| | FÉDÉRAL B | FÉFÉRAL A |
|----------------------|---|--|
| ÉLÉMENTS COLLECTIFS | <p>5 exigences spécifiques :</p> <p>5 éléments collectifs de familles différentes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 « ATR » - 1 « Equerre » - 1 « Positions Variées » - 1 « Dynamique 1 » - 1 « Dynamique 2 » <p style="text-align: center;">→ de valeur A à F</p> | <p>5 exigences spécifiques :</p> <p>5 éléments collectifs de familles différentes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 « ATR » - 1 « Equerre » - 1 « Positions Variées » - 1 « Dynamique 1 » - 1 « Dynamique 2 » <p style="text-align: center;">→ de valeur A à J</p> |
| ÉLÉMENTS INDIVIDUELS | <p>3 exigences spécifiques :</p> <p>3 éléments individuels de familles différentes (chaque tableau correspond à une famille) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 « Maintien » - 1 « Souplesse » - 1 « Agilité et Tumbling » <p style="text-align: center;">→ de valeur A à J</p> <p>Les partenaires d'une unité peuvent choisir un élément individuel différent dans la même famille.</p> <p>Dans tous les cas, chaque élément individuel d'une même famille doit être réalisé simultanément ou en cascade par les partenaires. Lors d'une réalisation en cascade, chaque partenaire qui en suit un autre doit débiter son élément avant que le partenaire précédent ne termine le sien.</p> | |
| PRÉCISIONS | <p>Les éléments sont reliés entre eux par de la chorégraphie. L'ordre des éléments collectifs et individuels, les déplacements et les liaisons entre les éléments sont libres.</p> <p>Le degré de difficulté choisi peut être différent d'une famille à l'autre.</p> <p>Les différents partenaires peuvent changer de rôle en fonction des éléments collectifs réalisés.</p> <p>Sauf cas particulier, il convient de respecter strictement les orientations des partenaires les uns par rapport aux autres sur les figurines.</p> <p>Chaque élément, collectif comme individuel, doit pouvoir être reconnu et évalué. L'orientation des éléments collectifs par rapport aux juges et le placement des gymnastes les uns par rapport aux autres lors de la réalisation des éléments individuels doivent permettre le jugement.</p> | |

3. ÉVALUATION DES EXERCICES

A. CALCUL DE LA NOTE FINALE

NOTE FINALE D'UN EXERCICE (PERMET D'ÉTABLIR LE CLASSEMENT)

$$\text{Note finale} = \text{Note de difficulté} - \text{Pénalités} + \text{Note d'exécution} \times 2 + \text{Note artistique}$$

La note d'exécution est évaluée sur 10 points et la note artistique sur 6 points.

B. CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ

VALEURS DES ÉLÉMENTS

La valeur d'un élément dépend de son degré de difficulté :

| | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J |
|----------------------------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| VALEUR DES ÉLÉMENTS COLLECTIFS | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| VALEURS DES ÉLÉMENTS INDIVIDUELS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

CALCUL DU TOTAL DE DIFFICULTÉ

$$\text{Total} = \text{somme des valeurs des éléments collectifs} + \frac{\text{somme des valeurs des éléments individuels}}{\text{nombre de partenaires}}$$

Somme des valeurs en difficulté des 5 éléments collectifs et des 3 éléments individuels (moyenne des valeurs des éléments des partenaires).

Éléments individuels : résultat arrondi au nombre entier le plus proche ; un résultat avec la décimale 0,5 est arrondi au nombre entier supérieur.

CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ

$$\text{Note de difficulté} = \text{Total de difficulté} \times 0,04$$

C. AUTRES CRITÈRES DE NOTATION

| | | |
|-------------------------|--|--|
| NOTE D'EXÉCUTION | Tous les éléments individuels et collectifs réalisés, ainsi que les fautes techniques dans la chorégraphie, sont notés à l'exécution. Les déductions s'appliquent à la note maximale de 10 points. Coefficient 2 | Les critères de notation sont issus du code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique. Ils sont également consultables dans Guide de la Notation (édition de la saison compétitive en cours). |
| NOTE ARTISTIQUE | Seuls les aspects <i>performance</i> , <i>créativité</i> et <i>musicalité</i> , évalués chacun sur 2 points, sont pris en compte. La note maximale est de 6 points. | |
| PÉNALITÉS | Pénalités du juge à la difficulté Pénalités du juge arbitre | |

D. PRÉCISIONS SUR LES PÉNALITÉS RELATIVES À LA DIFFICULTÉ

Pénalisation par le juge à la difficulté de 1 point pour exigence manquante (et pas de valeur en difficulté prise en compte), à chaque élément collectif ou individuel imposé dont la famille n'est pas représentée :

- soit élément manquant (non tenté) ;
- soit élément réalisé mais non conforme aux dessins et aux clarifications s'y rapportant ;
- soit élément non terminé (avec pénalités d'exécution et le cas échéant, fautes de temps associées). L'élément peut être recommencé ; dans ce cas, il n'y a pas de pénalité pour exigence manquante et la valeur en difficulté est prise en compte ;
- pour chaque élément individuel exigé manquant, cette pénalité est donnée à l'ensemble de l'unité, quel que soit le nombre de partenaires ne réalisant pas cet élément, hors faute de temps.

E. CARTE DE COMPÉTITION

| | |
|---------------------------------|--|
| MODÈLE ET TUTORIEL | Le fichier officiel sous format <i>Excel</i> à télécharger sur le site fédéral (base documentaire GAc) et le modèle généré par <i>Acro Companion</i> sont les seuls formats acceptés en compétition. Un tutoriel expliquant comment remplir correctement les cartes (dessins, références, valeurs) est disponible dans la base documentaire GAc du site fédéral. |
| DÉCLARATION DES ÉLÉMENTS | Les éléments collectifs et individuels doivent être dessinés dans l'ordre de présentation. Si les éléments déclarés sur la carte de compétition ne sont pas réalisés dans l'ordre annoncé, une pénalité de 0,3 est appliquée sur la note finale. |
| EXIGENCES SPÉCIFIQUES | Un élément réalisé mais non inscrit sur la carte de compétition remplit l'exigence de représentation de la famille à laquelle il appartient, mais sa valeur en difficulté n'est pas prise en compte et une pénalité de 0,3 point est appliquée par le JD pour erreur de carte. |
| ALTERNATIVE | Une seule alternative, quel que soit le type d'élément, est autorisée sur la carte de compétition. Les deux éléments concernés doivent être dessinés dans deux cases adjacentes et clairement identifiés par un « OU ». |

PROGRAMME FÉDÉRAL PAR ÉQUIPE

Trophée Fédéral par Équipe (TFE)

1. COMPOSITION D'UNE ÉQUIPE ET FORMAT DE LA COMPÉTITION

| | |
|--------------------------|--|
| COMPOSITION | De 2 à 3 unités, composées de gymnastes différents. |
| TYPES D'UNITÉS | Duo F, H ou Mx ; Trio F, H ou Mx ; Quatuor F, H ou Mx |
| ÂGES | Gymnastes âgés de 7 ans et + |
| FORMAT | 3 / 3 / 2 (3 unités au maximum dans l'équipe, 3 unités présentent leur exercice, les 2 meilleures notes sont retenues) |
| PROGRAMME | Chaque unité présente un programme combiné, avec la possibilité d'utiliser la grille entière (de A à J) indépendamment des compétitions par unité. |
| DURÉE ET MUSIQUES | cf. chapitre « Programme Fédéral B – Programme Fédéral A ». |

2. PROGRAMME DE COMPÉTITION

| TROPHÉE FÉDÉRAL PAR ÉQUIPE | |
|---------------------------------|--|
| ÉLÉMENTS COLLECTIFS | <p>5 exigences spécifiques :</p> <p>5 éléments collectifs de familles différentes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 « ATR » - 1 « Equerre » - 1 « Positions Variées » - 1 « Dynamique 1 » - 1 « Dynamique 2 » <p style="text-align: right;">→ de valeur A à J</p> |
| ÉLÉMENTS INDIVIDUELS | <p>3 exigences spécifiques :</p> <p>3 éléments individuels de familles différentes (chaque tableau correspond à une famille) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 « Maintien » - 1 « Souplesse » - 1 « Agilité et Tumbling » <p style="text-align: right;">→ de valeur A à J</p> <p>Les partenaires d'une unité peuvent choisir un élément individuel différent dans la même famille.</p> <p>Dans tous les cas, chaque élément individuel d'une même famille doit être réalisé simultanément ou en cascade par les partenaires. Lors d'une réalisation en cascade, chaque partenaire qui en suit un autre doit débiter son élément avant que le partenaire précédent ne termine le sien.</p> |

| | |
|------------------------------|---|
| PRÉCISIONS | <p>Les éléments sont reliés entre eux par de la chorégraphie. L'ordre des éléments collectifs et individuels, les déplacements et les liaisons entre les éléments sont libres.</p> <p>Le degré de difficulté choisi peut être différent d'une famille à l'autre.</p> <p>Les différents partenaires peuvent changer de rôle en fonction des éléments collectifs réalisés.</p> <p>Sauf cas particulier, il convient de respecter strictement les orientations des partenaires les uns par rapport aux autres sur les figurines.</p> <p>Chaque élément, collectif comme individuel, doit pouvoir être reconnu et évalué. L'orientation des éléments collectifs par rapport aux juges et le placement des gymnastes les uns par rapport aux autres lors de la réalisation des éléments individuels doivent permettre le jugement.</p> |
| CARTES DE COMPÉTITION | <p>Le fichier officiel sous format <i>Excel</i> à télécharger sur le site fédéral (base documentaire GAc) et le modèle généré par <i>Acro Companion</i> sont les seuls formats acceptés en compétition. Un tutoriel expliquant comment remplir correctement les cartes (dessins, références, valeurs) est disponible dans la base documentaire GAc du site fédéral.</p> <p>Les règles et pénalités relatives à la présentation des éléments sur la carte de compétition sont identiques à celles appliquées dans les filières fédérales par unité.</p> |

3. NOTATION ET CLASSEMENT

| | |
|--------------------------------------|---|
| CALCUL DE LA NOTE D'UNE UNITÉ | Les critères de notation (calcul des notes de difficulté, d'exécution, d'artistique, pénalités du juge à la difficulté et du juge arbitre) sont identiques à ceux appliqués à la filière Fédérale A par unité. |
| CALCUL DE LA NOTE D'ÉQUIPE | Le total de chaque passage est évalué selon les modalités du programme Fédéral. Les 2 meilleurs passages de l'équipe sont additionnés pour former la note d'équipe. |
| BONUS | Si l'équipe est composée d'un duo, d'un trio et d'un quatuor, elle reçoit un bonus de 1 point supplémentaire sur son score d'équipe. |
| CLASSEMENT | Le classement est réalisé à partir de la note d'équipe ; l'équipe avec la plus haute note (bonus éventuel inclus) est classée première. |
| DÉPARTAGE DES EXÆQUO | <ul style="list-style-type: none"> - En cas d'égalité, la plus haute somme des 2 meilleurs passages prévaut (= note de l'équipe sans le bonus) ; - Si l'égalité persiste, la plus haute somme des 2 meilleures notes d'exécution prévaut ; - Si l'égalité persiste, le plus haut effectif de gymnastes dans l'équipe prévaut ; - Si l'égalité persiste, les ex æquo ne sont pas départagés. |



GAc

BROCHURE DES
PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2025

PARTIE 2 : NIVEAU DE PRATIQUE PERFORMANCE



FÉDÉRER,
POUR CONSTRUIRE L'AVENIR

PROGRAMME NATIONAL B

NB 8-15 ANS et NB Toutes Catégories d'âge

1. ÂGES - TYPES D'UNITÉS

| NATIONAL B | | |
|-----------------------|--------------------------------|--|
| ÂGES | De 8 à 15 ans | Toutes catégories d'âge (9 ans et +) |
| TYPES D'UNITÉS | Duo F Duo H ou Mx Trio F | Duo F Duo H ou Mx Trio F Quatuor F, H ou Mx |

2. COMPOSITION DES EXERCICES

A. TYPE D'EXERCICE, DURÉE ET MUSIQUE

| | |
|----------------------------|--|
| TYPE D'EXERCICE | Exercice combiné. |
| DURÉE DE L'EXERCICE | 2min30 maximum (pas de durée minimale imposée). |
| MUSIQUE | Obligatoire. Durée maximale de 2min30. Tolérance de 1 seconde ; un signal sonore peut précéder le début de la musique, sa durée n'entre pas dans le chronométrage. Les paroles sont autorisées, dans le respect du code de l'Éthique FIG (absence de paroles à caractère provocant : par exemple, sexuel, offensant, agressif, violent...) |

B. GRILLES DES ÉLÉMENTS INDIVIDUELS ET COLLECTIFS

Les grilles des éléments individuels, collectifs et les textes de clarification associés font partie intégrante de ce programme et se trouvent en annexe.

Chaque tableau correspond à une famille d'éléments collectifs ou individuels et contient 8 colonnes de A à H qui représentent le degré de difficulté.

C. EXIGENCES DE COMPOSITION

Les unités doivent présenter un exercice répondant aux exigences suivantes :

| | DUOS F DUOS H & MX | TRIOS F QUATUORS F, H & MX |
|----------------------|--|--|
| ÉLÉMENTS COLLECTIFS | <p>6 exigences spécifiques :</p> <p>6 éléments collectifs choisis dans les tableaux correspondants au type d'unité, comme précisé ci-après :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 pyramides statiques = 1 issue de chacun des 3 tableaux d'éléments statiques : <ul style="list-style-type: none"> - positions variées - équerres - ATR • 3 pyramides dynamiques = 1 issue de chacun des 2 tableaux d'éléments dynamiques et une 3^{ème}, différente, choisie librement parmi les 2 tableaux : <ul style="list-style-type: none"> - rattrapes - retour au sol <p>→ de valeur A à E (NB 8-15 ans) → de valeur A à H (NB TC)</p> | <p>5 exigences spécifiques :</p> <p>5 éléments collectifs choisis dans les tableaux correspondants au type d'unité, comme précisé ci-après :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 pyramides statiques = 1 issue de chacun des 2 tableaux d'éléments statiques : <ul style="list-style-type: none"> - équerres / positions variées - ATR <p>Les bases de ces deux pyramides doivent être de catégories différentes (identifiables par le numéro et la couleur). <i>Exemple en trio : une pyramide équerre de la ligne 2b et ATR de la ligne 2 sont des bases de même catégorie et ne remplissent donc pas l'exigence.</i></p> • 3 pyramides dynamiques = 1 issue de chacun des 2 tableaux d'éléments dynamiques et une 3^{ème}, différente, choisie librement parmi les 2 tableaux : <ul style="list-style-type: none"> - rattrapes - retour au sol <p>→ de valeur A à E (NB 8-15 ans) → de valeur A à H (NB TC)</p> |
| ÉLÉMENTS INDIVIDUELS | <p>3 exigences spécifiques :</p> <p>3 éléments individuels de familles différentes (chaque tableau correspond à une famille) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 « maintien » - 1 « souplesse » - 1 « agilité et tumbling » <p>→ de valeur A à H</p> <p>Les partenaires d'une unité peuvent choisir un élément individuel différent dans la même famille.</p> <p>Chaque élément individuel d'une même famille doit être réalisé simultanément ou en cascade par les partenaires. Lors d'une réalisation en cascade, chaque partenaire qui en suit un autre doit débiter son élément avant que le partenaire précédent ne termine le sien.</p> | |
| PRÉCISIONS | <p>Les éléments sont reliés entre eux par de la chorégraphie. L'ordre des éléments collectifs et individuels, les déplacements et les liaisons entre les éléments sont libres.</p> <p>Le degré de difficulté choisi peut être différent d'une famille à l'autre.</p> <p>Les différents partenaires peuvent changer de rôle en fonction des éléments collectifs réalisés (également pour les duos mixtes).</p> <p>Sauf cas particulier, il convient de respecter strictement les orientations des partenaires les uns par rapport aux autres sur les figurines.</p> <p>Chaque élément, collectif comme individuel, doit pouvoir être reconnu et évalué. L'orientation des éléments collectifs par rapport aux juges et le placement des gymnastes les uns par rapport aux autres lors de la réalisation des éléments individuels doivent permettre le jugement.</p> | |

3. ÉVALUATION DES EXERCICES

A. CALCUL DE LA NOTE FINALE

NOTE FINALE D'UN EXERCICE (PERMET D'ÉTABLIR LE CLASSEMENT)

$$\text{Note finale} = \text{Note de difficulté} - \text{Pénalités} + \text{Note d'exécution} \times 2 + \text{Note artistique}$$

La note d'exécution est évaluée sur 10 points et la note artistique sur 6 points.

B. CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ

VALEURS DES ÉLÉMENTS

La valeur d'un élément dépend de son degré de difficulté :

| | A | B | C | D | E | F | G | H |
|----------------------------------|---|---|---|---|----|----|----|----|
| VALEUR DES ÉLÉMENTS COLLECTIFS | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| VALEURS DES ÉLÉMENTS INDIVIDUELS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

CALCUL DU TOTAL DE DIFFICULTÉ

$$\text{Total} = \text{somme des valeurs des éléments collectifs} + \frac{\text{somme des valeurs des éléments individuels}}{\text{nombre de partenaires}}$$

Somme des valeurs en difficulté des 6 (duos) ou 5 (groupes) éléments collectifs et des 3 éléments individuels (moyenne des valeurs des éléments des partenaires).

Éléments individuels : résultat arrondi au nombre entier le plus proche ; un résultat avec la décimale 0,5 est arrondi au nombre entier supérieur.

CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ

$$\text{Note de difficulté} = \text{Total de difficulté} \times 0,02$$

C. AUTRES CRITÈRES DE NOTATION

| | | |
|-------------------------|--|--|
| NOTE D'EXÉCUTION | Tous les éléments individuels et collectifs réalisés, ainsi que les fautes techniques dans la chorégraphie, sont notés à l'exécution. Les déductions s'appliquent à la note maximale de 10 points. Coefficient 2 | Les critères de notation sont issus du code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique. Ils sont également consultables dans Guide de la Notation (édition de la saison compétitive en cours). |
| NOTE ARTISTIQUE | Seuls les aspects <i>performance</i> , <i>créativité</i> et <i>musicalité</i> , évalués chacun sur 2 points, sont pris en compte. La note maximale est de 6 points. | |
| PÉNALITÉS | Pénalités du juge à la difficulté Pénalités du juge arbitre | |

D. PRÉCISIONS SUR LES PÉNALITÉS RELATIVES À LA DIFFICULTÉ

Pénalisation par le juge à la difficulté de 1 point pour exigence manquante (et pas de valeur en difficulté prise en compte), à chaque élément collectif ou individuel imposé dont la famille n'est pas représentée :

- soit élément manquant (non tenté) ;
- soit élément réalisé mais non conforme aux dessins et aux clarifications s'y rapportant ;
- soit élément non terminé (avec pénalités d'exécution et le cas échéant, fautes de temps associées). L'élément peut être recommencé ; dans ce cas, il n'y a pas de pénalité pour exigence manquante et la valeur en difficulté est prise en compte ;
- pour chaque élément individuel exigé manquant, cette pénalité est donnée à l'ensemble de l'unité quel que soit le nombre de partenaires ne réalisant pas cet élément, hors faute de temps.

E. CARTE DE COMPÉTITION

| | |
|---------------------------------|--|
| MODÈLE ET TUTORIEL | Le fichier officiel sous format <i>Excel</i> à télécharger sur le site fédéral (base documentaire GAc) et le modèle généré par <i>Acro Companion</i> sont les seuls formats acceptés en compétition. Un tutoriel expliquant comment remplir correctement les cartes (dessins, références, valeurs) est disponible dans la base documentaire GAc du site fédéral. |
| DÉCLARATION DES ÉLÉMENTS | Les éléments collectifs et individuels doivent être dessinés dans l'ordre de présentation. Si les éléments déclarés sur la carte de compétition ne sont pas réalisés dans l'ordre annoncé, une pénalité de 0,3 est appliquée sur la note finale. |
| EXIGENCES SPÉCIFIQUES | Un élément réalisé mais non inscrit sur la carte de compétition remplit l'exigence de représentation de la famille à laquelle il appartient, mais sa valeur en difficulté n'est pas prise en compte et une pénalité de 0,3 point est appliquée par le JD pour erreur de carte. |
| ALTERNATIVE | Une seule alternative, quel que soit le type d'élément, est autorisée sur la carte de compétition. Les deux éléments concernés doivent être dessinés dans deux cases adjacentes et clairement identifiés par un « OU ». |

PROGRAMME NATIONAL A 8-16 ANS

Programme international "Aspire" aménagé

1. ÂGES - TYPES D'UNITÉS

| NATIONAL A 8-16 ANS | |
|----------------------|---|
| ÂGES | De 8 à 16 ans |
| TYPES D'UNITÉ | Duo F, Duo H, Duo Mx (obligatoirement porteur homme, voltigeuse femme), Trio F, Quatuor H. |

2. COMPOSITION DES EXERCICES

A. TYPE D'EXERCICE, DURÉE ET MUSIQUE

Les unités doivent présenter deux exercices combinés.

| | COMBINÉ 1 | COMBINÉ 2 |
|----------------------------|---|---|
| TYPE D'EXERCICE | Programme imposé National B (grille entière) | Programme semi-imposé international "Aspire" |
| DURÉE DE L'EXERCICE | 2min30 maximum (pas de durée minimale imposée) | 2min00 maximum (pas de durée minimale imposée) |
| MUSIQUE | Obligatoire. Durée maximale de 2min30 (combiné 1) ou 2min00 (combiné 2). Tolérance de 1 seconde ; un signal sonore peut précéder le début de la musique, sa durée n'entre pas dans le chronométrage. Les paroles sont autorisées, dans le respect du code de l'Éthique FIG (absence de paroles à caractère provocant : par exemple, sexuel, offensant, agressif, violent...). Sur le logiciel DJGym, enregistrer les musiques en "combiné 1" et "combiné 2". | |

B. EXERCICE COMBINÉ 1

Les Exigences de composition sont identiques à celles décrites dans le chapitre « Programme National B » de ce document. Elles peuvent être satisfaites par des éléments de valeur A à H (similitude avec le programme NB TC).

Les aspects relatifs à l'évaluation des exercices et à la carte de compétition sont décrits dans le même chapitre National B, à la différence du point suivant : la note **artistique** est évaluée sur 10 points, tous les aspects du code de pointage FIG sont pris en compte.

C. EXERCICE COMBINÉ 2

1) GÉNÉRALITÉS

| | |
|--|--|
| GRILLE DES ÉLÉMENTS COLLECTIFS ET INDIVIDUELS | <p>L'exercice est composé d'éléments imposés et d'éléments libres.</p> <p>Les grilles des éléments imposés National A 8-16 ans sont communes à celles de la catégorie Elite Avenir (ELAV) et se trouvent en annexe de cette brochure.</p> <p>Les éléments libres ainsi que les éléments individuels peuvent être choisis dans les tables de difficulté FIG en vigueur, ou parmi les grilles d'<i>Exemples d'éléments libres et d'éléments individuels National A 8-16 ans / Elite Avenir</i> en annexe de cette brochure.</p> <p>Chaque unité doit réaliser :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le nombre requis d'éléments imposés tels qu'ils sont dessinés (voir tableau des variantes autorisées) dans les grilles d'éléments imposés ; • Le nombre requis d'éléments collectifs libres (non issus des grilles d'éléments imposés) ; • Le nombre requis d'éléments individuels. <p>Les éléments sont reliés entre eux par de la chorégraphie. L'ordre des éléments collectifs et individuels, les déplacements et les liaisons entre les éléments sont libres.</p> |
|--|--|

2) EXIGENCES ET RESTRICTIONS RELATIVES AUX ÉLÉMENTS DE DIFFICULTÉ

a- ÉLÉMENTS INDIVIDUELS

| | |
|---|---|
| NOMBRE D'ÉLÉMENTS | Chaque partenaire de l'unité doit réaliser un minimum de 3 éléments individuels, choisis indistinctement parmi les familles équilibre, souplesse, agilité et tumbling des Tables de Difficulté FIG ou dans l'annexe <i>Exemples d'éléments individuels National A 8-16 ans / Elite Avenir</i> . |
| CONDITIONS DE RÉALISATION | Réalisation des éléments simultanément ou en cascade par tous les partenaires. Lors d'une réalisation en cascade, chaque partenaire qui en suit un autre doit débiter son élément avant que le partenaire précédent ne termine le sien. Tous les éléments réalisés en série doivent être déclarés sur la carte de compétition. Si un élément individuel est répété ou n'est pas déclaré, la suite de la série n'est pas prise en compte. |
| PÉNALITÉ POUR EXIGENCE MANQUANTE | Une pénalité de 1,0 point s'applique si tous les partenaires ne réalisent pas chacun les 3 éléments. Cette pénalité est appliquée une seule fois par exercice, même si plusieurs partenaires ne remplissent pas les exigences spécifiques. |

b- ÉLÉMENTS COLLECTIFS IMPOSÉS

| | DUOS | GROUPES |
|---|--|---|
| STATIQUE | Chaque duo doit réaliser 2 éléments issus de lignes différentes parmi les lignes I, II, III, IV des grilles. | Chaque groupe doit réaliser 1 élément choisi indifféremment dans la grille. |
| DYNAMIQUE | Chaque duo doit réaliser 2 éléments issus de lignes différentes parmi les lignes I, II, III, IV des grilles. | Chaque groupe doit réaliser 2 éléments issus de lignes différentes parmi les lignes I, II, III, IV des grilles. |
| PÉNALITÉ POUR EXIGENCE MANQUANTE | Une pénalité de 1 point s'applique pour chaque élément non réalisé. | |

c- ÉLÉMENTS COLLECTIFS LIBRES

| | DUOS | GROUPES |
|---|--|--|
| STATIQUE | Chaque duo doit réaliser 1 élément collectif libre statique de maintien. | Chaque groupe doit réaliser 1 élément collectif libre statique de maintien. Cette pyramide doit être réalisée dans une construction séparée. |
| DYNAMIQUE | Chaque duo doit réaliser 1 élément collectif libre dynamique. | Chaque groupe doit réaliser 1 élément collectif libre dynamique. |
| PÉNALITÉ POUR EXIGENCE MANQUANTE | Une pénalité de 1 point s'applique pour chaque élément non réalisé. | |
| PRÉCISIONS | Les éléments collectifs libres ne peuvent pas être choisis parmi les grilles d'éléments imposés. Pour les groupes, La base de la pyramide statique optionnelle peut être de la même catégorie que la base de la pyramide statique imposée utilisée, mais elle doit être d'une case différente dans les TdD. | |

d- AUTRES EXIGENCES ET RESTRICTIONS (DYNAMIQUE)

| | |
|-------------------------------|---|
| SORTIES | Au maximum 2 sorties (élément imposé ou libre) sont autorisées dans l'exercice. |
| RATTRAPES | Au moins 1 des éléments collectifs dynamiques (imposé ou libre) doit être une rattrape. Une pénalité de 1 point s'applique si cette exigence n'est pas remplie. Les trios peuvent réaliser 3 rattrapes à l'horizontale, les quatuors peuvent réaliser une rattrape à l'horizontale en élément imposé et une en élément libre. |
| SOUTIEN AUX RÉCEPTIONS | Les réceptions de tous les éléments collectifs dynamiques avec retours au sol, déclarés sur la carte de compétition, doivent être soutenues. Si une réception n'est pas accompagnée par le(s) porteur(euse)(s), une pénalité de 0,5 sera appliquée à chaque fois par le juge à la difficulté. Exceptions : l'accompagnement de la réception est optionnel pour les sorties des éléments en « canon ball » et du salto 5/4 gainer départ en « crevette ». |

3) VALEURS DE DIFFICULTÉ DES ÉLÉMENTS

a- ÉLÉMENTS COLLECTIFS IMPOSÉS

| | |
|----------------|---|
| VALEURS | Valeurs notifiées dans les grilles d'éléments imposés et s'échelonnant de 0,0 à 0,5 point. |
| MAXIMUM | Somme des valeurs des éléments réalisés jusqu'à un maximum de 0,5 point (L'unité peut réaliser des éléments pour une somme de valeur supérieure, mais le total maximal n'excèdera pas 0,5 point). |

b- ÉLÉMENTS COLLECTIFS LIBRES ET ÉLÉMENTS INDIVIDUELS

Ces éléments peuvent être sélectionnés dans l'annexe « Exemples d'éléments libres et d'éléments individuels National A 8-16/Elite Avenir » ou dans les Tables de difficultés FIG 2025-2028. Si les éléments sont sélectionnés dans les Tables de difficultés FIG, leur valeur de difficulté doit être incluse dans la fourchette indiquée ci-dessous :

| UNITÉ | STATIQUE | DYNAMIQUE | INDIVIDUELS |
|--|------------------|------------------|------------------|
| Duo féminin Duo masculin Duo mixte | Min 1v – Max 9v | Min 1v – Max 14v | Min 1v – Max 10v |
| Trio féminin | Min 4v – Max 16v | Min 1v – Max 14v | |
| Quatuor masculin | Min 4v – Max 16v | Min 1v – Max 10v | |

* Les bonus normalement appliqués en duo féminin et en trio féminin pour les éléments statiques et dynamiques ne sont pas appliqués.

Les éléments collectifs libres et les éléments individuels ne sont pas pris en compte dans la note de difficulté. (Leur réalisation permet de répondre aux exigences spécifiques de composition).

4) ÉLÉMENTS INTERDITS

| | |
|-------------------|--|
| DÉFINITION | <ul style="list-style-type: none"> - Un élément collectif ou individuel dépassant la valeur maximale autorisée ; - Un élément simple non déclaré, comme décrit dans le chapitre « Restrictions et clarifications Programme internationaux Aspire & Pre-Youth » (pages suivantes), dépassant la quantité maximale de rotation salto ou vrille autorisée, ou dépassant la valeur maximale de 5 ; - Un élément interdit tel que mentionné dans ce même chapitre. |
| PÉNALITÉS | Une pénalité de 1 point est appliquée quand un l'un des éléments définis ci-dessus est réalisé. Cette pénalité est appliquée pour chaque violation, même si l'élément réalisé n'est pas déclaré sur la carte de compétition. |

5) CARTES DE COMPÉTITION

| | |
|---------------------------------|---|
| NOMBRE | Les unités doivent fournir deux cartes de compétition, annotés en "combiné 1" et "combiné 2." |
| ALTERNATIVE | Une alternative autorisée dans le combiné 1. Aucune alternative autorisée dans le combiné 2. |
| DÉCLARATION DES ÉLÉMENTS | Les éléments collectifs et individuels doivent être dessinés dans l'ordre de réalisation. Si les éléments déclarés ne sont pas réalisés dans l'ordre annoncé, une pénalité de 0.3 est appliquée sur la note finale. |
| EXIGENCES SPÉCIFIQUES | Toutes les exigences spécifiques doivent être remplies par les seuls éléments déclarés sur la carte de compétition. Exception : si un élément différent de celui déclaré sur la carte de compétition est réalisé, l'unité ne recevra pas sa valeur en difficulté ; si cet élément compte pour les Exigences Spécifiques, une pénalité de 0.3 sera attribuée. |
| ÉLÉMENTS LIBRES | Dans le combiné 2, les éléments libres utilisés pour satisfaire les exigences doivent être identifiés comme tels. |

3. ÉVALUATION DES EXERCICES

A. CALCUL DU TOTAL FINAL ET DE LA NOTE FINALE D'UN EXERCICE

| |
|---|
| TOTAL FINAL (PERMET D'ÉTABLIR LE CLASSEMENT) |
| $Total\ final = Note\ de\ l'exercice\ combiné\ 1 + Note\ de\ l'exercice\ combiné\ 2$ |
| NOTE FINALE D'UN EXERCICE |
| $Note\ finale = Note\ de\ difficulté - Pénalités + Note\ d'exécution \times 2 + Note\ artistique$ La note d'exécution est évaluée sur 10 points et la note artistique sur 10 points. |

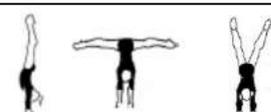
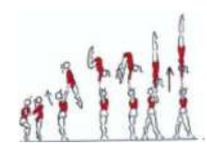
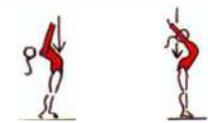
B. CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ

| | COMBINÉ 1 | COMBINÉ 2 |
|--|--|--|
| CALCUL DU TOTAL DE DIFFICULTÉ | $Total = \frac{\text{somme valeurs éléments collectifs} + \text{somme valeurs éléments individuels}}{\text{nombre de partenaires}}$ Cf. Programme National B | Somme des valeurs des éléments collectifs imposés réalisés jusqu'à un maximum de 0,5 point. Éléments collectifs libres et éléments individuels : non prise en compte de leur valeur dans le calcul de la note de difficulté. |
| CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ | $Note\ de\ difficulté = Total\ de\ difficulté \times 0,02$ | $Note\ de\ difficulté = Total\ de\ difficulté$ |

C. AUTRES CRITÈRES DE NOTATION

| | COMBINÉS 1 & 2 | |
|-------------------------|--|---|
| NOTE D'EXÉCUTION | Tous les éléments individuels et collectifs réalisés, ainsi que les fautes techniques dans la chorégraphie, sont notés à l'exécution. Les déductions s'appliquent à la note maximale de 10 points. Coefficient 2 | Les critères de notation sont issus du code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique. Ils sont également consultables dans Guide de la Notation (édition de la saison compétitive en cours). |
| NOTE ARTISTIQUE | Tous les aspects (<i>performance, créativité, musicalité, partenariat et expression</i>), évalués chacun sur 2 points, sont pris en compte. La note maximale est de 10 points. | |
| PÉNALITÉS | Pénalités du juge à la difficulté : application des pénalités du Code de Pointage + pénalités particulières : - Réception sans soutien dans une sortie ou un élément dynamique avec retour au sol : 0,5 - Réalisation d'un élément non déclaré remplissant une exigence : 0,3 Pénalités du juge arbitre | |

Restrictions et clarifications : Programmes internationaux National A 8-16 ans "Aspire" & Élite Avenir "Pré-Youth"

| | |
|---|---|
| ÉLÉMENTS SIMPLES | <p>Chaque duo ou groupe peut utiliser des entrées, des changements de positions, des « links » (enchaînements d'éléments dynamiques) des rattrapes ou des sorties simples. Ces éléments :</p> <ul style="list-style-type: none"> doivent être choisis dans les grilles d'éléments imposés, dans l'annexe <i>Exemple d'éléments libres National A 8-16 ans / Elite Avenir</i> ou dans les Tables de Difficultés FIG ; ne peuvent excéder 5 valeurs ; ne peuvent dépasser 3/4 rotation ou 360° vrille ; ne doivent pas être déclarés sur la carte de compétition. |
| POSITIONS DES JAMBES EN ATR | <p>Pour des raisons liées au développement, pour les éléments statiques et dynamiques de duos et de groupes, tous les équilibres sur les mains peuvent être réalisés avec les jambes serrées ou écartées ou dans toute autre position autorisée. Il n'y a pas besoin de spécifier la position des jambes sur la carte de compétition. Le bonus de +1 pour jambes serrées n'est pas pris en compte.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>Chacune de ces positions de jambes est autorisée.</p> </div>  |
| VALEUR MAXIMALE DES MONTÉES EN DUO | <p>La valeur maximale des montées est de 14 = 9 (valeur maximale du maintien statique) + 5 (valeur maximale pour une entrée simple, un changement de position simple etc...) et elle doit être déclarée sur la carte de compétition car le maintien est inclus dans la montée.</p> |
| MONTÉES AVEC PASSAGE PAR BRAS FLÉCHIS | <p>Les éléments allant de bras fléchis vers bras tendus comme indiqués dans les grilles d'éléments imposés doivent être réalisés d'abord vers les bras fléchis puis changer de position jusqu'aux bras tendus comme un changement de position.</p>  |
| CATÉGORIE DES PYRAMIDES POUR LES GROUPES | <p>En NA 8-16 et en EL AV, la base de la pyramide statique optionnelle peut être de la même catégorie que la/les base(s) de la /des pyramide(s) imposée(s) utilisée(s), mais elle doit être d'une case différente dans les TdD.</p> |
| ÉLÉMENTS INTERDITS POUR LES GROUPES | <p>Une colonne à 3 ou 4 hauteurs</p>  <p>Maintien sur les épaules quand le porteur (se) est en grand écart sans les mains posées au sol.</p>  <p>Maintien sur les hanches et la poitrine du (de la) porteur(se) en pont. Les groupes peuvent réaliser ce type d'élément quand il y a 3 points de support.</p>  <p>Appui renversé sur les lombaires avec le(la) porteur(se) en cambrure exagérée de la colonne vertébrale (lordose)</p>  |
| RATTRAPES HORIZONTALES | <ul style="list-style-type: none"> La « petite vrille » horizontale 360° ou 540° ne peut pas être utilisée en élément libre. Au total 3 rattrapes horizontales peuvent être réalisées dans l'exercice des trios féminins. Toutefois les pénalisations artistiques pour répétition d'éléments seront appliquées. Les quatuors masculins peuvent réaliser 1 rattrape en position horizontale sélectionnée dans les grilles d'éléments imposés et 1 rattrape horizontale comme élément libre. |

PROGRAMME NATIONAL A : Toutes Catégories d'âge (Libre FIG aménagé)

1. ÂGES - TYPES D'UNITÉS

| NATIONAL A | |
|-----------------------|--|
| ÂGES | 10 ans et + |
| TYPES D'UNITÉS | Duo F, Duo H, Duo Mx (obligatoirement porteur homme, voltigeuse femme), Trio F, Quatuor H |

2. COMPOSITION DES EXERCICES

A. TYPE D'EXERCICE, DURÉE ET MUSIQUE

Les unités doivent présenter un exercice statique et un exercice dynamique.

| TYPE D'EXERCICE | Exercice statique | Exercice dynamique |
|---------------------|---|---|
| DURÉE DE L'EXERCICE | 2min30 maximum (pas de durée minimale imposée) | 2min00 maximum (pas de durée minimale imposée) |
| MUSIQUE | Obligatoire. Durée maximale de 2min30 (statique) ou 2min00 (dynamique). Tolérance de 1 seconde ; un signal sonore peut précéder le début de la musique, sa durée n'entre pas dans le chronométrage. Les paroles sont autorisées, dans le respect du code de l'Éthique FIG (absence de paroles à caractère provocant : par exemple, sexuel, offensant, agressif, violent...) | |

B. EXIGENCES DE COMPOSITION ET RESTRICTIONS

| EXIGENCES ET RESTRICTIONS | Les exercices statique et dynamique sont libres et doivent respecter les exigences de composition et les restrictions du Règlement Youth & Junior FIG 2025-2028, catégorie 12-18 ans. Un résumé sous forme de tableaux est également disponible à l'annexe 4 de ce document. |
|---------------------------|--|
| AUTRES PRÉCISIONS | Les différents partenaires peuvent changer de rôle en fonction des éléments collectifs réalisés, sauf spécification contraire (par exemple pour l'exigence d'ATR) et à l'exception des duos mixtes (obligatoirement porteur homme, voltigeuse femme). |

C. VALEUR DES ÉLÉMENTS COLLECTIFS ET INDIVIDUELS

| UNITÉS | VALEUR MAXIMALE EN DIFFICULTÉ | | PRÉCISIONS |
|-----------|-------------------------------|---------|---|
| | Duos | Groupes | |
| STATIQUE | 40 v | 60 v | Les valeurs des éléments collectifs et individuels se trouvent dans les tables de difficulté FIG. La difficulté est strictement limitée. Un dépassement de 20 valeurs est autorisé, sans être crédité en difficulté. Au-delà de ces 20 valeurs, une pénalité de 1 point est appliquée. |
| DYNAMIQUE | 30 v | 40 v | |

D. CARTES DE COMPÉTITION

| | |
|---------------------------------|--|
| MODÈLE ET TUTORIEL | Une carte de compétition par exercice est exigée. Le fichier officiel sous format <i>Excel</i> à télécharger sur le site fédéral (base documentaire GAc) et le modèle généré par <i>Acro Companion</i> sont les seuls formats acceptés en compétition. Un tutoriel expliquant comment utiliser les Tables de Difficultés FIG et remplir correctement les cartes (dessins, références, valeurs) est disponible dans la base documentaire GAc du site fédéral. |
| DÉCLARATION DES ÉLÉMENTS | Les éléments collectifs et individuels doivent être dessinés dans l'ordre de présentation. Si les éléments déclarés sur la carte de compétition ne sont pas réalisés dans l'ordre annoncé, une pénalité de 0.3 est appliquée sur la note finale. |
| EXIGENCES SPÉCIFIQUES | Les exigences spécifiques doivent être remplies par les éléments déclarés sur la carte de compétition. Exception : un élément réalisé mais non inscrit sur la carte de compétition peut remplir une exigence spécifique, mais sa valeur en difficulté n'est pas prise en compte. |
| ALTERNATIVE | Une seule alternative est autorisée sur un élément collectif de l'exercice dynamique. |

3. ÉVALUATION DES EXERCICES

A. CALCUL DU TOTAL FINAL ET DE LA NOTE FINALE D'UN EXERCICE

| |
|---|
| TOTAL FINAL (PERMET D'ÉTABLIR LE CLASSEMENT) |
| $Total\ final = Note\ de\ l'exercice\ STATIQUE + Note\ de\ l'exercice\ DYNAMIQUE$ |
| NOTE FINALE D'UN EXERCICE |
| $Note\ finale = Note\ de\ difficulté - Pénalités + Note\ d'exécution \times 2 + Note\ artistique$ La note d'exécution est évaluée sur 10 points et la note artistique sur 10 points. |

B. CRITÈRES DE NOTATION

| | | |
|--|---|---|
| CALCUL DU TOTAL DE DIFFICULTÉ | <p>Le total de difficulté est calculé selon le code de pointage FIG et les Tables de Difficultés.</p> $Total = \text{somme valeurs des éléments collectifs} + \frac{\text{somme valeurs des éléments individuels}}{\text{nombre de partenaires}}$ <p>Éléments individuels : résultat arrondi au nombre entier le plus proche (un résultat avec la décimale 0,5 est arrondi au nombre entier supérieur).</p> | |
| CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ | $Note\ de\ difficulté = Total\ de\ difficulté \times 0,01$ <p>Rappel : la difficulté est strictement limitée en catégorie NATC.</p> | |
| NOTE D'EXÉCUTION | <p>Tous les éléments individuels et collectifs réalisés, ainsi que les fautes techniques dans la chorégraphie, sont notés à l'exécution.</p> <p>Les déductions s'appliquent à la note maximale de 10 points.</p> <p>Coefficient 2</p> | <p>Les critères de notation sont issus du code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique.</p> <p>Ils sont également consultables dans Guide de la Notation (édition de la saison compétitive en cours).</p> |
| NOTE ARTISTIQUE | <p>Tous les aspects (<i>performance, créativité, musicalité, partenariat</i> et <i>expression</i>), évalués chacun sur 2 points, sont pris en compte. La note maximale est de 10 points.</p> | |
| PÉNALITÉS | <p>Pénalités du juge à la difficulté</p> <p>Pénalités du juge arbitre</p> | |

PROGRAMME PERFORMANCE PAR ÉQUIPE

Championnat de France par équipe (CFE)

1. COMPOSITION D'UNE ÉQUIPE ET FORMAT DE LA COMPÉTITION

Les unités choisissent de présenter soit le programme **imposé** (un combiné) soit le programme **libre** (un statique et un dynamique). Une unité ne peut pas changer ce choix au cours de la compétition (par exemple présenter le combiné du programme imposé au premier exercice puis l'exercice dynamique du programme libre au second).

A l'occasion du Championnat de France par Équipe, une unité peut utiliser un autre programme que celui habituellement présenté sur les autres compétitions de la saison.

| | | |
|-----------------------------|---|--|
| COMPOSITION | De 3 à 5 unités, composées de gymnastes différents. | |
| ÂGES | 8 ans et + | |
| TYPE D'UNITÉ | Programme imposé (combiné) | Programme libre (statique et dynamique) |
| | Duo F Duo H Duo Mx Trio F Quatuor F, H ou Mx | Duo F Duo H Duo Mx Trio F Quatuor H |
| NOMBRE D'ÉPREUVES | 2 épreuves : - Lors de la 1ère épreuve, les unités en présence réalisent l'exercice statique ou dynamique du programme libre (selon le déroulement de la compétition), ou le combiné du programme imposé. - Lors de la 2ème épreuve, les unités en présence réalisent l'autre exercice du programme libre, ou le combiné du programme imposé. | |
| FORMAT | 5 / 4 / 3 (5 unités au maximum dans l'équipe, 4 unités présentent leur exercice à chaque épreuve, les 3 meilleures notes de chaque épreuve sont retenues) | |
| NOMBRE DE PASSAGES | A chaque épreuve, jusqu'à 4 unités différentes de l'équipe présentent leur exercice, ce qui représente au maximum 8 passages pour une équipe et 2 passages pour une unité. Une unité peut se présenter aux deux épreuves, à une seule, ou à aucune. Lorsqu'une unité présente le combiné du programme imposé aux deux épreuves, elle peut utiliser la même musique, ou deux musiques différentes. Sur le logiciel DJGym, enregistrer les musiques en "combiné 1" et "combiné 2" même si les passages utilisent la même musique. | |
| CARTE DE COMPÉTITION | Une carte de compétition doit être présentée pour chaque exercice réalisé (même lorsqu'une unité présente deux exercices combinés identiques ; si elle réalise des combinés différents, annoter les cartes en "combiné 1" et "combiné 2"). Les règles et pénalités relatives à la présentation des éléments sur la carte de compétition sont identiques à celles appliquées dans les filières fédérales par unité des programmes correspondants. | |

2. PROGRAMME DE COMPÉTITION

| | PROGRAMME IMPOSÉ (COMBINÉ) | PROGRAMME LIBRE (STATIQUE ET DYNAMIQUE) |
|---|--|---|
| DURÉE, MUSIQUE, EXIGENCES DE COMPOSITION ET RESTRICTIONS | Les exigences de compositions sont celles du programme National B. L'unité présente son programme combiné, avec la possibilité d'utiliser la grille entière (de A à H) indépendamment des compétitions par unité. | Les exigences de compositions sont celles du programme Elite Senior. Les éléments interdits dans le programme FIG Youth (12-18) le sont pour les unités dont l'un des gymnastes est âgé de 10 ans ou moins. |
| MODALITÉS D'ÉVALUATION | Cf. chapitre « National B » de ce document. | Cf. chapitre « Elite Senior » de ce document. |

3. NOTATION ET CLASSEMENT

| | |
|-----------------------------------|--|
| CALCUL DE LA NOTE D'ÉQUIPE | La note de chaque passage d'une unité est calculée selon les modalités d'évaluation de son programme (imposé ou libre). La note finale de l'équipe se calcule de la manière suivante : - Le total de chaque épreuve est obtenu par l'addition des 3 meilleurs passages sur les 3 ou 4 présentés. - Le total de l'équipe est obtenu par l'addition du total des 2 épreuves. |
| BONUS | Si l'équipe a présenté un quatuor masculin sur l'une des épreuves avec obtention d'une note supérieure à 0, elle reçoit un bonus forfaitaire de 0,5 point sur son total d'équipe. |
| CLASSEMENT | Le classement est réalisé à partir de la note d'équipe ; l'équipe avec la plus haute note (bonus éventuel inclus) est classée première. |
| DÉPARTAGE DES EXÆQUO | - En cas d'égalité, le plus haut nombre d'exercices présentés sur programme libre prévaut ; - Si l'égalité persiste, la plus haute somme des 3 meilleurs passages de chaque épreuve prévaut (= note de l'équipe sans le bonus) ; - Si l'égalité persiste, la plus haute somme des 3 meilleurs notes d'exécution prévaut ; - Si l'égalité persiste, le plus haut effectif de gymnastes dans l'équipe prévaut ; - Si l'égalité persiste, les ex æquo ne sont pas départagés. |



GAc

BROCHURE DES
PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2025

PARTIE 3 : NIVEAU DE PRATIQUE ÉLITE

PROGRAMME ÉLITE AVENIR (ELAV)

Programme FIG "Pré-Youth" aménagé

1. ÂGES - TYPES D'UNITÉS

| ÉLITE AVENIR | |
|---------------------|---|
| ÂGES | De 9 à 17 ans |
| TYPE D'UNITÉ | Duo F, Duo H, Duo Mx (obligatoirement porteur homme, voltigeuse femme), Trio F, Quatuor H |

2. COMPOSITION DES EXERCICES

A. TYPE D'EXERCICE, DURÉE ET MUSIQUE

| | | |
|----------------------------|---|--------------------|
| TYPE D'EXERCICE | Exercice statique | Exercice dynamique |
| DURÉE DE L'EXERCICE | 2min00 maximum (pas de durée minimale imposée). | |
| MUSIQUE | <p>Obligatoire. Durée maximale de 2min00. Tolérance de 1 seconde ; un signal sonore peut précéder le début de la musique, sa durée n'entre pas dans le chronométrage. Les paroles sont autorisées, dans le respect du code de l'Éthique FIG (absence de paroles à caractère provocant : par exemple, sexuel, offensant, agressif, violent...)</p> | |

B. GÉNÉRALITÉS

| | |
|--|--|
| GRILLE DES ÉLÉMENTS COLLECTIFS ET INDIVIDUELS | <p>L'exercice est composé d'éléments imposés et d'éléments libres. Les grilles des éléments imposés se trouvent en annexe de cette brochure. Les éléments libres ainsi que les éléments individuels peuvent être choisis dans les tables de difficulté FIG en vigueur, ou parmi les grilles d'<i>Exemples d'éléments libres et d'éléments individuels National A 8-16 ans / Elite Avenir</i> en annexe de cette brochure. Chaque unité doit réaliser :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le nombre requis d'éléments imposés tels qu'ils sont dessinés (voir tableau des variantes autorisées) dans les grilles d'éléments imposés ; • Le nombre requis d'éléments collectifs libres (non issus des grilles d'éléments imposés) ; • Le nombre requis d'éléments individuels. <p>Les éléments sont reliés entre eux par de la chorégraphie. L'ordre des éléments collectifs et individuels, les déplacements et les liaisons entre les éléments sont libres.</p> |
|--|--|

C. EXIGENCES ET RESTRICTIONS RELATIVES AUX ÉLÉMENTS DE DIFFICULTÉ

1) ÉLÉMENTS INDIVIDUELS

| | | |
|--|--|---|
| NOMBRE D'ÉLÉMENTS | Statique : chaque partenaire de l'unité doit réaliser un minimum de 3 éléments individuels, choisis librement parmi les familles « équilibre », « souplesse » ou « agilité ». | Dynamique : chaque partenaire de l'unité doit réaliser un minimum de 3 éléments individuels, choisis parmi la famille « tumbling ». |
| CONDITIONS DE RÉALISATION | Réalisation des éléments simultanément ou en cascade par tous les partenaires. Lors d'une réalisation en cascade, chaque partenaire qui en suit un autre doit débiter son élément avant que le partenaire précédent ne termine le sien. Tous les éléments individuels réalisés en série doivent être déclarés sur la carte de compétition. Si un élément individuel est répété ou n'est pas déclaré, les éléments qui suivent ne sont pas pris en compte. | |
| VALEURS : | Chaque élément ne doit pas excéder 10 valeurs dans les Tables de Difficultés FIG. | |
| CLARIFICATIONS CONCERNANT LA ROUE ET LA RONDADE : | En statique, la roue et la rondade ne sont pas des éléments individuels reconnus et peuvent donc être utilisées à plusieurs reprises sans déclaration sur la carte de compétition ; cependant en dynamique, ce sont des éléments reconnus et considérés comme identiques. La roue OU la rondade ne peut être utilisée qu'UNE seule fois et cet élément doit être déclaré. | |
| PÉNALITÉS POUR EXIGENCE MANQUANTE : | Une pénalité de 1,0 point s'applique si tous les partenaires ne réalisent pas chacun les 3 éléments. Cette pénalité est appliquée une seule fois par exercice, même si plus d'un partenaire ne remplit pas les exigences spécifiques. | |

2) ÉLÉMENTS COLLECTIFS IMPOSÉS

| | DUOS | GROUPES |
|--|--|---|
| STATIQUE | Chaque duo doit réaliser 4 éléments issus chacun d'une ligne I, II, III ou IV des grilles. | Chaque groupe doit réaliser 2 éléments issus de 2 lignes différentes parmi les lignes I, II (quatuor), ou III (trio) des grilles. Ces pyramides doivent être réalisées dans des constructions séparées. |
| DYNAMIQUE | Chaque duo doit réaliser 4 éléments issus chacun d'une ligne I, II, III ou IV des grilles. | Chaque groupe doit réaliser 4 éléments issus chacun d'une ligne I, II, III ou IV des grilles. |
| PÉNALITÉS POUR EXIGENCE MANQUANTE : | Une pénalité de 1 point s'applique pour chaque élément non réalisé. | |

3) ÉLÉMENTS COLLECTIFS LIBRES

| | DUOS | GROUPES |
|--|---|--|
| STATIQUE | Chaque duo doit réaliser 2 éléments collectifs libres statiques de maintien. | Chaque groupe doit réaliser 1 élément collectif libre statique de maintien. Cette pyramide doit être réalisée dans une construction séparée. |
| DYNAMIQUE | Chaque duo doit réaliser 2 éléments collectifs libres dynamiques. | Chaque groupe doit réaliser 2 éléments collectifs libres dynamiques. |
| PÉNALITÉS POUR EXIGENCE MANQUANTE : | Une pénalité de 1 point s'applique pour chaque élément non réalisé. | |
| PRÉCISIONS | Les éléments collectifs libres ne peuvent pas être choisis dans les grilles d'éléments imposés. Pour les groupes, la base de la pyramide statique optionnelle peut être de la même catégorie que les bases des pyramides imposées utilisées, mais elle doit être d'une case différente dans les TdD. | |

4) AUTRES EXIGENCES ET RESTRICTIONS

| | |
|-------------------------------|---|
| SORTIES | Seulement 2 sorties sont autorisées pour la difficulté, parmi la grille d'éléments imposés. Au maximum 3 sorties sont autorisées dans l'exercice. En conséquence, si 1 seule sortie (ou aucune) est réalisée parmi les éléments imposés, il est autorisé de réaliser 2 sorties en éléments libres. |
| RATTRAPES | Les trios peuvent réaliser 3 rattrapes à l'horizontale, les quatuors peuvent réaliser une rattrape à l'horizontale en élément imposé et une en élément libre. |
| SOUTIEN AUX RÉCEPTIONS | Les réceptions de tous les éléments collectifs dynamiques avec retours au sol, déclarés sur la carte de compétition, doivent être soutenues. Si une réception n'est pas accompagnée par le(s) porteur(euse)(s), une pénalité de 0.5 sera appliquée à chaque fois par le juge à la difficulté. Exceptions : l'accompagnement de la réception est optionnel pour les sorties des éléments en « canon ball » et du salto 5/4 gainer départ en « crevette ». |

D. VALEUR DE DIFFICULTÉ DES ÉLÉMENTS

1) ÉLÉMENTS COLLECTIFS IMPOSÉS

| | |
|----------------|---|
| VALEUR | Valeurs notifiées dans les grilles d'éléments imposés et s'échelonnant de 0,0 à 0,5 point. |
| MAXIMUM | Somme des valeurs des éléments réalisés jusqu'à un maximum de 0,5 point (L'unité peut réaliser des éléments pour une somme de valeur supérieure, mais le total maximal n'excèdera pas 0,5 point). |

2) ÉLÉMENTS COLLECTIFS LIBRES ET ÉLÉMENTS INDIVIDUELS

Les éléments libres peuvent être sélectionnés dans l'annexe « Grille des éléments libres NA 8-16/ELAV » ou dans les Tables de difficultés FIG en vigueur. Si les éléments sont sélectionnés dans les Tables de difficultés FIG, leur valeur de difficulté doit être incluse dans la fourchette indiquée ci-dessous :

| UNITÉ | STATIQUE | DYNAMIQUE | INDIVIDUELS |
|--|------------------|------------------|------------------|
| Duo féminin Duo masculin Duo mixte | Min 1v – Max 9v | Min 1v – Max 14v | Min 1v – Max 10v |
| Trio féminin | Min 4v – Max 16v | Min 1v – Max 14v | |
| Quatuor masculin | Min 4v – Max 16v | Min 1v – Max 10v | |

** Les bonus normalement appliqués en duo féminin et en trio féminin pour les éléments statiques et dynamiques ne sont pas appliqués.*

Les éléments collectifs libres et les éléments individuels ne sont pas pris en compte dans la note de difficulté. (Leur réalisation permet de répondre aux exigences spécifiques de composition).

E. ÉLÉMENTS INTERDITS

| | |
|-------------------|--|
| DÉFINITION | <ul style="list-style-type: none"> - Un élément collectif ou individuel dépassant la valeur maximale autorisée ; - Un élément simple non déclaré, comme décrit dans le chapitre « Restrictions et clarifications Programme internationaux Aspire & Pre-Youth » (pages suivantes), dépassant la quantité maximale de rotation salto ou vrille autorisée, ou dépassant la valeur maximale de 5 ; - Un élément interdit tel que mentionné dans ce même chapitre. |
| PÉNALITÉS | Une pénalité de 1 point est appliquée quand un l'un des éléments définis ci-dessus est réalisé. Cette pénalité est appliquée pour chaque violation, même si l'élément réalisé n'est pas déclaré sur la carte de compétition. |

F. CARTE DE COMPÉTITION

| | |
|---------------------------------|---|
| ALTERNATIVE | Aucune alternative n'est autorisée. |
| DÉCLARATION DES ÉLÉMENTS | Les éléments collectifs et individuels doivent être dessinés dans l'ordre de réalisation. Si les éléments déclarés ne sont pas réalisés dans l'ordre annoncé, une pénalité de 0,3 est appliquée sur la note finale. |
| EXIGENCES SPÉCIFIQUES | Toutes les exigences spécifiques doivent être remplies par les seuls éléments déclarés sur la carte de compétition. Exception : si un élément différent de celui déclaré sur la carte de compétition est réalisé, l'unité ne recevra pas sa valeur en difficulté ; si cet élément compte pour les Exigences Spécifiques, une pénalité de 0.3 sera attribuée. |
| ÉLÉMENTS LIBRES | Les éléments libres utilisés pour satisfaire les exigences doivent être identifiés comme tels. |

3. ÉVALUATION DES EXERCICES

A. CALCUL DU TOTAL FINAL ET DE LA NOTE FINALE D'UN EXERCICE

| |
|--|
| TOTAL FINAL (PERMET D'ÉTABLIR LE CLASSEMENT) |
| <i>Total final = Note de l'exercice STATIQUE + Note de l'exercice DYNAMIQUE</i> |
| NOTE FINALE D'UN EXERCICE |
| <i>Note finale = Note de difficulté – Pénalités + Note d'exécution × 2 + Note artistique</i> La note d'exécution est évaluée sur 10 points et la note artistique sur 10 points. |

B. CRITÈRES DE NOTATION

| | | |
|--|--|--|
| CALCUL DU TOTAL DE DIFFICULTÉ | Somme des valeurs des éléments collectifs imposés réalisés jusqu'à un maximum de 0.5 point. Éléments collectifs libres et éléments individuels : non prise en compte de leur valeur dans le calcul de la note de difficulté. (Leur réalisation permet de répondre aux exigences spécifiques de composition) | |
| CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ | <i>Note de difficulté = Total de difficulté</i> | |
| NOTE D'EXÉCUTION | Tous les éléments individuels et collectifs réalisés, ainsi que les fautes techniques dans la chorégraphie, sont notés à l'exécution. Les déductions s'appliquent à la note maximale de 10 points. Coefficient 2 | Les critères de notation sont issus du code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique. Ils sont également consultables dans Guide de la Notation (édition de la saison compétitive en cours). |
| NOTE ARTISTIQUE | Tous les aspects (<i>performance, créativité, musicalité, partenariat et expression</i>), évalués chacun sur 2 points, sont pris en compte. La note maximale est de 10 points. | |
| PÉNALITÉS | Pénalités du juge à la difficulté : application des pénalités du Code de Pointage + pénalités particulières : - Réception sans soutien dans une sortie ou un élément dynamique avec retour au sol : 0.5 - Réalisation d'un élément non déclaré remplissant une exigence : 0.3 Pénalités du juge arbitre | |

PROGRAMME ÉLITE ESPOIR (ELES)

Programme FIG "Youth" aménagé

1. ÂGES - TYPES D'UNITÉS

| ÉLITE ESPOIR | |
|----------------------|---|
| ÂGES | De 10 à 19 ans |
| TYPES D'UNITÉ | Duo F, Duo H, Duo Mx (obligatoirement porteur homme, voltigeuse femme), Trio F, Quatuor H |

2. COMPOSITION DES EXERCICES

A. TYPE D'EXERCICE, DURÉE ET MUSIQUE

| TYPES D'EXERCICE | Exercice statique | Exercice dynamique |
|----------------------------|--|---|
| DURÉE DE L'EXERCICE | 2min30 maximum (pas de durée minimale imposée) | 2min00 maximum (pas de durée minimale imposée) |
| MUSIQUE | Obligatoire. Durée maximale de 2min30 (statique) ou 2min00 (dynamique). Tolérance de 1 seconde ; un signal sonore peut précéder le début de la musique, sa durée n'entre pas dans le chronométrage. Les paroles sont autorisées, dans le respect du code de l'Éthique FIG (absence de paroles à caractère provocant : par exemple, sexuel, offensant, agressif, violent...) | |

B. EXIGENCES DE COMPOSITION ET RESTRICTIONS

| | |
|---|--|
| EXIGENCES ET RESTRICTIONS POUR CHAQUE EXERCICE | Les exercices statique et dynamique sont libres et doivent respecter les exigences de composition et les restrictions du <i>Règlement Youth & Junior FIG 2025-2028</i> , catégorie 12-18 ans. Un résumé sous forme de tableaux est également disponible à l'annexe 4 de ce document. |
| AUTRES PRÉCISIONS | Les différents partenaires peuvent changer de rôle en fonction des éléments collectifs réalisés, sauf spécification contraire (par exemple pour l'exigence d'ATR) et à l'exception des duos mixtes (obligatoirement porteur homme, voltigeuse femme). |

C. LIMITATION DE LA DIFFICULTÉ

| | STATIQUE | DYNAMIQUE |
|-------------------|---|------------|
| | 90 valeurs | 80 valeurs |
| DIFFICULTÉ | Les valeurs des éléments collectifs et individuels se trouvent dans les tables de difficultés FIG. La difficulté est strictement limitée. Un dépassement de 20 valeurs est autorisé, sans être crédité en difficulté. Au-delà de 20 valeurs, une pénalité de 1 point est appliquée. | |

D. ÉLÉMENTS INTERDITS

| | | |
|---------------------------|--|---|
| GROUPES | Une colonne à 3 ou 4 hauteurs. |  |
| | Maintien sur les épaules quand le porteur (se) est en grand écart sans les mains posées au sol. |  |
| | Maintien sur les hanches et la poitrine du (de la) porteur(se) en pont. Les trios et les quatuors peuvent réaliser ce type d'élément quand il y a 3 points de support. |  |
| | Appui renversé sur les lombaires avec le(la) porteur(se) en cambrure exagérée de la colonne vertébrale (lordose). |  |
| DUOS & GROUPES | Un élément dynamique avec 12/4 de rotation transversale ou plus. | |

E. CARTE DE COMPÉTITION

| | |
|---------------------------------|--|
| MODÈLE ET TUTORIEL | Une carte de compétition par exercice est exigée. Le fichier officiel sous format <i>Excel</i> à télécharger sur le site fédéral (base documentaire GAc) et le modèle généré par <i>Acro Companion</i> sont les seuls formats acceptés en compétition. Un tutoriel expliquant comment utiliser les Tables de Difficultés FIG et remplir correctement les cartes (dessins, références, valeurs) est disponible dans la base documentaire GAc du site fédéral. |
| DÉCLARATION DES ÉLÉMENTS | Les éléments collectifs et individuels doivent être dessinés dans l'ordre de présentation. Si les éléments déclarés sur la carte de compétition ne sont pas réalisés dans l'ordre annoncé, une pénalité de 0,3 est appliquée sur la note finale. |
| EXIGENCES SPÉCIFIQUES | Les exigences spécifiques doivent être remplies par les éléments déclarés sur la carte de compétition. Exception : un élément réalisé mais non inscrit sur la carte de compétition peut remplir une exigence spécifique, mais sa valeur en difficulté n'est pas prise en compte. |
| ALTERNATIVE | Une seule alternative est autorisée sur un élément collectif de l'exercice dynamique. |

3. ÉVALUATION DES EXERCICES

A. CALCUL DE LA NOTE FINALE D'UN EXERCICE ET DU TOTAL FINAL

| |
|--|
| TOTAL FINAL (PERMET D'ÉTABLIR LE CLASSEMENT) |
| <i>Total final = Note du STATIQUE + Note du DYNAMIQUE</i> |
| NOTE FINALE D'UN EXERCICE |
| <i>Note finale = Note de difficulté – Pénalités + Note d'exécution × 2 + Note artistique</i> |
| La note d'exécution est évaluée sur 10 points et la note artistique sur 10 points. |

B. CRITÈRES DE NOTATION :

| | | |
|--|---|--|
| CALCUL DU TOTAL DE DIFFICULTÉ | <p>Le total de difficulté est calculé selon le code de pointage FIG et les Tables de Difficultés.</p> $Total = \text{somme valeurs des éléments collectifs} + \frac{\text{somme valeurs des éléments individuels}}{\text{nombre de partenaires}}$ <p>Éléments individuels : résultat arrondi au nombre entier le plus proche (un résultat avec la décimale 0.5 est arrondi au nombre entier supérieur).</p> | |
| CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ | $Note\ de\ difficulté = Total\ de\ difficulté \times 0,01$ <p>Rappel : la difficulté est strictement limitée en catégorie Élite Espoir.</p> | |
| NOTE D'EXÉCUTION | <p>Tous les éléments individuels et collectifs réalisés, ainsi que les fautes techniques dans la chorégraphie, sont notés à l'exécution.</p> <p>Les déductions s'appliquent à la note maximale de 10 points.</p> <p>Coefficient 2</p> | <p>Les critères de notation sont issus du code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique. Ils sont également consultables dans Guide de la Notation (édition de la saison compétitive en cours).</p> |
| NOTE ARTISTIQUE | <p>Tous les aspects (<i>performance, créativité, musicalité, partenariat</i> et <i>expression</i>), évalués chacun sur 2 points, sont pris en compte. La note maximale est de 10 points.</p> | |
| PÉNALITÉS | <p>Pénalités du juge à la difficulté</p> <p>Pénalités du juge arbitre</p> | |

PROGRAMME ÉLITE JUNIOR ET SENIOR (ELJU - ELSE)

1. ÂGES - TYPES D'UNITÉS

| | ÉLITE JUNIOR | ÉLITE SENIOR |
|-----------------------|--|--------------|
| ÂGES | De 11 à 20 ans | 13 ans et + |
| TYPES D'UNITÉS | Duo F, Duo H, Duo Mx (obligatoirement porteur homme, voltigeuse femme), Trio F, Quatuor H | |

2. COMPOSITION DES EXERCICES

A. TYPE D'EXERCICE, DURÉE ET MUSIQUE

| TYPE D'EXERCICE | Exercice statique | Exercice dynamique | Exercice combiné |
|----------------------------|---|--|--|
| DURÉE DE L'EXERCICE | 2min30 maximum (pas de durée minimale imposée) | 2min00 maximum (pas de durée minimale imposée) | 2min30 maximum (pas de durée minimale imposée) |
| MUSIQUE | Obligatoire. Durée maximale de 2min30 (statique, combiné) ou 2min00 (dynamique). Tolérance de 1 seconde ; un signal sonore peut précéder le début de la musique, sa durée n'entre pas dans le chronométrage. Les paroles sont autorisées, dans le respect du code de l'Éthique FIG (absence de paroles à caractère provocant : par exemple, sexuel, offensant, agressif, violent...) | | |

B. EXIGENCES DE COMPOSITION ET RESTRICTIONS

| | |
|---|---|
| EXIGENCES ET RESTRICTIONS POUR CHAQUE EXERCICE | Les exercices statique et dynamique sont libres et doivent respecter les exigences de composition et les restrictions du <i>Règlement Youth & Junior FIG 2025-2028, catégorie 13-19 ans</i> (catégorie Elite Junior) ou du <i>Code Pointage FIG</i> (catégorie Elite Senior). Un résumé sous forme de tableaux est également disponible à l'annexe 4 de ce document. |
| AUTRES PRÉCISIONS | Les différents partenaires peuvent changer de rôle en fonction des éléments collectifs réalisés, sauf spécification contraire (par exemple pour l'exigence d'ATR) et à l'exception des duos mixtes (obligatoirement porteur homme, voltigeuse femme). |

C. LIMITATION DE LA DIFFICULTÉ

Les valeurs de difficulté se trouvent dans les Tables de Difficulté FIG.

| | ÉLITE JUNIOR | | | ÉLITE SENIOR | | |
|-------------------|---|-------------|-------------|--|-----------|---------|
| | STATIQUE | DYNAMIQUE | COMBINÉ | STATIQUE | DYNAMIQUE | COMBINÉ |
| DIFFICULTÉ | 120 valeurs | 110 valeurs | 180 valeurs | Note de difficulté ouverte (pas de limitation) | | |
| | La difficulté est strictement limitée. Un dépassement de 20 valeurs est autorisé, sans être crédité en difficulté. Au-delà de 20 valeurs, une pénalité de 1 point est appliquée. | | | | | |

D. ÉLITE JUNIOR (ELJU) : ÉLÉMENTS INTERDITS

| | | |
|----------------|--|---|
| GROUPES | Une colonne à 3 ou 4 hauteurs. |  |
| | Maintien sur les épaules quand le porteur (se) est en grand écart sans les mains posées au sol. |  |
| | Maintien sur les hanches et la poitrine du (de la) porteur(se) en pont. Les trios et les quatuors peuvent réaliser ce type d'élément quand il y a 3 points de support. |  |
| | Appui renversé sur les lombaires avec le(la) porteur(se) en cambrure exagérée de la colonne vertébrale (lordose). |  |

E. CARTE DE COMPÉTITION

| | |
|---------------------------------|--|
| MODÈLE ET TUTORIEL | Une carte de compétition par exercice est exigée. Le fichier officiel sous format <i>Excel</i> à télécharger sur le site fédéral (base documentaire GAc) et le modèle généré par <i>Acro Companion</i> sont les seuls formats acceptés en compétition. Un tutoriel expliquant comment utiliser les Tables de Difficultés FIG et remplir correctement les cartes (dessins, références, valeurs) est disponible dans la base documentaire GAc du site fédéral. |
| DÉCLARATION DES ÉLÉMENTS | Les éléments collectifs et individuels doivent être dessinés dans l'ordre de présentation. Si les éléments déclarés sur la carte de compétition ne sont pas réalisés dans l'ordre annoncé, une pénalité de 0,3 est appliquée sur la note finale. |
| EXIGENCES SPÉCIFIQUES | Les exigences spécifiques doivent être remplies par les éléments déclarés sur la carte de compétition. Exception : un élément réalisé mais non inscrit sur la carte de compétition peut remplir une exigence spécifique, mais sa valeur en difficulté n'est pas prise en compte. |
| ALTERNATIVE | Une seule alternative est autorisée sur un élément collectif dynamique des exercices dynamique et combiné. |

3. ÉVALUATION DES EXERCICES

A. CALCUL DE LA NOTE FINALE D'UN EXERCICE ET DU TOTAL FINAL

| |
|---|
| TOTAL FINAL (PERMET D'ÉTABLIR LE CLASSEMENT) |
| $Total\ final = Note\ du\ STATIQUE + Note\ du\ DYNAMIQUE + Note\ du\ COMBINÉ$ |
| NOTE FINALE D'UN EXERCICE |
| $Note\ finale = Note\ de\ difficulté - Pénalités + Note\ d'exécution \times 2 + Note\ artistique$ |
| La note d'exécution est évaluée sur 10 points et la note artistique sur 10 points. |

B. CRITÈRES DE NOTATION :

| | | |
|--|---|--|
| CALCUL DU TOTAL DE DIFFICULTÉ | <p>Le total de difficulté est calculé selon le code de pointage FIG et les Tables de Difficultés.</p> $Total = somme\ valeurs\ des\ éléments\ collectifs + \frac{somme\ valeurs\ des\ éléments\ individuels}{nombre\ de\ partenaires}$ <p>Éléments individuels : résultat arrondi au nombre entier le plus proche (un résultat avec la décimale 0,5 est arrondi au nombre entier supérieur).</p> | |
| CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ | $Note\ de\ difficulté = Total\ de\ difficulté \times 0,01$ <p>Rappels : La difficulté est strictement limitée en catégorie Élite Junior ; elle est ouverte en catégorie Élite Senior. En combiné, la règle d'équilibre statique dynamique s'applique : la valeur en difficulté des éléments collectifs statiques ne doit pas excéder le double de la valeur des éléments collectifs dynamiques, et inversement.</p> | |
| NOTE D'EXÉCUTION | <p>Tous les éléments individuels et collectifs réalisés, ainsi que les fautes techniques dans la chorégraphie, sont notés à l'exécution. Les déductions s'appliquent à la note maximale de 10 points. Coefficient 2</p> | <p>Les critères de notation sont issus du code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique. Ils sont également consultables dans Guide de la Notation (édition de la saison compétitive en cours).</p> |
| NOTE ARTISTIQUE | <p>Tous les aspects (<i>performance, créativité, musicalité, partenariat</i> et <i>expression</i>), évalués chacun sur 2 points, sont pris en compte. La note maximale est de 10 points.</p> | |
| PÉNALITÉS | <p>Pénalités du juge à la difficulté Pénalités du juge arbitre</p> | |



GAc

BROCHURE DES
PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2025

ANNEXE 1 : GRILLES D'ÉLÉMENTS IMPOSÉS FÉDÉRAL A & B



FÉDÉRER,
POUR CONSTRUIRE L'AVENIR

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

2"

- Tous les éléments de maintien (ou leur position finale pour les éléments en mouvement) doivent être maintenus 2 secondes.



- Positions en appui sur les mains (diverses formes d'équerres, crocodile et ATR) : mains posées à plat sur le sol.



- Élévation de jambes en position assise : mains posées à plat sur le sol, épaules en avant de la ligne des hanches.



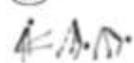
- Équerre « boule » : réalisation sans contact des orteils, chevilles ou genoux avec le sol.

→ F



- Établissement en force en poirier, à l'équerre, à l'ATR : réalisation sans aucune impulsion des jambes / chevilles / orteils.
- Établissement à l'équerre écartée : réalisation sans appui des pieds ou des fesses sur le sol avant la fin de l'élément.

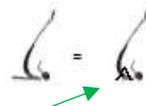
2"



- Établissement de l'équerre à la fermeture jambes écartées : le maintien de 2" concerne l'équerre. Position finale pieds en arrière de la ligne des mains.



- Élément en renversement : réalisation sans autre appui au sol que les mains et les avant-bras. Position des jambes libre.



- Élément en renversement sur la poitrine : réalisation possible bras tendus ou fléchis. Position des jambes libre.



- Élément en « i » : réalisation sans contact des mains sur le sol.



- Éléments en planche crocodile : réalisation avec l'appui du ventre sur un seul coude.



- Au départ de l'élément, le grand écart peut être facial ou antéro postérieur.

Éléments Individuels : Maintien

| | A (V = 1) | B (V = 2) | C (V = 3) | D (V = 4) | E (V = 5) | F (V = 6) | G (V = 7) | H (V = 8) | I (V = 9) | J (V = 10) |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | |

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Élément pied-tête : réalisation jambes serrées ou écartées latéralement. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Élément grand écart antéro-postérieur et grand écart facial : position des bras libre, possibilité de poser les mains au sol. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments de souplesse avec arrivée en grand écart antéro-postérieur ou en grand écart facial peuvent être réalisés avec une pose de(s) main(s) au sol pendant le passage au grand-écart. Placement des bras à l'arrivée libre. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Élément souplesse arrière au grand écart facial : réalisation indifféremment dans la même orientation que la position de départ ou avec ¼ de rotation longitudinale. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments souplesse avant au grand écart facial : réalisation du grand écart facial avec ¼ de rotation longitudinale par rapport à l'orientation du départ. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments en souplesse arrière, en souplesse avant, en tic-tac, ATR-pont, et Valdez : réalisation avec passage par l'ATR jambes serrées ou écartées. |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Au départ des éléments ATR pont, souplesse avant, tic-tac, Healy, ATR valse fermeture : départ libre ● Éléments tic-tac, souplesse arrière, souplesse arrière valse 360°, Valdez : après le passage par l'ATR, retour libre. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec pont une jambe : jambe d'appui fléchie ou tendue. ● Éléments tic-tac, descente en pont, ATR pont : position en pont sur un pied, jambe libre fléchie ou tendue. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec établissement en pont : départ ou arrivée en pont avec les pieds serrés ou écartés latéralement. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments souplesse avant directement au grand écart antéro postérieur ou facial : réalisation librement sur les mains ou sur les avant-bras. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments Healy : réalisation autorisée avec diverses positions d'arrivée au sol : siège, appui dorsal avec une ou deux jambes. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● ATR valse 180° ou 360° à la fermeture jambes serrées et tendues, mains au sol : compléter la rotation longitudinale avant d'aborder le retour au sol, marquer la position finale. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments en Valdez : au départ de la position assise et lors de la réalisation de l'élément, la poussée du pied au sol avec la jambe tendue est interdite. |

Éléments Individuels : Souplesse

| | A (V = 1) | B (V = 2) | C (V = 3) | D (V = 4) | E (V = 5) | F (V = 6) | G (V = 7) | H (V = 8) | I (V = 9) | J (V = 10) |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | |

Éléments Individuels :

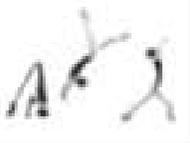
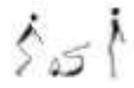
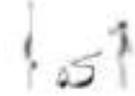
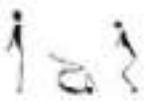
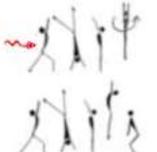
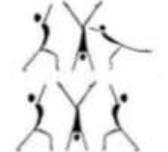
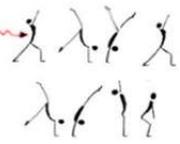
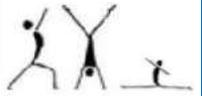
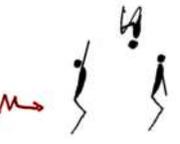
Agilités et Tumbling

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Départs à genoux : réalisation pointes de pieds tendues, sans impulsion des orteils au sol. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments se terminant par une roulade avant groupée : redressement sans pose des mains au sol. Pendant la phase de roulade, les mains peuvent attraper les tibias. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec ATR puis roulade avant : pendant la roulade, les bras peuvent être fléchis ou tendus. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments terminés à l'ATR et élément flip arrière décalé : retour libre. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec une roulade arrière : réalisation bras fléchis ou tendus. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments saut de mains : arrivée directement à la position fente à genou. |

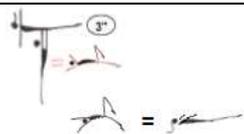
| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Symbole : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...) |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Absence de flèche : prise d'élan libre (ex : roue pied-pied) ou départ arrêté. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments terminant par une rondade et élément rondade flip arrière : ils doivent être suivis d'une chandelle, départ et réception debout sur 2 pieds. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments saut de mains, flip avant, flip arrière, salto avant : ils doivent se terminer à la position debout sur 2 pieds. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments composés de plusieurs sous-éléments : réalisation sans interruption ni pas supplémentaire entre les composants. Les sous-éléments doivent conserver la même direction. |

Eléments Individuels : Agilité/Tumbling

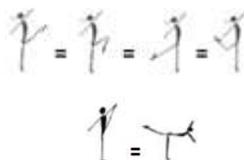
| | A (V = 1) | B (V = 2) | C (V = 3) | D (V = 4) | E (V = 5) | F (V = 6) | G (V = 7) | H (V = 8) | I (V = 9) | J (V = 10) | |
|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|--|
| 1 | |  | |  |  |  | |  |  | | |
| 2 |  |  |  |  | |  |  |  | | | |
| 3 | |  | |  | | |  | |  |  | |
| 4 |  |  |  |  |  |  | | |  |  | |
| 5 | |  |  | |  | |  |  | |  | |
| 6 | |  |  |  | | |  |  | |  | |

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

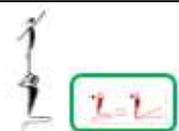
Ne pas préciser les équivalences de forme sur la carte de compétition (ex : voltigeur à plat ventre / à plat dos)



- Eléments avec V en appui facial ou dorsal : équivalence de forme pour les réalisations de l'appui dorsal jambes serrées ou décalées en « biche », corps aligné ou en légère extension dorsale.



- Eléments avec V sur un pied : réalisation possible avec la jambe devant (attitude) derrière (arabesque), jambe libre fléchie ou tendue.
- Elément avec V en « Y » : équivalence de forme avec la planche.



- Eléments avec P à genoux, fesses sur les talons : équivalence de forme avec la position de P assis jambes tendues, écartées ou serrées.
- En position assise, l'écart de jambes de P ne doit pas dépasser 90°. Au-delà, une pénalité d'exécution s'applique.



- Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées :
 - Élément avec prise « mains jointes » : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée.



- Eléments « en contrepoids » : prise aux mains ou aux avant-bras ; bras de V et P croisés ou non.



- Eléments avec V debout dans les mains de P, bras fléchis : Le poids de V doit être positionné sur les mains de P (appui majoritaire sur épaules ou buste interdit / application d'une pénalité pour appui supplémentaire selon l'importance du contact).



- Eléments avec V debout sur la (les) cuisse(s) de P : contact des mains de P sur V libre (tronc, jambe...)
- Eléments avec V en appui sur un pied sur cuisse de P : les orientations de P et de V doivent être identiques.



- Eléments avec P en table : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé.



- Eléments avec V en crocodile : réalisation de la planche crocodile avec l'appui du ventre sur un seul coude, jambes écartées ou serrées.

DUO : Positions Variées

| | A (V = 2) | B (V = 4) | C (V = 6) | D (V = 8) | E (V = 10) | F (V = 12) | G (V = 14) | H (V = 16) | I (V = 18) | J (V = 20) |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | |

Interdit Fédéral B

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Ne pas préciser les équivalences de forme sur la carte de compétition (ex : équerre tendue jambes serrées / écartées)



- Éléments avec équerre groupée : jambes fléchies entre les bras écartés.

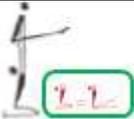


- Éléments avec équerre tendue : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou jambes croisées entre les bras écartés ; ou jambes écartées mains à l'intérieur.



- Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées :

Éléments en prise « mains jointes » : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée.



- Éléments avec P à genoux, fesses sur les talons : équivalence de forme avec la position de P assis jambes tendues, écartées ou serrées.

- En position assise, l'écart de jambes de P ne doit pas dépasser 90°. Au-delà, une pénalité d'exécution s'applique.



- Éléments avec P en appui facial : Appuis des mains de V écartées sur les épaules de P (appui sur la nuque interdit). Pointes de pieds de P fléchies ou tendues.



- Éléments sur fente : V est en appui sur la jambe arrière de P, contact de la 2^e main de V sur l'épaule ou le sternum de P.



- Éléments avec P en table : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé.



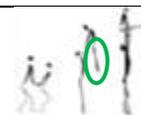
- Éléments avec prise sur le sol : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol.

- paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;
- face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.

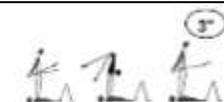
Correct



Incorrect



- Éléments entrée directe à l'équerre jambes serrées et tendues : réalisation avec les jambes de V tendues pendant la phase de montée et d'établissement à l'équerre).



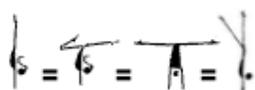
- Éléments de l'équerre jambes écartées à l'équerre jambes serrées : réalisation jambes tendues.

DUO : Equerre

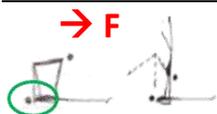
| | A (V = 2) | B (V = 4) | C (V = 6) | D (V = 8) | E (V = 10) | F (V = 12) | G (V = 14) | H (V = 16) | I (V = 18) | J (V = 20) |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|---------------------------|------------|------------|------------|
| 1 | 3" | 3" | 3" | | 3" | | 3" | 3" | 3" | 3" |
| 2 | | 3" | | 3" | | 3" | | 3" | 3" | 3" |
| 3 | 3" | 3" | 3" | | 3" | | 3" | | 3" | 3" |
| 4 | | | 3" | 3" | | | | | 3" | 3" |
| 5 | | | | 3" | 3" | 3" | | 3" | | 3" |
| 6 | | | | | 3" | 3" | | 3" | 3" | 3" |
| | | | | | | | Interdit Fédéral B | | | |

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

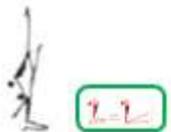
Ne pas préciser les équivalences de forme sur la carte de compétition (ex : ATR jambes serrées / écartées)



- A l'ATR, équivalence des formes de corps ci-contre.



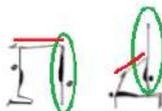
- Élément ATR en force : départ pieds de V au sol ou sur le buste ou les épaules de P couché ; cuisses ou tronc de P en table. Réalisation sans aucune impulsion des jambes / chevilles / orteils.



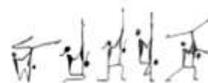
- Éléments avec P à genoux, fesses sur les talons : équivalence de forme avec la position de P assis jambes tendues, écartées ou serrées.
- En position assise, l'écart de jambes de P ne doit pas dépasser 90°. Au-delà, une pénalité d'exécution s'applique.



- Élément en renversement : l'alignement de V peut être vertical ou oblique.



- Éléments en placement du dos : la recherche d'alignement bras-tronc vertical autorise un placement de la ou des jambe(s) tenue(s) par P à l'horizontale ou à l'oblique. Contact des mains de P librement aux pieds, chevilles ou tibias/mollets, bras tendu(s) à la verticale ou à l'oblique.



- Éléments avec aide de P pour réalisation de l'ATR et du renversement : Contact des mains de P sur V librement aux cuisses (si les jambes sont serrées), au bassin ou au tronc.



- Éléments en appui sur les pieds de P : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol.
 - paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;
 - face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.

Correct



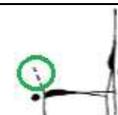
Incorrect



Correct



Incorrect



- Éléments avec P en table : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement appuyé au sol ou levé.

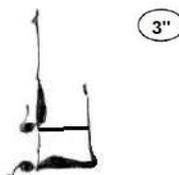
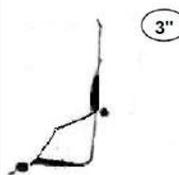
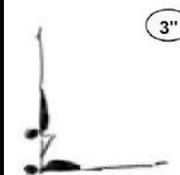
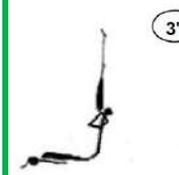
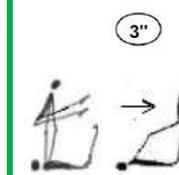
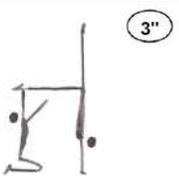
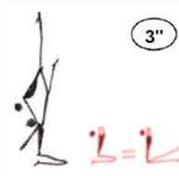
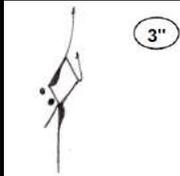
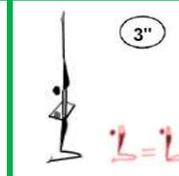
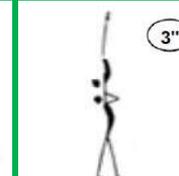
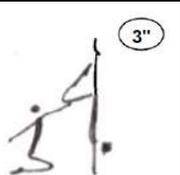
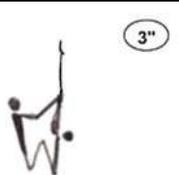
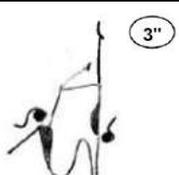
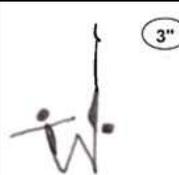
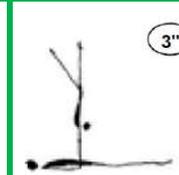
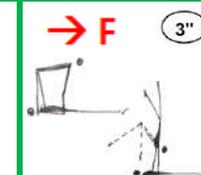
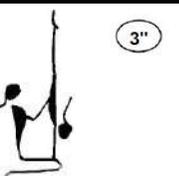
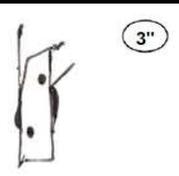
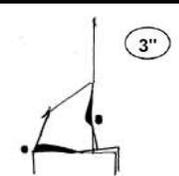
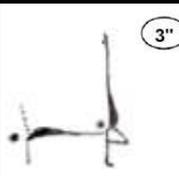
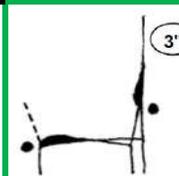
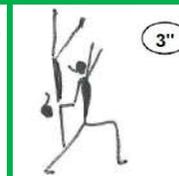
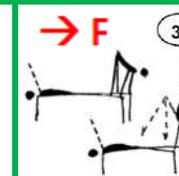
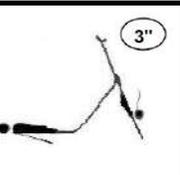
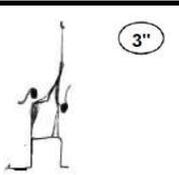
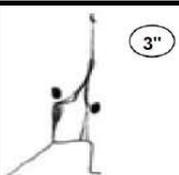
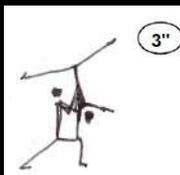
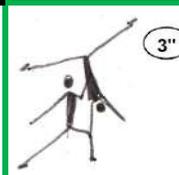
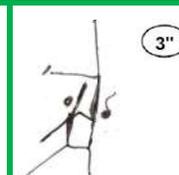
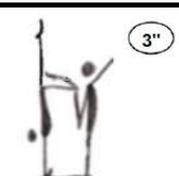
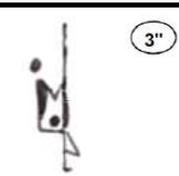
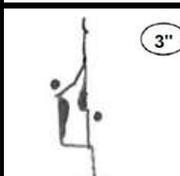
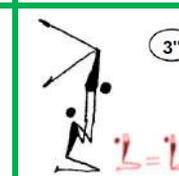
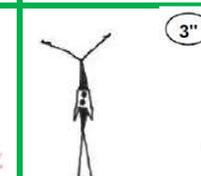


- Éléments ATR sur jambe de P en fente :
 - V en appui sur la jambe arrière, contact de la 2^e main de V sur l'épaule ou le sternum de P
 - V en appui sur la jambe avant, contact de la 2^e main sur l'épaule ou l'omoplate de P.



- Élément renversement sur pieds de P : le contact des mains de V doit être entre les chevilles et les genoux de P. Si appui au-delà des genoux de P, pénalité pour appui supplémentaire (0,5)

DUO : ATR

| | A (V = 2) | B (V = 4) | C (V = 6) | D (V = 8) | E (V = 10) | F (V = 12) | G (V = 14) | H (V = 16) | I (V = 18) | J (V = 20) |
|---|--|---|--|--|---|--|--|--|--|--|
| 1 | | |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" | | |
| 2 |  3" |  3" | | |  3" |  3" | |  3" |  3" | |
| 3 |  3" |  3" |  3" | |  3" | | |  3" | |  3" |
| 4 | |  3" |  3" |  3" |  3" | |  3" |  3" |  3" | |
| 5 |  3" | |  3" | |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" | |
| 6 | | |  3" |  3" | |  3" | | |  3" |  3" |
| | | | | | | | Interdit Fédéral B | | | |

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

| | |
|------------------|--|
| Légende F – B | <ul style="list-style-type: none"> ● F = rotation avant (Front) ● B = rotation arrière (Back) |
| R | <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec départ en rondade : réalisation avec ou sans élan précédant la rondade. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Symbole : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...) |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec franchissement carpé écarté ou groupé : réception de V debout, sur 2 pieds. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec renversement avant ou arrière : réception de V debout, sur 2 pieds. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments accompagnés en roue ou en renversement avant ou arrière : départ avec ou sans élan. |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments en franchissement avec P à genoux, fesses sur talons : équivalence de forme avec la position de P assis jambes tendues écartées. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Elément avec départ « rigodon » : ne peut pas être réalisé avec P en fente. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments marqués du symbole (départs et/ou arrivées en position "crevette" ou "fourchette") : interdiction aux voltigeurs masculins. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Elément établissement à l'appui dorsal : au départ de l'élément, la position des bras de V est libre (mains aux poignets de P ou sans contact). |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Elément en rondade appui dorsal : chandelle avec ou sans phase d'envol avant le contact pour s'établir à l'appui dorsal. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec appui dorsal (I4, J4) : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou décalées en « biche », corps aligné ou en légère extension dorsale. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Elément $\frac{3}{4}$ F départ ventre, corps tendu. Le départ peut être réalisé avec un élan de V précédant l'impulsion pieds serrés ou avec les mains de V et P en contact, départ arrêté. |

DUO : Dynamique 1

| | A (V = 2) | B (V = 4) | C (V = 6) | D (V = 8) | E (V = 10) | F (V = 12) | G (V = 14) | H (V = 16) | I (V = 18) | J (V = 20) |
|---|-----------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------|---------------------------|-----------------------------|------------|------------|
| 1 | | | | | | 1/4F | | 1/4F | | |
| 2 | | | | | | | 3/4B | | | |
| 3 | | | | | | | | | 3/4F | |
| 4 | | | 1/4F | 1/4B | R 1/4B | # 180° | 1/4B | # 360° | | 1/4B |
| 5 | | | | | | 1/4B | | 180° 1/4B | | |
| 6 | | (with red circle) | (with red circle) | (with red circle) | (with red circle) | | | 1/4F 180° (with red circle) | | |
| | | | | | | | Interdit Fédéral B | | | |



Gymnastique Acrobatique

Fédéral A et B

DUO : Dynamique 2

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

Légende
F – B

- F = rotation avant (Front)
- B = rotation arrière (Back)

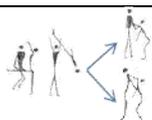
R



- Eléments avec départ en rondade : réalisation avec ou sans élan précédant la rondade.



- Eléments avec phase d'envol : obligation d'accompagnement des retours de V au sol par P lorsque présentés comme tels dans les dessins.



- Élément « salto jambe de bois » : rattrape sur 1 seul bras de V acceptée.



- Eléments avec départ « rigodon » : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.

DUO : Dynamique 2

| | A (V = 2) | B (V = 4) | C (V = 6) | D (V = 8) | E (V = 10) | F (V = 12) | G (V = 14) | H (V = 16) | I (V = 18) | J (V = 20) |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|---------------------------|------------|------------|------------|
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | Interdit Fédéral B | | | |

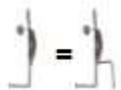
Gymnastique Acrobatique

Fédéral A et B

TRIO : Positions Variées

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Ne pas préciser les équivalences de forme sur la carte de compétition (ex : voltigeur en grand écart antéro-postérieur / facial)



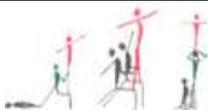
- Equivalence de forme pour les P en position à genoux redressé / en fente à genou.



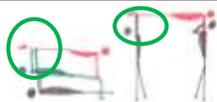
- Eléments avec V debout dans les mains des P, bras fléchis : le poids de V doit être positionné sur les mains des P (appui majoritaire sur épaules ou buste interdit / application d'une pénalité pour appui supplémentaire selon l'importance du contact).



- Eléments avec P en table : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé.



- Eléments avec voltigeur ou semi debout sur : contact des mains de(s) P libre (tronc, jambes...)



- Eléments avec appui facial de V : soutien de(s) P aux pieds, chevilles ou tibias de V.



- Eléments avec appui ventral de V : contact des mains de V sur P debout libre.



- Eléments avec appui ventral de V : contact des mains de V entre chevilles et genoux de P. Au-delà des genoux, pénalité pour appui supplémentaire (0,5)



- Equivalence des positions grand écart antéro-postérieur et grand écart facial.
- Eléments avec grand écart antéro-postérieur ou facial : appuis de P aux pieds, chevilles, mollets ou tibias de V.



- Eléments en tipi : le porteur debout peut avoir le corps vertical ou incliné vers l'avant, les bras fléchis ou tendus, en alignement ou non avec le tronc.



- Eléments avec V en crocodile : réalisation de la planche crocodile avec l'appui du ventre sur un seul coude, jambes écartées ou serrées.



- Eléments avec V en arabesque : la jambe levée peut-être fléchie ou tendue (hauteur libre) le buste droit ou légèrement incliné vers l'avant, sans autre contact avec le semi que les mains.

TRIO : Positions Variées

| | A (V = 2) | B (V = 4) | C (V = 6) | D (V = 8) | E (V = 10) | F (V = 12) | G (V = 14) | H (V = 16) | I (V = 18) | J (V = 20) |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|---------------------------|------------|------------|------------|
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | Interdit Fédéral B | | | |

Gymnastique Acrobatique

Fédéral A et B

TRIO : Equerre

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

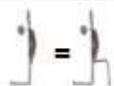
Ne pas préciser les équivalences de forme sur la carte de compétition (ex : équerre tendue jambes serrées / écartées)



● Eléments avec équerre groupée : jambes fléchies entre les bras écartés.



● Eléments avec équerre tendue : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou jambes croisées entre les bras écartés ; ou jambes écartées mains à l'intérieur.



● Equivalence de forme pour les P en position à genoux redressé / en fente à genou.



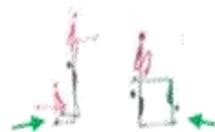
● Eléments avec P est en table : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé.



● Eléments avec P côte à côte : le contact des bras et/ou des mains entre les P est autorisé.

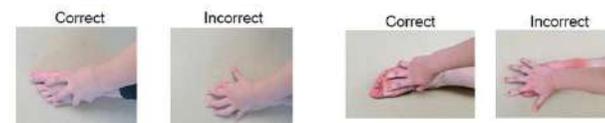


● Elément sur fente : V est en appui sur la jambe arrière de P, contact de la 2^e main de V sur l'épaule ou le sternum de P.



Eléments avec prises sur le sol : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol.

- paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;
- face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.



● Elément entrée directe à l'équerre jambes serrées et tendues : réalisation avec les jambes de V tendues pendant la phase de montée et d'établissement à l'équerre.



● Eléments en tipi : le porteur debout peut avoir le corps vertical ou incliné vers l'avant, les bras fléchis ou tendus, en alignement ou non avec le tronc.



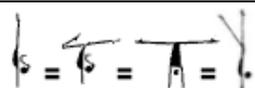
● Elément avec P en table 1 bras : peut être réalisé avec les jambes des P fléchies ou tendues.

TRIO : Equerre

| | A (V = 2) | B (V = 4) | C (V = 6) | D (V = 8) | E (V = 10) | F (V = 12) | G (V = 14) | H (V = 16) | I (V = 18) | J (V = 20) |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|---------------------------|------------|------------|------------|
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | Interdit Fédéral B | | | |

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

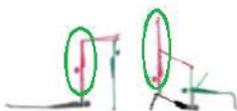
Ne pas préciser les équivalences de forme sur la carte de compétition (ex : ATR jambes serrées / écartées)



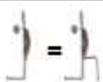
● A l'ATR, équivalence de forme de corps ci-contre.



● Élément en renversement : l'alignement de V peut être vertical ou oblique.



● Éléments en placement du dos : la recherche d'alignement bras-tronc vertical autorise un placement de la ou des jambe(s) tenue(s) par P à l'horizontale ou à l'oblique. Contact des mains de P librement aux pieds, chevilles ou tibias/mollets, bras tendu(s) à la verticale ou à l'oblique.



● Equivalence de forme pour les P en position à genoux redre fente à genou.

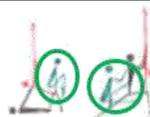


● Éléments avec P est en table : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé.

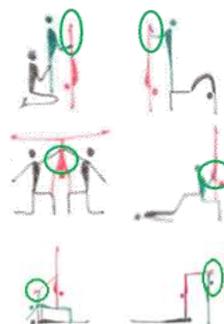
→ F



● Éléments de montée en force : réalisation sans aucune impulsion des jambes / chevilles / orteils.



● Les équerres doivent être conformes aux descriptions données dans le chapitre « Equerre ».

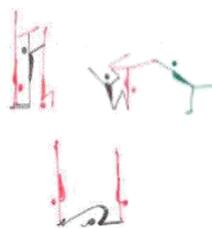


● Aide de(s) P à la réalisation de l'ATR ou du placement du dos :

- Le contact de(s) P sur V peut être sur **toute la partie inférieure du corps à partir de la taille** pour les éléments où V est en ATR, dessin du contact aux jambes.

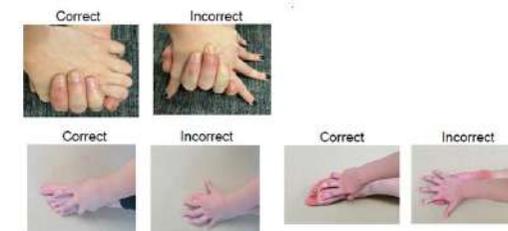
- Le contact de(s) P sur V peut être est **aux cuisses, au bassin ou au tronc** pour les éléments où V est en ATR, dessin du contact au tronc.

- Le contact de(s) P sur V peut être **aux pieds, chevilles ou tibias/mollets** pour les éléments où V est en placement du dos.



● Éléments avec prises sur le sol : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol.

- paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;
- face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.



● Éléments avec P côte à côte : Le contact des bras et/ou des mains entre les P est autorisé.



● Élément ATR sur fente : V est en appui sur la jambe avant de P ; contact de la 2^e main de V sur l'épaule ou l'omoplate de P.

TRIO : ATR

| | A (V = 2) | B (V = 4) | C (V = 6) | D (V = 8) | E (V = 10) | F (V = 12) | G (V = 14) | H (V = 16) | I (V = 18) | J (V = 20) |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|---------------------------|------------|------------|------------|
| 1 | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | | 3" | → F 3" | → F 3" | 3" |
| 2 | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | → F 3" | 3" | |
| 3 | | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | | 3" | → F 3" |
| 4 | | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" |
| 5 | 3" | | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | | 3" |
| 6 | | | | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" |
| | | | | | | | Interdit Fédéral B | | | |



- Eléments avec départ côte-côte et départ rigodon : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

| | |
|--------------------------|---|
| <p>Légende F – B</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● F = rotation avant (Front) ● B = rotation arrière (Back) |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Symbole : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...) |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments accompagnés en roue ou en renversement avant ou arrière : départ avec ou sans élan. |
| <p>R</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● Élément avec départ en rondade : réalisation avec ou sans élan précédant la rondade. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Les éléments préparatoires à la chandelle, assis ou debout sur le carré, peuvent être réalisés avec les bras de V indifféremment en préparation de rotation avant ou arrière. |
| <p>#</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments marqués du symbole # : positions de départ de V autorisées : ventre ou dos. |

TRIO : Dynamique 1

| | A (V = 2) | B (V = 4) | C (V = 6) | D (V = 8) | E (V = 10) | F (V = 12) | G (V = 14) | H (V = 16) | I (V = 18) | J (V = 20) |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|---------------------------|------------|------------|------------|
| 1 | | | | | | 1/4F | | | 1/4F | 3/4F |
| 2 | | | | | 1/4B | | | | 1/4B | |
| 3 | | # | | # | # 180° | # 360° | | # 540° | # 720° | 1/4B |
| 4 | | | | # | # | # 180° | # 360° | # | # 180° | |
| 5 | | | 1/4B | 1/4B | 1/4B | | | 1/4B | 2/4B | 1/4B |
| 6 | | | 1/4F | | | | 1/4F | | 3/4F | 1/4F |
| | | | | | | | Interdit Fédéral B | | | |

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

| | |
|---------|--------------------------------------|
| Légende | ● F = rotation avant (Front) |
| F – B | ● B = rotation arrière (Back) |



● Symbole  : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...)



● Eléments avec phase d'envol : obligation d'accompagnement des retours de V au sol par P lorsque présentés comme tels sur les dessins. Contact aux bras ou haut du tronc de V.

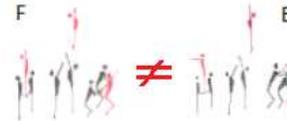
- Elément rattrapé par un seul P : reconnaissance de la difficulté, des pénalités peuvent s'appliquer à l'exécution.
- L'orientation des partenaires quant au sens de la rattrape doit être conforme aux figurines, notamment pour les éléments avec départ rigodon (demi-tour du P placé derrière V pendant la phase aérienne).



● Eléments en franchissement : réception de V debout, sur 2 pieds.



● Elément avec départ côte-côte et rigodon : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.



● Eléments en chandelle : la précision B (back = arrière) ou F (front = avant) sur le dessin permet de distinguer les éléments préparatoires aux rotations avant et arrière :

- le placement des bras de V au départ de l'élément reste libre
- l'orientation des P par rapport à V à l'accompagnement de la réception doit être conforme aux figurines.

TRIO : Dynamique 2

| | A (V = 2) | B (V = 4) | C (V = 6) | D (V = 8) | E (V = 10) | F (V = 12) | G (V = 14) | H (V = 16) | I (V = 18) | J (V = 20) |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|---------------------------|------------|------------|------------|
| 1 | | | | F | | F | | | | 4/4F |
| 2 | | | | B | | B | 4/4B | | 4/4B | 4/4B |
| 3 | | | | 4/4B | B | | | B | 2/4B | 2/4F |
| 4 | | | 180° | | B | 180° | 4/4F | 2/4F | 4/4F | |
| 5 | | | | 1/4F | 1/4F 180° | | 3/4F | 3/4F | 3/4F | |
| 6 | | | | 1/4B | 1/4B 180° | 3/4B | 3/4B | 3/4B | | 4/4B |
| | | | | | | | Interdit Fédéral B | | | |

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Ne pas préciser les équivalences de forme sur la carte de compétition (ex : voltigeur en grand écart antéro-postérieur / facial)

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Equivalence de forme pour les P en position à genoux redressé / en fente à genou. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec renversement ou équerre : ils doivent être conformes aux textes donnés dans les chapitres « ATR » ou « Equerre ». |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec V debout dans les mains de P, bras fléchis : le poids de V doit être positionné sur les mains de P (appui majoritaire sur épaules ou buste interdit / application d'une pénalité pour appui supplémentaire selon l'importance du contact). |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Equivalence des positions grand écart antéro-postérieur et grand écart facial. ● Eléments avec grand écart antéro-postérieur ou facial : appuis de P aux pieds, chevilles, mollets ou tibias de V. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec partenaire debout sur cuisses : contact des mains de(s) P sur V / sur S libre. |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec porteurs côte à côte : contact des épaules bras ou mains libres des P autorisé. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec appui ventral de V : Contact des mains de V sur P libre. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec appui facial du semi ou de V : soutien de P aux pieds, chevilles ou tibias. Il n'y a pas d'obligation d'horizontalité dans les postures de V. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments en tipi : le porteur debout peut avoir le corps vertical ou incliné vers l'avant, les bras fléchis ou tendus, en alignement ou non avec le tronc. ● Le contact du semi debout sur P en ATR peut être aux pieds, chevilles ou tibias/mollets. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec V en crocodile : réalisation de la planche crocodile avec l'appui du ventre sur un seul coude, jambes écartées ou serrées. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Elément crocodile sur appui facial : appuis des mains écartées sur les épaules de P (appui sur la nuque interdit). |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Elément avec V en arabesque : la jambe levée peut-être fléchie ou tendue (hauteur libre) le buste droit ou légèrement incliné vers l'avant, sans autre contact avec le semi que les mains. |

QUATUOR : Positions Variées

| | A (V = 2) | B (V = 4) | C (V = 6) | D (V = 8) | E (V = 10) | F (V = 12) | G (V = 14) | H (V = 16) | I (V = 18) | J (V = 20) |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|---------------------------|------------|------------|------------|
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | Interdit Fédéral B | | | |

Gymnastique Acrobatique

Fédéral A et B

QUATUOR : Equerre

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

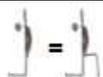
Ne pas préciser les équivalences de forme sur la carte de compétition (ex : équerre tendue jambes serrées / écartées)



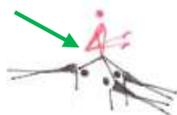
- Eléments avec équerre groupée : jambes fléchies entre les bras écartés.



- Eléments avec équerre tendue : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou jambes croisées entre les bras écartés ; ou jambes écartées mains à l'intérieur.



- Equivalence de forme pour les P en position à genoux redressé / en fente à genou



- Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées :

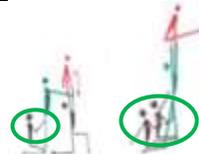
- Élément en prise « mains jointes » : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée.



- Eléments avec aide du semi : le contact des mains du porteur debout sur la chaise / en planche est aux poignets ou avant-bras du porteur debout au sol / des porteurs à genoux. Le soutien sous les mains de V entraîne une pénalité pour appui supplémentaire à l'exécution.



- Eléments avec P est en table : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé.



- Eléments avec partenaire debout sur cuisses : contact des mains de P sur semi(e) libre.



- Eléments avec prises sur le sol : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol.
 - paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;
 - face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.

Correct Incorrect



- Eléments avec équerre sur appui facial : appuis des mains écartées sur les épaules de P (appui sur la nuque interdit).

QUATUOR : Equerre

| | A (V = 2) | B (V = 4) | C (V = 6) | D (V = 8) | E (V = 10) | F (V = 12) | G (V = 14) | H (V = 16) | I (V = 18) | J (V = 20) |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|---------------------------|------------|------------|------------|
| 1 | | 3" | 3" | | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" |
| 2 | 3" | | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" |
| 3 | | 3" | | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" |
| 4 | 3" | | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" |
| 5 | 3" | | 3" | | | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" |
| 6 | | | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | | | |
| | | | | | | | Interdit Fédéral B | | | |

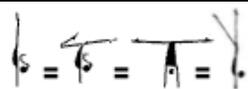
Gymnastique Acrobatique

Fédéral A et B

QUATUOR : ATR

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Ne pas préciser les équivalences de forme sur la carte de compétition (ex : ATR tendue jambes serrées / écartées)



● Le voltigeur en position d'ATR peut présenter les formes de corps de ci-contre.



● Élément en renversement : l'alignement de V peut être vertical ou oblique.



● Éléments en placement du dos : la recherche d'alignement bras-tronc vertical autorise un placement de la ou des jambe(s) tenue(s) par P à l'horizontale ou à l'oblique. Contact des mains de P librement aux pieds, chevilles ou tibias/mollets, bras tendu(s) à la verticale ou à l'oblique.



● Élément avec P est en table : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé.

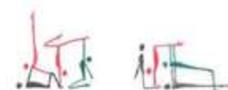


● Les équerres doivent être conformes aux descriptions données dans le chapitre « équerre ».



● Aide de(s) P à la réalisation de l'ATR ou du placement du dos :

- Le contact de(s) P sur V peut être sur **toute la par inférieure du corps à partir de la taille** pour les éléments où V est en ATR, dessin du contact aux jambes.
- Le contact de(s) P sur V peut être est **aux cuisses, au bassin ou au tronc** pour les éléments où V est en ATR, dessin du contact au tronc.



● Éléments avec prises au sol : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol :

- paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;
- face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.

Correct

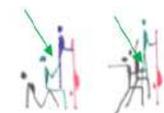
Incorrect

Correct

Incorrect



● Éléments ATR sur chaise : V est en appui sur la jambe avant de P ; contact de la 2^e main de V sur l'épaule ou l'omoplate de P.

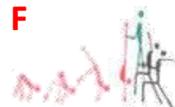


● Éléments avec partenaire debout sur cuisses : contact des mains de(s) P sur semi(e) libre.



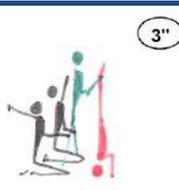
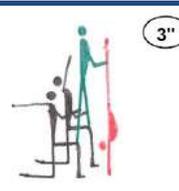
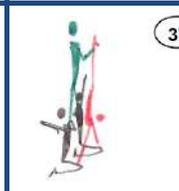
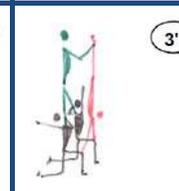
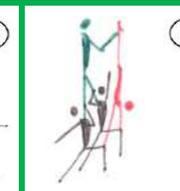
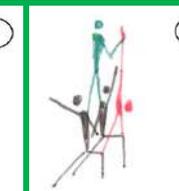
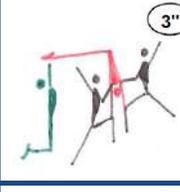
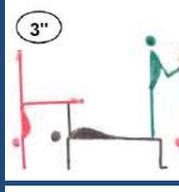
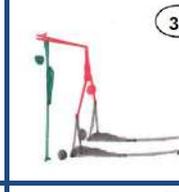
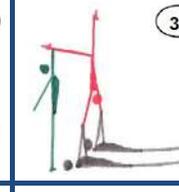
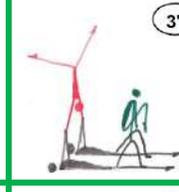
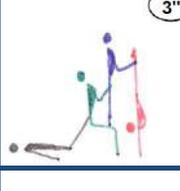
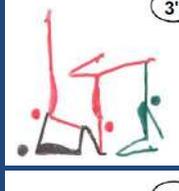
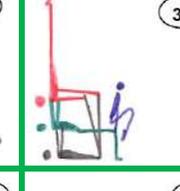
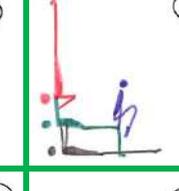
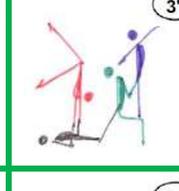
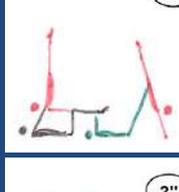
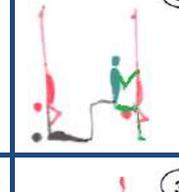
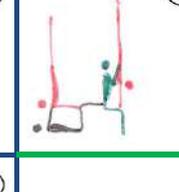
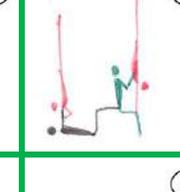
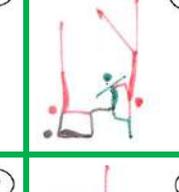
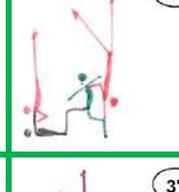
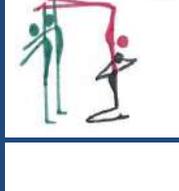
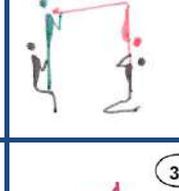
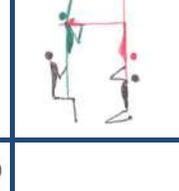
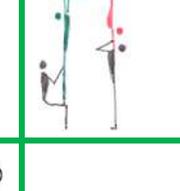
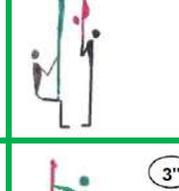
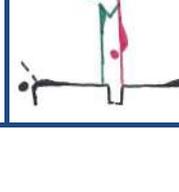
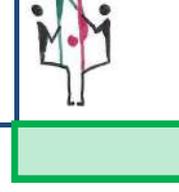
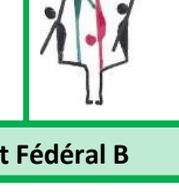
● Éléments avec porteurs côte à côte : contact des épaules, bras ou mains libres des P autorisé.

→ F



● Éléments de montée en force : réalisation sans aucune impulsion des jambes / chevilles / orteils.

QUATUOR : ATR

| | A (V = 2) | B (V = 4) | C (V = 6) | D (V = 8) | E (V = 10) | F (V = 12) | G (V = 14) | H (V = 16) | I (V = 18) | J (V = 20) |
|---|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|
| 1 |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" | → F  3" |  3" |  3" | |
| 2 | |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" | |  3" | |  3" |
| 3 |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" | | → F  3" |  3" |  3" |  3" |
| 4 | | | |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" |  3" |
| 5 | | | |  3" |  3" |  3" | |  3" |  3" |  3" |
| 6 | |  3" |  3" | |  3" | |  3" | |  3" |  3" |
| | | | | | | | Interdit Fédéral B | | | |



Gymnastique Acrobatique

Fédéral A et B

QUATUOR : Dynamique 1

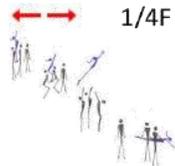
Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

Légende

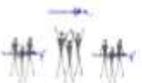
F – B

- F = rotation avant (Front)
- B = rotation arrière (Back)



- Eléments marqués du symbole  : changement obligatoire d'un des porteurs pendant la phase aérienne de V.

360°



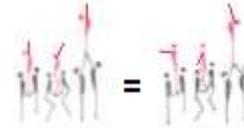
- Eléments marqués du symbole # : positions de départ de V autorisées : ventre ou dos



- Eléments en roue accompagnée : départ avec ou sans élan.



- Eléments avec départ rigodon et côte-côte : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.



- Les éléments préparatoires à la chandelle, debout sur le carré, peuvent être réalisés avec les bras de V indifféremment en préparation de rotation avant ou arrière.

QUATUOR : Dynamique 1

| | A (V = 2) | B (V = 4) | C (V = 6) | D (V = 8) | E (V = 10) | F (V = 12) | G (V = 14) | H (V = 16) | I (V = 18) | J (V = 20) |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | |

Interdit Fédéral B

Gymnastique Acrobatique

Fédéral A et B

QUATUOR : Dynamique 2

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

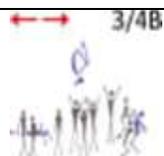
Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.



- Éléments en chandelle : la précision B (back = arrière) ou F (front = avant) sur le dessin permet de distinguer les éléments préparatoires aux rotations avant et arrière :
 - le placement des bras de V au départ de l'élément reste libre
 - l'orientation des P par rapport à V à l'accompagnement de la réception doit être conforme aux figurines.

Légende
F – B

- F = rotation avant (Front)
- B = rotation arrière (Back)



- Éléments marqués du symbole : changement obligatoire d'un des porteurs pendant la phase aérienne de V.



- Éléments avec phase d'envol : obligation d'accompagnement des retours de V au sol par P lorsque présentés comme tels sur les dessins. Contact aux bras ou haut du tronc de V.
 - Élément rattrapé par un seul P : reconnaissance de la difficulté, des pénalités peuvent s'appliquer à l'exécution.



- Éléments avec départ côte-côte : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.

QUATUOR : Dynamique 2

| | A (V = 2) | B (V = 4) | C (V = 6) | D (V = 8) | E (V = 10) | F (V = 12) | G (V = 14) | H (V = 16) | I (V = 18) | J (V = 20) |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|---------------------------|------------|------------|------------|
| 1 | | | | F | | | F | | 4/4F | 4/4F |
| 2 | | | | B | | | B | | 4/4B | 4/4B |
| 3 | | | 1/4B | | 3/4B | 3/4B | 3/4B | | | 4/4B |
| 4 | | | 180° | 1/4B | | 3/4B | 3/4B | 3/4B | | |
| 5 | | | 1/4F | | 3/4F | 3/4F | 3/4F | 2/4F | 2/4B | 2/4F |
| 6 | | | 180° | 1/4F | | 3/4F | 3/4F | 3/4F | | |
| | | | | | | | Interdit Fédéral B | | | |



BROCHURE DES
PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2025

ANNEXE 2 : GRILLES D'ÉLÉMENTS IMPOSÉS NATIONAL B



FÉDÉRER,
POUR CONSTRUIRE L'AVENIR

Éléments Individuels : Maintien

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

2"

- Tous les éléments de maintien (ou leur position finale pour les éléments en mouvement) doivent être maintenus 2 secondes.



- Positions en appui sur les mains (diverses formes d'équerres, crocodile et ATR) : mains posées à plat sur le sol.

→ F



- Etablissement en force en poirier, à l'équerre, à l'ATR : réalisation sans aucune impulsion des jambes / chevilles / orteils.

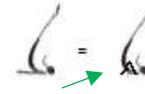
- Etablissement à l'équerre écartée : réalisation sans appui des pieds ou des fesses sur le sol avant la fin de l'élément.



- Etablissement de l'équerre à la fermeture jambes écartées : le maintien de 2" concerne l'équerre. Position finale pieds en arrière de la ligne des mains.



- Élément en renversement : réalisation sans autre appui au sol que les mains et les avant-bras. Position des jambes libre



- Élément en renversement sur la poitrine : réalisation possible bras tendus ou fléchis. Position des jambes libre.



- Élément en « i » : réalisation sans contact des mains sur le sol.

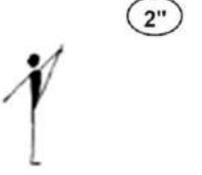
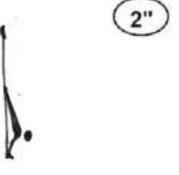
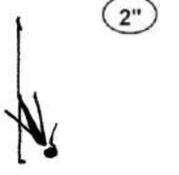
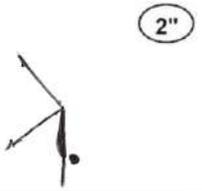
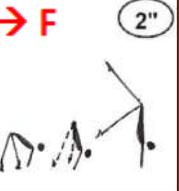
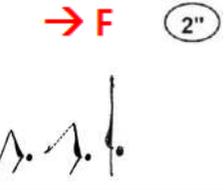
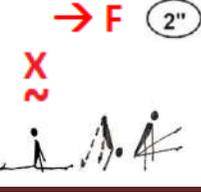
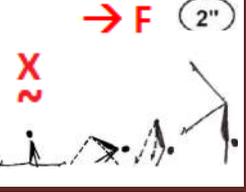
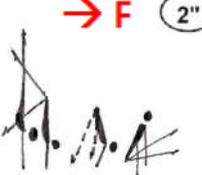
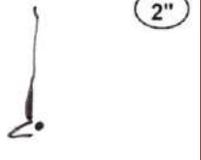
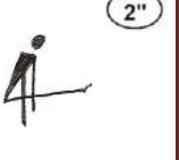
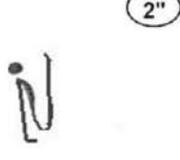


- Éléments en planche crocodile : réalisation avec l'appui du ventre sur un seul coude.



- Au départ de l'élément, le grand écart peut être facial ou antéro postérieur.

Éléments Individuels : Maintien

| | A (V = 1) | B (V = 2) | C (V = 3) | D (V = 4) | E (V = 5) | F (V = 6) | G (V = 7) | H (V = 8) |
|---|---|--|--|---|--|--|--|--|
| 1 |  | |  |  |  |  | | |
| 2 |  | |  |  |  |  |  | |
| 3 |  | → F  | → F  | |  |  | → F  | → F  |
| 4 | | | | | | → F  | → F  | |
| 5 | | |  | | → F  | → F  | → F  | → F  |
| 6 |  |  |  |  |  | | | |

Éléments Individuels : Souplesse

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Élément grand écart antéro-postérieur et grand écart facial : position des bras libre, possibilité de poser les mains au sol. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments de souplesse avec arrivée en grand écart antéro-postérieur ou en grand écart facial peuvent être réalisés avec une pose de(s) main(s) au sol pendant le passage au grand-écart. Placement des bras à l'arrivée libre. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Élément souplesse arrière au grand écart facial : réalisation indifféremment dans la même orientation que la position de départ ou avec ¼ de rotation longitudinale. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments souplesse avant au grand écart facial : réalisation du grand écart facial avec ¼ de rotation longitudinale par rapport à l'orientation du départ. |

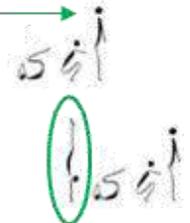
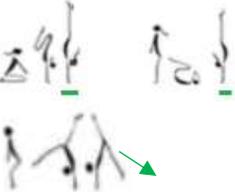
| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments en souplesse arrière, en souplesse avant, en tic-tac, ATR-pont, et Valdez : réalisation avec passage par l'ATR jambes serrées ou écartées. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Au départ des éléments ATR pont, souplesse avant, tic-tac, Healy, ATR valse fermeture : départ libre ● Éléments tic-tac, souplesse arrière, souplesse arrière valse 360°, Valdez : après le passage par l'ATR, retour libre. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec pont une jambe : jambe d'appui fléchie ou tendue. ● Éléments tic-tac, descente en pont, ATR pont, préparation Valsez : position en pont sur un pied, jambe libre fléchie ou tendue. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments souplesse avant directement au grand écart antéro postérieur ou facial : réalisation librement sur les mains ou sur les avant-bras. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments Healy : réalisation autorisée avec diverses positions d'arrivée au sol : siège, appui dorsal avec une ou deux jambes. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● ATR valse 180° ou 360° à la fermeture jambes serrées et tendues, mains au sol : compléter la rotation longitudinale avant d'aborder le retour au sol, marquer la position finale. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments en Valdez : au départ de la position assise et lors de la réalisation de l'élément, la poussée du pied au sol avec la jambe tendue est interdite. |

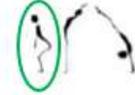
Éléments Individuels : Souplesse

| | A (V = 1) | B (V = 2) | C (V = 3) | D (V = 4) | E (V = 5) | F (V = 6) | G (V = 7) | H (V = 8) |
|---|-----------|-----------|-----------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1 | | | | | | | 360° | 360° |
| 2 | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | ^ | ^ | |
| 5 | | | | | | 180° | 360° | 180° |
| 6 | | | 180° | | 360° | 180° | 360° | |

Éléments Individuels : Agilité / Tumbling

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

| | |
|---|---|
|  | ● Départs à genoux : réalisation pointes de pieds tendues, sans impulsion des orteils au sol. |
|  | ● Éléments se terminant par une roulade avant groupée : redressement sans pose des mains au sol. Pendant la phase de roulade, les mains peuvent attraper les tibias. ● Éléments avec ATR puis roulade avant : pendant la roulade, les bras peuvent être fléchis ou tendus. |
|  | ● Éléments terminés à l'ATR et élément flip arrière décalé : retour libre. |
|  | ● Éléments avec une roulade arrière : réalisation bras fléchis ou tendus. |

| | |
|---|---|
|  | ● Élément saut de mains : arrivée directement à la position fente à genou. |
|  | ● Symbole  : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...) |
|  | ● Absence de flèche : prise d'élan libre (ex : roue pied-pied) ou départ arrêté. Le salto arrière peut être réalisé librement du départ arrêté, de la rondade, de la rondade flip... |
|  | ● Éléments terminant par une rondade et élément rondade flip arrière : ils doivent être suivis d'une chandelle, départ et réception debout sur 2 pieds. |
|  | ● Éléments saut de mains, flip avant, flip arrière, salto avant : ils doivent se terminer à la position debout sur 2 pieds. |
|  | ● Éléments composés de plusieurs sous-éléments : réalisation sans interruption ni pas supplémentaire entre les composants. Les sous-éléments doivent conserver la même direction. |

Eléments Individuels : Agilité/Tumbling

| | A (V = 1) | B (V = 2) | C (V = 3) | D (V = 4) | E (V = 5) | F (V = 6) | G (V = 7) | H (V = 8) |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | |

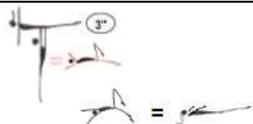
Gymnastique Acrobatique

National B

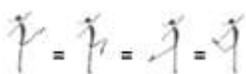
DUO : Positions Variées

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Ne pas préciser les équivalences de forme sur la carte de compétition (ex : voltigeur à plat ventre / à plat dos)



- Eléments avec V en appui facial ou dorsal : équivalence de forme pour les réalisations de l'appui dorsal jambes serrées ou décalées en « biche », corps aligné ou en légère extension dorsale.



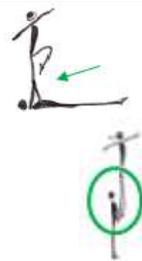
- Eléments avec V sur un pied : réalisation possible avec la jambe avant (attitude) / derrière (arabesque) jambe libre fléchie ou tendue.



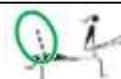
- Eléments avec V en boucle: équivalence de forme avec la position Y jambe à 180°, jambe tenue par la main opposée.



- Eléments marqués du symbole , en appui sur la tête : strictement réservés aux porteurs masculins.



- Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées :
 - Elément avec prise « mains jointes » : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée.
 - Eléments avec V debout dans la (les) main(s) de P, bras fléchis : Le poids de V doit être positionné sur la (les) main(s) de P (appui majoritaire sur épaules ou buste interdit / application d'une pénalité pour appui supplémentaire selon l'importance du contact).



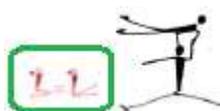
- Eléments avec P en table : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé.



- Eléments avec V en crocodile : réalisation de la planche crocodile avec l'appui du ventre sur un seul coude, jambes écartées ou serrées.



- Eléments avec grand écart : l'orientation du voltigeur est libre.



- Eléments avec P à genoux, fesses sur les talons (B6, D6) : équivalence de forme avec la position de P assis jambes tendues, écartées ou serrées.
- En position assise, l'écart de jambes de P ne doit pas dépasser 90°. Au-delà, une pénalité d'exécution s'applique.

DUO : Positions Variées

| | A (V = 2) | B (V = 4) | C (V = 6) | D (V = 8) | E (V = 10) | F (V = 12) | G (V = 14) | H (V = 16) |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|
| 1 | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | |

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Ne pas préciser les équivalences de forme sur la carte de compétition (ex : équerre tendue jambes serrées / écartées)

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Élément entrée directe à l'équerre jambes tendues et serrées ou écartées : réalisation avec les jambes de V tendues pendant la phase de montée et d'établissement à l'équerre. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Élément de l'équerre jambes écartées à l'équerre jambes serrées : réalisation jambes tendues. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments marqués du symbole , en appui sur la tête : strictement réservés aux porteurs masculins. ● Pour ces éléments, les deux formes d'équerres sont autorisées. |

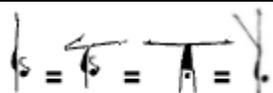
| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec équerre groupée : jambes fléchies entre les bras écartés. ● Éléments avec équerre tendue : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou jambes croisées entre les bras écartés ; ou jambes écartées mains à l'intérieur. Exception pour l'élément H2 où l'équerre jambes écartées est requise. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées : <ul style="list-style-type: none"> • Éléments en prise « mains jointes » : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée. • Élément équerre sur le I : réalisation avec les deux mains collées côte à côte autorisée. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec P à genoux, fesses sur les talons : équivalence de forme avec la position de P assis jambes tendues, écartées ou serrées. ● En position assise, l'écart de jambes de P ne doit pas dépasser 90°. Au-delà, une pénalité d'exécution s'applique. |

DUO : Equerre

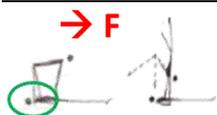
| | A (V = 2) | B (V = 4) | C (V = 6) | D (V = 8) | E (V = 10) | F (V = 12) | G (V = 14) | H (V = 16) |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|
| 1 | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | |

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

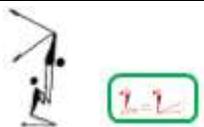
Ne pas préciser les équivalences de forme sur la carte de compétition (ex : ATR jambes serrées / écartées)



● A l'ATR, équivalence des formes de corps ci-contre.



● Élément ATR en force : départ pieds de V au sol ou sur le buste ou les épaules de P couché ; cuisses ou tronc de P en table. Réalisation sans aucune impulsion des jambes / chevilles / orteils.



● Éléments avec P à genoux, fesses sur les talons : équivalence de forme avec la position de P assis jambes tendues, écartées ou serrées.

● En position assise, l'écart de jambes de P ne doit pas dépasser 90°. Au-delà, une pénalité d'exécution s'applique.



● Éléments avec P en table : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement appuyé au sol ou levé.



● Éléments marqués du symbole , en appui sur la tête : strictement réservés aux porteurs masculins. Élément équerre à l'ATR : les deux formes d'équerres sont autorisées.



● Éléments ATR sur jambe de P en fente :

- V en appui sur la jambe arrière, contact de la 2^e main de V sur l'épaule ou le sternum de P
- V en appui sur la jambe avant, contact de la 2^e main sur l'épaule ou l'omoplate de P.



● Éléments en appui sur les mains de P : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol.

- Paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;
- Face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.



DUO : ATR

| | A (V = 2) | B (V = 4) | C (V = 6) | D (V = 8) | E (V = 10) | F (V = 12) | G (V = 14) | H (V = 16) |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|
| 1 | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | |

Interdit National B 8—15 ans



Gymnastique Acrobatique

National B

DUO : Rattrapes

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

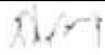
Légende

F – B

● F = rotation avant (Front)

● B = rotation arrière (Back)

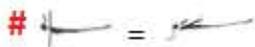
R



● Eléments avec départ en rondade : réalisation avec ou sans élan précédant la rondade.



● Symbole  : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...)



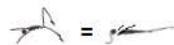
● Symbole # (éléments C2, F2) position de départ et d'arrivée de V en ventre ou dos.



● Eléments avec départ « rigodon » : ne peut pas être réalisé avec P en fente.



● Eléments marqués du symbole  (Départs ou arrivées en position "crevette" ou "fourchette") : interdiction aux voltigeurs masculins.



● Eléments avec appui dorsal : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou décalées en « biche », corps aligné ou en légère extension dorsale.



● Élément établissement à l'appui dorsal : au départ de l'élément, la position des bras de V est libre (mains aux poignets de P ou sans contact).

DUO : Rattrapes

| | A (V = 2) | B (V = 4) | C (V = 6) | D (V = 8) | E (V = 10) | F (V = 12) | G (V = 14) | H (V = 16) |
|---|-----------|---------------|-----------|------------|---------------|------------|------------|---------------|
| 1 | | | | | | | | |
| 2 | 1/4F | 1/4F | | 1/4F | 180° | | | 3/4F |
| 3 | 1/4F | # | | 180° # | 360° # | 180° | 1/4F | 1/4F 180° |
| 4 | 1/4B | 1/4B | 1/4B | | 1/4B | | 1/4B | 1/4B |
| 5 | 1/4F | 1/4F 180° | | 2/4F | 2/4F 180° | | 5/4F | 5/4F |
| 6 | 1/4B | 1/4B 180° | | 2/4B | 2/4B 180° | | 2/4B | 2/4B |



Gymnastique Acrobatique

National B

DUO : Retours au Sol

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

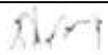
Légende

F – B

● **F** = rotation avant (Front)

● **B** = rotation arrière (Back)

R



● Eléments avec départ en rondade : réalisation avec ou sans élan précédant la rondade.



GAINER



● Eléments avec phase d'envol : obligation d'accompagnement des retours de V au sol par P lorsque présentés comme tels dans les dessins. Contact aux bras ou haut du tronc de V.

● Eléments en « Gainer » (sorties avec rotation arrière de V et déplacement vers l'avant) : l'accompagnement de P à la réception de V n'est pas obligatoire.

● Élément « salto jambes de bois » : rattrape sur 1 seul bras de V acceptée.



● Eléments avec départ « rigodon » : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.



● Eléments marqués du symbole  (Départs et/ou arrivées en position "crevette" ou "fourchette") : interdiction aux voltigeurs masculins.

DUO : Retours au Sol

| | A (V = 2) | B (V = 4) | C (V = 6) | D (V = 8) | E (V = 10) | F (V = 12) | G (V = 14) | H (V = 16) |
|---|-----------|---------------|---------------|---------------|------------|------------|-----------------|------------|
| 1 | 180° | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | |
| 3 | | | 2/4B | 2/4F | 2/4B | | 2/4B GAINER | 6/4 F |
| 4 | R | | | 2/4F | 4/4B | 2/4F | R | R |
| 5 | 1/4F | 1/4F 180° | 1/4F 180° | 1/4F 360° | | 4/4F | 4/4F | |
| 6 | 1/4B | 1/4B 180° | 1/4B 180° | 1/4B 360° | | 3/4F | 5/4B GAINER | 5/4B |

Interdit National B 8—15 ans

Gymnastique Acrobatique National B

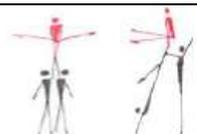
TRIO : Positions Variées

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Ne pas préciser les équivalences de forme sur la carte de compétition (ex : équerre tendue jambes serrées / écartées)



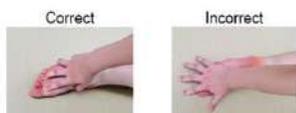
- Éléments avec équerre groupée : jambes fléchies entre les bras écartés.
- Éléments avec équerre tendue : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou jambes croisées entre les bras écartés ; ou jambes écartées mains à l'intérieur.



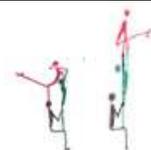
- Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées :
Éléments en prise « mains jointes » : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée.



- Éléments avec prises sur le sol : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol.
 - paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;
 - face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.



- Éléments avec P en table 1 bras : peut être réalisé avec les jambes des P fléchies ou tendues.



- Éléments avec semi debout sur cuisses : contact des mains de P libre (tronc, jambes...)



- Éléments sur fente : V est en appui sur la jambe arrière de P, contact de la 2^e main de V sur l'épaule ou le sternum de P.



- Éléments avec P ou S en table : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé.



- Éléments avec V en crocodile : réalisation de la planche crocodile avec l'appui du ventre sur un seul coude, jambes écartées ou serrées.



- Élément entrée directe à l'équerre jambes tendues serrées ou écartées : réalisation avec les jambes de V tendues pendant la phase de montée et d'établissement à l'équerre.



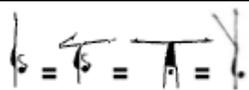
- Éléments avec V en arabesque : la jambe levée peut-être fléchie ou tendue (hauteur libre) le buste droit ou légèrement incliné vers l'avant, sans autre contact avec le semi que les mains.

TRIO : Positions Variées

| | A (V = 2) | B (V = 4) | C (V = 6) | D (V = 8) | E (V = 10) | F (V = 12) | G (V = 14) | H (V = 16) |
|----|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|
| 1 | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" |
| 2a | | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" |
| 2b | 3" | | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | |
| 3 | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" |
| 4 | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | | 3" | 3" |
| 5 | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" | 3" |

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Ne pas préciser les équivalences de forme sur la carte de compétition (ex : ATR jambes serrées / écartées)

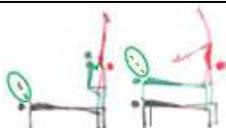


- A l'ATR, équivalences de forme de corps ci-contre.

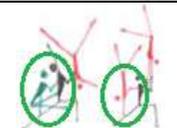


- Éléments en placement du dos : la recherche d'alignement bras-tronc vertical autorise un placement de la ou des jambe(s) tenue(s) par P à l'horizontale ou à l'oblique.

Contact des mains de P librement aux pieds, chevilles ou tibias/mollets, bras tendu(s) à la verticale ou à l'oblique.



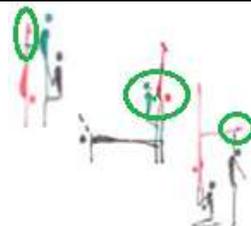
- Éléments avec P ou S en table : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé.



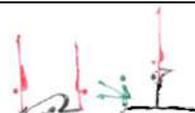
- Éléments sur fente : V est en appui sur la jambe arrière de P, contact de la 2^e main de V sur l'épaule ou le sternum de P.



- Les équerres doivent être conformes aux descriptions données dans le chapitre « Positions Variées ».



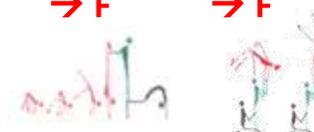
- Aide de(s) P à la réalisation de l'ATR ou du placement du dos :
 - Le contact de(s) P sur V peut être sur **toute la partie inférieure du corps à partir de la taille** pour les éléments où V est en ATR, dessin du contact aux jambes.
 - Le contact de(s) P sur V peut être **aux cuisses, au bassin ou au tronc** pour les éléments où V est en ATR, dessin du contact au tronc.
 - Le contact de(s) P sur V peut être **aux pieds, chevilles ou tibias/mollets** pour les éléments où V est en placement du dos.



- Éléments avec prises sur le sol : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol.
 - paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;
 - face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.



→ F → F



- Éléments avec montée en force : réalisation sans aucune impulsion des jambes / chevilles / orteils.



- Éléments en tipi : la porteuse debout peut avoir le corps vertical ou incliné vers l'avant, les bras tendus ou non, en alignement ou non avec le tronc.



- Éléments en renversement sur pieds de P : le contact des mains de V peut être sur les bras de P debout ou sur les jambes de P en ATR, entre les chevilles et les genoux. Au-delà des genoux, pénalité pour appui supplémentaire (0,5).

TRIO : ATR

| | A (V = 2) | B (V = 4) | C (V = 6) | D (V = 8) | E (V = 10) | F (V = 12) | G (V = 14) | H (V = 16) |
|----|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|
| 1 | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | |
| 3a | | | | | | | | |
| 3b | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | |



Gymnastique Acrobatique National B

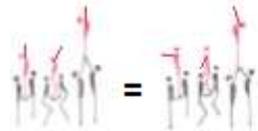
TRIO : Rattrapes

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

Légende
F – B

- F = rotation avant (Front)
- B = rotation arrière (Back)



- Les éléments chandelle départ prise carrée peuvent être réalisés avec les bras de V indifféremment en préparation de rotation avant ou arrière.



- Éléments marqués du symbole # : positions de départ de V autorisées : ventre ou dos.



- Éléments avec départ côte-côte et rigodon : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.

TRIO : Rattrapes

| | A (V = 2) | B (V = 4) | C (V = 6) | D (V = 8) | E (V = 10) | F (V = 12) | G (V = 14) | H (V = 16) |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|
| 1 | | 1/4B | 1/4B | | 5/4B | 5/4B | 5/4B | 5/4B |
| 2 | 1/4F | 4/4F | 3/4F | 3/4F | 3/4F | | 6/4F | 6/4F |
| 3 | 1/4B | | 1/4B | | | | 5/4B | 5/4B |
| 4 | 1/4B | 3/4B | 3/4B | 3/4B | 3/4B | 3/4B | 2/4F | 2/4F |
| 5 | 1/4F | 2/4F | 3/4F | 3/4F | 3/4F | | 5/4F | 4/4F |
| 6 | # | # 540° | # 720° | # 360° | 4/4B | # 540° | 3/4B | 3/4B |



- Eléments en chandelle : la précision B (back = arrière) ou F (front = avant) sur le dessin permet de distinguer les éléments préparatoires aux rotations avant et arrière :
 - le placement des bras de V au départ de l'élément reste libre
 - l'orientation des P par rapport à V à l'accompagnement de la réception doit être conforme aux figurines.

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

Légende
F – B

- F = rotation avant (Front)
- B = rotation arrière (Back)



- Eléments avec phase d'envol : obligation d'accompagnement des retours de V au sol par P lorsque présentés comme tels sur les dessins. Contact aux bras ou haut du tronc de V.
 - Élément rattrapé par un seul P : reconnaissance de la difficulté, des pénalités peuvent s'appliquer à l'exécution.
 - L'orientation des partenaires quant au sens de la rattrape doit être conforme aux figurines, notamment pour les éléments avec départ rigodon (demi-tour du P placé derrière V pendant la phase aérienne).



- Élément avec départ côte-côte et rigodon : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.

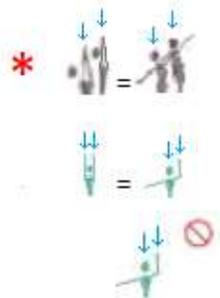
TRIO : Retours au Sol

| | A (V = 2) | B (V = 4) | C (V = 6) | D (V = 8) | E (V = 10) | F (V = 12) | G (V = 14) | H (V = 16) |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1 | B | | 4/4B | 4/4B | 4/4B | | 4/4B + 180° | 4/4B + 360° |
| 2 | B | | 4/4B | 4/4B | 4/4B | | 4/4B + 180° | 4/4B + 360° |
| 3 | 4/4B | 4/4B | 4/4B | 4/4B | 4/4B | | | 4/4B + 180° |
| 4 | 2/4B | 3/4B | 3/4B | 4/4B | | 3/4B + 180° | 6/4B | 6/4B |
| 5 | F | | 5/4F | 4/4F | 4/4F | 5/4F | 4/4F + 180° | |
| 6 | 2/4F | 4/4F | 2/4F | 3/4F | 4/4F | 4/4F + 180° | | 6/4F |

QUATUOR : Positions Variées

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Ne pas préciser les équivalences de forme sur la carte de compétition (ex : sur 2 porteurs en mains jointes / sur 2 têtes de porteurs)



- Éléments marqués du symbole * :
 - Equivalence de valeurs pour une évolution de V sur deux porteurs en mains jointes ou sur la tête.
 - Equivalence de valeurs pour une évolution de V sur les bras tendus du semi ou sur le double appui tête et main.
 - Les éléments en appui sur la tête sont strictement réservés aux porteurs ou semis masculins.



- Éléments avec équerre groupée : jambes fléchies entre les bras écartés.



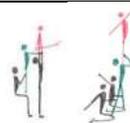
- Éléments avec équerre tendue : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou jambes croisées entre les bras écartés ; ou jambes écartées mains à l'intérieur.



- Éléments avec V en crocodile : réalisation de la planche crocodile avec l'appui du ventre sur un seul coude, jambes écartées ou serrées.



- Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées :
 - Éléments en prise « mains jointes » : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée.
 - Éléments avec aide du semi : le contact des mains du porteur debout sur la chaise / en planche est aux poignets ou avant-bras du porteur debout au sol / des porteurs à genoux. Le soutien sous les mains de V entraîne une pénalité pour appui supplémentaire à l'exécution.



- Éléments avec partenaire debout sur cuisses: contact des mains de(s) P sur semi ou V libre.



- Éléments avec porteurs côte à côte : contact des épaules bras ou mains libres des P autorisé.



- Éléments sur les épaules du semi : appuis des mains écartées de V sur les épaules (appui sur la nuque interdit).



- Éléments avec P en table : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé



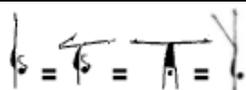
- Éléments en tipi : le semi debout peut avoir le corps vertical ou incliné vers l'avant, les bras fléchis ou tendus, en alignement ou non avec le tronc.
- Le contact du semi debout sur P en ATR peut être aux pieds, chevilles ou tibias/mollets.

QUATUOR : Positions Variées

| | A (V = 2) | B (V = 4) | C (V = 6) | D (V = 8) | E (V = 10) | F (V = 12) | G (V = 14) | H (V = 16) |
|----|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|
| 1 | | | | | | | | |
| 2a | | | | | | | | |
| 2b | | | | | | | | |
| 3a | | | | | | | | |
| 3b | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | |

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Ne pas préciser les équivalences de forme sur la carte de compétition (ex : ATR tendue jambes serrées / écartées)



● Le voltigeur en position d'ATR peut présenter les formes de corps de ci-contre.



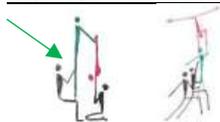
● Eléments en appui sur la tête : strictement réservés aux porteurs ou semis masculins.



● Eléments en placement du dos : la recherche d'alignement bras-tronc vertical autorise un placement de la jambe tenue par P à l'horizontale ou à l'oblique. Contact des mains de P librement aux pieds, chevilles ou tibias/mollets, bras tendu(s) à la verticale ou à l'oblique.



● Les équerres doivent être conformes aux descriptions données dans le chapitre « équerre ».



● Eléments avec partenaire debout sur cuisses: contact des mains de(s) P libre.



● Aide de(s) P à la réalisation de l'ATR ou du placement du dos :
 - Le contact de(s) P / du S sur V peut être sur toute la partie inférieure du corps à partir de la taille pour les éléments où V est en ATR, dessin du contact aux jambes.
 - Le contact de(s) P sur V peut être est aux cuisses, au bassin ou au tronc pour les éléments où V est en ATR, dessin du contact au tronc.



● Eléments G2a, H2a : le contact des mains du porteur debout sur la chaise est aux poignets ou avant-bras du porteur debout au sol. Le soutien sous les mains de V entraîne une pénalité pour appui supplémentaire à l'exécution.

→ F



● Eléments avec ATR monté en force : réalisation sans aucune impulsion des jambes / chevilles / orteils.



● Élément en tipi : le semi debout peut avoir le corps vertical ou incliné vers l'avant, les bras fléchis ou tendus, en alignement ou non avec le tronc.
 ● Le contact du semi debout sur P en ATR peut être aux pieds, chevilles ou tibias/mollets.

QUATUOR : ATR

| | A (V = 2) | B (V = 4) | C (V = 6) | D (V = 8) | E (V = 10) | F (V = 12) | G (V = 14) | H (V = 16) |
|----|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|
| 1a | | | | | | | | |
| 1b | | | | | | | | |
| 2a | | | | | | | | |
| 2b | | | | | | | | |
| 3a | | | | | | | | |
| 3b | | | | | | | | |

Gymnastique Acrobatique

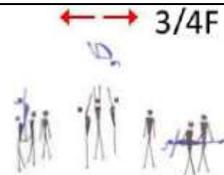
National B

QUATUOR : Rattrapes

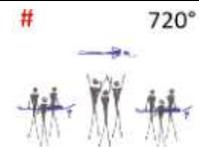
Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

Légende
F – B
F = rotation avant (Front)
B = rotation arrière (Back)



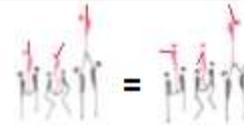
● Eléments marqués du symbole : changement obligatoire d'un des porteurs pendant la phase aérienne de V.



● Eléments marqués du symbole # : positions de départ de V autorisées : ventre ou dos.



● Eléments avec départ rigodon et côte-côte : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.



● Les éléments préparatoires à la chandelle, debout sur le carré, peuvent être réalisés avec les bras de V indifféremment en préparation de rotation avant ou arrière.

QUATUOR : Rattrapes

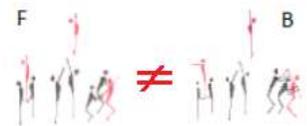
| | A (V = 2) | B (V = 4) | C (V = 6) | D (V = 8) | E (V = 10) | F (V = 12) | G (V = 14) | H (V = 16) |
|---|-----------|------------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|
| 1 | | | | | | | | |
| 2 | | # 720° | | | | | | |
| 3 | | 1/4B | 1/4B | | 3/4B | 3/4B | 5/4B | 5/4B |
| 4 | 1/4F | | 3/4F | 3/4F | 3/4F | | 5/4F | 5/4F |
| 5 | 1/4F | | 1/4F | 3/4F | 3/4F | 3/4F | 3/4F | 5/4B |
| 6 | | | 1/4B | 3/4B | 3/4B | | 3/4B | 5/4B |

Gymnastique Acrobatique National B

QUATUOR : Retours au Sol

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.



- Éléments en chandelle : la précision B (back = arrière) ou F (front = avant) sur le dessin permet de distinguer les éléments préparatoires aux rotations avant et arrière :
 - le placement des bras de V au départ de l'élément reste libre
 - l'orientation des P par rapport à V à l'accompagnement de la ré doit être conforme aux figurines.

| | |
|---------|-----------------------------|
| Légende | F = rotation avant (Front) |
| F – B | B = rotation arrière (Back) |

3/4B



- Éléments marqués du symbole : changement obligatoire d'un des porteurs pendant la phase aérienne de V.



- Éléments avec phase d'envol : obligation d'accompagnement des retours de V au sol par P lorsque présentés comme tels sur les dessins. Contact aux bras ou haut du tronc de V.

- Élément rattrapé par un seul P : reconnaissance de la difficulté, des pénalités peuvent s'appliquer à l'exécution.



- Éléments avec départ côte-côte : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.

QUATUOR : Retours au Sol

| | A (V = 2) | B (V = 4) | C (V = 6) | D (V = 8) | E (V = 10) | F (V = 12) | G (V = 14) | H (V = 16) |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------------|------------|------------|-----------------|-----------------|
| 1 | | | | 4/4B | | 4/4B | 4/4B + 180° | 4/4B + 360° |
| 2 | 3/4B | 3/4F | | 3/4B + 180° | | | 3/4B + 360° | |
| 3 | | | | 4/4B | | 4/4B | 4/4B + 180° | 4/4B + 360° |
| 4 | | | | 4/4F | 4/4F | | 4/4F + 180° | 4/4F + 180° |
| 5 | | 2/4F | 2/4F | | | | 6/4F | 6/4F |
| 6 | | | 2/4B | | | | 6/4B | 6/4B |



BROCHURE DES
PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2025

**ANNEXE 3 : GRILLES D'ÉLÉMENTS IMPOSÉS ET
EXEMPLES D'ÉLÉMENTS LIBRES - NA 8-16 & ELAV**

EC

EC



FÉDÉRER,
POUR CONSTRUIRE L'AVENIR

GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

CATEGORIES NATIONAL A 8-16 ANS & ELITE AVENIR

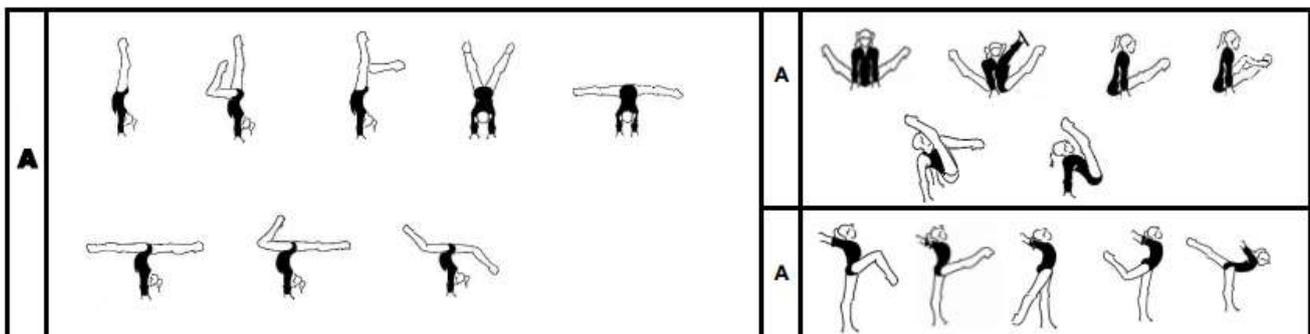
ADAPTATION DE LA RÉGLEMENTATION INTERNATIONALE PAR GROUPE D'ÂGE 11-16

Grille d'éléments imposés

Cycle 2025 - 2028

Auteur original du programme – Konrad Zielinski (POL)
Dessins réalisés par Karl Wharton (GBR) FIG ACRO TC

Variantes autorisées dans les grilles NA 8-16 ans et ELAV



Les équilibres sur les mains appartenant à la même catégorie sont désignés par la lettre correspondant à la lettre en haut des colonnes dans les tables de difficulté - éléments statiques.

Les équilibres sur les mains appartenant à la même catégorie sont considérés comme identiques.

Le même système de catégories doit être appliqué pour les équilibres sur les mains sur 1 bras, 2 dans 1, les équerres et les équilibres sur les pieds.

Sur les cartes de compétition, il n'est pas nécessaire de spécifier la forme des éléments imposés car il n'y a pas d'incidence sur la valeur de difficulté.

Exemples :



DUO FÉMININ – STATIQUE

v.09/2024

| | | | | | | | |
|-----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| LIGNE I | Case 1 ^{3"} | Case 2 ^{3"} | Case 3 ^{3"} | Case 4 ^{3"} | Case 5 ^{3"} | Case 6 ^{3"} | <p>NA 8-16 1 élément libre</p> <p>EL AV 2 éléments libres</p> <p>non choisi(s) parmi les imposés 1 < valeur < 9</p> |
| VALEUR | - | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | |
| LIGNE II | Case 1 ^{3"} | Case 2 ^{3"} | Case 3 ^{3"} | Case 4 ^{3"} | Case 5 ^{3"} | | |
| VALEUR | - | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | | |
| LIGNE III | Case 1 ^{3"} | Case 2 ^{3"} | Case 3 ^{3"} | Case 4 ^{3"} | Case 5 ^{3"} | Case 6 ^{3"} | Case 7 ^{3"} |
| VALEUR | - | - | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 |
| LIGNE IV | Case 1 ^{3"} | Case 2 ^{3"} | Case 3 ^{3"} | Case 4 ^{3"} | Case 5 ^{3"} | | |
| VALEUR | - | - | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |

DUO FÉMININ – DYNAMIQUE

v.09/2024

| | | | | |
|-----------|------------|------------|------------|--|
| LIGNE I | Case 1 | Case 2 | Case 3 | <p>NA 8-16 1 élément libre</p> <p>EL AV 2 éléments libres</p> <p>non choisi(s) parmi les imposés 1 < valeur < 14</p> |
| VALEUR | - | 0,1 | 0,2 | |
| LIGNE II | Case 1 | Case 2 | Case 3 | Case 4 |
| VALEUR | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| LIGNE III | Case 1 | Case 2 | Case 3 | Case 4 |
| VALEUR | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| LIGNE IV | Case 1 | Case 2 | Case 3 | <p>Le soutien à la réception au sol est obligatoire</p> |
| VALEUR | 0,2 | 0,2 | 0,3 | |

DUO MASCULIN – STATIQUE

v.09/2024

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| LIGNE I | Case 1 | Case 2 | Case 3 | Case 4 | | | NA 8-16 1 élément libre EL AV 2 éléments libres non choisi(s) parmi les imposés 1 < valeur < 9 | | | | | |
| | | | | | - | 0,1 | | 0,1 | 0,2 | | | |
| LIGNE II | Case 1 | Case 2 | Case 3 | Case 4 | Case 5 | Case 6 | Case 7 | | | | | |
| | | | | | | | | - | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 |
| LIGNE III | Case 1 | Case 2 | Case 3 | Case 4 | Case 5 | | | | | | | |
| | | | | | | - | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | | |
| LIGNE IV | Case 1 | Case 2 | Case 3 | Case 4 | Case 5 | | | | | | | |
| | | | | | | - | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | | |

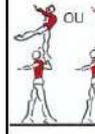
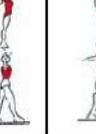
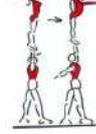
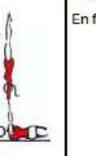
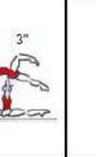
DUO MASCULIN – DYNAMIQUE

v.09/2024

| | | | | | | | | | |
|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|-----|-----|--|-----|
| LIGNE I | Case 1 | Case 2 | Case 3 | Case 4 | Case 5 | | | NA 8-16 1 élément libre EL AV 2 éléments libres non choisi(s) parmi les imposés 1 < valeur < 14 | |
| | | | | | | 0,1 | 0,1 | | 0,1 |
| LIGNE II | Case 1 | Case 2 | Case 3 | Case 4 | | | | | |
| | | | | | - | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 |
| LIGNE III | Case 1 | Case 2 | Case 3 | Case 4 | | | | | |
| | | | | | - | 0,1 | 0,2 | 0,3 | |
| LIGNE IV | Case 1 | Case 2 | Case 3 | Case 4 | | | | | |
| | | | | | - | 0,1 | 0,2 | 0,3 | |

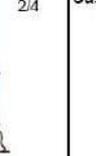
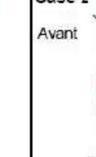
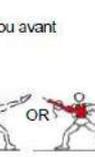
DUO MIXTE – STATIQUE

v.09/2024

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
| LIGNE I | Case 1 3°  | Case 2 3°  | Case 3 3°  | Case 4 3°  | Case 5 3°  | Case 6 3° OU 3°  | Case 7 3°  | Case 8 3°  | <p>NA 8-16 1 élément libre</p> <p>EL AV 2 éléments libres</p> <p>non choisi(s) parmi les imposés</p> <p>1 < valeur < 9</p> |
| VALEUR | - | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | |
| LIGNE II | Case 1 3° En élan  | Case 2 3° En élan  | Case 3 3°  | Case 4 3°  | Case 5 3°  | Case 6 3°  | Case 7 3°  | Case 8 3°  | |
| VALEUR | - | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | |
| LIGNE III | Case 1 3° En force  | Case 2 3° En force  | Case 3 3° En force  | Case 4 3° En force  | Case 5 3°  | Case 6 3°  | Case 7 3°  | Case 8 3°  | |
| VALEUR | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | |
| LIGNE IV | Case 1 3°  | Case 2 3°  | Case 3 3°  | Case 4 3°  | Case 5 3°  | Case 6 3°  | Case 7 3°  | Case 8 3°  | |
| VALEUR | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | |

DUO MIXTE – DYNAMIQUE

v.09/2024

| | | | | | |
|-----------|--|---|---|--|---|
| LIGNE I | Case 1  | Case 2  | Case 3 180°  | Case 4 180°  | <p>NA 8-16 1 élément libre</p> <p>EL AV 2 éléments libres</p> <p>non choisi(s) parmi les imposés</p> <p>1 < valeur < 14</p> |
| VALEUR | - | - | 0,1 | 0,1 | |
| LIGNE II | Case 1 1/4 Avant  | Case 2 2/4 Avant  | Case 3 2/4  | Case 4 2/4 Arrière  | Case 5 2/4 Arrière  |
| VALEUR | - | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,3 |
| LIGNE III | Case 1 4/4 Arrière OU  | Case 2 4/4 Avant OU  | Case 3 4/4 Arrière  | | <p>Le soutien à la réception au sol est obligatoire</p> |
| VALEUR | 0,1 | 0,2 | 0,2 | | |
| LIGNE IV | Case 1 1/4 Arrière ou avant OR  | Case 2 3/4 Arrière  | Case 3 3/4 Avant OU  | Case 4 5/4 Avant  | Case 5 5/4 Arrière OU  |
| VALEUR | - | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 |

TRIO FÉMININ – STATIQUE

v.09/2024

| | | | | | | | |
|-----------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------|-----------|---|
| LIGNE I | Case 1 3" | Case 2 3" | Case 3 3" | Case 4 3" | Case 5 3" 3" | Case 6 3" | <p>NA 8-16 1 élément libre</p> <p>EL AV 1 élément libre</p> <p>non choisi parmi les imposés 3 < valeur < 16 (nouvelle construction)</p> |
| | | | | | | | |
| VALEUR | - | - | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 0,3 | |
| LIGNE II | Case 1 3" | Case 2 3" 3" 3" | Case 3 3" 3" 3" | Case 4 3" 3" 3" | Case 5 3" | | |
| | | | | | | | |
| VALEUR | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | | |
| LIGNE III | Case 1 3" | Case 2 3" | Case 3 3" | Case 4 3" | | | |
| | | | | | | | |
| VALEUR | - | 0,1 | 0,2 | 0,4 | | | |

TRIO FÉMININ – DYNAMIQUE

v.09/2024

| | | | | | | |
|-----------|--------------------|--------------------|--------------------|--|------------------|--|
| LIGNE I | Case 1 Avant 4/4 | Case 2 Arrière 3/4 | Case 3 Avant 3/4 | Case 4 Ventre OU Dos 360' 540' ou 720' | Case 5 Avant 6/4 | <p>NA 8-16 1 élément libre</p> <p>EL AV 2 éléments libres</p> <p>non choisi(s) parmi les imposés 1 < valeur < 14</p> |
| | | | | | | |
| VALEUR | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 0,2 | 0,3 | |
| LIGNE II | Case 1 Avant 1/4 | Case 2 Avant 3/4 | Case 3 | Case 4 Avant 4/4 | | |
| | | | | | | |
| VALEUR | - | 0,1 | 0,2 | 0,2 | | |
| LIGNE III | Case 1 Arrière 1/4 | Case 2 Arrière 3/4 | Case 3 Arrière 4/4 | Case 4 Arrière 5/4 | | <p>Le soutien à la réception au sol est obligatoire</p> |
| | | | | | | |
| VALEUR | - | 0,2 | 0,2 | 0,3 | | |
| LIGNE IV | Case 1 | Case 2 Arrière 3/4 | Case 3 Avant 2/4 | Case 4 Arrière 5/4 | Case 5 | |
| | | | | | | |
| VALEUR | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | |

QUATUOR MASCULIN – STATIQUE

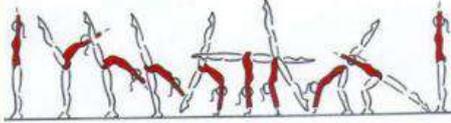
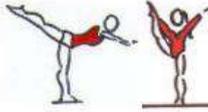
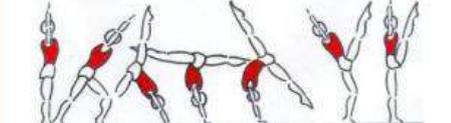
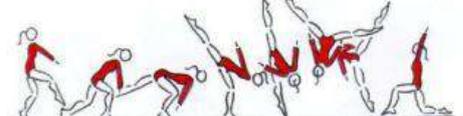
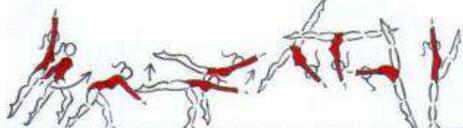
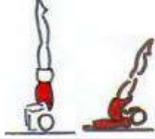
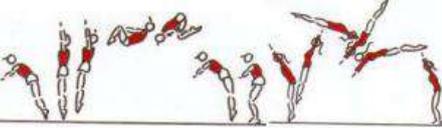
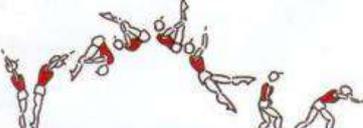
| | | | | | | | | | | |
|-----------|--------|--------|-----------------|---------|--------|---|-----|-----|----|-----|
| v.09/2024 | | | | | | | | | | |
| LIGNE I | Case 1 | Case 2 | Case 3 | Case 4 | Case 5 | <p>NA 8-16 1 élément libre</p> <p>EL AV 1 élément libre</p> <p>non choisi parmi les imposés 4 < valeur < 16 (nouvelle construction)</p> | | | | |
| | VALEUR | | | | | | | | | |
| LIGNE II | Case 1 | Case 2 | Case 3 | Case 3b | Case 4 | Case 5 | | | | |
| | VALEUR | | | | | | | | | |
| LIGNE III | T1 | T2 | T3 | T4 | T5 | T6 | T7 | T8 | T9 | T10 |
| | VALEUR | | | | | | | | | |
| LIGNE IV | T11 | T12 | T13 En force | T14 | T15 | T16 En force | T17 | T18 | | |
| | VALEUR | | | | | | | | | |

QUATUOR MASCULIN – DYNAMIQUE

| | | | | | | | | | | |
|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|--|--|--|--|--|
| v.09/2024 | | | | | | | | | | |
| LIGNE I | Case 1 | Case 2 | Case 3 | Case 4 | Case 5 | <p>NA 8-16 1 élément libre</p> <p>EL AV 2 éléments libres</p> <p>non choisi(s) parmi les imposés 1 < valeur < 10</p> | | | | |
| | VALEUR | | | | | | | | | |
| LIGNE II | Case 1 | Case 2 | Case 3 | Case 4 | | | | | | |
| | VALEUR | | | | | | | | | |
| LIGNE III | Case 1 | Case 2 | Case 3 | Case 4 | | | | | | |
| | VALEUR | | | | | | | | | |
| LIGNE IV | Case 1 | Case 2 | Case 3 | | | | | | | |
| | VALEUR | | | | | | | | | |

Exemples d'éléments individuels et collectifs libres

Catégories NA 8-16 ans & Elite Avenir

| ÉLÉMENTS INDIVIDUELS | | |
|--|---|---|
| DUOS ET GROUPES | | |
| Chaque partenaire de l'unité doit réaliser 3 éléments individuels sélectionnés parmi les exemples ci-dessous et / ou parmi les Tables de Difficulté FIG. (1 < valeur < 10) | | |
| Souplesse | Maintien (statique 2") | Agilité |
|  |  |  |
| AG Flex 1 | AG Bal 1 | AG Agility 1 |
|  |  |  |
| AG Flex 2 | AG Bal 2 | AG Agility 2 |
|  |  |  |
| AG Flex 3 | AG Bal 3 | AG Agility 3 |
|  |  |  |
| AG Flex 4 | AG Bal 4 | AG Agility 4 |
|  |  |  |
| AG Flex 5 | AG Bal 5 | AG Agility 5 |
|  |  |  |
| AG Flex 6 | AG Bal 6 | AG Agility 6 |
| Tumbling | | |
|  |  |  |
| AG Dyn 1 | AG Dyn 2 | AG Dyn 3 |
|  |  |  |
| AG Dyn 4a / AG Dyn 4b | AG Dyn 5 | AG Dyn 6 |

Duos – Éléments collectifs statiques

| | | | | | | | |
|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| BALANCE | | | | | | | |
| | Value | 1 | 1 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| ID Code | AG P1 | AG P2 | AG P3 | AG P4 | AG P5 | AG P6 | AG P7 |
| BALANCE | | | | | | | |
| | Value | 2 | 3 | 5 | 6 | 9 | 7 |
| ID Code | AG P8 | AG P9 | AG P10 | AG P11 | AG P12 | AG P13 | |
| BALANCE | | | | | | | |
| | Value | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 |
| ID Code | AG P15 | AG P16 | AG P17 | AG P18 | AG P19 | AG P20 | |

Duos – Éléments collectifs dynamiques

| | | | | | | |
|-----------------|-------|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| DYNAMIC SKILL | | | | | | |
| | Value | 1 (180°) 2 (360°) | 2 | 2 | 6 | 7 |
| ID Code | AG D1 | AG D2 | AG D3 | AG D4 | AG D5 | AG D6 |
| DYNAMIC SKILL | | | | | | |
| | Value | 12 | 12 | 8 | 10 | 12 |
| ID Code | AG D7 | AG D8 | AG D9 | AG D10 | AG D11 | AG D12 |
| EXAMPLE OF EXIT | | | | | | |
| | Value | | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ID Code | | AG P Exit 1 | AG P Exit 2 | AG P Exit 3 | AG P Exit 4 | AG P Exit 5 |

Trios – Éléments collectifs statiques

| BASE POSITIONS | | | TOP POSITIONS | | | | | | | | | |
|----------------|-----------|----------|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| | | | | | | | | | | | | |
| Base Value | 5 | Plus (+) | 1 | 3 | 4 | 2 | 3 | 5 | 7 | 5 | 6 | |
| ID Code | AG Trio 1 | Plus (+) | A | B | C | D | E | F | G | H | I | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Base Value | 1 | Plus (+) | 1 | 3 | x | 2 | 3 | 5 | 7 | 5 | 6 | |
| ID Code | AG Trio 2 | Plus (+) | A | B | C | D | E | F | G | H | I | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Base Value | 6 | Plus (+) | 1 | 3 | 4 | 2 | 5 | 7 | 9 | 7 | 8 | |
| ID Code | AG Trio 3 | Plus (+) | A | B | C | D | E | F | G | H | I | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Base Value | 4 | Plus (+) | 1 | 3 | x | 2 | 5 | 7 | 9 | 7 | 8 | |
| ID Code | AG Trio 4 | Plus (+) | A | B | C | D | E | F | G | H | I | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Base Value | 8 | Plus (+) | 2 | 4 | 5 | 3 | 5 | 7 | x | 7 | 8 | |
| ID Code | AG Trio 5 | Plus (+) | A | B | C | D | E | F | G | H | I | |

Trios – Éléments collectifs dynamiques

| | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|-----------------|----------------|-----------------------|---------------------|
| DYNAMIC SKILL | | | | | |
| | 0/4 | Front 3/4 | Front 2/4 | Helicopter 2/4 + 180° | From standing start |
| Value | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 |
| ID Code | AG Trio D1 | AG Trio D2 | AG Trio D3 | AG Trio D4 | AG Trio D5 |
| DYNAMIC SKILL | | | | | |
| | Round off entry Back 4/4 | Front 6/4 | Back 6/4 | Back 8/4 | |
| Value | 3 | 5 | 8 | 14 | |
| ID Code | AG Trio D6 | AG Trio D7 | AG Trio D8 | AG Trio D9 | |
| EXAMPLES OF ENTRY / EXIT | | | | | |
| | | Back 1/4 | Front 1/4 | Front or Back 0/4 | Back 1/4 |
| Value | | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ID Code | | AG Trio Entry 1 | AG Trio Exit 2 | AG Trio Exit 3 | AG Trio Exit 4 |

Quatuors – Éléments collectifs statiques

| BASE POSITIONS | | | TOP POSITIONS | | | | | | | | | |
|----------------|----------|------|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | |
| Base Value | 1 | Plus | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 5 | 4 | 6 | 9 | 8 |
| ID Code | AG MGB 1 | Plus | A | B | C | D | E | F | G | H | I | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Base Value | 5 | Plus | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 5 | 4 | 6 | 9 | 8 |
| ID Code | AG MGB 2 | Plus | A | B | C | D | E | F | G | H | I | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Base Value | 7 | Plus | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 5 | 4 | 6 | 9 | 8 |
| ID Code | AG MGB 3 | Plus | A | B | C | D | E | F | G | H | I | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Base Value | 10 | Plus | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 6 | 5 | X | X | |
| ID Code | AG MGB 4 | Plus | A | B | C | D | E | F | G | H | I | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Base Value | 12 | Plus | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | X | X | x | x | |
| ID Code | AG MGB 5 | Plus | A | B | C | D | E | F | G | H | I | |

Quatuors – Éléments collectifs dynamiques

| | | | | | |
|--------------------------|----------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| DYNAMIC SKILL | | | | | |
| | Value | 1 | 1 | 10 | 4 |
| ID Code | AG MG D1 | AG MG D2 | AG MG D3 | AG MG D4 | AG MG D5 |
| DYNAMIC SKILL | | | | | |
| | Value | 7 | 10 | 9 | 10 |
| ID Code | AG MG D6 | AG MG D7 | AG MG D8 | AG MG D9 | AG MG D10 |
| EXAMPLES OF ENTRY / EXIT | | | | | |
| | Value | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ID Code | | AG MG Entry 1 | AG MG Exit 2 | AG MG Exit 3 | AG MG Exit 4 |



BROCHURE DES
PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2025

**ANNEXE 4 : RÉCAPITULATIFS PROGRAMMES LIBRES
EXIGENCES ET RESTRICTIONS - NATC ELES ELJU ELSE**

EC
EC



Gymnastique Acrobatique

Récapitulatif des exigences de composition et restrictions des exercices libres

National A TC / Elite Espoir / Elite Junior / Elite Senior



GÉNÉRALITÉS

5 classements :

- Duos F
- Duos H
- Duos Mx
- Trio F
- Quatuors H

Praticable dynamique 12m x 12m. (tapis autorisé pour les exercices statique et combiné des quatuors selon code FIG art. 20.19)

Musique obligatoire. Début du chronométrage : première note de musique, hors signal sonore avant éventuel, arrêt à la dernière note qui doit coïncider avec le dernier geste.

Paroles autorisées dans tous les exercices, dans le respect du code de l'éthique FIG

Statique : 2min 30 max - **Dynamique** : 2min 00 max - **Combiné** : 2min30 max (ELJU et ELSE) - Pas de durée minimale imposée.

- 8 éléments collectifs maximum. Si davantage sont déclarés, seuls les 8 premiers sont alors pris en compte pour la difficulté et les exigences spécifiques.

- 3 éléments individuels maximum issus des Tables de Difficultés FIG, quelle que soit leur catégorie.

- Seuls les éléments pouvant recevoir une valeur et remplir les exigences spécifiques doivent être déclarés sur la carte de compétition. Ne pas déclarer les éléments supplémentaires éventuels (entrée ou sortie simples...)

- Les différents partenaires peuvent changer de rôle en fonction des éléments collectifs réalisés, sauf spécification contraire (comme par exemple pour l'exigence d'ATR) et à l'exception des duos mixtes (obligatoirement porteur homme, voltigeuse femme).

NOTATION

Note d'exécution sur 10 points, coefficient 2

Note artistique sur 10 points

Note de difficulté :

$$= \text{total valeurs éléments collectifs} + \frac{\text{total valeurs éléments individuels}}{\text{nombre de partenaires}} \times 0,01$$

Pénalités : cf. code FIG

Note finale = Note E x 2 + Note A + Note D - P

PROGRAMMES ET CONTENUS DE RÉFÉRENCE

| Catégorie | Référence | Exercices | Valeurs maximales | |
|-------------------------------------|---|----------------------------------|--|--|
| National A TC 10 ans et + | Adaptation Programme FIG 12-18 ans (<i>Youth</i>) | statique dynamique | duos 40 V groupes 60 V duos 30 V groupes 40 V | Il n'y a pas de valeur minimale. NATC / ELES / ELJU : Possibilité de dépassement de 20 valeurs sans apport de crédit à la note de difficulté. Au-delà, pénalité de 1 point. ELJU / ELSE : Attention règle équilibre des valeurs statique/dynamique en combiné |
| Elite Espoir 10-19 ans | Adaptation Programme FIG 12-18 ans (<i>Youth</i>) | statique dynamique * | 90 V 80 V | |
| Elite Junior 11-20 ans | Programme FIG 13-19 ans Junior | statique dynamique combiné | 120 V 110 V 180 V | |
| Elite Senior 13 ans et + | Programme FIG Senior | statique dynamique Combiné | Difficulté ouverte (illimitée) | |

* Précision catégorie Elite Espoir :

Le programme français de cette catégorie demande uniquement la présentation des exercices statique et dynamique. En compétition internationale, l'exercice combiné est également requis (difficulté max 110 V)

ÉLÉMENTS INDIVIDUELS

CoP 2025-2028 art.17 et 27 / Youth & Junior rules art 5.6

| | | |
|--------------|---|--|
| NATC ELES | Éléments individuels obligatoires | <p>- dans chaque exercice, les partenaires doivent chacun réaliser 3 éléments individuels, simultanément ou en cascade par tous les partenaires.</p> <p>- Ces éléments peuvent être indifféremment choisis parmi les maintiens, souplesses, agilités, tumbling (les partenaires peuvent réaliser des éléments de familles différentes).</p> <p>Une pénalité de 1,0 point s'applique si tous les partenaires ne réalisent pas chacun les 3 éléments. Cette pénalité est appliquée une seule fois par exercice, même si elle concerne plusieurs gymnastes de l'unité.</p> |
| ELJU ELSE | Éléments individuels facultatifs | <p>- Dans tous les exercices, le nombre maximum d'éléments individuels qui peuvent être déclarés et réalisés par chaque partenaire pour recevoir une valeur en difficulté est de 3.</p> <p>- Ces éléments peuvent être indifféremment choisis parmi les maintiens, souplesses, agilités, tumbling (les partenaires peuvent réaliser des éléments de familles différentes) et réalisés simultanément ou en cascade par tous les partenaires.</p> |

Précisions

- Les éléments individuels **peuvent être réalisés séparément ou en série**, mais ils ne doivent pas se chevaucher.
Ex : souplesse arrière coupée directement en grand écart puis maintien en grand écart comptent comme un seul élément, et non en deux éléments séparés.
 - Tous les **éléments d'une série** doivent être **déclarés** sur la carte de compétition.
 - Le nombre d'éléments réalisés par chacun des partenaires peut être différent. (ex : saut de mains pour l'un et saut de mains + salto avant pour l'autre).
 - Si l'un des partenaires ne réalise pas un élément individuel, les éléments réalisés par le(s) autre(s) partenaire(s) ne sont pas pris en compte en difficulté et ne remplissent pas les exigences en NATC / ELES.
 - Si un élément est répété, ou non déclaré, il ne peut être crédité en difficulté et dans le cas d'une série, les éléments suivant non plus.
- Des éléments supplémentaires peuvent être réalisés mais ne reçoivent pas de valeur (ils sont évalués à l'exécution)
- Les éléments individuels avec un maintien statique (ex : arabesque ou ATR) ne doivent pas être soutenus par un des partenaire(s) pour recevoir une valeur de difficulté. Ces éléments doivent être tenus 2 secondes.
 - Bonification des éléments de souplesse avec arrivée en grand écart ou sur 1 bras (TdD p. 110)
 - Bonification des éléments avec 180° de rotation supplémentaire jusqu'à 720° (TdD p. 110)
 - Les éléments de tumbling doivent être précédés d'un élan. (TdD p. 119)
 - La roue est un élément de tumbling identique à la rondade (même case des TdD)
 - Le saut de mains ne peut être réceptionné sur un pied que si suivi d'un autre élément.
 - Le saut de main (départ 1 pied) est différent du flip avant (départ 2 pieds).
 - Le flip avant et le flip arrière, bien que dans la même case, étant de sens différents, sont des éléments différents.

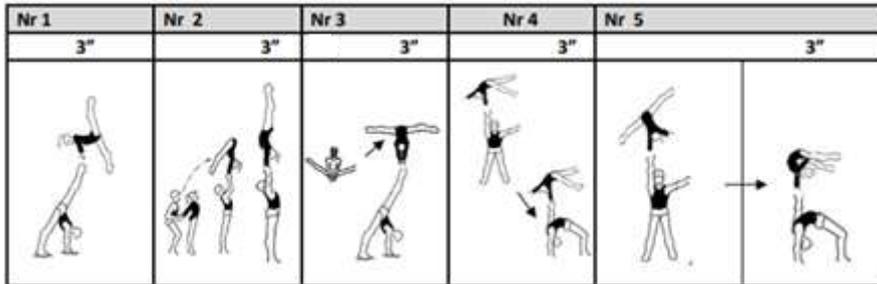
Définition d'un élément collectif statique

Ref : CoP 2025-2028 Annexe II

duos

Duos

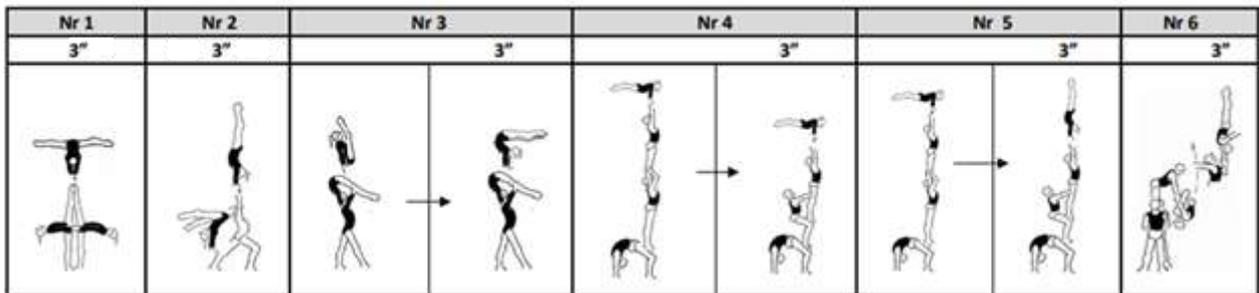
1. Maintien statique de la position de V + P
2. Montée (comprenant le maintien de la position statique de V + P)
3. Changement de position de V + maintien de la position statique de V + P
4. Position de départ de V + changement de position de P + maintien de la position statique de V + P
5. Position de départ de V + changement de position de V + changement de position de P + maintien de la position statique de V + P



groupes

Groupes

1. Maintien statique de la position de V + Base
2. Maintien statique de la position de V + S agissant comme V + base.
3. Changement de position de V et/ou de S + Position statique de V et/ou de S + Position de la base.
4. Position initiale de V + transition + position finale de V + nouvelle position de la base.
5. Position de départ de V + changement de position de V + transition + position finale de V + nouvelle position de la base.
6. Montée + Position finale de V + Position de la base



Précisions relatives aux éléments collectifs statiques

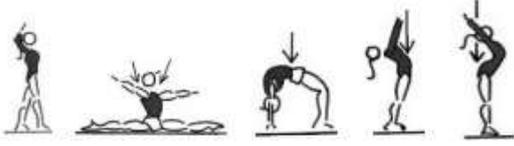
Ref : Tables de Difficultés FIG 2025-2028 pp.7 à 16

duos et groupes

- Répétition des positions statiques de V : voir tableaux des ATR p.15, positions variées et positions debout p.16 TdD ;
- Positions cambrées interdites p.12
- Equerres verticales et renversées doivent être réalisées jambes serrées par V.
- La planche ne peut pas être réalisée sur 1 bras. Le drapeau ne peut pas être réalisé mains jointes.
- Travail sur la nuque ou la tête interdit en duo féminin et en trio, sauf support additionnel (ex : tenir la jambe de la porteuse en I)- Equerres, crocodiles, éléments bras écartés ne peuvent pas être réalisés sur bras fléchis de P.
- Les éléments bras écartés reçoivent un bonus mais ne sont pas considérés comme éléments différents.
- Les montées depuis les épaules peuvent être réalisées avec P assis ou en grand écart (variantes)
- Les positions jambes serrées de V en ATR, mexicain, disloque, drapeau reçoivent un bonus +1.
- Divers bonus/minus s'appliquent pour positions statiques de V et montées p. 7 ; pour changements de position de P, montées en canon ball jambes tendues et ajout de rotation p.8, pour travail dans les mains en duo féminin et trio p. 9
- Changement de position de P et V (duos) et transition de base avec changement de position de V (groupes) : le changement de position doit être initié par P / la base.

EXERCICE STATIQUE

Ref : CoP 2025-2028 art. 19 (duos) / art.20 (groupes)

| | Exigences | Restrictions |
|---------|---|---|
| duos | <ul style="list-style-type: none"> - 5 éléments, de valeur 1 minimum - 1 ATR sur les mains réalisé par le V identifié comme tel, sans support ou aide. (cf. TdD p.15) | <ul style="list-style-type: none"> - 8 éléments maximum. Si davantage sont déclarés, seuls les 8 premiers sont alors pris en compte pour la difficulté et les exigences spécifiques. - Pas plus de 3 éléments comptabilisés en difficulté en série ou en succession immédiate. - Répétition max d'une même position de V 4 fois (2 fois comme maintien statique et 2 fois pendant un changement de position du porteur). - Pas de répétition de changement de position de P, quelle que soit la position de V ou le point de support utilisé. - Les montées ne peuvent pas être répétées, indépendamment de la position finale de V ou du point de support de la position finale ou d'un ajout de rotation. (Les montées dessinées dans la même case des TdD sont considérées comme identiques) - P et V ne peuvent pas changer le point de support pendant un changement de position. - Lorsque P et V changent de position en même temps, V ne peut changer de position qu'une fois durant le changement de position de P. Dans ce type d'élément, c'est P qui initie le changement de position. - Si P ou V est dans une position qui ne reçoit pas de valeur en difficulté (répétition, restriction, ou parce que V = 0 dans les TdD), alors valeur = 0 pour le maintien statique ou le changement de position du partenaire. |
| groupes | <ul style="list-style-type: none"> - Minimum de 2 pyramides (construction) distinctes, chacune choisie dans des catégories différentes (cf. TdD trios p.58-64 quatuors p.80-92) - Minimum de 3 maintiens statiques de 3 secondes chacun. - 1 ATR sur les mains sans support ou aide (cf. TdD p.15), réalisé par V - ne peut pas être réalisé par le/la semi agissant comme voltigeur(se). | <ul style="list-style-type: none"> - 8 éléments maximum. Si davantage sont déclarés, seuls les 8 premiers sont alors pris en compte pour la difficulté et les exigences spécifiques. - Maximum 4 pyramides (constructions) séparées dans l'exercice. - Au cours d'une pyramide statique ou d'une pyramide de transition avec 3 positions de base maximum, une valeur en difficulté est attribuée au maximum pour 4 maintiens statiques. Exceptions : les pyramides de catégorie 2 (deux V) peuvent avoir 3 maintiens maximum ; les pyramides de catégorie 1 de trio (deux P au sol) peuvent avoir 1 transition maximum. - Sur l'ensemble de l'exercice, V peut recevoir une valeur en difficulté pour la même position 2 fois pour un maintien statique et 2 fois pendant une transition de la base. <i>Clarification Cat. 2 : un(e) V peut changer de position et recevoir la valeur de difficulté pour le changement de position et le nouveau maintien statique, même si la position du (de la) 2^e V et celle de la base restent inchangées. Si le (la) 2^e V ne change pas de position, il (elle) ne reçoit de valeur en difficulté pour le maintien statique qu'une seule fois. Quand les 2 V réalisent le même maintien en même temps, cela est considéré comme 1 maintien statique.</i> - Lorsque les partenaires changent de position en même temps, cela est considéré comme 1 changement de position. Si les partenaires changent de position à différents moments, alors il y a plusieurs changements de position. (Ex : V change de position, puis semi, puis P, alors 3 changements) - Une fois les exigences spécifiques remplies, des pyramides additionnelles peuvent être réalisées. Cependant toutes les pyramides réalisées doivent être d'une catégorie différente. Dans les pyramides de transition, la première base réalisée détermine la catégorie de la pyramide. - Une valeur en difficulté peut être demandée pour 1 position de base issue d'1 case des TdD sur la totalité de l'exercice. Dans une pyramide avec plus d'une position de base issue de la même case, la plus haute valeur en difficulté de base est donnée. <p>Positions de base interdites en NATC et ELES, et ELJU (Youth & Junior rules art. 5.9 / 8.5)</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> - Colonne à 3 ou 4 hauteurs - Maintien sur les épaules P en grand écart sans les mains posées au sol - Maintien sur les hanches ou la poitrine de P en pont (autorisé si 3 points de support) - Appui renversé sur les lombaires avec P en cambrure exagérée (lordose) </div> </div> |

Groupes – clarifications relatives aux transitions

Ref : CoP 2025-2028 art. 20

Dans une pyramide de transition, la base doit changer d'une **case** vers une autre. Le retour à une même case n'est pas autorisé. Pour l'évaluation de l'ensemble de la pyramide de transition (avec au maximum 3 positions de bases évaluées), toutes les valeurs de base sont données. Une valeur en difficulté supplémentaire est donnée pour une transition de bases seulement si elle est réalisée **d'un maintien statique de 3 secondes vers un autre maintien statique de 3 secondes**.

Les transitions doivent être faites sans qu'aucun partenaire ne démonte la pyramide, ou ne retourne au sol, ou n'aïlle du sol vers un partenaire.

Dans une pyramide de transition, le **voltigeur** peut :

- être dans une position statique de valeur (accordée) ;
- réaliser un changement de position (avec ou sans valeur) vers une autre position statique ;
- être dans une position sans valeur (V=0 **mais** valeur de la transition accordée).

Lorsque V ne change pas de position durant la transition des porteurs, la position de départ est utilisée pour déterminer la valeur en difficulté de V. Il n'y a pas d'exigence pour V de maintenir la même position durant le changement de position et sur la position finale. Ex : le voltigeur peut être en équerre durant la transition et ensuite monter en ATR pour le maintien final.

Lorsque V réalise un changement de position durant une transition, la valeur de difficulté de la transition est calculée de la façon suivante : position de départ de V + changement de position de V + transition de la base + maintien statique final de V + position finale de la base.

V et/ou la base ne sont pas autorisés à utiliser un point de support additionnel/différent dans le maintien statique et pendant une transition pour recevoir une valeur en difficulté.

Quatuors – règles spécifiques catégories National A TC et Elite Espoir

Ref : Youth & Junior rules art 5.7 / 5.8

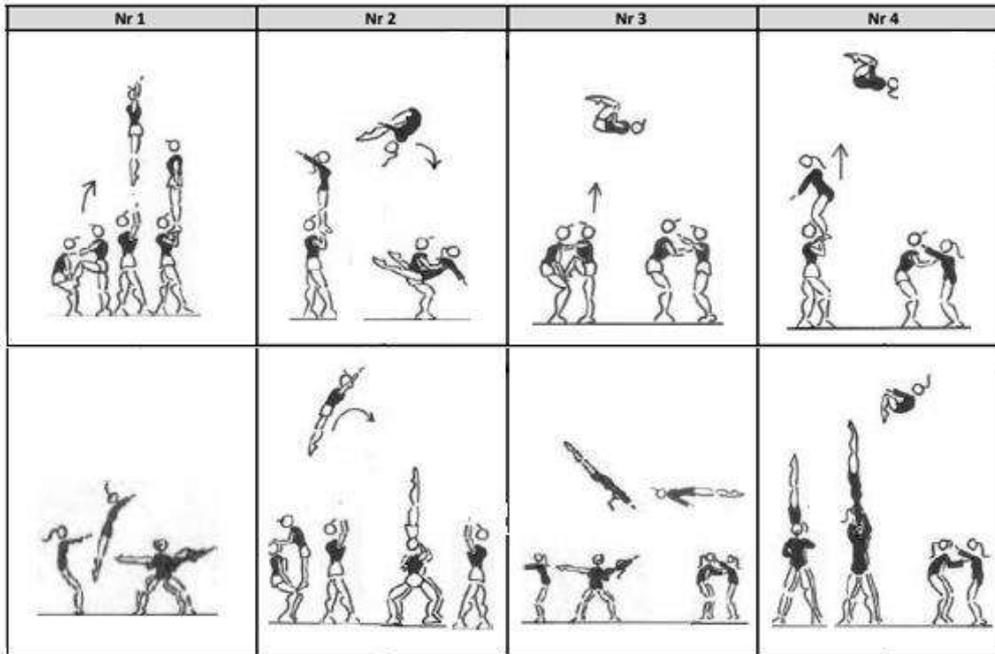
- Les pyramides avec deux porteurs au sol (Catégorie 1) peuvent être utilisées **2 fois** dans un exercice.
- **2** pyramides avec deux porteurs au sol (Catégorie 1) peuvent être utilisées pour satisfaire les exigences spécifiques. Cependant, un crédit en difficulté peut être donné pour une pyramide de transition avec deux porteurs au sol et pour une autre pyramide de construction séparée avec deux porteurs au sol.

Définition d'un élément collectif dynamique

Ref : CoP 2025-2028

duos et groupes

1. Envol du sol vers le(s) partenaire(s) = rattrape
2. Envol du(des) partenaire(s) au(x) partenaire(s) = rattrape
3. Envol du sol avec brève aide du (des) partenaire(s) au sol = élément dynamique
4. Envol du(des) partenaire(s) au sol = sortie (le distinguo entre élément dynamique et sortie est conservé en catégorie "pre-youth" Élite Avenir)



Précisions relatives aux éléments collectifs dynamiques

Ref : Tables de Difficultés FIG 2025-2028 pp.7 à 14

duos et groupes

- salto avec 180° : la rotation 180° peut être réalisée à n'importe quel moment du salto : la direction du départ détermine s'il s'agit d'une rotation transversale en avant ou en arrière.
- salto japonais = salto avant mais considéré comme élément différent
- voir bonus/minus pour positions de rattrape et éléments en gainer p.8
- éléments en fourchette / crevette : V jambes tendues. Interdit aux V masculins.
- double salto carpé-groupé = double salto groupé-groupé
- full in back out (360° - 0°) ≠ Back in Full out (0° - 360°) ≠ half in half out (180° - 180°).
- groupes : valeurs additionnelles pour les porteur(se)s qui réalisent un saut ou salto réceptionné au sol depuis une colonne sur plateforme (exemples TdD : p.70 trios et p.101) sans que cela soit considéré comme une sortie.
- voir bonus spécifiques aux duos féminins p.9
 - saltos avec 4/4 de rotation ou plus, rattrapé dans les mains, V en position verticale : +4
 - saltos avec 8/4 de rotation ou plus : +4
- voir **positions considérées comme identiques** en duo p. 13 et en groupe p. 14
- bonus en ELSE uniquement pour retour au sol sans support p.9 (ne s'applique pas aux sorties du semi)

EXERCICE DYNAMIQUE

Ref : CoP 2025-2028 art. 23

| | Exigences | Restrictions |
|-----------------|--|---|
| duos et groupes | <ul style="list-style-type: none"> - 6 éléments de valeur 1 minimum - 2 ratrapes minimum | <ul style="list-style-type: none"> - 8 éléments maximum. Si davantage sont déclarés, seuls les 8 premiers sont alors pris en compte pour la difficulté et les exigences spécifiques. - 1 seule fois, 4 éléments réalisés en série ou en succession immédiate. - 3 links maximum (mais ils ne sont pas exigés). - 4 retours au sol maximum (éléments dynamiques et sorties). - Pas plus de 3 ratrapes à l'horizontale (crevette, fourchette, prise alternée... Les départs/ratrapes en canon ball et en balançoire ne sont pas considérées comme à l'horizontale). - Pas plus de 3 répétitions de position de départ identiques. <p>Exceptions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 points de départ identiques sur bras fléchis en duos autorisé ; - pas de restriction quant à l'utilisation du carré comme position de départ pour les groupes. <ul style="list-style-type: none"> - Tous les partenaires doivent participer activement dans un élément pour qu'il soit évalué en difficulté. Une aide à la réception d'une sortie peut être considérée comme un rôle actif. |

Restrictions supplémentaires QUATUORS

- Un changement de partenaire durant la phase d'envol est différent du même élément sans changement de partenaire.
- Seuls 2 éléments où V est lancé par les 3 autres agissant ensemble peuvent être pris en compte pour la difficulté.
- Seul 1 élément dynamique où V est rattrapé par les 3 autres agissant ensemble peut être pris en compte en difficulté.
- Seule 1 rattrape horizontale (quelle que soit la forme) peut être comptée en difficulté.
- Seul 1 élément exécuté par le quatuor travaillant en deux duos, simultanément, sera évaluée en difficulté. La valeur en difficulté des éléments de duo est additionnée (les valeurs sont prises dans les pages des duos des TdD). Cela compte comme 1 seul élément, et ne compte ni en rattrape, ni en retour au sol.

EXERCICE COMBINÉ

Ref : CoP 2025-2028 art. 25 et 26

Catégories Elite Junior & Senior

| | Exigences | Restrictions |
|-----------------|---|--|
| duos et groupes | <ul style="list-style-type: none"> - 6 éléments minimum dont 3 maintiens statiques et 3 éléments dynamiques - 1 ATR sur les mains sans support ou aide (cf. TdD p.15), réalisé par V, ne peut pas être réalisée par un(e) semi agissant comme voltigeur(se). - 1 rattrape - Eléments de valeur 1 minimum pour remplir les exigences. | <ul style="list-style-type: none"> - 8 éléments maximum. Si davantage sont déclarés, seuls les 8 premiers sont alors pris en compte pour la difficulté et les exigences spécifiques. - Toutes les restrictions des exercices statique et dynamique s'appliquent. <p>Exceptions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pas plus de 3 réceptions au sol (élément dynamiques et sorties) ; - en duo, Si une série est une combinaison d'éléments statiques et dynamiques, 4 éléments peuvent être réalisés dans cette série. <ul style="list-style-type: none"> - La valeur en difficulté des éléments statiques ne doit pas excéder le double de la valeur des éléments dynamiques, ou inversement. Si cet équilibre n'est pas respecté, la valeur de difficulté au-dessus du seuil toléré n'est pas prise en compte. |