



BROCHURE DES PROGRAMMES

TeamGym

FILIÈRE PERFORMANCE

2025 - 2029

Fédération Française de Gymnastique

Brochure révisée septembre 2026

INTRODUCTION

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

La TeamGym propose **trois niveaux de pratique** :

- Niveau Fédéral ;
- Niveau Performance ;
- Niveau Elite.

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

La brochure des programmes prend en compte les aspects suivants :

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

La Brochure des programmes est divisée en cinq parties :

- Règlement Technique ;
- Programme au sol ;
- Programme au tumbling (TU) ;
- Programme au mini-trampoline (MT) ;
- Les annexes.

Tous les membres de la **Commission Nationale Spécialisée (CNS) TeamGym** ont contribué à cette révision des programmes.

Pauline ANGE	Représentante Technique Fédérale (RTF) TeamGym - Responsable nationale des juges internationaux TeamGym (RNJI)
Delphine DUBUC	Membre
Sébastien ESCUER	Membre – Responsable national des juges fédéraux TeamGym (RNJF)
Anne-Emmanuelle QUÉAU	Membre – Référente de la discipline au sein du comité directeur
Sophie LEROY	Membre
Rachel MULLER	Membre – Conseiller Technique Sportif référent du DTN

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

Cette version remplace celle du mois de juin 2025 et est applicable pour la filière **PERFORMANCE** uniquement, sur l'ensemble du cycle 2025-2029.

Table des matières

INTRODUCTION.....	2
PARTIE 1 - RÈGLEMENT TECHNIQUE.....	6
PARTIE 2 – GÉNÉRALITÉS.....	6
2.1 - Objectifs de la Brochure des Programmes.....	6
2.2 - Tenues	6
2.2.1 - Juges.....	6
2.2.2 - Gymnastes.....	6
2.3 - Rôle de l'entraîneur	7
2.3.1 - Généralités	7
2.3.2 - Feuilles de difficultés.....	8
2.3.3 - Pendant la compétition.....	8
2.4 - Jugement.....	9
2.4.1 - Généralités	9
2.4.2 - Composition du jury au sol	10
2.4.3 - Composition du jury au mini-trampoline et tumbling	10
2.4.4 - Tâches du juge arbitre (JA – JE1).....	10
2.4.5 - Tâches du juge arbitre en Compo-Diff au sol (JA – JCD1)	11
2.4.6 - Juges de Composition	11
2.4.7 - Juge de difficultés	12
2.4.8 - Juge exécution (JE)	12
2.4.9 - Calcul de la note finale par agrès pour une équipe	13
2.4.10 - Calcul de la note finale pour chaque équipe.....	14
2.5 - Conseil en or.....	14
PARTIE 3 - SOL.....	15
3.1 - Généralités.....	15
3.1.1 - Exigences de la discipline	15
3.1.2 - Durée de l'exercice	15
3.1.3 - Entrée et sortie du praticable	15
3.2 - Composition (5 points).....	16
3.2.1 - Éléments de transition et de liaison.....	16
3.2.2 - Arrêt	16
3.2.3 - Séquence Rythmique (SR)	16
3.2.4 - Variation de chorégraphie	17
3.2.5 - Répétitions	17
3.2.6 - Mouvements isolés	18
3.2.7 - Plan arrière et latéral	18
3.2.8 - Acrobaties	19
3.2.9 - Formations	19
3.2.10 - Synthèse des exigences de composition	21

3.3 - Difficultés	22
3.3.1 - Calcul de la valeur de difficulté	22
3.3.2 - Pivots / Éléments de force	24
3.3.3 - Sauts	24
3.3.4 - Maintiens	24
3.3.5 - Groupe Élément	24
3.3.6 - Acrobatie	25
3.3.7 - Élément de souplesse/Flexibilité (F)	25
3.3.8 - Distribution des difficultés	25
3.4 - Exécution (10 points)	26
3.4.1 - Généralités	26
3.4.2 - La synchronisation, l'alignement et l'uniformité	26
3.4.3 - La technique	27
3.4.4 - Déductions spéciales en exécution	28
3.4.5 - Bonification (0.5 point)	28
3.4.6 - Déductions du juge arbitre	29

PARTIE 4 - TUMBLING.....30

4.1 - Généralités	30
4.1.1 - Exigences de discipline	30
4.1.2 - Durée maximale de l'exercice	30
4.2 - Composition (5 points)	31
4.2.1 - Passage commun	31
4.2.2 - Maîtrise de la réalisation des éléments présentés	31
4.2.3 - Intensification	31
4.2.4 - Le sens des rotations dans les éléments doit varier d'un passage à l'autre	31
4.2.5 - Répétition du dernier élément entre les passages	32
4.2.6 - Exécution d'un passage avec au moins une rotation longitudinale de 180°	33
4.2.7 - Synthèse des exigences de composition	33
4.3 - Difficultés	34
4.3.1 - Calcul de la valeur de difficulté	34
4.3.2 - Suppression de la valeur de diff	34
4.3.3 - Valeur de difficulté par catégorie	34
4.3.4 - Difficultés maximum autorisées	35
4.4 - Exécution (10 points)	37
4.5 - Déductions spéciales en exécution	38
4.6 - Bonification (0.5 point)	39
4.7 - Déductions du juge arbitre	39

PARTIE 5 - MINI TRAMPOLINE.....40

5.1 - Généralités	40
5.1.1 - Exigences de discipline	40
5.1.2 - Durée maximale de l'exercice	40
5.2 - Composition (5 points)	41
5.2.1 - Passage commun	41
5.2.2 - Maîtrise de la réalisation des éléments présentés	41
5.2.3 - Intensification	41

5.2.4 - Répétition d'un élément entre les passages	41
5.2.5 - Passage avec une exigence de rotation longitudinale	41
5.2.6 - Synthèse des exigences de composition	42
5.3 - Difficultés	42
5.3.1 - Calcul de la valeur de difficulté	42
5.3.2 - Suppression de la valeur de diff	43
5.3.3 - Valeur de difficulté par catégorie	43
5.3.4 - Difficulté maximum autorisée.....	44
5.4 - Exécution (10 points)	45
5.5 - Déductions spéciales en exécution	46
5.6 - Bonification (0.5 point)	47
5.7 - Déductions du juge arbitre	47

Annexe1 - Tableaux des Difficultés au sol

Annexe2 - Tableaux des listes de difficultés autorisées au MT et TU par catégorie.....

Annexe3 - Tableaux de synthèses des déductions.....

Annexe4 - Feuille d'aide au jugement au sol

PARTIE 1 - RÈGLEMENT TECHNIQUE

Le Règlement Technique TeamGym publié sur le site fédéral (cf. [Règlement Technique TeamGym 2026-2027](#)) reprend et détaille :

- » les catégories par niveaux de pratique
- » le matériel autorisé par catégorie

PARTIE 2 – GÉNÉRALITÉS

2.1 - Objectifs de la Brochure des Programmes

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

2.2 - Tenues

2.2.1 - Juges

Les juges doivent porter :

- » un tailleur bleu marine, noir toléré, jupe ou pantalon et haut blanc pour les femmes
- » chemise blanche avec cravate pour les hommes.
- » Les chaussures doivent être de couleur foncée.

Les jeans, tongs et chaussures de sport sont interdits.

Cf. [FFGym - Règlement Technique TeamGym 2026-2027](#) pour la réglementation à l'adresse des juges.

2.2.2 - Gymnastes

Port de chaussons de gymnastique ou de socquettes :

- » Au mini-trampoline et au tumbling : port libre pour chaque gymnaste.
- » Au sol : port autorisé mais doit être porté par tous les membres de l'équipe et de manière identique.

Les cheveux doivent être attachés de manière à réaliser les acrobaties sans risque d'entraver la vision. Le moyen utilisé (élastique, pinces ou barrettes) doit être discret, en harmonie avec le reste de la tenue et fermement attaché pour éviter de se défaire durant les prestations.

Si le maquillage ou des paillettes sont utilisés ils doivent rester discrets et uniformes.

Les ongles longs sont déconseillés en raison du risque de blessure qu'ils présentent pour le gymnaste lui-même ou pour les autres membres de l'équipe.

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

Tous les bijoux sont interdits pour des raisons de sécurité.

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

Tenue compétitive autorisée :

- » Léotard avec short ou sokol ;
- » Les combi shorts ;
- » Les justaucorps avec ou sans manches, avec ou sans short, leggings, collant ou cycliste ;
- » Les académiques ;
- » Les pantalons de danse ;
- » Les accessoires ne sont pas autorisés (*ex : jambières, bandeau*) ;
- » Echancrure sur la tenue :
 - L'encolure du devant et du dos du justaucorps/académique/maillot de sport doit être correcte, c'est-à-dire qu'elle ne doit pas dépasser la moitié du sternum sur le devant et ne doit pas descendre plus bas que la ligne inférieure des omoplates derrière ;
 - L'échancrure du justaucorps ne doit pas dépasser l'os de la hanche (maximum) ;

Les équipes féminines doivent porter une tenue identique.

Les équipes masculines doivent porter une tenue identique.

Dans une équipe mixte, deux possibilités sont autorisées :

- » Soit tous les gymnastes portent la même tenue ;
- » Soit une tenue masculine et une tenue féminine sont utilisées. Un rappel de couleur entre les deux tenues est obligatoire afin de garantir une unité visuelle de l'équipe.

Dans ce dernier cas, tous les gymnastes portant la tenue masculine doivent avoir une tenue identique entre eux, et tous les gymnastes portant la tenue féminine doivent également avoir une tenue identique entre eux. Le choix de la tenue est libre pour chaque gymnaste.

La tenue des gymnastes doit être sportive, adaptée à la pratique gymnique et être conforme aux principes de l'éthique sportive.

Tout élément visible fait partie de la tenue.

2.3 - Rôle de l'entraîneur

2.3.1 - Généralités

L'entraîneur désigne toute personne accréditée sur la compétition et enregistrée dans les outils fédéraux en cette qualité pour l'équipe qu'elle accompagne et encadre.

Un entraîneur doit avoir pris connaissance de la charte de l'entraîneur et des autres documents pertinents et se comporter en conséquence.

Un entraîneur doit soumettre et valider la composition de l'équipe dans les outils fédéraux ; envoyer les feuilles de difficultés et autres informations requises conformément à la brochure des programmes, à la note technique et au Règlement Technique de la Fédération Française de Gymnastique qui régissent la compétition.

Pour des raisons de sécurité, un entraîneur doit être présent sur la zone de réception du tumbling et au moins un au mini-trampoline pendant l'échauffement et la compétition. (Dédution JA)

Les entraîneurs ne doivent pas :

- » Parler aux gymnastes ou les aider de toute autre manière (signaux, cris ou autres) pendant leur performance (Déduction Juge Arbitre JE1).
- » Retarder la compétition, cacher délibérément la vue des juges et interférer avec les droits de tout autre participant.
- » Discuter avec les juges actifs ou tout autre participant sur le plateau de compétition (à l'exception du personnel médical et de leur propre délégation).
- » Se comporter de manière indisciplinée ou abusive.

La tenue doit correspondre à la description faite dans le Règlement Technique.

Les ongles longs sont déconseillés en raison du risque de blessure ou de mise en danger des gymnastes qu'ils présentent.

2.3.2 - Feuilles de difficultés

Les feuilles de difficultés disponibles en téléchargement sur le site fédéral doivent être complétées électroniquement au format requis et renvoyées dans les délais demandés.

Toute difficulté non présente dans les listes de choix pour les nationale B et C au mini-trampoline et au tumbling est considérée comme interdite.

Les feuilles de difficultés doivent être transmises à la date indiquée lors de l'engagement.

Les informations de transmission sont disponibles dans la note technique de la compétition. (Cf. Déductions juge arbitre).

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

Aucune pénalisation ne sera attribuée aux gymnastes qui ne réalisent pas la série écrite dans la feuille de difficultés au mini-trampoline et tumbling.

Une pénalisation sera appliquée dans le cas où :

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

Rappel : ZÉRO papier !!

2.3.3 - Pendant la compétition

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

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

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

Un second entraîneur est autorisé au mini-trampoline, mais ce n'est pas une obligation.

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

Si un gymnaste doit être rattrapé ou soutenu, les juges appliqueront une déduction à la note. Les entraîneurs ne sont pas autorisés à parler aux gymnastes ou les aider de toute autre manière (signaux, cris ou autres) pendant leur performance (Déduction Juge Arbitre JE1).

Si une chute entraîne une blessure avec ou sans action de l'entraîneur, cela peut impliquer qu'il doive quitter la zone de réception brièvement pour s'occuper du gymnaste blessé. S'il quitte la zone pour aider ou traiter une blessure, il n'y a pas de pénalité ou de déduction pour ces actions.

Un entraîneur peut porter réclamation sur la note de difficulté de son équipe auprès du responsable des juges. Les vidéos ne sont pas acceptées.

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

- » Gymnastes qui ne passent pas à l'agrès et font partie de l'équipe ;
 - » Le second entraîneur, s'il n'est pas présent sur l'aire de réception.
- ⇒ Déduction JA - Non-respect des exigences

2.4 - Jugement

2.4.1 - Généralités

Pendant les compétitions, les juges doivent se comporter avec la plus grande intégrité et évaluer les programmes présentés conformément aux brochures des programmes.

Tous les membres des jurys doivent :

- » Se comporter, à tout moment, de manière éthique en conformité avec la charte des juges.
- » Remplir les fonctions décrites dans les chapitres suivants.
- » Évaluer chaque exercice avec précision, cohérence, rapidité, objectivité et équité et, en cas de doute, accorder le bénéfice du doute à l'équipe.
- » Conserver une trace de leurs notes personnelles jusqu'à 1h après la diffusion des résultats pour être capable d'expliquer ses déductions et de justifier sa propre note aux autres juges, si cela s'avère nécessaire.
- » Officier depuis la place qui lui a été attribuée, sauf avec l'autorisation de l'E1 (ou du CD1 au sol).
- » S'abstenir d'avoir des contacts ou des discussions avec les gymnastes, les entraîneurs, les chefs de délégation ou les autres juges pendant la compétition (y compris les temps d'échauffement sur le plateau).

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

Toute absence ou retard sera sanctionné (Cf. [FFGym - Règlement Technique TeamGym 2026-2027](#) pour la réglementation à l'adresse des juges).

Les prérogatives des juges en fonction de leur niveau de diplôme sont décrites dans la [Brochure Nationale des Juges 2026-2027](#) publiée sur le site fédéral.

2.4.2 - Composition du jury au sol

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

JE4 JE3 JE2 JA-JE1 Sec JC2 JCD1 JD2

2.4.3 - Composition du jury au mini-trampoline et tumbling

- » 1 juge arbitre (JA)
- » 1 juge de contrôle (JCD) (composition, difficulté)
- » 3 juges exécution (JE) (exécution)
- » Disposé comme suit :

JE2 JCD2 JE3 JA-JE1/JCD1 Sec JE4

2.4.4 - Tâches du juge arbitre (JA – JE1)

- » Diriger les réunions des juges avant la compétition de chaque catégorie ;
- » Alerter le directeur de compétition et le responsable du jury de la réalisation d'un élément non maîtrisé par le gymnaste ; (Cf. [FFGym - Règlement Technique TeamGym 2026-2027](#))
- » Donner le départ du programme d'une équipe dans la discipline ;
- » Décider si l'interruption du programme était imputable à l'équipe ou due à un défaut technique ;
- » Informer le collège des juges d'une modification de la valeur de la difficulté ;
- » Contrôler les notes des juges, la différence entre les notes et calculer la note finale ;
- » Réunir les juges d'exécution si la différence entre les notes dépasse la valeur admissible ;
- » Discuter avec le JCD1 au tumbling et au mini-trampoline si les notes de composition et de difficulté ne sont pas dans la tolérance ;
- » Appliquer les "déductions spéciales juge arbitre" de chaque agrès où il officie ;
- » Informer le collège de juges des raisons de la "déduction juge arbitre" ;
- » Être un membre du Jury de compétition ;
- » Valider l'attribution des bonifications au sol, au tumbling et au mini-trampoline conformément à leur définition.
- » Vérifier la saisie informatique de toutes les notes ;

2.4.5 - Tâches du juge arbitre en Compo-Diff au sol (JA – JCD1)

- » Informer le juge Arbitre (JE1) de déductions juge arbitre ;
- » Informer le juge Arbitre (JE1) d'une modification de la valeur de la difficulté ;
- » Contrôler les notes des juges de composition et difficultés, la différence entre les notes et calculer la note de difficulté et de composition finale ;
- » Réunir les juges si la différence entre les notes dépasse la valeur admissible ;
- » Être un membre du Jury de compétition.

2.4.6. - Juges de Composition

SES TACHES

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

TOLERANCE ENTRE LES NOTES DES JC

- » AU SOL :
 - La différence entre la note la plus haute et la plus basse (*y compris celle du juge arbitre*) ne peut pas dépasser 0,40 point.
 - Si la différence parmi tous les juges (*y compris le juge arbitre*) dépasse cette limite, le juge arbitre provoque une réunion pour harmoniser le jugement.
- » AU TUMBLING et MINI-TRAMPOLINE :
 - Pas de tolérance entre les notes des JC

CALCUL DE LA NOTE DE COMPOSITION POUR LE JURY

- » Tous les programmes sont évalués par les JC (*y compris le juge arbitre*) de 0.0 à 5.0 points.
- » Chaque juge donne une déduction à 0,10 point près.
- » Au sol, la note du juge arbitre n'entre pas en considération dans le calcul de la note finale dans le cadre d'un jury composé de 2 JCD.
- » Au tumbling et mini-trampoline, la note du juge arbitre entre en considération dans le calcul de la note finale.
- » La note finale est la moyenne des notes en vérifiant que les écarts de note sont bien dans la tolérance.

<i>Exemple au SOL :</i>	JC 1	3.0 pts. *	<i>*indique les deux notes prises en compte</i>
	JC 2	2.8 pts. *	
	Note composition finale	2.9 pts.	

<i>Exemple au TU et MT :</i>	JA	3.0 pts.
	JC 1	3.0 pts.
	Note composition finale	3.0 pts.

Toutes les notes, y compris celle du juge arbitre, sont transmises au secrétariat de la compétition.
Dans le cas où le nombre de juges serait insuffisant les dispositions suivantes sont appliquées.

JA + 1 JC	faire la moyenne des 2 notes
-----------	------------------------------

2.4.7 - Juge de difficultés

CALCUL DE LA NOTE AU TUMBLING ET MINI-TRAMPOLINE

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

MÉTHODE DE CALCUL POUR UNE DIFFICULTÉ :

- » Élément de Base + Valeur additionnelle + Rotation
- » Pas de tolérance entre les notes de difficulté au mini-trampoline et tumbling.

CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ AU SOL

- » Les valeurs de difficulté sont additionnées à partir des neuf (9) éléments maximum retenus pour le calcul.
- » La sélection des difficultés s'effectue conformément au §4 « Difficultés », par groupe (Saut, Pivot / Élément de force, Acrobaties, Élément de flexibilité/souplesse, Groupe Élément et Maintien), sous réserve que les éléments présentés soient autorisés dans la catégorie concernée.

TOLÉRANCE ENTRE LES NOTES DES JUGES DE DIFFICULTÉS AU SOL

- » La différence entre la note la plus haute et la plus basse (*y compris celle du juge arbitre*) ne peut pas dépasser 0,20 point.
- » Si la différence parmi tous les juges (*y compris le juge arbitre*) dépasse cette limite, le juge arbitre provoque une réunion pour harmoniser le jugement.

2.4.8 - Juge exécution (JE)

SES TACHES

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

ÉVALUATION DE LA DEDUCTION POUR L'EXECUTION

- » Les juges doivent évaluer l'exécution. Ils décident s'il s'agit d'une petite faute, d'une faute moyenne ou d'une faute importante et procèdent à des déductions correspondantes.
- » Les déductions suivantes sont faites :
 - Petite faute 0.1 pt.
 - Moyenne faute 0.3 pt.
 - Grosse faute 0.5 pt.
 Ainsi que des déductions spécifiques à chaque agrès.
- » Après la performance, les juges présentent leurs notes au juge arbitre ou les rentrent électroniquement.

TOLÉRANCE ENTRE LES DEDUCTIONS DES JUGES D'EXECUTION

- » La différence entre l'ensemble des notes des juges ne doit pas excéder 1pt.
- » Dans le cas d'un jury complet (4JE), la différence entre les notes médianes ne peut pas être plus grande que la valeur indiquée ci-après :

Déduction entre	Tolérance autorisée
< 5 pts. de faute	0.5
≥ 5 pts. de faute	1

- » Si une différence est constatée, le juge arbitre provoque une réunion pour harmoniser le jugement.

CALCUL DE LA NOTE D'EXECUTION POUR LE JURY

- » Tous les programmes sont évalués par les JE (y compris le juge arbitre) de 0.0 à 10.0 points.
- » Chaque juge donne une déduction à 0.1 point près.
- » La note du juge arbitre entre en considération dans le calcul de la note finale à tous les agrès.
- » La note d'exécution finale est la moyenne des notes médianes.

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

- » Toutes les notes, y compris celle du juge arbitre, sont transmises au secrétariat de la compétition.
- » Dans le cas où le nombre de juges serait insuffisant, les dispositions suivantes sont appliquées.

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

2.4.9 - Calcul de la note finale par agrès pour une équipe

- » Le juge de contrôle donne la note de composition et de difficulté.
- » Les juges d'exécution donnent leur note d'exécution.
- » Le juge arbitre donne sa note de composition, de difficulté et d'exécution.
- » Le juge arbitre
 - Valide les écarts entre les notes ;
 - Calcule la note d'exécution finale et la bonification éventuelle ;
 - Calcule la note de composition et de difficulté finale ;
 - Déduction JA si nécessaire ;
 - Calcule la note finale en additionnant toutes ces valeurs.

Exemple au TU / MT :

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

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

2.4.10 - Calcul de la note finale pour chaque équipe

- » La note finale pour chaque équipe sera établie en additionnant les notes finales de chaque agrès - le sol, le tumbling et mini-trampoline.

Exemple : Note Finale

	National A/B/C
<i>sol</i>	<i>17.10</i>
<i>+ tumbling</i>	<i>+ 15.70</i>
<i>+ mini-trampoline</i>	<i>+ 18.4</i>
= Note Finale de l'équipe	51.20

2.5 - Conseil en or

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

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

PARTIE 3 - SOL

3.1 - Généralités

3.1.1 - Exigences de la discipline

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

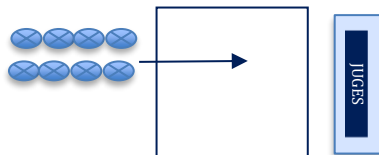
3.1.2 - Durée de l'exercice

NATIONALE A	NATIONALE B	NATIONALE C
2' à 3'		

- » Le chronométrage commence avec la musique et s'arrête lorsque le dernier mouvement est terminé.

3.1.3 - Entrée et sortie du praticable

- » L'entrée commence près de la surface prévue pour le programme au sol en un seul groupe (pas plus large que deux colonnes) en face des juges.



- » Après l'entrée, une pause clairement reconnaissable doit être faite afin de marquer le début du véritable programme. Il doit également y avoir une pause évidente entre la fin du programme et la sortie du praticable.
- » La sortie doit s'effectuer en une seule ligne, avec toute l'équipe en même temps, en trotinant les uns derrière les autres pour quitter l'aire de compétition.

3.2 - Composition (5 points)

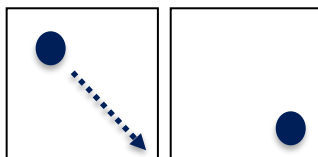
3.2.1 - Éléments de transition et de liaison

- » **Les transitions** sont des éléments/mouvements qui permettent un changement d'une formation vers une autre. Les transitions doivent avoir une qualité gymnique et rythmique et représenter la partie naturelle du programme au sol.
- » **Éléments de liaison** : Les éléments/mouvements doivent être liés de manière à former une séquence harmonieuse, fluide et logique.
- » Les marches et les courses doivent être chorégraphiées. En l'absence de chorégraphie chacun de ces déplacements sont pénalisés de **0.1 pt. à chaque fois**.
- » Le pas chassé peut être utilisé au maximum deux fois dans la chorégraphie au sol, que ce soit dans un plan et/ou en préparation d'un saut. Tout pas chassé supplémentaire, même comportant une variation ou intégré à la chorégraphie, sera pénalisé de 0.1pt à chaque fois.
- » Un pas chassé correspond à un déplacement au cours duquel un pied rejoint (« chasse ») l'autre avant de repartir dans la même direction, dans un mouvement continu et fluide.
- » Les déplacements qui ne facilitent pas l'accès lors d'un changement de formation seront pénalisés de **0.1 pt. à chaque fois**.

3.2.2 - Arrêt

- » Il doit y avoir une harmonie entre les éléments choisis, l'exécution par les gymnastes et la musique. Une déduction sera appliquée s'il y a des arrêts.
- » Une déduction s'applique lorsque les gymnastes doivent attendre la musique ou s'ils marquent un arrêt dans la chorégraphie qui n'est pas en accord avec la musique.
- » À chaque arrêt qui n'est pas en accord avec la musique (pour attendre la musique, se préparer à réaliser une acrobatie) : **0.2 pt. de déduction**.

3.2.3 - Séquence Rythmique (SR)



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

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

- » La position de départ et de fin pour chaque gymnaste ne doit pas être éloignée de plus de 2m des limites du praticable, 3m en diagonale.
- » Changer de formation pendant la séquence est autorisé.
- » La séquence doit avoir au moins un changement de tempo.

- » Il ne doit y avoir aucun arrêt dans le déplacement, même en accord avec la musique : la traversée doit être fluide et continue. Le déplacement implique que le **centre de gravité** de chaque gymnaste doit progresser dans la direction indiquée sur la surface du sol, sans pause ni arrêt, de manière continue tout au long de la séquence.
- » Les plans arrière et latéral exécutés dans la séquence rythmique ne sont pas comptabilisés.
- » Tout élément de difficulté effectué dans la séquence rythmique ne sera pas pris en compte dans le calcul de la note de difficulté.
- » Un élément de difficulté réalisé appel deux pieds ou réception deux pieds entraînera un arrêt dans la séquence rythmique.
- » La séquence ne peut débuter ou se terminer sur un élément de difficulté.
- » Toutes les exigences suivantes doivent être réalisées pour valider la SR :
 - Tous les gymnastes exécutent la même séquence ;
 - Tous les gymnastes exécutent la SR en même temps ;
 - Traverser le praticable (3 options possibles) ;
 - Changement de tempo et pas d'arrêt ;
 - Pas de chute.
- » Une seule SR sera comptabilisée.
- » Le début et la fin de la SR doivent être marqués sur la feuille de difficultés du sol avec SR→ pour le début et SR← pour la fin.
- » **Déduction de 0.5 pt. pour SR manquante.**

3.2.4 - Variation de chorégraphie

- » Le programme doit être exécuté dans différents plans et dans différentes directions. Il est également nécessaire d'utiliser les niveaux différents c'est-à-dire la position au sol, debout et aérienne.
- » La surface entière doit être utilisée pendant le programme :
 - Utilisation de la partie avant et arrière du praticable ;
 - Utilisation de la partie droite et gauche du praticable.
 - Utilisation des différents niveaux (travail au sol, debout, et aérien).
- » **Déduction de 0.1 pt. par item manquant.**

3.2.5 - Répétitions

- » **Définition :** Un élément acrobatique, une difficulté ou un passage chorégraphique ne doivent pas être répétés au cours d'un même enchaînement. La composition du mouvement au sol doit présenter une diversité de mouvements et d'éléments afin d'éviter toute monotonie et afin de valoriser la richesse technique et artistique du mouvement.

- » Une déduction est appliquée si les mêmes éléments/mouvements (*ex : acrobaties, difficultés ou chorégraphie*) sont répétés.

- » **Déduction de 0.1 pt. pour chaque répétition.**

3.2.6 - Mouvements isolés

- » Tout gymnaste ou groupe de gymnastes exécutant des séquences avec des mouvements isolés de bras ou de jambes, sans que le reste du corps (tête, épaule, buste hanche) soit impliqué, entraînera toujours une déduction.
- » **Déduction de 0.1 pt. par séquence de mouvements de bras et de jambes isolés.**

3.2.7 - Plan arrière et latéral

- » Le programme au sol doit comprendre des mouvements dans deux plans différents face aux juges : arrière et latéral.
- » Dans chacun des deux plans, trois pas chorégraphiques différents doivent être enchaînés consécutivement.
- » Aucun arrêt ne doit intervenir entre les éléments ou mouvements exécutés, sous peine de ne pas voir le plan comptabilisé.
- » Les pas chorégraphiques doivent être clairement distincts les uns des autres et ne peuvent en aucun cas être de simples variations d'un même mouvement.
À titre d'exemples (liste non exhaustive) : pas marché, pas chassé, pas glissé, pas sauté, pas croisé/décroisé sans rotation du bassin, moonwalk, etc.
- » En arrière, les éléments doivent être exécutés en reculant.
- » Le plan latéral peut être réalisé :
 - par l'ensemble de l'équipe
 - par deux groupes dans la même direction ou dans deux directions opposées. (effet miroir)
- » Dans le plan latéral, les éléments doivent être réalisés sur le côté (guidé par la hanche).
- » Un changement de direction guidé par les hanches (>45°) n'est pas autorisé dans les plans.
- » Les éléments de difficulté (éléments de l'annexe 1) ne sont pas autorisés dans les plans.
- » Tous les gymnastes doivent exécuter le même enchaînement pour chaque plan en même temps.
- » Chaque plan (latéral et arrière) doit être indiqué une seule fois sur la feuille de difficultés à l'aide des flèches ↔, ↑.
- » **Déduction de 0.5 pt. par plan manquant**

3.2.8 - Acrobaties

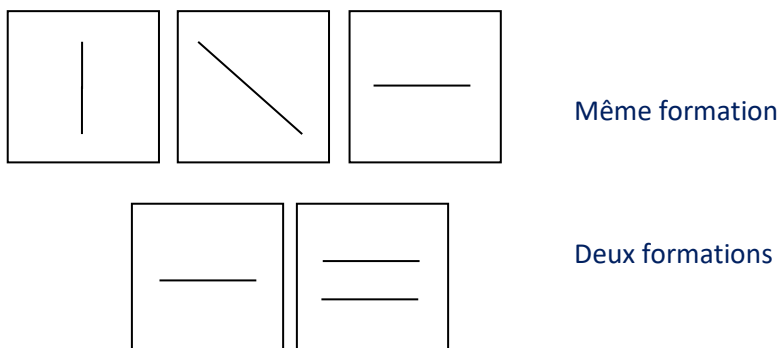
- » Une acrobatie est un élément gymnique.
- » Une acrobatie peut être :
 - Codifiée (cf. Annexe : comptabilisée pour le calcul de la valeur de difficulté **et** en composition pour le nombre d'acrobatie),
 - Non codifiée (non décrite dans l'annexe par exemple : une roulade avant),
 - Non codifiée et adaptée dans le départ, la réalisation ou la réception (par exemple : une roulade arrière sur l'épaule).
- » Si les éléments acrobatiques dominant et ne s'intègrent pas d'une manière rythmée dans les séquences de mouvement, une déduction sera appliquée.
- » Plus d'un pas ou plus d'un pas sursaut comme prise d'élan pour faire une acrobatie : 0.1pt à chaque fois par gymnaste ;
- » Le nombre d'acrobaties est limité à 3 :
- » Plus de 3 acrobaties : **-0.5pt. par acrobatie supplémentaire** ;
- » Chaque acrobatie différente est comptabilisée, qu'elle soit réalisée par un seul gymnaste, en sous-groupe ou par l'ensemble de l'équipe.
- » Une descente d'une position en roulade avant comptabilisera une acrobatie.
- » Si plusieurs acrobaties sont réalisées en même temps, si elles sont différentes, elles seront toutes comptabilisées dans le total.

3.2.9 - Formations

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

Nombre de formations

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



- » Le groupe doit présenter au moins 8 formations différentes.
- » **Déduction de -0.1 pt. par formation manquante.**

Taille des formations

- » Le groupe doit présenter au moins :
 - **Une petite formation** : tous les gymnastes sont placés en une seule forme (*pas plusieurs petits groupes*) et pas plus grande que 2m*2m ;
 - **Une grande formation** : tous les gymnastes sont placés en une seule forme (*pas plusieurs petits groupes*). La taille de la formation doit être tout autour du praticable (*pas plus loin d'un mètre des quatre côtés du sol*). Une diagonale ne remplit pas cette exigence ;
 - **Une formation en forme de Courbe** : tous les gymnastes doivent se déplacer en un seul groupe en suivant une ligne formant une courbe. (par exemple : une ligne qui se déplace en suivant un S, un C ...)
- » Les formations devront être notées sur la feuille de difficultés avec des croix pour représenter la position de chaque gymnaste.
- » **Déduction de 0.2 pt par formation manquante.**

Formation aveugle

- » Le groupe doit présenter une formation pendant lequel les gymnastes ne peuvent pas se voir pour exécuter la difficulté.
- » Ce passage doit contenir une difficulté tentée ou prise en compte dans le calcul de la difficulté pour être validé.
- » **Déduction de 0.2 pt si pas de formation aveugle.**

3.2.10 - Synthèse des exigences de composition

COMPOSITION	DÉDUCTION
Déplacements non chorégraphiés (marche et course)	0.1pt à chaque fois
Plus de deux pas chassé	0.1pt à chaque fois
Accessibilité	0.1pt à chaque fois
Arrêt	0.2pt à chaque fois
SR	0.5pt si pas de SR/SR non reconnue
Répétitions	0.1pt à chaque répétition
Mouvements isolés	0.1pt à chaque mouvement isolé
Plans arrière et latéral	0.5pt par plan manquant
Plus d'un pas ou plus d'un pas sursaut avant une acrobatie	0.1pt à chaque fois par gymnaste
Plus de 3 acrobaties	0.5pt par acrobatie supplémentaire
8 formations	0.1pt par formation manquante
Taille des formations (petite, grande formation, courbe)	0.2pt par formation manquante
Formation aveugle	0.2pt si pas de Formation aveugle

3.3 - Difficultés

3.3.1 - Calcul de la valeur de difficulté

- » Tous les gymnastes du groupe doivent présenter les mêmes éléments de difficultés.
- » Pour être comptabilisés, les éléments doivent être différents et répondre aux exigences ci-dessous.
- » Les éléments de difficulté doivent être répartis uniformément dans le programme, c'est ce qu'on appelle la distribution/répartition des difficultés (DD).
- » Le programme au sol doit être composé de **maximum 9 éléments** de difficultés réparties selon les exigences ci-dessous.

GROUPE	EXIGENCES
Saut (J)	Réalisation de 2 éléments par groupe maximum
Pivot /Élément de force (DB)	Elément obligatoire : Nat A : HB1001 Nat B et C : HB601
Maintien (HB/SB)	
Groupe Élément (G)	1 Groupe Élément
Acrobatie (A)	1 acrobatie
Elément de flexibilité/souplesse (F)	1 élément

- » En national A : le maintien HB1001 doit obligatoirement faire partie de la liste des maintiens présentés.
 - » En national B et C : le maintien HB601 doit obligatoirement faire partie de la liste des maintiens présentés.
 - » **Déduction de 0.5 pt sur la note de difficulté si les exigences de maintien ne sont pas respectées.**
 - » **Déduction de 0.5 pt sur la note de difficulté si la feuille de difficulté compte plus de 9 éléments.**
 - » **Précision** : si le maintien HB601 ou HB1001 a été tenté et réalisé par toute l'équipe mais n'a pas été validé et ne rentre pas dans le calcul de la note de difficulté, la pénalité de 0.5 pour maintien absent ne sera pas appliquée.
 - » Les difficultés sont listées dans le tableau en annexe1.
 - » Le code des difficultés est construit comme suit :
 - La première lettre est l'initiale de la difficulté (DB pour Pivot/Élément de Force, HB/SB pour Maintien, A pour Acrobatie, J pour Saut, G pour Groupe Élément et DD pour la réalisation des difficultés après 1'30)
 - Le premier numéro est la valeur de la diff (numéro 6 = 0.6 de valeur de diff.)
 - Les deux derniers chiffres indiquent le numéro de la ligne du tableau de difficultés.
- Exemple : Shushunova est J609 = Saut à 0.6 à la ligne 9 du tableau des sauts.*

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

CATÉGORIES	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
National A et National B	X	X	X	X	X
National C	X	X	X		

Cf. Tableau de difficultés sol en annexe 1.

- » En National C : les difficultés autorisées correspondent aux valeurs maximales de 0.6.
Déduction de 0.5pt sur la note de difficulté si l'équipe présente une difficulté non autorisée (en National C).
- » Les gymnastes peuvent utiliser un pied d'appel/d'appui différent ou un sens de rotation différent, tant que la difficulté réalisée a le même numéro de code : la difficulté sera reconnue.
- » Cependant, il convient de garder à l'esprit que la prestation doit garder un caractère harmonieux.
- » Les éléments de difficulté doivent être réalisés en même temps, en cascade ou en décalé sans chorégraphie intermédiaire.
- » Un élément différent signifie un numéro de code différent et les éléments choisis doivent provenir de différentes lignes de l'annexe 1.
- » Tout élément de difficulté ne sera comptabilisé qu'une seule fois.
- » Les difficultés doivent être marquées sur la feuille de difficulté.
 - Les juges se basent sur les difficultés annoncées pour évaluer l'exécution.
 - Si une difficulté annoncée n'est pas réalisée, elle n'est pas remplacée par la difficulté effectivement exécutée.
 - En l'absence de feuille de difficulté, les juges de difficulté prendront en compte l'ensemble des éléments réalisés. La note de difficulté sera alors calculée à partir des neuf premières difficultés exécutées et reconnues dans l'ordre de présentation de l'enchaînement.
- » Un élément n'est pas reconnu ni comptabilisé dans la note difficulté si :
 - un gymnaste ou plus ne tente pas l'élément (n'essaye pas de faire)
 - trois gymnastes ou plus ne le réalisent pas conformément aux exigences
 - S'il y a une chute sur la difficulté
- » Un élément ne compte pas dans la valeur de difficulté s'il est réalisé en plus des 9 attendus.

3.3.2 - Pivots / Éléments de force

- » **Définition :**
Pivot : Un pivot est une rotation de 360° au moins sur un pied et sur demi-pointe.
- » Tous les gymnastes doivent commencer le pivot face à la même direction, selon la chorégraphie. Pas besoin de faire des pivots avec la même jambe d'appui.
- » Un pivot en dedans signifie tourner vers la jambe d'appui.
- » Un pivot en dehors signifie tourner vers la jambe libre.
- » Élément de force : Il y a un contrôle du mouvement exercé par une force dynamique. Le début et la fin du mouvement doivent être clairement marqués.
- » **Valeur de la difficulté pivots – cf. ANNEXE1 (Tableau de difficultés sol).**
- » **Valeur de la difficulté éléments de force – cf. ANNEXE1 (Tableau de difficultés sol).**

3.3.3 - Sauts

- » **Définition :**
Une forme définie pendant la phase aérienne d'un saut.
- » **Valeur de la difficulté sauts – cf. ANNEXE1 (Tableau de difficultés sol).**

3.3.4 - Maintiens

- » **Définition :**
Maintien : Lorsque le corps reste en position statique pendant deux secondes, sans aucun mouvement supplémentaire.
- » Plus la surface d'appui est petite, plus l'élément est difficile.
- » **Valeur de la difficulté Maintiens – cf. ANNEXE1 (Tableau de difficultés sol).**

3.3.5 - Groupe Élément

- » **Définition :**
Tous les gymnastes de l'équipe doivent participer à un élément réalisé en un seul groupe ou en groupe d'au moins trois gymnastes et jouer un rôle actif soit :
 - Un Groupe Élément est reconnu si une phase de montée et de descente est clairement visible.
 - Le voltigeur doit être accompagné à la montée et à la descente par les porteurs.
 - La phase du Groupe Élément détermine le code associé.
 - Un Groupe Élément avec ou sans propulsion peut être effectué par toute l'équipe ou en groupe.
 - La réception du voltigeur dans le Groupe Élément avec propulsion peut être effectuée avec toute l'équipe ou en groupe.
- » Il doit être exécuté en même temps selon la chorégraphie.

- » Les gymnastes doivent exécuter un Groupe Élément avec le même numéro de code, mais la position du corps du/des voltigeur(s) peut être différente.
- » Chaque gymnaste doit participer au Groupe Élément de façon active sans devoir y participer du début à la fin.
- » Tous les porteurs du (ou des) groupe(s) doivent être en contact avec le sol et être actifs lors de la réalisation du Groupe Élément. Être actif signifie que le(s) porteur(s) doit(vent) fournir un effort pour réaliser le porter ou le propulsé et/ou à la réception du voltigeur. Un porteur doit toujours être en contact direct avec le voltigeur dans l'une ou plusieurs des phases du Groupe Élément.
- » Un seul voltigeur par Groupe Élément.
- » Dans un Groupe Élément statique, le voltigeur doit rester immobile.
- » Cet élément doit être réalisé pendant le mouvement au sol ; Le mouvement au sol ne peut pas commencer ni finir par un Groupe Élément.
- » **Valeur de la difficulté Élément de Groupe – cf. ANNEXE1 (Tableau de difficultés sol)**

3.3.6 - Acrobatie

- » Une acrobatie sera prise en compte dans le calcul de la difficulté conformément aux valeurs décrites en annexe.
- » Lorsque l'équipe exécute une série de deux acrobaties, seule l'acrobatie présentant la valeur de difficulté la plus élevée est prise en compte.
Exemple : Rondade Salto – la valeur du salto sera retenue.
- » **Valeur de la difficulté acrobatie – cf. ANNEXE1 (Tableau de difficultés sol).**

3.3.7 - Élément de souplesse/Flexibilité (F)

- » Un élément de flexibilité peut être pris en compte pour le calcul de la valeur de difficulté.
- » **Valeur de la difficulté Élément de Souplesse – cf. ANNEXE1 (Tableau de difficultés sol).**

3.3.8 - Distribution des difficultés

- » Les éléments de difficulté doivent être répartis de façon homogène dans le programme, conformément au principe de distribution des difficultés (DD).
 - Au moins deux éléments de difficulté doivent être exécutés après 1 minute 30 secondes.
 - Ce temps de 1 minute 30 doit être indiqué sur la feuille de difficulté afin d'identifier clairement les éléments réalisés après cette limite.
 - Si l'équipe exécute, avant ce temps limite, des éléments initialement prévus après 1 minute 30, leur valeur ne sera pas prise en compte dans la note de difficulté.

3.4 - Exécution (10 points)

3.4.1 - Généralités

- » L'exécution est jugée comme suit :
 - Un véritable travail de groupe est exigé (**Synchronisation**) ;
 - Précision dans les formations (**Alignement**) ;
 - Précision dans les attitudes/positions de corps (**Uniformité**) ;
 - Technique, amplitude et posture correctes dans les éléments (**Technique**) ;
 - Les éléments doivent être réalisés en même temps, en cascade (gymnaste par gymnaste) et/ou en décalé (groupe par groupe), dans la limite de 2 cascade(s) ou décalé(s) maximum (cf. § Déduction Spéciales)
 - Précision sur une réalisation en cascade ou en décalé :
 - Il est attendu un mouvement d'ensemble au sol. Toute chorégraphie réalisée en groupes (décalée dans le temps ou des chorégraphies différentes en même temps) sera considérée comme un décalé.
 - Les positions de fin et de début ne sont pas considérées comme un décalé/cascade.
 - Partir en décalé/cascade de la position de début ou se placer en décalé /cascade en position de fin ne sera pas pénalisé.
 - Exemples :
 - un groupe réalise une chorégraphie pendant que l'autre groupe attend ; puis le second groupe réalise la même chorégraphie et le premier groupe attend à décalé ;
 - Un groupe réalise une chorégraphie ; pendant qu'un second groupe réalise une autre chorégraphie à décalé.

3.4.2 - La synchronisation, l'alignement et l'uniformité

- » Définitions :
 - **Synchronisation** : la réalisation des mouvements, éléments et difficultés de la chorégraphie doivent être en même temps
 - **Alignement** : la position des gymnastes les uns par rapport aux autres au sein d'une formation.
 - **Uniformité** : la réalisation des mouvements, éléments et difficultés de la chorégraphie doivent être identiques (*par exemple : même position des bras dans les pivots*).
- » Concernant la synchronisation, l'alignement et l'uniformité des gymnastes pendant leur prestation au sol, les erreurs se comptabilisent de la manière suivante :
 - 1 gymnaste : **0.1 pt. à chaque fois**
 - 2-3 gymnastes : **0.3 pt. à chaque fois**
 - ≥4 gymnastes : **0.5 pt. à chaque fois**
- » Il n'y a pas de double ou triple pénalisation « synchronisation » et/ou « alignement » et/ou « uniformité » à un même moment « T ».

3.4.3 - La technique

- » Les juges se basent sur les difficultés annoncées dans la feuille de difficulté pour évaluer l'exécution. En l'absence de feuille de difficulté, ils prendront en compte l'ensemble des difficultés réalisées et appliqueront les pénalités d'exécution correspondant au niveau réel des éléments présentés, sans tenir compte du nombre de difficultés exécutées.
- » Les fautes d'exécution des flexions de jambes et de bras s'appliquent au collectif, de la manière suivante :
 - Petite flexion : **0.1 pt.**
 - Moyenne flexion : **0.3 pt.**
 - Grosse flexion : **0.5 pt.**

- » Les fautes d'exécution d'alignement et d'angulation s'appliquent au collectif, de la manière suivante :

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

- » Afin d'être appliquées, ces fautes doivent tenir compte des tolérances de chacune des difficultés (les tolérances sont indiquées dans l'annexe 1 – Liste des difficultés au sol).
- » Ces fautes d'exécution s'appliquent à tous les éléments de difficultés.
- » Certaines fautes s'appliquent par gymnaste :
 - Pose de main ou pied pour s'équilibrer : **0.3 pt. par gymnaste**
 - Chute : **1.0 pt. par gymnaste**

- » A ces fautes se rajoutent les fautes suivantes par type d'élément de difficulté.

Sauts

- » Faible amplitude du saut **0.1 pt.**
- » Rotation
 - S'il manque jusqu'à 30° de rotation **0.1 pt.**
 - S'il manque de 30° à 45° de rotation **0.3 pt.**
 - S'il manque de 45° à 90° de rotation **0.5 pt.**
- » Plus de trois pas d'élan **0.3pt.**
- » Réception non maîtrisée : **0.3 pt.**

Pivots

- » Les tours doivent contenir une rotation de 360° minimum.
- » Fautes applicables :
 - Jambe d'appui non tendue **0.1 pt.**
 - S'il manque jusqu'à 30° de rotation **0.1 pt.**
 - S'il manque de 30° à 45° de rotation **0.3 pt.**
 - S'il manque de 45° à 90° de rotation **0.5 pt.**
- » Réception non maîtrisée **0.3 pt.**

Maintien

- » Le temps de maintien est comptabilisé lorsque tous les gymnastes sont immobiles et s'arrête au mouvement du premier gymnaste.
- » Fautes applicables :
 - Maintien tenu moins de 2s : **0.1 pt par gymnaste**
 - Maintien non tenu : **0.3 pt par gymnaste**
 - Maintien obligatoire suivant catégorie :
 - Position corps cambrée **0.1pt par gymnaste**
 - Un déplacement d'appui **0.3pt par gymnaste**
 - Roulé quand non prévu par la chorégraphie **0.5pt par gymnaste**

Groupe Elément

- » Groupe Elément statique maintenu moins de 2s **0.1 pt. par groupe.**
- » Manque de synchronisation **0.3 pt.**
- » Groupe Elément statique non maintenu **0.3 pt. et Non Reconnu**
- » Non-participation d'un ou plusieurs gymnaste **0.5 pt. et Non Reconnu**
- » Plus de deux hauteurs d'homme **1 pt. et Non Reconnu**

Elément de force

- » Rythme irrégulier à la montée à l'ATR **0.1 pt.**
- » Descente non contrôlée de l'ATR **0.3pt.**
- » Flexion des bras à la montée à l'ATR > 45° **0.5 pt.**

Elément de souplesse ou flexibilité

- » Les cuisses ne touchent pas le sol **0.1 pt. par gymnaste**
- » La poitrine et/ou les épaules ne touchent pas le sol/jambes **0.1 pt. par gymnaste**

3.4.4 - Déductions spéciales en exécution

- » Sortie de praticable **0.1 pt. par gymnaste**
- » Interaction verbale ou non-verbale entre les gymnastes pendant la chorégraphie **0.5pt**
- » Mouvement supplémentaire réalisé en cascade/décalé. **0.5pt. par passage supp.**

3.4.5 - Bonification (0.5 point)

- » Une **bonification de 0.5 point sera** attribuée si les conditions suivantes sont réunies :
 - une note de composition supérieure ou égale à 4.5 pts
 - ET pas de pénalité Juge Arbitre
 - ET pas de chute
- » La bonification est ajoutée à la note finale.

3.4.6 - Déductions du juge arbitre

DEDUCTIONS	PENALITÉS
Tenue de compétition incorrecte	0.5 pt.
Réajustement de la tenue	0.5pt.
Port de bijoux	0.5 pt.
Entrée ou sortie non conforme	0.5 pt.
Absence de pause pour marquer le début ou la fin de programme	0.5 pt.
Parler aux gymnastes ou les aider de toute autre manière (signaux, cris ou autres) pendant leur performance	0.5 pt.
Temps incorrect (trop court ou trop long)	1 pt.
Passage chorégraphique ou élément mettant en danger le gymnaste	1 pt.
Absence de feuilles de difficultés, feuilles vierges, incomplètes ou format illisible	1 pt.
Absence de musique	1 pt.
Nombre de gymnastes sur toute la durée du programme différent du no gymnastes engagé(e)s	1 pt. par gymnaste en trop ou manquant

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

PARTIE 4 - TUMBLING

4.1 - Généralités

4.1.1 - Exigences de discipline

- » Chaque groupe présente trois passages différents :
 - Premier passage : Tous les gymnastes présentent la même série ;
 - Deuxième et troisième passage : Les gymnastes appliquent une intensification *au moins une différence de 0.1 point dans la valeur de difficulté entre deux gymnastes.*
- » Chaque série doit être composée de minimum

CATEGORIE	DESCRIPTION	DIFFICULTES
National A	3 éléments acrobatiques dont deux différents*	Ouverte
National B	2 éléments acrobatiques différents	Cf. Liste des séries autorisées ou annexes
National C	2 éléments acrobatiques différents	

- » Les passages de tumbling sont effectués dans une seule direction.
- » Les acrobaties sont réalisées sur la piste avec réception obligatoire sur les tapis.
- » Tout marquage est interdit sur ou à côté de la piste.
- » Après chaque passage, les gymnastes retournent ensemble en courant vers leur position de départ pour le prochain passage.
- » Des gymnastes différents du groupe peuvent se présenter à chaque passage.
- » La valeur de difficulté de chaque élément est fixée selon le tableau des difficultés.
- » Présence obligatoire d'un entraîneur accrédité sur le tapis de réception :
 - Si l'entraîneur n'est pas accrédité ou n'est pas présent sur la zone de réception : la note ZÉRO (en composition, en difficulté et en exécution) sera attribuée à l'équipe pour l'agrès.
- » Dans le cas où l'organisation de la compétition permet de dissocier le passage du sol du passage au MT et TU, il est possible de réaliser le passage en musique.

4.1.2 - Durée maximale de l'exercice

NATIONAL A	NATIONAL B	NATIONAL C
2'15		

4.2 - Composition (5 points)

4.2.1 - Passage commun

- » Au premier passage, chaque gymnaste doit exécuter exactement la même série.
- » **Déduction de 0.2 pt par gymnaste n'effectuant pas le passage commun avec perte de la valeur de la difficulté**

4.2.2 - Maîtrise de la réalisation des éléments présentés

- » Si un gymnaste présente une série avec plus de 1,5 pts de fautes d'exécution, alors une déduction est appliquée
- » **La déduction est de 1 point par gymnaste avec perte de la valeur de la difficulté pour tout élément réalisé avec plus de 1.5pt de fautes (*dans la limite des 5 points de composition*).**

4.2.3 - Intensification

- » Le groupe doit présenter au moins 2 valeurs de difficulté différentes par passage.
- » Une déduction est appliquée s'il y a des baisses d'intensification.
- » La déduction est de :
 - 0.2 pt. par baisse d'intensification
 - 0.5 pt. par passage si aucune intensification n'est appliquée sauf si tous les gymnastes du passage ont une série de 2pts. de valeur de difficulté

4.2.4 - Le sens des rotations dans les éléments doit varier d'un passage à l'autre

- » Le groupe doit présenter :
 - Un passage avec des éléments en rotation arrière ;
 - Un passage avec des éléments en rotation avant.
- » Il est possible de présenter un passage mixte pour chaque équipe.

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

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

CATEGORIES	SERIE PRESENTEE	SENS DE LA SERIE	VALEUR DE LA DIFFICULTE
National B National C	2 éléments avant/arrière (série d'éléments tous dans le même sens)	Série avant/arrière en fonction du passage	Valeur de l'élément le plus fort
National B National C	1 élément avant et 1 élément arrière	Série avant ou arrière/du passage	Valeur de l'élément qui est dans le sens de la série retenue
National A National B National C	2 éléments arrière 1 élément avant	Série Arrière	Valeur de l'élément arrière la plus élevée
National A National B National C	2 éléments avant 1 élément arrière	Série avant	Valeur de l'élément avant la plus élevée
National A National B National C	2 éléments avant et 2 éléments arrière	Série avant ou arrière/du passage	Valeur de l'élément la plus élevée qui est dans le sens de la série retenue
National A National B National C	Passages Mixtes		Valeur de l'élément le plus fort

- » Si un passage reçoit une note de difficulté égale à zéro, ce passage ne pourra pas être pris en compte dans le calcul des exigences de composition.
- » **L'absence des exigences ci-dessus impliquera une déduction de 0.5 pt. appliquée à chaque fois et par gymnaste.**

4.2.5 - Répétition du dernier élément entre les passages

- » Si un gymnaste exécute exactement le même dernier élément d'une série d'un autre passage, il y aura une déduction à chaque fois.
- » Le passage dans lequel ce dernier élément est exécuté le moins souvent sera pénalisé.
Exemple : Si 3 gymnastes finissent par un salto avant, et que ce salto apparaît dans 2 passages, alors le passage où il est répété le moins souvent sera pénalisé. (0.2 pt. par gymnaste concerné).
- » Cette pénalité ne s'applique pas si un gymnaste se trompe de série dans le passage commun.
- » Si la série d'un gymnaste reçoit la note de difficulté égale à zéro, l'élément ne pourra pas être pénalisé pour répétition.
- » **Déduction de 0.2 par gymnaste à chaque fois pour la répétition du dernier élément.**

4.2.6 - Exécution d'un passage avec au moins une rotation longitudinale de 180°

- » L'équipe doit effectuer un passage où tous les gymnastes exécutent une série contenant un élément avec une rotation longitudinale d'au moins 180°.
- » La déduction est appliquée sur le passage où la rotation longitudinale est exécutée par le plus grand nombre de gymnastes.
- » Si le passage d'un gymnaste reçoit une note de difficulté égale à zéro, ce passage ne sera pas pris en compte pour la validation de l'exigence de rotation longitudinale.
- » **Déduction de 0.5 par gymnaste pour ne pas avoir effectué un passage avec au moins une rotation longitudinale de 180°.**
- » Cette exigence ne concerne pas la catégorie Nationale C.

4.2.7 - Synthèse des exigences de composition

- » Si le passage d'un gymnaste reçoit une note de difficulté égale à zéro, ce passage ne sera pas être pris en compte pour la validation des exigences de composition.

COMPOSITION	DEDUCTION
Moins de 6 difficultés identiques au premier passage	0.2 pt. par gymnaste suppression de la valeur de difficulté
Non-Maîtrise des éléments présentés (si plus de 1.5pt de fautes)	1 pt. par gymnaste suppression de la valeur de difficulté
Baisse d'intensification	0.2 pt. par baisse d'intensification
Aucune intensification	0.5 pt. si aucune intensification
Sens des rotations : Un passage avant Un passage arrière	0.5 pt. par gymnaste
Répétition du dernier élément	0.2 pt. par gymnaste à chaque répétition
Nat A et B : passage avec rotation longitudinale de 180°	0.5 pt. par gymnaste qui ne réalise pas l'exigence

4.3 - Difficultés

4.3.1 - Calcul de la valeur de difficulté

- » La valeur de difficulté d'une série acrobatique est définie par l'élément de base + les valeurs additionnelles décrites ci-dessous ;
 - La moyenne des 6 valeurs des séries individuelles donne la valeur de difficulté du passage pour l'équipe ;
 - La valeur de chaque passage est arrondie au 0.1 point le plus proche ;
 - On additionne la valeur de chaque passage pour donner la note de difficulté ;
- » En National A : série de 3 éléments avec trois éléments identiques = faux programme ;
- » En National B/C : série de 2 éléments identiques = faux programme ;
- » Saut de mains un pied et saut de mains deux pieds sont des éléments différents.

4.3.2 - Suppression de la valeur de diff

- » Dans les cas suivants la valeur de difficulté est réduite à zéro :
 - **Chute sans les pieds en premier** : C'est lorsque le premier contact du gymnaste avec le sol n'est pas fait avec les pieds.
 - **Chute en sous rotation** : C'est lorsque le gymnaste se réceptionne sur les pieds en premier mais tombe directement et ne peut pas effectuer un pas avant de tomber.
 - **Traverser l'agrès en courant** : C'est lorsque le gymnaste n'effectue aucune difficulté permettant d'attribuer une valeur de difficulté.
 - **L'entraîneur aide à faire l'acrobatie** : C'est lorsque l'entraîneur touche le gymnaste alors qu'il est en train d'effectuer son acrobatie.
 - **Erreur dans le passage commun** : Dans le cas du passage commun, si un gymnaste ne réalise pas la même série que ce qui est réalisé par la majorité de l'équipe, la valeur de difficulté de la série pour ce gymnaste sera zéro.
 - **Réception hors des tapis de réception au premier impact.**
- » En cas de doute, l'avantage doit être donné au gymnaste.

4.3.3 - Valeur de difficulté par catégorie

NATIONAL A	NATIONAL B	NATIONAL C
Ouverte	6 pts maximum sur 3 passages	5.4 pts maximum sur 3 passages

Valeurs de base

SENS	DIFFICULTE	NATIONAL A	NATIONAL B	NATIONAL C
Avant / Arrière	Roue		0.5	0.5
Arrière	Roue pied-pied		0.5	0.5
Arrière	Rondade		0.5	0.5
Avant	Saut de mains 2 pieds	0.3	1	1
Avant	Saut de mains un pied	0.3	1	1
Arrière	Flip arrière	0.3	1	1
Avant	Flip Avant	0.7	1.2	1.2
Avant	Salto en avant	1	1.4	1.4
Arrière	Salto en arrière	1	1.4	1.4
Avant	Saut de mains Salto	1.2	1.6	1.6
Avant	Flip avant Salto	1.4	1.8	
Arrière	Tempo			

- » **En National A**, les éléments qui n'ont pas de valeur dans ce tableau, peuvent être réalisés pour permettre de remplir l'exigence des 3 acrobaties dans une série. Le tempo est un élément qui n'a pas de valeur et peut être réalisé pour répondre à l'exigence de 3 éléments dans une série.
- » Les acrobaties comprenant des rotations longitudinales sont déclassées par le JD s'il manque plus de 90° à la réception.
- » Cf. Tableau des listes de difficultés autorisées en annexe2.

4.3.4 - Difficultés maximum autorisées

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

ROTATION	NATIONAL A	NATIONAL B	NATIONAL C
Avant	Double avant vrille et demie	Saut de mains (flip avant) salto avant tendu vrille	Saut de mains salto avant tendu
Arrière	Double arrière-vrille	Salto arrière tendu vrille	Salto arrière tendu

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

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

- » La valeur additionnelle liée à la position du corps et aux rotations longitudinales est également accordée pour les salti au départ ainsi que pour les combinaisons salto-salto.
- » La valeur additionnelle salto au départ ne s'applique pas quand le salto est la valeur de base dans une série avant.
- » La position de corps dans les doubles rotations doit être identique dans les deux salti. La valeur de difficulté pour le double salto est définie par la valeur de la position du corps du salto la plus basse.
Exemple : salto tendu dans le premier salto puis groupé dans le second : la valeur est celle d'un double salto groupé.

4.4 - Exécution (10 points)

- » Bonne technique dans les éléments ;
- » Bonne exécution et bonne tenue du corps ;
- » Réception avec contrôle et équilibre ;
- » Le rythme de passage entre tous les gymnastes doit être régulier et fluide. Au moins 2 gymnastes se déplacent en même temps, le premier doit avoir fini son acrobatie avant que le second commence la sienne. (Cf. déductions spéciales §5 rythme irrégulier).
- » Les fautes d'exécution de tenue de corps (bras/jambes/alignement du corps) sont classées en 3 parties
 - Petites fautes : **0.1 pt.**
 - Moyennes fautes : **0.3 pt.**
 - Grosses fautes : **0.5 pt.**
- » S'ajoutent à ces fautes, des fautes d'exécution technique selon les 3 secteurs suivants :

Impulsion

- » Tête en extension **0.1 pt.**
- » Déclenchement anticipé de la rotation longitudinale **0.5 pt.**

Envol

- » Flip trop haut (premier envol) **0.3 pt.**
- » Saut de mains/rondade sans deuxième envol **0.3 pt.**
- » Amplitude du salto à la hauteur des épaules : **0.1 pt.**
- » Amplitude du salto inférieur à la hauteur des épaules : **0.3 pt.**
- » Salto trop long (hauteur < à la longueur) **0.1 pt.**
- » Écart de jambes **0.1 pt.**
- » Jambes croisées dans les rotations longitudinales **0.1 pt.**
- » Position groupée :
 - Ouverture de l'angle tronc-jambes de 90° jusqu'à 135° **0.1 pt.**
 - Ouverture de l'angle tronc-jambes > 135° **0.3 pt.**
- » Position carpé :
 - Ouverture de l'angle tronc-jambes > 90° **0.3 pt.**
- » Position tendue :
 - Fermeture de l'angle tronc-jambes > 45° **0.3 pt.**
- » Rotation longitudinale non terminée **0.3 pt.**
- » Manque d'ouverture avant réception **0.1 pt.**
- » Pas d'ouverture avant réception **0.3 pt.**

Réception

» Qualité de la réception* :

- Un pas ou un léger sursaut pour stabiliser **0.1 pt.**
- Pose de main(s)/genou(x) **0.3 pt.**
- Grand déséquilibre pour ne pas chuter **0.3 pt.**
- Grosse flexion **0.5 pt.**
- Réception sur tapis puis pose de pied à l'extérieur **0.5 pt.**
- Chute **1 pt.**
- Réception hors tapis directement (plus perte de la valeur) **1 pt.**
- Chute sans atterrir sur les pieds (plus perte de la valeur) **1.5 pts.**

» Position à la réception** :

- Réception non axée **0.3 pt.**
- Corps cassé > 90° **0.3pt.**

*Ces pénalités ne sont pas cumulables : seule la pénalité la plus élevée est retenue lorsqu'il y a plusieurs fautes.

**Ces pénalités sont cumulables entre elles et indépendantes de celles de la qualité de réception.

4.5 - Déductions spéciales en exécution

DEDUCTIONS SPECIALES	
Rythme des passages irrégulier (2 gymnastes ne sont pas en mouvement)	0.3 pt. par gymnaste
Rythme des passages irrégulier (Le second gymnaste commence sa série avant la fin de l'acrobatie)	0.1 pt. par gymnaste + calcul de la difficulté sans l'élément qui a été réalisé en même temps
Absence totale de rythme	1 pt. par passage
Elan intermédiaire et/ou sursaut	0.5 pt. par gymnaste
Traverser l'agrès en courant	1 pt. par gymnaste Suppression de la difficulté
Réception sur piste Impulsion sur tapis de réception	0.5 pt. par gymnaste
Aide de l'entraîneur	0.5 pt. par gymnaste + Suppression de la difficulté
Entraîneur non actif dans une situation dangereuse	0.5 pt. par gymnaste + Suppression de la difficulté

MAUVAISE SERIE TUMBLING

Série acrobatique ne figurant pas dans la liste des séries autorisées ou non autorisées	1 pt. par gymnaste Suppression de la difficulté
<u>National B, C</u> : Moins de deux éléments Moins de 2 éléments différents	
<u>National A</u> : Moins de 3 éléments Moins de 2 éléments différents	

FAUX NOMBRE DE GYMNASTES

Moins de 6 gymnastes au cours du passage	1 pt. par gymnaste manquant par passage Suppression de la valeur de la difficulté non réalisée
Au-delà du 6 ^{ème} gymnastes au cours du passage	1 pt. par gymnaste supplémentaire par passage Non comptabilisation de la diff et des fautes au-delà du 6 ^{ème} gymnaste

4.6 - Bonification (0.5 point)

- » Une bonification de 0.5 point sera attribuée si les conditions suivantes sont réunies :
 - **Composition à 5 pts.**
 - **ET pas de chute**
 - **ET aucun passage pénalisé avec la déduction *Traverser l'agrès en courant***
 - **ET aucune déduction Juge Arbitre**
- » Si toutes ces conditions sont réunies, la bonification est ajoutée à la note finale.

4.7 - Déductions du juge arbitre

DEDUCTIONS	PENALITES
Tenue de compétition incorrecte	0.5 pt.
Port de bijoux	0.5 pt.
Les gymnastes ne retournent pas ensemble en courant entre les passages	0.5 pt.
Plus d'un entraîneur dans la zone de réception ou pas d'entraîneur	0.5 pt.
L'entraîneur quitte la zone de réception	0.5pt.
Parler aux gymnastes ou les aider de toute autre manière (signaux, cris ou autres) pendant leur performance	0.5 pt.
Non-respect des exigences	0.5 pt. à chaque fois
Marquage sur ou à côté de la piste	0.5 pt.
Dépassement du temps limite	1 pt.
Absence de feuilles de difficultés, feuilles vierges, incomplètes ou format illisible	1 pt.
L'équipe présente 2 passages identiques	3 pts. / passage

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

PARTIE 5 - MINI TRAMPOLINE

5.1 - Généralités

5.1.1 - Exigences de discipline

- » Chaque groupe présente trois passages différents :
 - Premier passage Tous les gymnastes présentent la même série
 - Deuxième et troisième passage Les gymnastes appliquent une intensification au moins une différence de 0.1 point dans la valeur de difficulté entre deux gymnastes. ;
- » Au moins un passage doit être présenté sur la table de saut ;
- » Au moins un passage doit être présenté au mini-trampoline ;
- » Les acrobaties présentées doivent obligatoirement être issues de la « liste des difficultés autorisées » ;
- » Tout marquage est interdit sur ou à côté de la piste d'élán.
- » Après chaque passage, les gymnastes retournent ensemble en courant vers leur position de départ pour le prochain passage ;
- » Des gymnastes différents du groupe peuvent se présenter dans chaque passage ;
- » La valeur de difficulté de chaque élément est fixée selon le tableau de difficultés ;
- » Au moins un entraîneur accrédité sur les deux autorisés doit se placer sur le tapis de réception afin d'assurer la sécurité lors des réceptions de chaque élément ;
 - Si l'entraîneur n'est pas accrédité ou n'est pas présent sur la zone de réception : la note ZÉRO (en composition, en difficulté et en exécution) sera attribuée à l'équipe pour l'agrès.
- » Dans le cas où l'organisation de la compétition permet de dissocier l'agrès sol du MT/TU, il est possible de réaliser le passage en musique.

5.1.2 - Durée maximale de l'exercice

NATIONAL A	NATIONAL B	NATIONAL C
2'15		

5.2 - Composition (5 points)

5.2.1 - Passage commun

- » Au premier passage, chaque gymnaste doit exécuter exactement la même série.
- » **Déduction de 0.2 par gymnaste n'effectuant pas le passage commun avec perte de la valeur de la difficulté.**

5.2.2 - Maîtrise de la réalisation des éléments présentés

- » Si un gymnaste présente une série avec plus de 1,5 pts de fautes d'exécution, alors une déduction est appliquée.
- » **La déduction est de 1 point par gymnaste et par passage avec perte de la valeur de la difficulté pour tout élément réalisé avec plus de 1.5 pt. de fautes (dans la limite des 5 points de composition).**

5.2.3 - Intensification

- » Le groupe doit présenter au moins deux valeurs de difficulté différentes par passage.
- » Une déduction est appliquée s'il y a des baisses d'intensification.
- » **La déduction est de :**
 - **0.2 pt. par baisse d'intensification ;**
 - **0.5 pt. par passage si aucune intensification n'est appliquée sauf si tous les gymnastes du passage ont une série de 2 pts. de valeur de difficulté (sauf en Nationale A)**

5.2.4 - Répétition d'un élément entre les passages

- » Si un gymnaste exécute exactement le même élément d'un autre passage, il y aura une déduction à chaque fois.
- » Le passage dans lequel cet élément est exécuté le moins souvent sera pénalisé.
Exemple : Si 3 gymnastes font un salto avant, et que ce salto apparaît dans 2 passages, alors le passage où il est répété le moins souvent sera pénalisé (0.2 pt. par gymnaste concerné).
- » Cette pénalité ne s'applique pas si un gymnaste se trompe de série dans le passage commun.
- » Si la série d'un gymnaste reçoit la note de difficulté égale à zéro, cet élément ne sera pas pénalisé pour répétition.
- » **Déduction de 0.2 par gymnaste à chaque fois pour la répétition du dernier élément.**

5.2.5 - Passage avec une exigence de rotation longitudinale

- » Les équipes des catégories Nationale A doivent effectuer un passage dans lequel tous les gymnastes exécutent un élément avec une rotation longitudinale d'au moins 360°.
- » Les équipes des catégories Nationale B doivent effectuer un passage dans lequel tous les gymnastes exécutent un élément avec une rotation longitudinale d'au moins 180°.

- » La rotation longitudinale doit être exécutée après l'impulsion des mains si on utilise la table de saut.
- » Si le passage d'un gymnaste reçoit une note de difficulté égale à zéro, ce passage ne sera pas être pris en compte pour la validation de rotation longitudinale.
- » La déduction est appliquée sur le passage où la rotation longitudinale est exécutée par le plus grand nombre de gymnastes.
- » **Déduction de 0.5 par gymnaste pour ne pas avoir effectué un passage avec une rotation longitudinale**
- » Cette exigence ne s'applique pas pour la catégorie National C.

5.2.6 - Synthèse des exigences de composition

COMPOSITION	DEDUCTION
Moins de 6 difficultés identiques au premier passage	0.2 pt. par gymnaste et suppression de la difficulté
Non-Maîtrise des éléments présentés (si plus de 1.5pt de fautes)	1pt par gymnaste et perte de la valeur de la difficulté
Baisse d'intensification	0.2pt par baisse d'intensification
Aucune intensification	0.5pt si aucune intensification
Répétition de l'élément	0.2 par gymnaste à chaque répétition
Rotation longitudinale : Nat A : 360° Nat B : 180°	0.5pt. par gymnaste qui ne réalise pas l'exigence de rotation longitudinale

5.3 - Difficultés

5.3.1 - Calcul de la valeur de difficulté

- » La valeur de difficulté d'une série acrobatique est définie par l'élément de base + les valeurs additionnelles décrites ci-dessous ;
- » La moyenne des 6 valeurs des séries individuelles donne la valeur de difficulté du groupe pour le passage ;
- » La somme des valeurs de chaque passage donne la valeur de la note de difficulté ;
- » La valeur de chaque passage est arrondie au 0.1 point le plus proche.

5.3.2 - Suppression de la valeur de diff

- » Dans les cas suivants la valeur de difficulté est réduite à zéro :
 - **Chute sans les pieds en premier** : C'est lorsque le premier contact du gymnaste avec le sol n'est pas fait avec les pieds.
 - **Chute en sous rotation** : C'est lorsque le gymnaste se réceptionne sur les pieds en premier mais tombe directement et ne peut pas effectuer un pas avant de tomber.
 - **Traverser l'agrès en courant** : C'est lorsque le gymnaste n'effectue aucune difficulté permettant d'attribuer une valeur de difficulté.
 - **L'entraîneur aide à faire l'acrobatie** : C'est lorsque l'entraîneur touche le gymnaste alors qu'il est en train d'effectuer son acrobatie.
 - **Erreur dans le passage commun** : Dans le cas du passage commun, si un gymnaste ne réalise pas la même série que ce qui est réalisé par la majorité de l'équipe, la valeur de difficulté de la série pour ce gymnaste sera zéro.
 - **Réception hors des tapis de réception au premier impact.**
- » En cas de doute, l'avantage doit être donné au gymnaste.

5.3.3 - Valeur de difficulté par catégorie

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

VALEUR DE BASE

DIFFICULTES	NATIONAL A	NATIONAL B	NATIONAL C
Saut écart carpé		1	1
Salto	1	1.4	1.4
Rondade	0.5	1	1
Pétrick / Rondade 1/2	0.7	1.2	1.2
Lune	1	1.6	1.6
Lune vrille	1.4	2	
Tsukahara	1.6		
Lune salto	1.8		

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

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

- » La valeur de difficulté pour le double salto est définie par la valeur de la position du corps du salto la plus basse.
Exemple : salto tendu dans le premier salto puis groupée dans le second : la valeur est celle d'un double salto groupé.
- » Les sauts/acrobaties comprenant des rotations longitudinales sont déclassés par le JD s'il manque plus de 90° à la réception.
Ex : Lune vrille devient Lune 1/2 vrille.
- » **Note de difficulté mise à zéro :**
 - Un déplacement des appuis (mains) ;
 - Pas d'appui des deux mains sur la table de saut ;
 - Appui d'un ou des pieds sur la table de saut.
- » **Cf. Tableau de diff en annexe.**

5.3.4 - Difficulté maximum autorisée

TYPE DE PASSAGE	NATIONAL A	NATIONAL B	NATIONAL C
Sans table de saut	Double salto tendu vrille et demie	Salto avant tendu vrille et demie	Salto avant tendu demi-vrille
Avec table de saut	Tsuk tendu vrille ou Lune tendue vrille et demie	Lune vrille	Lune

- » **En National A :**
 - Les doubles vrilles dans les doubles rotations ne sont pas autorisées.
 - Triple rotation interdite.
 - La lune Salto et le Tsukahara sont considérés comme des doubles rotations.

5.4 - Exécution (10 points)

- » Bonne technique dans les éléments. ;
- » Bonne exécution et bonne tenue du corps ;
- » Réception avec contrôle et équilibre ;
- » Le rythme de passage entre tous les gymnastes doit être régulier et fluide. Au moins 2 gymnastes se déplacent en même temps (Cf. déductions spéciales - rythme irrégulier).
- » Les fautes d'exécution de tenue de corps (bras/jambes/alignement du corps) sont classées en 3 parties
 - Petites fautes : **0.1 pt.**
 - Moyennes fautes : **0.3 pt.**
 - Grosses fautes : **0.5 pt.**

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

Impulsion

- » Tête en extension : **0.1 pt.**
- » Déclenchement de la rotation dans la toile ou sur table de saut : **0.5 pt.**

Envol

- » Amplitude des sauts ou salto à la hauteur des épaules : **0.1 pt.**
- » Amplitude des sauts ou salto inférieur à la hauteur des épaules : **0.3 pt.**
- » Saut et salto trop long (hauteur < à la longueur) **0.1 pt.**
- » Écart de jambes **0.1 pt.**
- » Jambes croisées dans les rotations longitudinales **0.1 pt.**
- » Position groupée :
 - Ouverture de l'angle tronc-jambes de 90° jusqu'à 135° **0.1 pt.**
 - Ouverture de l'angle tronc-jambes > 135° **0.3 pt.**
- » Position carpée :
 - Ouverture de l'angle tronc-jambes > 90° **0.3 pt.**
- » Position tendue :
 - Fermeture de l'angle tronc-jambes > 45° **0.3 pt.**
 - Rotation longitudinale non terminée **0.3 pt.**
 - Manque d'ouverture avant réception **0.1 pt.**
 - Pas d'ouverture avant réception **0.3 pt.**

Réception

- » Qualité de la réception* :
 - Un pas ou un léger sursaut pour stabiliser **0.1 pt.**
 - Pose de main(s)/genou(x) **0.3 pt.**
 - Grand déséquilibre pour ne pas chuter **0.3 pt.**
 - Grosse flexion **0.5 pt.**
 - Réception sur tapis puis pose de pied à l'extérieur **0.5 pt.**
 - Chute **1 pt.**
 - Réception hors tapis directement (plus perte de la valeur) **1 pt.**
 - Chute sans atterrir sur les pieds (plus perte de la valeur) **1.5 pts.**

» Position à la réception** :

- Réception non axée **0.3 pt.**
- Corps cassé > 90° **0.3pt.**

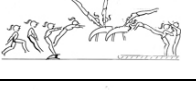
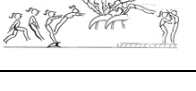
*Ces pénalités ne sont pas cumulables : seule la pénalité la plus élevée est retenue lorsqu'il y a plusieurs fautes.

**Ces pénalités sont cumulables entre elles et indépendantes de celles de la qualité de réception.

Table de saut

- » Bras fléchis **0.3 pt.**
- » Toucher la table de saut avec le dos **0.5pt**

» **DEUXIEME ENVOL :**

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

5.5 - Déductions spéciales en exécution

DEDUCTIONS SPECIALES	
Rythme des passages irrégulier (2 gymnastes ne sont pas en mouvement)	0.3 pt. par passage
Absence totale de rythme	1 pt. par passage
Traverser l'agrès en courant	1 pt. par gymnaste + Suppression de la difficulté
Aide de l'entraîneur	0.5 pt. par gymnaste + Suppression de la difficulté
Entraîneur non actif dans une situation dangereuse	0.5 pt. par gymnaste + Suppression de la difficulté

MAUVAISE SERIE MINI-TRAMPOLINE

Elément ne figurant pas dans la liste des difficultés autorisées ou non autorisées	1 pt. par gymnaste + Suppression de la difficulté
Pas de passage avec la table de saut ou au mini-trampoline	0 point en difficulté sur le 3ème passage

FAUX NOMBRE DE GYMNASTES

Moins de 6 gymnaste au cours du passage	1 pt. par gymnaste manquant par passage + Suppression de la valeur de la difficulté non réalisée
Au-delà du 6 ^{ème} gymnaste au cours du passage	1 pt. par gymnaste supplémentaire par passage Non comptabilisation de la diff et des fautes au-delà du 6 ^{ème} gymnaste

5.6 - Bonification (0.5 point)

- » Une bonification de 0.5 point sera attribuée si les conditions suivantes sont réunies :
 - **Composition à 5pts**
 - **ET pas de chute**
 - **ET aucun passage pénalisé avec la déduction *Traverser l'agrès en courant***
 - **ET aucune déduction Juge Arbitre**
- » Si toutes ces conditions sont réunies, la bonification est ajoutée à la note finale.

5.7 - Déductions du juge arbitre

Tenue de compétition incorrecte	0.5 pt.
Port de bijoux	0.5 pt.
Déplacement du tremplin/trampoline pendant les passages	0.5pt
Plus de deux entraîneurs dans la zone de réception ou pas d'entraîneur	0.5 pt
L'entraîneur quitte la zone de réception	0.5pt
Parler aux gymnastes ou les aider de toute autre manière (signaux, cris ou autres) pendant leur performance	0.5 pt
Les gymnastes ne retournent pas ensemble en courant entre les passages	0.5 pt
Non-respect des exigences	0.5 pt. à chaque fois
Marquage sur ou à côté de la piste	0.5 pt.
Dépassement du temps limite	1 pt.
Absence de feuilles de difficultés, feuilles vierges, incomplètes ou format illisible	1 pt.
L'équipe présente 2 passages identiques	3 pts. par passage

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

Annexe1 - Tableaux des Difficultés au sol

ANNEXE 1

TABLEAUX DES DIFFICULTÉS AU SOL

Ces tableaux sont communs entre la filière Fédérale et la filière Performance.

Annexe A1 - Le texte fait foi, l'image est une illustration.

SOL - Valeur de difficultés

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

1.1A Élément de contrôle Dynamique - Pivots (DB)

Le pivot doit être exécuté sur un pied, sur 1/2 pointe avec la jambe d'appui tendue (pas de tolérance). Le tour ne doit pas se faire en sautant, mais un léger saut pour maintenir l'équilibre pendant le pivot est autorisé.

La rotation doit être totalement réalisée, mesurée au niveau des hanches. La tolérance pour toute sous ou sur rotation au début et/ou à la fin d'un élément est de 45° au total pour comptabiliser la difficulté.

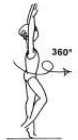
Le placement de la jambe libre et des bras sont libres et identiques pour l'ensemble de l'équipe. (mais pas besoin de faire les pivots avec la même jambe d'appui)

Un pivot commence lorsque la jambe libre et le talon sont levés du sol et se termine lorsque le talon de la jambe d'appui touche le sol ou que la jambe libre touche le sol.

Le corps doit être aligné (tolérance de 15°).

Pour les pivots jambe à l'horizontale, la jambe libre doit être maintenue dans la bonne position pendant au moins les ¾ de la rotation.

Tous les gymnastes doivent commencer le tour dans la même direction, selon la chorégraphie.

Pivots jambe libre	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
En dedans	DB201  360° 	DB401  540° 	DB601  720° 	DB801  900° 	
En dehors	DB202  360° 	DB402  540° 	DB602  720° 	DB802  900° 	
Pivots jambe libre minimum à l'horizontale	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
En dedans, avec aide de la main Jambe libre minimum à l'horizontale, avec l'aide de la main. Quand la jambe libre est fléchie, le talon est utilisé pour définir la hauteur		DB403  360° 		DB803  540° 	DB1003  720° 
En dedans, sans aide de la main Jambe libre minimum à l'horizontale, sans l'aide de la main. Quand la jambe libre est fléchie, le talon est utilisé pour définir la hauteur			DB604  360° 		DB1004  540° 

1.1B Elément d'équilibre/de contrôles - Eléments de force (DB)

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

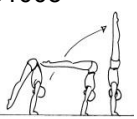
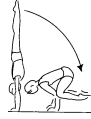
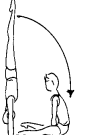
Le mouvement doit être contrôlé et effectué en utilisant la force musculaire, pas par la gravité (pas de descente trop rapide).

Aucune pause ≥ 3 sec n'est autorisée. Pas de chute et pas plus d'un pas autorisé. (exemple : descente de l'ATR à l'équerre écartée, la phase de ce passage doit être plus lente que la simple gravité)

Les positions de départ et d'arrivée doivent être clairement visibles, mais n'ont pas besoin d'être maintenues pendant deux secondes.

Tous les gymnastes exécutent le même élément de force avec les bras et les jambes dans la même position. La position du corps doit être conforme à la définition de l'élément.

Aucune poussée des jambes autorisée pendant les éléments de force.

Elément de force	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Monter en ATR en force DB805: Avec les jambes tendues écartées. Position de départ libre. DB1005: Avec les jambes tendues serrées, Position de départ libre.				DB805  ATR Force - jambes écartées	DB1005  ATR Force - jambes serrées
Monter en ATR en force départ en équerre écartée (endo) Depuis une équerre écartée au sol, monter en ATR avec les jambes tendues.					DB1006  Endo - jambes écartées
Monter en ATR en force départ en équerre serrée (endo) Depuis une équerre jambes serrées au sol, monter en ATR avec les jambes tendues.					DB1007  Endo - jambes serrées
ATR --> Planche A partir d'un ATR contrôlé, descendre en planche "grenouille" / planche sur les coudes / planche bras tendus. Jambes tendues (sauf en DB608). Jambes peuvent être écartées.			DB608  ATR + Planche grenouille		DB1008  ATR + Planche coudes ou bras tendus
ATR --> équerre (stalder) A partir d'un ATR contrôlé, descendre en équerre écartée ou serrée. Jambes tendues.				DB809  ATR + Equerre jambes écartées	DB1009  ATR + Equerre jambes serrées

1.2 Maintien (SB)

L'ensemble du corps doit être maintenu en position statique pendant au moins deux secondes sans aucun mouvement chorégraphié supplémentaire.

Les exigences relatives à l'écart des jambes et aux jambes tendues doivent être respectées (tolérance 15°). Montrer une souplesse supplémentaire n'affecte pas la valeur de difficulté.

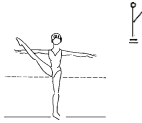
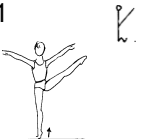
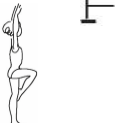
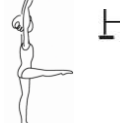
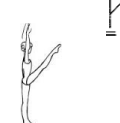
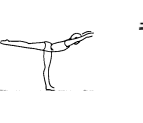
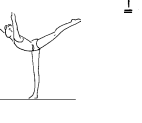
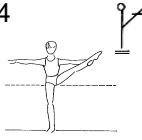
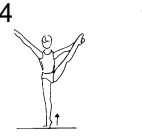
Pour les positions du corps (verticale ou horizontale suivant les éléments), la tolérance est de 15°.

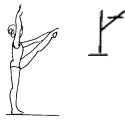
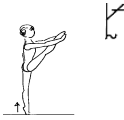
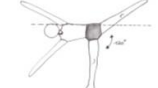
Le placement des bras est libre mais doit être identique pour l'ensemble de l'équipe.

La jambe d'appui doit être tendue (tolérance 15°).

La position du corps doit être conforme à la description de l'élément, voir grille ci-dessous.

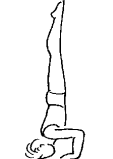
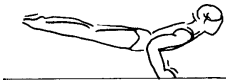
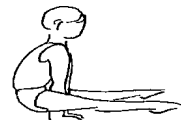
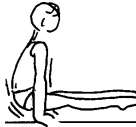
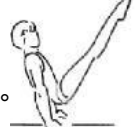
Les écarts de jambes et la position sur demi pointe déterminent la valeur de l'élément.

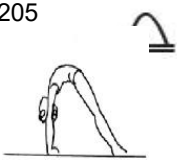
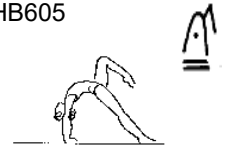
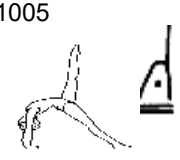
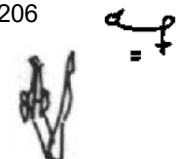
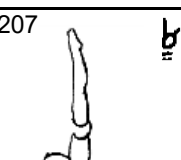
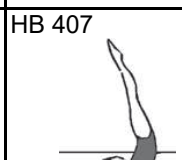
Maintien	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Maintien Jambe sur le coté - Sans aide de la main Jambe libre sur le coté sans l'aide de la main. Corps droit.		SB401  Ecart 90°		SB801  Ecart 120°	SB1001  Sur demi-pointe + Ecart 120°
Maintien Facial - Sans aide de la main Jambe libre devant sans l'aide de la main. Corps droit. Pour le SB202 et SB402, la pointe du pied est sur le genou.	SB202  Jambe libre	SB402  Sur demi-pointe	SB602  90°	SB802  120°	SB1002  Sur demi-pointe + Ecart 120°
Planches	SB203  Arabesque buste à la verticale	SB403  Jambe et buste à 90°		SB803  Jambe et buste à 120°	SB1003  Jambe et buste à 120° sur 1/2 pointe
Maintien Jambe sur le coté - Aide de la main Jambe libre sur le coté avec l'aide de la main. Corps droit. SB1004 : tenir la jambe libre est optionnel (une main ou un bras)			SB604  Ecart 120°	SB804  Sur demi-pointes + Ecart 120°	SB1004  Ecart 180°

Maintien	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Maintien Facial - Aide de la main Jambe libre avec l'aide d'une ou deux mains. Corps droit.			SB605  120°	SB805  Sur demi-pointes 120°	
Maintien sur le coté Buste penché à l'horizontale, jambe libre sur le coté. Le talon définit l'angle de la hanche.			SB606  90°	SB806  120°	
Planche sur le coté sans l'aide des mains Le haut du corps doit être à l'horizontale (la position du corps est mesurée à partir du point supérieur du buste, tolérance : 15°). Le haut du corps et la jambe doivent rester dans le plan frontal. L'écart de jambe définit la valeur de l'élément (mesuré à partir du talon). Il doit y avoir une ouverture de hanche, le corps ne doit pas tourner. (tolérance : 15°)				SB807  90°	SB1007  120 °

1.3 Maintien sur les mains (HB)

En appui manuel, le corps est maintenu dans une position statique pendant au moins deux secondes. Seules les mains touchent le sol (sauf HB201 et HB601). Toutes les exigences d'angles (angle bras-tronc ou angle des écarts de jambes) doivent être respectées (tolérance 15°).

Maintien sur les mains	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Poirier/ATR En HB201, la tête touche le sol, jambes serrées tendues. corps aligné (pas de tolérance sur la position du corps). En HB601, appui sur les coudes, pas d'appui sur la tête et jambes tendues, écartées ou serrées, au dessus du bassin, position de jambes identique pour toute l'équipe, En HB1001 : bras tendus (tolérance 45°) et placement des jambes libre, identique pour l'ensemble des gymnastes	HB201 		HB601 		HB1001 
Planche sur les coudes / bras tendus HB402 et HB802 : jambes tendues écartées (écart jbes maxi 45°) HB602 et HB1002 : jambes tendues serrées HB402 et HB602 : par l'appui des deux mains/coudes HB802 et HB1002 : bras tendus (tolérance 15°) Les mains peuvent être tournées vers l'extérieur des poignets ou vers les pointes de pied. Le corps est aligné à l'horizontale. (Pas de tolérance)		HB402  bras fléchis - jambes écartées	HB602  bras fléchis - jambes serrées	HB802  bras tendus - jambes écartées	HB1002  bras tendus - jambes serrées
Equerre jambes écartées Jambes tendues avec écart minimum 45°.	HB203  Jambes à l'horizontale	HB403  Jambes à l'horizontale	HB603  Fermeture 45°	HB803  Fermeture 90°	
Equerre jambes serrées Jambes tendues serrées.		HB404 		HB804  45°	HB1004  90°

Maintien sur les mains	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Pont La position et l'angle de la jambe libre déterminent la valeur de l'élément. Les épaules doivent être au moins au-dessus des mains.	HB205 		HB605  cuisse à la verticale	HB805  Jambe à 45° de la verticale	HB1005  Jambe à la verticale
Maintien fessier Jambes tendues et serrées. Placement libre des bras. Fermeture du corps minimum 90°	HB206 				
Chandelle Alignement du corps angle tronc/jambes - tolérance 15° HB207 : Bras et mains à plat au sol et coté dos. HB407 : Bras à plat au sol et tendus aux oreilles,	HB207 	HB 407 			

2 SAUTS

La forme du corps pendant la phase aérienne du saut, la rotation et la réception doivent être conformes à la description de l'élément. L'élément choisi doit être réalisé par l'ensemble des gymnastes.

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

A l'impulsion et à la réception, la rotation est mesurée au niveau des hanches. Lors de la rotation, les premiers 45° de rotation sont autorisés à partir du sol. Toute l'équipe doit effectuer le même saut avec les bras et les jambes dans la même position. Sauf mention contraire, le placement des bras est libre pour l'équipe. Lors de la réception ventre, le corps doit être à l'horizontal avant la réception (tolérance 15°). Cela signifie que les épaules, les hanches et les talons sont tous au même niveau.

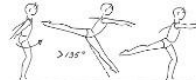
Lorsque vous réalisez un saut avec le pied à hauteur d'épaule/tête, le talon du pied définit la hauteur. L'ensemble du pied (talon et orteils) doit être à la hauteur requise.

Pas plus de trois pas (marche ou course) sont autorisés avant tout saut, selon la chorégraphie.

2.1 Sauts appel 2 pieds

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

2.1 a) Sauts appel 2 pieds, réception 2 pieds	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Saut vertical Position du corps droite durant le saut. La rotation doit être terminée en l'air. Le placement des bras est libre.	J201 	J401 360° 	J601 540° 	J801 720° 	
Saut groupé Position groupée (angle tronc/jbe 90° - tolérance 15°) visible pendant le saut. La rotation doit être terminée en l'air. Le placement des bras est libre.	J202 			J802 360° 	J1002 540°
Saut carpié écart Ecart de jbes 135° et position carpiée claire 90° (tolérance pour les deux 15°). Jambes tendues sans coup de pied.	J203 90° 		J603 135° 	J803 180° 	J1003 360°
Saut "cerf" La bonne position cambrée doit être visible pendant le saut. Les deux jambes doivent être fléchies à 90°. Ecart de jbes 135° (tolérance 15°). La hauteur du pied arrière ou la rotation définit la valeur de l'élément. Pas de tolérance à la hauteur du pied. Toute la rotation doit être faite pendant la phase aérienne.	J204 	J404 180° 			J1004 Pied à hauteur de la tête
Cosaque Une jambe tendue, une jambe pliée, genoux serrés. Angle tronc/jambe de 90° (tolérance 15°). Quand il y a une rotation, le tour doit être réalisé pendant la phase aérienne.	J205 	J405 180° 		J805 360° 	
Saut écart Les deux jambes doivent être tendues, pas de coup de pied. L'écart de jambes définit la valeur du saut.		J406 Ecart de jambes 135° 			J1006 Ecart de jambes 180°

2.1b) Sauts appel 2 pieds réception 1 pied	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Sissone Appel deux pieds, réception sur un seul. En J1007, pas de tolérance sur la hauteur du pied.		J407  Ecart de jambes 135°		J807  Ecart de jambes 180°	J1007  Pied à hauteur d'épaules
2.1 c) Sauts appel 2 pieds réception plat ventre	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Saut groupé appel deux pieds tombé ventre Position groupée (angle tronc/jbe 90° - tolérance 15°) visible pendant le saut. La rotation doit être terminée avant la réception. Le corps doit être à l'horizontale avant la réception ventre. Réception corps gainé, pieds et mains simultanés.		J408  180°	J608  180°	J808  360°	
Shushunova Ecart de Jambes 135°. Position Carpée visible 90° (tolérance 15° pour les angles tronc/jbe et l'écart de jambes) avant le tombé ventre. La rotation doit être terminée avant la réception. Le corps doit être à l'horizontale avant la réception ventre. Réception corps gainé, pieds et mains simultanés.			J609 	J809 	

2.2 SAUTS Appel un pied

La position doit être réalisée pendant la phase aérienne.

Pas plus de 3 pas d'élan avant de réaliser un saut appel un pied.

Dans les phases d'impulsion et de réception la position des hanches détermine si dans les sauts avec rotation la tolérance est dans les 45° ou pas.

Il y a une tolérance pour les écarts de jambes à 15°.

Le placement des bras est libre et identique pour toute l'équipe.

Lorsque le saut est réalisé avec le pied à la hauteur des épaules / de la tête, la partie la plus basse du pied (talon) définit la hauteur. Tout le pied (talon et orteils) doit être à la hauteur requise.

2.2 a) Sauts appel 1 pied et réception sur l'autre pied

Saut droit appel 1 pied

Corps droit pendant le vol.

Quand il y a une rotation, le tour doit être terminé avant la réception.

Saut de chat

Jambes fléchies avec changement de jambe pendant le saut.

Les cuisses doivent monter à l'horizontale pendant le saut.

Quand il y a une rotation, le tour doit être terminé avant la réception.

Saut Ciseaux

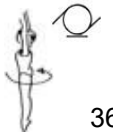
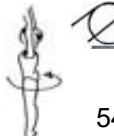
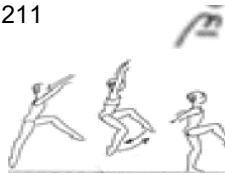
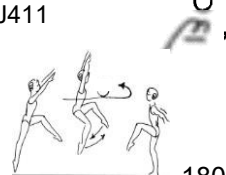
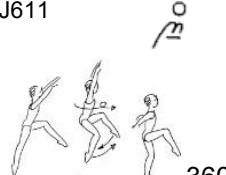
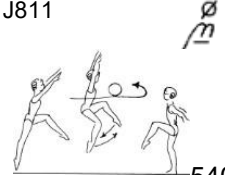
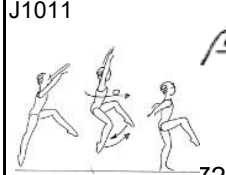
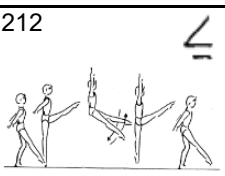
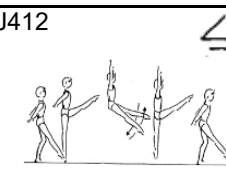
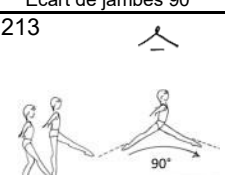
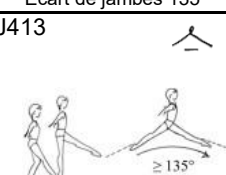
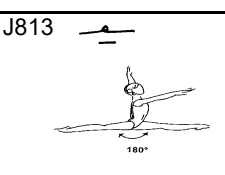
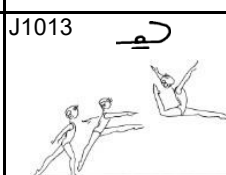
Jambes tendues avec changement de jambe pendant le saut.

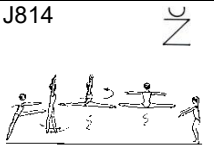
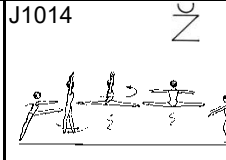
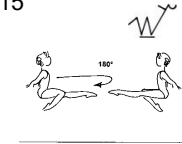
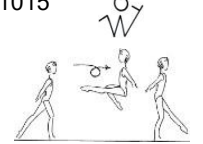
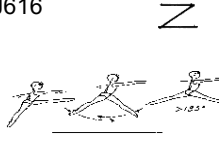
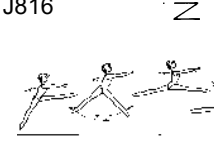
La première jambe doit être au minimum à l'horizontale (pas de tolérance).

Grand jeté

Les deux jambes doivent être tendues, pas de coup de pied.

En J1013 : La première jambe est tendue et à l'horizontale, jambe arrière fléchie, genou minimum à l'horizontale et pied au niveau des épaules ou plus.

	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Saut droit appel 1 pied Corps droit pendant le vol. Quand il y a une rotation, le tour doit être terminé avant la réception.		J410  360°	J610  540°		
Saut de chat Jambes fléchies avec changement de jambe pendant le saut. Les cuisses doivent monter à l'horizontale pendant le saut. Quand il y a une rotation, le tour doit être terminé avant la réception.	J211  180°	J411  180°	J611  360°	J811  540°	J1011  720°
Saut Ciseaux Jambes tendues avec changement de jambe pendant le saut. La première jambe doit être au minimum à l'horizontale (pas de tolérance).	J212  Ecart de jambes 90°	J412  Ecart de jambes 135°			
Grand jeté Les deux jambes doivent être tendues, pas de coup de pied. En J1013 : La première jambe est tendue et à l'horizontale, jambe arrière fléchie, genou minimum à l'horizontale et pied au niveau des épaules ou plus.	J213  Ecart de jambes 90°	J413  Ecart de jambes 135°		J813  Ecart de jambes 180°	J1013  Ecart 180° + pied tête

2.2 b) Saut départ 1 pied réception 2 pieds	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Saut changement de jambes avec rotation 90° ou 180° Jambes tendues, pas de coup de pied. La première jambe doit être vers l'avant au moins à 45° (tolérance 15°) avant le changement de la jambe. L'écart de jambes et la rotation après le changement définissent la valeur du saut.			J614  Ecart de jambes 135° Rotation 90°	J814  Ecart de jambes 135° Rotation 180°	J1014  Ecart de jambes 180° Rotation 180°
2.3 Saut départ un pied et réception sur le même pied	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Cosaque Une jambe tendue, une jambe pliée et genoux serrés. Angle tronc/jambe de 90° (tolérance 15°). Quand il y a une rotation, le tour doit être terminé avant la réception.	J215  Cosaque 1 pied	J415  Avec rotation 180°			J1015  Avec rotation 360°
Saut Changement de Jambes Début jambes tendues, pas de coup de pied. La première jambe doit monter vers l'avant au moins à 45° (tolérance 15°) avant le changement de jambe. En J1016 : jambe arrière fléchie, genou minimum à l'horizontale et pied au niveau des épaules ou plus.			J616  Ecart de jambes 135°	J816  Ecart de jambes 180°	J1016  Ecart 180° + pied tête

3 ACROBATIES (A)

La forme du corps doit être conforme à la description des éléments.

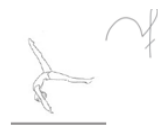
Différentes positions de réception sont autorisées tant qu'elles sont sur les pieds en premier (en l'absence de toute autre description).

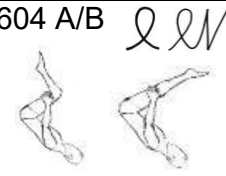
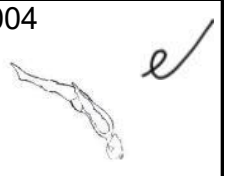
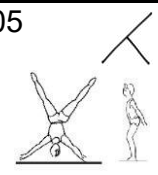
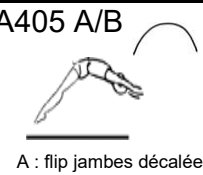
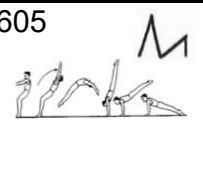
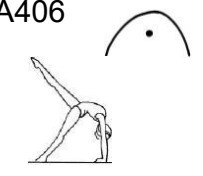
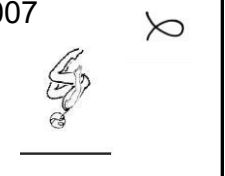
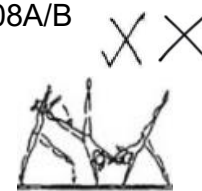
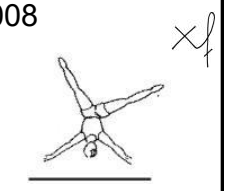
Dans les éléments avec rotation, la tolérance de sous/sur-rotation à l'impulsion et à la réception est de 45°.

Certains éléments ont des versions différentes (A/B).

Pas plus d'un pas ou un pas sursaut est autorisé avant tout élément de difficulté, selon la chorégraphie.

Dans les éléments avec des tours en appui renversé, il n'est pas nécessaire d'effectuer le tour dans la même sens de rotation. La rotation est mesurée au niveau des hanches, tolérance 45°.

	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Salto avant appel 2 pieds Appel deux pieds - réception deux pieds			A601  groupé	A801  carpé	
Saut de Mains / Salto facial A602 version A: appel un pied - réception un pied A602 version B : appel un pied - réception deux pieds			 Saut de mains 1 pied ou 2 pieds		A1002  Salto facial
Souplesse avant		A403  Souplesse avant			

3.2 Eléments arrières	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Salto arrières A604 version A : groupé A604 version B : carpé			A604 A/B  groupé/carpé		A1004  tendu
Eléments arrières A405 version A : flip arrière jambes décalées A405 version B : flip arrière jambes serrées A605 : passage par l'ATR puis réception planche sur les pieds.	A205  Rondade	A405 A/B  A : flip jambes décalées B : flip jambes serrées	A605  Flip flap arrivée planche		
Souplesse Arrière		A406  Souplesse arrière	A606  Souplesse arrière départ Assis		
3.3 Eléments Latéraux	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Salto latéral					A1007  Salto latéral
Eléments latéraux A208 version A : Roue avec une main A208 version B : Roue avec deux mains	A208A/B  Roue avec une ou deux mains				A1008  Costal

4 GROUPE ELEMENT (G)

Tous les porteurs du (ou des) groupe(s) doivent être en contact avec le sol et être actifs lors de la réalisation du Groupe Élément.

Être actif signifie que le(s) porteur(s) doit(vent) fournir un effort pour réaliser le Groupe Élément.

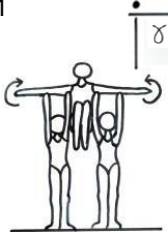
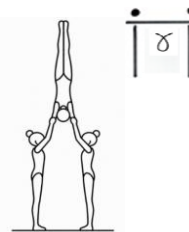
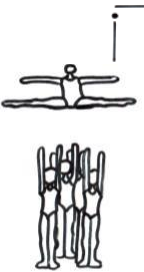
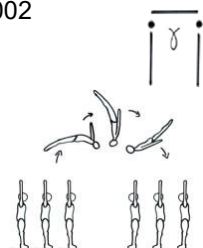
Un porteur doit toujours être en contact direct avec le voltigeur pendant le Groupe Élément.

On doit voir une montée et une descente dans le groupe élément.

Un "groupe élément" peut être effectué soit par toute l'équipe soit en groupes d'au moins 3 gymnastes (mini 2 porteurs + 1 voltigeur) simultanément.

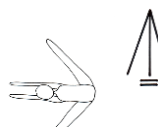
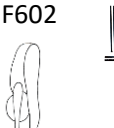
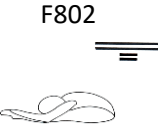
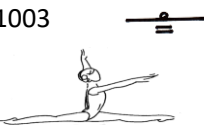
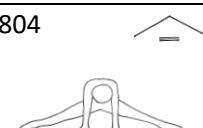
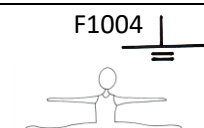
Les gymnastes doivent exécuter des "groupes éléments" avec le même numéro de code, mais la position du corps du/des voltigeur(s) peut être différente.

Les rotations font toujours référence au(x) voltigeur(s).

GROUPE ELEMENT	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
Elévation avec maintien en position statique Le voltigeur doit être soulevé et maintenu en position statique pendant au moins 2 secondes. G401 et G801 : la rotation est mesurée à partir du départ ou du retour au sol. Rotation longitudinale interdite pour le voltigeur.	G201  Elévation + maintien statique 2"	G401  Elévation + maintien statique 2" montée ou descente avec rotation transversale du voltigeur ($\geq 180^\circ$)		G801  Elévation + maintien statique 2" position renversée(tête en bas) montée ou descente avec rotation transversale du voltigeur ($\geq 180^\circ$)	
Elévation avec propulsion La propulsion d'un ou plusieurs gymnastes doit montrer une phase de vol libre, sans soutien du voltigeur, au dessus de la hauteur des épaules des porteurs. G802 et G1002 : La rotation pendant la propulsion est mesurée pendant la phase de vol,			G602  Propulsé (position du corps du voltigeur libre)	G802  Propulsé avec rotation longitudinale du voltigeur 180° ou 360° Rotation transversale interdite	G1002  Propulsé avec rotation transversale du voltigeur 180° ou 360° Rotation longitudinale interdite

5. Eléments de flexibilité(souplesse)

La position doit être clairement montrée mais n'a pas besoin d'être maintenue deux secondes. Les jambes doivent être tendues, l'angle tronc/jambes doit être respecté et l'exigence de fermeture du haut du corps doit être totalement remplie, sans tolérance. Montrer une souplesse supplémentaire n'affecte pas la valeur de difficulté.

	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0
Ecrasement facial jambes écartées Ecart de jambes à 90° minimum. F401 : fermeture jambes tronc 45° minimum F801 : fermeture angle jambes tronc complète (poitrine et/ou les épaules touchent le sol).		F401  Angle tronc-jambe 45°		F801 	
Fermeture jambes serrées F402 : fermeture jambes tronc 45° minimum F602-F802 : fermeture angle jambes tronc complète (poitrine touche les jambes tendues).		F402  Angle tronc-jambe 45°	F602 	F802 	
Grand écart Les cuisses doivent toucher le sol. La position du haut du corps et des bras est libre mais identique pour tous les gymnastes.					F1003 
Grand écart facial Les jambes et les hanches sont en ligne droite. La position du haut du corps et des bras est libre mais identique pour tous les gymnastes. F1004: Les cuisses doivent toucher le sol.				F804  Ecart de jambes 135°	F1004 

Annexe2 - Tableaux des listes de difficultés autorisées au MT et TU par catégorie

ANNEXE 2 – FILIÈRE PERFORMANCE

TABLEAUX DES LISTES DE DIFFICULTÉS AUTORISÉS AU MT et TU par catégorie

Tumbling - Valeur de difficulté				Mini-Trampoline/Saut - Valeur de difficulté			
NATIONAL B - - Eléments Avant	Symbole	NATIONAL B - - Eléments Arrière	Symbole	NATIONAL B - - Sans Table	Symbole	NATIONAL B - Avec Table	Symbole
Roulade		Roue Pied pied		Saut Carpé écart		Rondade	
Roue		Rondade		Salto Groupé		Lune	
Saut de mains 1 pied		Flip		Salto Carpé		Lune 1/2 vrille	180
Saut de mains		Salto Groupé		Salto Tendu		Lune vrille	360
Flip Avant		Salto Carpé		1/2 Vrille/Vrille/Vrille et demie	180/360/540		
Salto Groupé		Salto Tendu					
Salto Carpé		Demi Vrille/Vrille/Vrille et demie	180/360/540				
Salto Tendu		Ex : Saut de mains Salto Avt Tendu Vrille 360°					
Vrille 180°/Vrille 360°	180/360/540						
NATIONAL B - SERIE AVANT	Valeur	NATIONAL B - SERIE ARRIERE	Valeur	NATIONAL B - MINI-TRAMPOLINE	Valeur	NATIONAL B - MT TABLE DE SAUT	Valeur
Roue Rondade	0,5	Roue Rondade	0,5	Saut carpé écart	1	Rondade	1
Saut de mains 1 pied Roue	1	Roue Roue pied pied	0,5	Saut carpé écart 1/2 tour	1,2	Rondade 1/2 tour - Pétrick (180°/180°)	1,2
Saut de mains 1 pied Rondade	1	Roue saut de mains	0,5	Salto av groupé	1,4	Lune	1,6
Saut de mains 1 pied Saut de mains	1	Saut de mains 1 pied Rondade	0,5	Salto av carpé	1,5	Lune 1/2 tour	1,8
Roue saut de mains	1	Saut de mains 1 pied Roue	0,5	Salto av groupé 1/2 vrille	1,6	Lune 1 vrille	2
Flip av saut de mains	1,2	Salto av décalé groupé Rondade	0,6	Salto av tendu	1,6		
Saut de mains flip av	1,2	Salto av décalé carpé Rondade	0,7	Salto av carpé 1/2 vrille	1,7		
Salto av décalé groupé roue	1,4	Rondade flip	1	Salto av groupé 1 vrille	1,8		
Salto av décalé groupé Rondade	1,4	Salto av décalé groupé Rondade flip	1,1	Salto av tendu 1/2 vrille	1,8		
Salto av décalé groupé saut de mains	1,4	Salto av décalé carpé Rondade flip	1,2	Salto av groupé 1 vrille 1/2	2		
Salto av décalé carpé Rondade	1,5	Rondade flip salto groupé	1,4	Salto av tendu 1 vrille	2		
Salto av décalé carpé saut de mains	1,5	Rondade salto groupé	1,4	Salto av tendu 1 vrille 1/2	2		
Saut de mains salto av groupé	1,6	Rondade flip salto carpé	1,5				
Saut de mains 1 pied Saut de mains salto groupé	1,6	Rondade salto carpé	1,5				
Flip av saut de mains salto groupé	1,6	Salto av décalé groupé Rondade flip salto groupé	1,5				
Saut de mains salto av carpé	1,7	Salto av décalé groupé Rondade Salto groupé	1,5				
Saut de mains 1 pied Saut de mains salto carpé	1,7	Rondade flip salto groupé 180°	1,6				
Salto av décalé groupé saut de mains salto groupé	1,7	Rondade flip salto tendu	1,6				
Salto av groupé salto carpé	1,7	Rondade salto groupé 180°	1,6				
Salto av carpé salto av groupé	1,7	Rondade salto tendu	1,6				
Saut de mains salto av groupé 180°	1,8	Salto av décalé carpé Rondade flip salto groupé	1,6				
Saut de mains salto av tendu	1,8	Salto av décalé carpé Rondade Salto groupé	1,6				
Saut de mains salto av groupé salto av groupé	1,8	Salto av décalé groupé Rondade flip salto carpé	1,6				
Saut de mains 1 pied Saut de mains salto groupé 180°	1,8	Salto av décalé groupé Rondade Salto carpé	1,6				
Saut de mains 1 pied Saut de mains salto tendu	1,8	Rondade flip salto carpé 180°	1,7				
Saut de mains flip av salto groupé	1,8	Rondade salto carpé 180°	1,7				
Flip av salto av groupé	1,8	Salto av décalé carpé Rondade flip salto carpé	1,7				
Salto av décalé groupé saut de mains salto carpé	1,8	Salto av décalé carpé Rondade Salto carpé	1,7				
Salto av groupé salto tendu	1,8	Salto av décalé groupé Rondade flip salto groupé 180°	1,7				
Salto av décalé carpé saut de mains salto groupé	1,8	Salto av décalé groupé Rondade flip salto tendu	1,7				
Salto av tendu salto av groupé	1,8	Salto av décalé groupé Rondade Salto groupé 180°	1,7				
Salto av groupé salto av groupé 180°	1,8	Salto av décalé groupé Rondade Salto tendu	1,7				
Saut de mains salto av carpé 180°	1,9	Rondade flip salto groupé 360°	1,8				
Saut de mains 1 pied Saut de mains salto carpé 180°	1,9	Rondade flip salto tendu 180°	1,8				
Saut de mains flip av salto carpé	1,9	Rondade salto groupé 360°	1,8				
Flip av salto av carpé	1,9	Rondade salto tendu 180°	1,8				
Salto av décalé groupé saut de mains salto tendu	1,9	Salto av décalé carpé Rondade flip salto groupé 180°	1,8				
Salto av décalé carpé saut de mains salto carpé	1,9	Salto av décalé carpé Rondade flip salto Tendu	1,8				
Salto av tendu salto av carpé	1,9	Salto av décalé carpé Rondade Salto groupé 180°	1,8				
Saut de mains salto av tendu 180°	2	Salto av décalé carpé Rondade Salto tendu	1,8				
Saut de mains salto av tendu 360°	2	Salto av décalé groupé Rondade flip salto carpé 180°	1,8				
Salto av groupé salto av tendu 180°	2	Salto av décalé groupé Rondade Salto carpé 180°	1,8				
Salto av tendu salto av groupé 180°	2	Salto av décalé carpé Rondade flip salto carpé 180°	1,9				

Tumbling - Valeur de difficulté

NATIONAL C - Eléments Avant	Symbole	NATIONAL C - Eléments Arrière	Symbole
Roulade		Roue Pied pied	
Roue		Rondade	
Saut de mains 1 pied		Flip	
Saut de mains		Salto Groupé	
Flip Avant		Salto Carapé	
Salto Groupé		Salto Tendu	
Salto Carapé			
Salto Tendu			
NATIONAL C - SERIE AVANT	Valeur	NATIONAL C - SERIE ARRIERE	Valeur
Roue Rondade	0,5	Saut de mains 1 pied Roue	0,5
Saut de mains 1 pied Roue	1	Saut de mains 1 pied Rondade	0,5
Saut de mains 1 pied Rondade	1	Roue Roue pied pied	0,5
Saut de mains 1 pied Saut de mains	1	Roue saut de mains	0,5
Roue saut de mains	1	Roue Rondade	0,5
Saut de mains flip av	1,2	Salto av décalé groupé Rondade	0,6
Salto av décalé groupé roue	1,4	Rondade flip	1
Salto av décalé groupé Rondade	1,4	Salto av décalé groupé Rondade flip	1,1
Salto av décalé groupé saut de mains	1,4	Rondade salto groupé	1,4
Saut de mains salto av groupé	1,6	Rondade flip salto groupé	1,4
Saut de mains 1 pied Saut de mains salto groupé	1,6	Rondade salto carapé	1,5
Saut de mains salto av carapé	1,7	Rondade flip salto carapé	1,5
Saut de mains 1 pied Saut de mains salto carapé	1,7	Salto av décalé groupé Rondade flip salto groupé	1,5
Salto av décalé groupé saut de mains salto groupé	1,7	Salto av décalé groupé Rondade Salto groupé	1,5
Salto Carapé Salto Groupé	1,7	Rondade salto tendu	1,6
Salto Groupé Salto Carapé	1,7	Rondade flip salto tendu	1,6
Saut de mains salto av tendu	1,8	Salto av décalé groupé Rondade flip salto carapé	1,6
Saut de mains 1 pied Saut de mains salto tendu	1,8	Salto av décalé groupé Rondade Salto carapé	1,6
Salto av décalé groupé saut de mains salto carapé	1,8	Salto av décalé groupé Rondade flip salto tendu	1,7
Salto Tendu Salto Groupé	1,8	Salto av décalé groupé Rondade Salto tendu	1,7
		Salto av décalé carapé Rondade flip salto Tendu	1,8
		Salto av décalé carapé Rondade Salto tendu	1,8
		Salto av décalé carapé Rondade flip salto carapé	1,7
		Salto av décalé carapé Rondade Salto carapé	1,7
		Salto av décalé carapé Rondade flip salto groupé	1,6
		Salto av décalé carapé Rondade Salto groupé	1,6

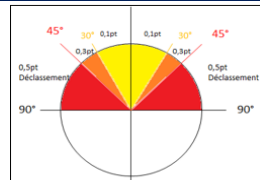
Mini-Trampoline/Saut - Valeur de difficulté

NATIONAL C - Sans Table	Symbole	NATIONAL C - Avec Table	Symbole
Saut Carapé écart		Rondade	
Salto Groupé		Lune	
Salto Carapé			
Salto Tendu			
1/2 Vville	180°		
NATIONAL C - MINI-TRAMPOLINE	Valeur	NATIONAL C - MT TABLE de SAUT	Valeur
Saut carapé écart	1	Rondade	1
Saut carapé écart 1/2 tour	1,2	Rondade 1/2 tour - Pétrick (180°/180°)	1,2
Salto av groupé	1,4	Lune	1,6
Salto av carapé	1,5		
Salto av groupé 1/2 vrille	1,6		
Salto av tendu	1,6		
Salto av carapé 1/2 vrille	1,7		
Salto av tendu 1/2 vrille	1,8		

Annexe3 - Tableaux de synthèses des déductions

ANNEXE 3 – FILIÈRE PERFORMANCE

TABLEAUX DES SYNTHÈSES DES DÉDUCTIONS

Exigences Composition		Déductions		
Déplacements non chorégraphiés (marche et course)	0.1pt à chaque fois			
Plus de deux pas chassé	0.1pt à chaque fois			
Accessibilité	0.1pt à chaque fois			
Arrêt	0.2pt à chaque fois			
Séquence Rythmique	0.5pt si pas de SR non reconnue			
Répétitions	0.1pt à chaque répétition			
Mouvements de bras et jambes isolés	0.1pt à chaque mouvement isolé			
Plans arrière et latéral	0.5pt par plan manquant			
Plus d'un pas ou plus d'un pas sursaut avant acrobatie	0.1pt à chaque fois			
Plus de 3 acrobaties	0.5pt par acrobatie supplémentaire			
8 formations	0.1pt par formation manquante			
Taille des formations (petite, grande formation, courbe)	0.2pt par formation manquante			
Formation Aveugle	0.2pt si pas de FA			
Déductions Exécution		0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Synchronisation/Alignement/Uniformité	x		x	x
Technique (flexion bras/jambes/bassin)	0-15°		>15°-30°	>30°
Pose de main/pied			x	
Chute				1pt
Sauts				
Faible Amplitude	x			
Manque de rotation	0-30°		>30°-45°	>45°-90°
Plus de trois pas d'élan pour réaliser le saut			x	
Réception Non Maîtrisée			x	
Pivots				
Jambe d'appui non tendue	x			
Manque de rotation	0-30°		>30°-45°	>45°-90°
Réception Non Maîtrisée			x	
Maintiens/Équilibres (Fautes par gymnaste)	moins de 2"		non tenu	
<i>Maintien obligatoire suivant catégorie</i>				
Position corps cambrée	x			
Un déplacement d'appui			x	
Roulé quand non prévu par la chorégraphie				x
Groupe Élément				
Synchronisation			x	
Maintien	moins de 2"		non tenu = NR	
Plus de 2 hauteurs d'homme				1pt + NR
Un gymnaste (ou plus) ne participe(nt) pas				0,5 pt + NR
Éléments de Force				
Rythme irrégulier à la montée à l'ATR	x			
Descente non contrôlée de l'ATR			x	
Flexion des bras à la montée à l'ATR > 45°				x
Élément de souplesse ou flexibilité				
Les cuisses ne touchent pas le sol	x par gymnaste			
La poitrine et/ou les épaules ne touchent pas le sol/jambes	x par gymnaste			
Déductions Spéciales Exécution		0,1 pt	0,3 pt	0,5 pt
Sortie Praticable	x			
Interaction verbale et non verbale entre les gymnastes				x
Mouvements supplémentaires en cascades/décalés				x
Déductions du juge arbitre		Déductions	Pivots	
Tenue de compétition incorrecte	0.5 pt.			
Réajustement de la tenue	0.5pt.			
Port de bijoux	0.5 pt.			
Entrée ou sortie non conforme	0.5 pt.			
Absence de pause pour marquer le début ou la fin de programme	0.5 pt.	Groupe		Exigences
Parler aux gymnastes ou les aider de toute autre manière (signaux, cris ou autres) pendant leur performance	0.5 pt.	Saut (J)		2 par groupe maximum Élément obligatoire :Nat A : HB1001 Nat B et C : HB601
Temps incorrect (trop court ou trop long)	1 pt.	Pivot /Élément de force (DB)		
Passage chorégraphique ou élément mettant en danger le gymnaste	1 pt.	Maintien (HB/SB)		
Absence de feuilles de difficultés ou feuilles vierges, incomplètes ou format illisible	1 pt.	Groupe Élément (G)		1
Absence de musique	1 pt.	Acrobatie (A)		1
Nombre de gymnastes sur toute la durée du programme différent du nombre de gymnastes engagé(e)s	1 pt. par gymnaste en trop ou manquant	Élément de flexibilité/souplesse (F)		1

Exigences Composition		Déductions	
Moins de 6 difficultés identiques au premier passage	0.2 pt par gymnaste + Suppression de la difficulté		
Non-Maîtrise des éléments présentés (si plus de 1.5pt de fautes)	1pt par gymnaste + Suppression de la difficulté		
Baisse d'intensification	0.2pt par baisse d'intensification		
Aucune intensification	0.5pt si aucune intensification		
TU : Sens des rotations: Avant et Arrière	0.5pt par gymnaste		
TU: Rotation longitudinale Nat A et B : 180°	0.5 pt. par gymnaste		
MT - Rotation longitudinale Nat A : 360° Nat B : 180°	0.5pt par gymnaste		
Répétition du dernier élément	0.2pt par gymnaste à chaque répétition		
Déductions Spéciales Exécution		Déductions	
Rythme des passages irrégulier (2 gymnastes ne sont pas en mouvement)	0.3 pt. par passage		
TU : Rythme des passages irrégulier (Le second gymnaste commence sa série avant la fin de l'acrobatie du premier)	0.1 pt. par gymnaste + calcul de la difficulté sans l'élément qui a été réalisé en même temps		
Absence totale de rythme	1 pt. par passage		
TU : Elan intermédiaire et/ou sursaut	0.5 pt. par gymnaste		
Traverser l'agrès en courant	1 pt. par gymnaste + Suppression de la difficulté		
TU : Réception sur piste ou Impulsion sur tapis de réception	0.5 pt. par gymnaste		
Aide de l'entraîneur	0.5 pt. par gymnaste + Suppression de la difficulté		
Entraîneur non actif dans une situation dangereuse	0.5 pt. par gymnaste + Suppression de la difficulté		
Mauvaise série : Élément ne figurant pas dans la liste des difficultés autorisées ou non autorisées (Sauf Nat A)	1 pt. par gymnaste Suppression de la difficulté		
TU : National A : Moins de 3 éléments Moins de 2 éléments différents	1 pt. par gymnaste + Suppression de la difficulté		
TU : National B, C : Moins de deux éléments Moins de 2 éléments différents	1 pt. par gymnaste + Suppression de la difficulté		
MT : Pas de passage avec la table de saut ou au mini trampoline	0 point en difficulté sur le 3ème passage		
Faux nombre de gymnaste : Moins de 6 gymnastes au cours du passage	1 pt. par gymnaste et par passage + Suppression de la difficulté		
Faux nombre de gymnaste : Au-delà du 6ème gymnaste au cours du passage	1 pt. par gymnaste supplémentaire par passage		
Déductions du juge arbitre		Déductions	
Tenue de compétition incorrecte	0.5 pt.		
Port de bijoux	0.5 pt.		
Les gymnastes ne retournent pas ensemble en courant entre les passages	0.5 pt		
Déplacement du tremplin/trampoline pendant les passages	0.5pt		
TU : Plus d'un entraîneur dans la zone de réception ou pas d'entraîneur	0.5 pt		
MT : Plus de deux entraîneurs dans la zone de réception ou pas d'entraîneur	0.5 pt		
L'entraîneur quitte la zone de réception	0.5pt		
Parler aux gymnastes ou les aider de toute autre manière (signaux, cris ou autres)	0.5 pt		
Non-respect des exigences	0.5 pt. à chaque fois		
Marquage sur ou à côté de la piste	0.5 pt.		
Dépassement du temps limite	1 pt.		
Absence de feuilles de difficultés, feuilles vierges, incomplètes ou format illisible	1 pt.		
L'équipe présente 2 passages identiques	3 pts. / passage		

Déductions Exécution		0.1 pt	0.3 pt	0.5 pt
Tenue de corps (bras/jambes/alignement du corps)		x	x	x
IMPULSION		0.1 pt	0.3 pt	0.5 pt
Tête en extension		x		
MT : Déclenchement anticipé des rotations				x
ENVOL		0.1 pt	0.3 pt	0.5 pt
TU: Flip trop haut (premier envol)			x	
TU : Saut de mains/rondade sans deuxième envol			x	
Amplitude des sauts ou salto		x	x	
TU : Salto trop long (hauteur < à la longueur)		x		
MT : Saut et Salto trop longs (hauteur < à la longueur)		x		
Écart de jambes		x		
Jambes croisées dans les rotations longitudinales		x		
Position du corps : Ouverture de l'angle tronc-jambes				
Groupé	Entre 90° et 135°	> 135°		
Carpé		> 90°		
Tendu		> 45°		
Rotation longitudinale non finie dans les salti ou sauts			x	
Ouverture avant réception		Manque	Aucune	
DÉDUCTIONS SPÉCIFIQUES TABLE DE SAUT		0.1 pt	0.3 pt	0.5 pt
Flexion de bras sur la table			x	
Toucher la table de saut avec le dos				x
Deuxième Envol - Manque élévation en sortie de la table de saut		x jusque 30°	x jusque 90°	x > 90°
RÉCEPTION		0.1 pt	0.3 pt	0.5 pt
Qualité de la réception* :				
Un pas ou un léger sursaut pour stabiliser		x		
Pose de main(s)/genou(x)			x	
Grand déséquilibre pour ne pas chuter			x	
Grosse flexion				x
Réception sur tapis puis pose pied à l'extérieur				x
Chute				1 pt.
Réception hors tapis directement (plus perte de la valeur)				1 pt.
Chute sans atterrir sur les pieds (plus perte de la valeur)				1.5 pts.
Position à la réception** :				
Réception non axée			x	
Corps cassé > 90°			x	

* Ces pénalité ne sont pas cumulables : seule la pénalité la plus élevée est retenue lorsqu'il y a plusieurs fautes.

MT/TU - PERFORMANCE - TABLEAUX DE SYNTHÈSE DES DÉDUCTIONS

Pas de déduction Position référence	0.1 de déduction Angle bassin > 90°	0.3 de déduction Angle bassin ≥ 135°

Aide déduction position Groupé

Position référence	Pas de déduction jusque 90°	0.3 deduction

Aide déduction position Carpié

Pas de déduction	Pas de déduction jusque 135°	0.3 de déduction Angle bassin ≥ 135°

Pas de déduction	Pas de déduction	0.3 de déduction Angle bassin ≥ 135°

Aide déduction position Tendu

Pas de déduction	0.5 de déduction

Déduction flexion des jambes à la réception

Hauteur des épaules
dans le salto

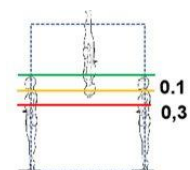


TABLE DE SAUT

DEUXIEME ENVOL :

	Pas de déduction
	Déduction 0,1
	Déduction 0,3
	Déduction 0,5

Annexe4 - Feuille d'aide au jugement au sol

ANNEXE 4 – FILIÈRE PERFORMANCE

FEUILLE D'AIDE AU JUGEMENT AU SOL

CLUB :

FEUILLE DE JUGEMENT SOL - PERFORMANCE

CATEGORIE :

COMPOSITION - 5 POINTS					TOTAL	DIFFICULTES		TOTAL
TRANSITION / LIAISON	Marche non chorégraphiée (0,1pt à chaque fois)	Pas chassé (plus de deux) (0,1pt à chaque fois)	Course non chorégraphiée (0,1pt à chaque fois)	Manque d'accessibilité pour la transition (0,1pt à chaque fois)		Groupe Élément		
SEQUENCE RYTHMIQUE	Séquence rythmique : 0,5pt					HB1001 / HB601		
	- Même chorégraphie en même temps en un seul groupe - Traverser le praticable (3 options possibles)		- 1 Changement de tempo et pas d'arrêt dans le déplacement - pas de chute			Mantiens		
VARIATION DE CHOREGRAPHIE	Utilisation de tout le praticable Différents niveaux 0,1pt / item manquant					Pivots		
PLANS	Arrière et latéral face aux juges avec 3 mouvements/éléments différents 0,5pt par plan manquant					Sauts		
						Souplesse/Flexibilité		
ACROBATIES	+ d'un pas sursaut pour une acro 0.1pt par gymnaste		NB acrobaties 3 : -0.5pt par acro supplémentaire			Acrobatie		
MOUVEMENTS ISOLES	Mouvements isolés de bras ou de jambes (0,1 à chaque fois)					EXECUTION 10pts		TOTAL
REPETITION / ARRET	A chaque répétition de choré ou d'éléments (0,1pt)		A chaque arrêt dans la musique (0,2pt)			Synchronisation		
FORMATIONS	8 formations différentes minimum (0,1pt par formation manquante)		Grande Formation (0,2pt)			Alignement		
	Formation Aveugle avec réalisation d'une difficulté (0,2pt)		Petite Formation (0,2pt)			Uniformité		
			Formation Courbe (0,2pt)			Technique		
BONIF 0,5 (Compo >= 4,5)					NOTE FINALE :			