



TEAMGYM

Programme universitaire

2021-2025

Composition de la commission mixte nationale

Membres FF Gymnastique

- Djamel LOUCIF (Conseiller Technique National / Parkour-TR-TG)

Membres FF Sport U

- Bruno DUVERNEUIL (TG – Université de Bordeaux Montaigne)
 - Xavier BAGUELIN (Directeur National Adjoint)
 - Aurélie SERRE (Chargé Mission Sports)
-

Introduction

Ce programme s'appuie sur les brochures de programmes Teamgym de la Fédération Française de Gymnastique.

Au sol, passage de tout le groupe en musique, nouveau code FFG 2021-2025 Teamgym Fed A.

Au tumbling (piste gonflable), code FFG 2021-2025 Teamgym Nat A pour le calcul de la valeur de la difficulté. Trois passages de six gymnastes :

- Premier passage identique
- Série de deux éléments minimums
- Passage 2 et 3 libre avec une intensification dans la série

Au mini-trampoline, code FIG 2021-2025 Teamgym Nat A pour le calcul de la valeur de la difficulté :

- Trois passages de six gymnastes
- Premier passage identique
- Passage 2 et 3 libre avec une intensification dans la série

La Brochure des Programmes est divisée en six parties :

- Règlement technique
- Généralités
- Programme au Sol
- Programme au Tumbling
- Programme au Mini-Trampoline
- Tableau des difficultés

Table des matières

1. RÈGLEMENT TECHNIQUE.....	4
1. Catégories.....	4

2. Matériel	4
2. GÉNÉRALITÉS.....	4
1. Objet et but de la Brochure des Programmes	4
2. Tenues	4
3. Rôle de l'entraîneur	5
4. Jugement.....	6
5. Conseil en or	12
3. PROGRAMME AU SOL.....	13
1. Généralités	13
2. Exigences de la discipline.....	13
3. Composition (7 points).....	14
4. Difficultés.....	18
5. Exécution (10 points)	19
6. Déductions spéciales (en exécution)	20
7. Bonification (0,5 point)	20
8. Déductions du juge arbitre	20
4. TUMBLING	21
1. Exigences de discipline	21
2. Composition (5 points).....	21
3. Difficultés.....	22
4. Exécution (10 points)	23
5. Déductions spéciales en exécution.....	25
6. Bonification (0.5 point)	25
7. Déductions du juge arbitre	25
5. MINI TRAMPOLINE	26
1. Exigences de discipline	26
2. Composition (5 points).....	26
3. Difficultés.....	27
4. Exécution (10 points)	27
5. Déductions spéciales en exécution.....	29
6. Bonification (0.5 point)	29
7. Déductions du juge arbitre	29
6. TABLEAU DES DIFFICULTES AU SOL	30

1. RÈGLEMENT TECHNIQUE

1. Catégories

Niveau de pratique	Catégorie	Composition des équipes	Agrès
Coupe de France	Unique (possibilité d'équipes mixtes, masculines ou féminines)	6 à 12 gymnastes	Sol, Tumbling, Mini-trampoline

2. Matériel

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

Agrès	Conditions matérielles
Sol	Aire de compétition de 12m x 12 m Surface dynamique ou non, recouverte d'une moquette
Tumbling	Piste gonflable de 12 à 15 m de long, 2 m de large et 0,2 m de haut Piste d'élan d'au moins 6 m Tapis de réception de 6 m de long, 2,4 m de large, 0,2 m de haut + 0,1 m de sur tapis
Mini-trampoline	1 piste d'élan de 22 à 25 m de long 1 mini-trampoline Tapis de réception de 6 m de long, 2,4 m de large, 0,4 m de haut + 0,1 m de sur tapis

2. GÉNÉRALITÉS

1. Objet et but de la Brochure des Programmes

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

2. Tenues

1) Juges

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

2) Bandages et strap

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

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

3) Gymnastes

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

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

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

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

Tous les bijoux sont interdits pour des raisons de sécurité.

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

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

Les participantes féminines doivent porter une tenue identique – Même modèle

Sont autorisés :

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

Les participants masculins doivent porter une tenue identique – Même modèle

Sont autorisés :

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

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

3. Rôle de l'entraîneur

1) Avant la compétition

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

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

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

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

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

Rappel : ZÉRO papier !!

2) Pendant la compétition

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

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

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

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

Une assistance est également permise au tumbling.

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

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

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

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

4. Jugement

1) Généralités

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

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

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

Chaque AS doit fournir un juge Teamgym de niveaux 1, 2 ou 3 recyclé.

Une équipe qui ne présente pas de juge sera pénalisée de 5 points sur son total général.

2) Composition du jury au sol

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

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

Disposé comme suit :

JE1 JC1 JE2 **JA Sec** JE3 JC2 JD1 JD2

3) Composition du jury au MT et Tumbling

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

Disposé comme suit :

JE1 JC1 JE2 **JA Sec** JE3

4) Tâches du juge arbitre (JA)

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

5) Juges de contrôle (JC)

JUGES DE COMPOSITION

Ses tâches :

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

TOLERANCE ENTRE LES NOTES DES JC :

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

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

CALCUL DE LA NOTE DE COMPOSITION POUR LE JURY :

Tous les programmes sont évalués par les JC (*y compris le juge arbitre*) de 0.0 à 5.0 au MT/Tumb et de 0.0 à 7.00 au sol. Chaque juge donne une déduction à 0.1 point près.

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

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

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

Au sol :

Exemple : JA	(3,0 pts.)	
JC 1	3,0 pts.*	* indiquer les 2
notes		
JC 2	2,8 pts.*	
Note de composition finale =	2,9 pts	

Au tumbling et Mini-trampoline :

Exemple : JA	3,0 pts.
JC	3,0 pts.
Note de composition finale =	2,9 pts

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

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

JA + 1 JC faire la moyenne des 2 notes

JUGE DE DIFFICULTES

CALCUL DE LA NOTE AU TUMBLING ET MINI TRAMPOLINE

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

METHODE DE CALCUL POUR UNE DIFFICULTE :

Élément de Base + Valeur additionnelle + Rotation

TOLERANCE ENTRE LES NOTES DES JUGES DE DIFFICULTES AU SOL :

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

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

CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTE AU SOL :

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

Groupe	Exigences
Sauts	Minimum 1 élément par groupe Tous sont comptabilisés
Pivots	

Groupe élément	Jusqu'à 2 points maximum
Maintien	

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

Les difficultés sont listées dans le tableau en annexe.

Le code des difficultés est construit comme suit :

- La première lettre est l'initiale de la difficulté (P Pivot, M Maintien, EF élément de Force et S pour Saut, G pour Groupe Élément)
- Le premier numéro est la valeur de la diff (numéro 4 = 0,4 de valeur de diff.)
- Les deux derniers chiffres indiquent le numéro de la ligne du tableau de difficultés.
- Exemple : **Tour en l'air est S401 = Saut à 0,4 à la ligne 1 du tableau des sauts.**

6) Juge exécution (JE)

SES TACHES :

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

ÉVALUATION DE LA DEDUCTION POUR L'EXECUTION :

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

Les déductions suivantes sont faites :

- Petite faute 0,1 pt
- Moyenne faute 0,3 pt
- Grosse faute 0,5 pt

Ainsi que des déductions spécifiques dans à chaque agrès.

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

TOLERANCE ENTRE LES DEDUCTIONS DES JE

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

Déduction	Tolérance autorisée
< à 5 pts de faute	0,5 pt
> à 5 pts de faute	1 pt

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

CALCUL DE LA NOTE D'EXECUTION POUR LE JURY

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

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

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

Exemple : JA	8,0 pts.	
JE 1	8,2 pts.*	* indiquer les 2 notes médianes
JE 2	8,0 pts.*	
JE 3	8,5 pts.	

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

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

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

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

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

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

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

Le juge arbitre :

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

Exemple :

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

Note C	-1.0 (manque un élément de compo)	4.0
+ Note D	Somme des éléments validés	+ 4.00
+ Note E	4 pts de fautes sur 10pts.	+ 6.00
+ Bonif liée à la composition	Oui	+ 1.00
- Déduction Juge Arbitre	Déductions vues	- 0.00
= Note finale		= 15.20

8) Calcul de la note finale SOL pour une équipe

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

Les juges de difficultés donnent la note de difficulté.

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

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

Le juge arbitre :

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

Exemple :

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

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

9) Calcul de la note finale pour chaque équipe

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

Exemple :

Note Finale

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

5. Conseil en or

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

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

3. PROGRAMME AU SOL

1. Généralités

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

2. Exigences de la discipline

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

1) **Durée du programme**

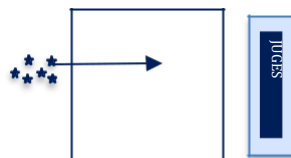
Durée de l'exercice : 1 minute à 2 minutes

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

2) **Entrée sur le praticable**

L'entrée commence près de la surface prévue pour le programme au sol en un seul groupe autour du praticable :

il y a **un seul point d'entrée en face des juges.**



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

3. Composition (7 points)

Sept exigences d'un point chacune :

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

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

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

Les déplacements non chorégraphiés (marche, course) seront pénalisés de 0.1 pt. à chaque fois. Un déplacement avec un seul pas chassé est autorisé seulement s'il est suivi d'un saut. Dans le cas contraire 0.1pt à chaque fois.

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

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

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

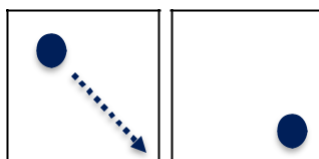
Arrêt

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

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

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

Séquence rythmique SR (0,5 pt.)



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

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

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

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

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

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

La séquence ne peut débuter ou se terminer sur un élément de difficulté.
Une seule SR sera comptabilisée.

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

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

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

Passage aérobic :

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

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

3) Niveaux et Plans (1 pt.)

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

La surface entière doit être utilisée pendant le programme :

- Utilisation de la partie avant et arrière du praticable ;
- Utilisation de la partie droite et gauche du praticable.
- Utilisation des différents niveaux (travail au sol, debout, et aérien).

Déduction de 0,1 pt. par item manquant

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

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

Les acrobaties ne peuvent pas être utilisées pour se déplacer.

Tous les gymnastes doivent faire le plan en même temps.

Déduction pour manque de plan 0.5 pt.

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

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

4) Capacités des gymnastes (1 pt.)

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

- Difficulté non maîtrisée (3 gym ou plus ne réalisent pas l'élément ou plus de 1 pt. de faute)
- 0,3 pt
- Passage chorégraphique mettant en danger le gymnaste
1, 0 pt

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

5) Acrobaties (1 pt.)

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

- Plus d'un pas ou plus d'un pas sursaut comme prise d'élan pour faire une acrobatie chaque fois 0.1 pt.
- Plus de 4 acrobaties : -0,5pt. par acrobatie supplémentaire

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

6) Répétitions (1pt.)

Les éléments/mouvements doivent être variés afin que la composition ne soit pas monotone.

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

Déduction de 0.1 pt pour chaque répétition

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

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

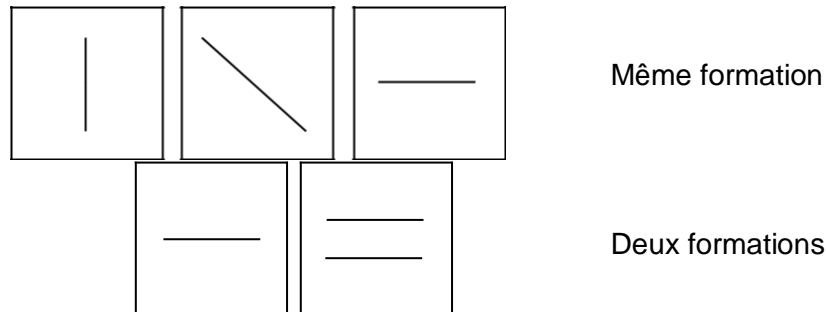
La déduction sur cette exigence peut aller jusqu'à 1point.

7) Formations (1 pt.)

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

Nombre de formations

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



Le groupe doit présenter au moins : 6 formations.

Déduction de -0.1 pt. par formation manquante.

Taille des formations

Le groupe doit présenter au moins :

- **Une petite formation** : tous les gymnastes sont placés en une seule forme (*pas plusieurs petits groupes*) et pas plus grande de 2m*2m ;
- **Une grande formation** : tous les gymnastes sont placés en une seule forme (*pas plusieurs petits groupes*). La taille de la formation doit être tout autour du praticable (*pas plus loin d'un mètre des quatre côtés du sol*). Une diagonale ne remplit pas cette exigence ;

Déduction de 0,1 par formation manquante

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

Vision mutuelle

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

Déduction de 0.3 si pas de vision mutuelle

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

4. Difficultés

Le programme doit inclure au moins un élément de chacun des groupes présentés dans le tableau ci-dessous. Tous les gymnastes du groupe doivent présenter les mêmes éléments de difficultés. Pour être comptabilisés, les éléments doivent être différents et présents dans le tableau des difficultés en annexe.

Groupe	Exigences
Sauts	Minimum 1 élément par groupe Tous sont comptabilisés Jusqu'à 2 points maximum
Pivots	
Groupe élément	
Maintien	

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

Les difficultés sont listées dans le tableau en annexe.

Le code des difficultés est construit comme suit :

- La première lettre est l'initiale de la difficulté (P Pivot, M Maintien, EF élément de Force et S pour Saut, G pour Groupe Elément)
- Le premier numéro est la valeur de la diff (numéro 4 = 0,4 de valeur de diff.)
- Les deux derniers chiffres indiquent le numéro de la ligne du tableau de difficultés.
- Exemple : **Tour en l'air est S401 = Saut à 0,4 à la ligne 1 du tableau des sauts.**

Cf. Tableau de difficultés Sol

Les gymnastes peuvent utiliser un pied d'appel/d'appui différent ou un sens de rotation différent, la difficulté sera reconnue. Cependant, il convient de garder à l'esprit que la prestation doit garder un caractère harmonieux.

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

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

Un élément différent signifie un numéro de code différent.

Si l'élément est réalisé avec plus de 1 pt. de faute sur l'ensemble des gymnastes, ou si trois gymnastes ou plus ne réalisent pas l'élément (non reconnu) : il n'est pas comptabilisé.

1) Pivots

Définition

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

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

2) Sauts

Définition

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

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

3) Maintiens

Définition

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

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

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

4) Groupe Élément

Définition

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

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

5. Exécution (10 points)

L'exécution est jugée comme suit :

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

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

Définition

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

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

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

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

- 1 gym : - 0,1 pt à chaque fois
- 2-3 gym : - 0,3 pt à chaque fois
- > 4 gym : - 0,5 pt à chaque fois

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

2) La technique

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

- Petite flexion : -0.1 pt.
- Moyenne flexion : -0.3 pt.
- Grosse flexion : -0.5 pt.

- Pose de main ou pied pour s'équilibrer : -0.3 pt.
- Chute : -1.0 pt.

3) Sauts :

- Faible amplitude du saut : -0,1 pt.
- Réception non maîtrisée : -0,3 pt.

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

4) Pivots

Les tours doivent contenir une rotation de 360° minimum.

- S'il manque jusqu'à 30° de rotation : -0,1 pt.
- S'il manque de 30° à 45° de rotation : -0,3 pt.
- S'il manque de 45° à 90° de rotation : -0,5 pt.
- Non reconnaissance de l'élément si 3 gymnastes ou plus ne le réalisent pas

5) Équilibre

- Équilibre maintenu 1 s : -0,1 pt.
- Équilibre non maintenu : -0,3 pt.

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

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

6) Groupe Élément

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

6. Déductions spéciales (en exécution)

- Faux nombre de gymnastes -1 pt. / gym
- Sortie de praticable -0,1 pt. / gym
- L'entraîneur donne des instructions aux gymnastes -0,5 pt.
- Interaction verbale entre les gym pendant la chorégraphie -0,5 pt.

7. Bonification (0,5 point)

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

La bonification est ajoutée à la note finale.

8. Déductions du juge arbitre

- Dépassement du temps (trop court ou trop long) : 1 pt.
- Tenue de compétition incorrecte : 0,5 pt.
- Port de bijoux : 0,5 pt.
- Entrée non conforme : 1 pt.
- Absence de feuilles de difficultés : 1 pt.
- Absence de musique

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

4. TUMBLING

1. Exigences de discipline

Chaque groupe présente trois passages différents :

Premier passage : Tous les gymnastes présentent la même série

Deuxième et troisième passage : Les gymnastes appliquent une intensification (*au moins 0,1 pt d'écart sur la valeur de difficulté pour 1 gymnaste*)

Chaque série doit être composée de minimum de 3 éléments acrobatiques dont deux différents.

La grille de difficulté est ouverte.

Principes à respecter :

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

Durée du programme : 2'15 maximum

2. Composition (5 points)

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

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

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

2) Intensification

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

La déduction est de :

- **0.2 pt. par baisse d'intensification**
- **0.5 pt. par passage si aucune intensification n'est appliquée**

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

Le groupe doit présenter :

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

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

Il est possible de présenter un passage mixte pour chaque équipe : 2 éléments en avant/arrière au moins

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

Série présentée	Sens de la série	Valeur de la difficulté
2 éléments arrière + 1 élément avant	Série arrière	Valeur de l'élément arrière la plus élevée
2 éléments avant + 1 élément arrière	Série avant	Valeur de l'élément arrière la plus élevée
2 éléments avant + 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
Passages mixtes		Valeur de l'élément le plus fort

3. Difficultés

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

1) Valeur de difficulté par catégorie

La grille de difficulté est ouverte

Valeurs de base

Sens	Difficulté	Valeur
Avant	Saut de mains	0.3
Avant	Saut de mains un pied	0.3
Avant	Flip Avant	0.7
Arrière	Flip arrière	0.3
Avant	Salto en avant	1
Arrière	Salto en arrière	1
Avant	Saut de mains Salto	1.2
Avant	Flip avant Salto	1.4

La roue, la roue pied pied et la rondade n'ont pas de valeur mais peuvent permettre de remplir l'exigence de 3 acrobaties dans une série

Cf. Tableau de difficultés en annexe.

2) Difficultés maximum autorisées

Les doubles vrilles dans les doubles rotations ne sont pas autorisées. Pas de triple rotation.

Limites :

- En avant : Double avant vrille et demi
- En arrière : Double arrière vrille

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

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

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

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

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

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

4. Exécution (10 points)

- Bonne technique dans les éléments ;
- Bon style et bonne tenue du corps ;
- Réception avec contrôle et équilibre ;
- Le rythme de passage entre tous les gymnastes doit être régulier et fluide (voir déductions spéciales §5) ;
- Au moins 2 gymnastes se déplacent en même temps, le premier doit avoir fini son acrobatie avant que le second commence la sienne.

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

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

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

IMPULSION :

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

ENVOL :

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

RÉCEPTION :

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

5. Déductions spéciales en exécution

Déductions spéciales	
Rythme des passages irrégulier	0.3 pt. / passage
Absence totale de rythme	1 pt. / passage
L'entraîneur sur ou à côté de l'aire de réception encourage ou donne des instructions aux gymnastes	0.5 pt. / passage
Elan intermédiaire et/ou sursaut	0.5 pt. / gym
Marquage sur/à côté de la piste	0.5pt.
Traverser l'agrès en courant	1 pt. /gym + Suppression de la difficulté
Réception sur piste Impulsion sur tapis de réception	0.5 pt. / gym
Aide de l'entraîneur	0.5 pt. / gym + Suppression de la difficulté
Entraîneur non actif dans une situation dangereuse	0.5 pt. / gym + Suppression de la difficulté
Faux programme Tumbling	
Moins de 6 difficultés identiques au premier passage	1 pt. / gym
Série acrobatique ne figurant pas dans la liste des séries autorisées ou non autorisées	Suppression de la difficulté
Moins de 3 éléments Moins de 2 éléments différents	
Faux nombre de gymnastes	
Moins de 6 gym au cours du passage	1 pt /gym manquant / passage Suppression de la valeur de la difficulté non-réalisée
Au-delà du 6-ème gym au cours du passage	1 pt/gym supplémentaire /passage Non comptabilisation de la diff et des fautes.

6. Bonification (0.5 point)

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

7. Déductions du juge arbitre

Dépassement du temps limite :

1 pt.

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

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

5. MINI TRAMPOLINE

1. Exigences de discipline

Chaque groupe présente trois passages différents :

Premier passage : Tous les gymnastes présentent la même série

Deuxième et troisième passage : Les gymnastes appliquent une intensification (*au moins 0,1 pt d'écart sur la valeur de difficulté pour 1 gymnaste*)

- Les 3 passages s'effectuent au mini trampoline ;
- Le groupe doit présenter au moins un passage avec des éléments en rotation longitudinale.
- Les acrobaties présentées doivent obligatoirement être issues de la « liste des difficultés autorisées » ;
- Tout marquage est interdit sur ou à côté de la piste d'élan ;
- Après chaque passage, les gymnastes retournent ensemble en marchant ou en courant vers leur position de départ pour le prochain passage.
- Des gymnastes différents du groupe peuvent se présenter dans chaque passage ;
- La valeur de difficulté de chaque élément est fixée selon le tableau de difficultés ;
- Un entraîneur doit se placer sur le tapis de réception afin d'assurer la sécurité lors des réceptions de chaque élément

Durée du programme : 2'15 maximum

2. Composition (5 points)

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

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

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

2) **Intensification**

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

La déduction est de :

- **0.2 pt. par baisse d'intensification ;**

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

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

Le groupe doit présenter au moins un passage avec une rotation longitudinale, au moins 180°. Une déduction de 0.5 pt. sera appliquée par gymnaste.

3. Difficultés

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

La grille de difficulté est ouverte

1) Valeurs de difficulté

La grille de difficulté est ouverte

Valeur de base

Salto = 1,0 pt

Valeurs additionnelles à ajouter à la valeur de l'élément de base

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

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

Cf. Tableau de difficultés en annexe.

2) Difficultés maximum autorisées

Les doubles vrilles dans les doubles rotations ne sont pas autorisées. Pas de triple rotation.

Limite :

- Double salto tendu vrille et demi

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

4. Exécution (10 points)

- Bonne technique dans les éléments ;
- Bon style et bonne tenue du corps ;
- Réception avec contrôle et équilibre ;
- Le rythme des passages entre tous les gymnastes doit être régulier et fluide (voir déductions spéciales §5) ;
- Au moins 2 gymnastes se déplacent en même temps, le premier gymnaste doit avoir effectué sa réception avant que le second n'effectue son impulsion.

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

- | | |
|-----------------------|----------------|
| ○ Petites flexions : | 0.1 pt. |
| ○ Moyennes flexions : | 0.3 pt. |
| ○ Grosses flexions : | 0.5 pt. |

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

IMPULSION :

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

ENVOL :

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

RÉCEPTION :

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

5. Déductions spéciales en exécution

Déductions spéciales	
Rythme des passages irrégulier	0.3 pt. / passage
Absence totale de rythme	1 pt. / passage
L'entraîneur sur ou à côté de l'aire de réception encourage ou donne des instructions aux gymnastes	0.5 pt. / passage
Marquage sur/à côté de la piste	0.5pt.
Traverser l'agrès en courant	1 pt. /gym + Suppression de la difficulté
Aide de l'entraîneur	0.5 pt. / gym + Suppression de la difficulté
Entraîneur non actif dans une situation dangereuse	0.5 pt. / gym + Suppression de la difficulté
Faux programme Tumbling	
Élément ne figurant pas dans la liste des difficultés autorisées	1 pt. / gym Suppression de la difficulté
Moins de 6 difficultés identiques au premier passage	
Faux nombre de gymnastes	
Moins de 6 gym au cours du passage	1 pt /gym manquant / passage Suppression de la valeur de la difficulté non-réalisée
Au-delà du 6-ème gym au cours du passage	1 pt/gym supplémentaire /passage Non comptabilisation de la diff et des fautes.












6. Bonification (0.5 point)

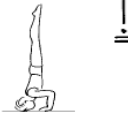
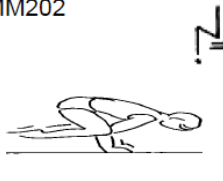
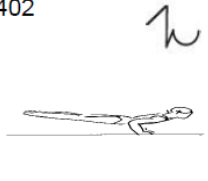
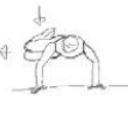




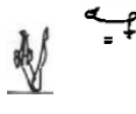

Une bonification de 0,5pt sera attribuée si les trois passages sont réalisés sans chute.
La bonification est ajoutée à la note finale.













7. Déductions du juge arbitre




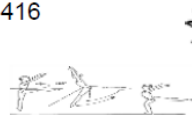



Dépassement du temps limite :	1 pt.
Tenue de compétition incorrecte :	0.5 pt.
Port de bijoux :	0.5 pt.
Absence de feuilles de difficultés :	1 pt.
L'équipe présente 2 passages identiques :	3 pts. / passage

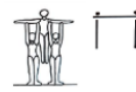
6. TABLEAU DES DIFFICULTES AU SOL

ELEMENT DE CONTROLE (P, M)		Le texte fait foi, l'image est une illustration.	
PIVOTS (P) Les pivots doivent être réalisés sur un pied et sur demi-pointe. La rotation doit être complètement terminée, mesurée aux hanches. (tolérance pour valider la diff est 45° en sur ou sous rotation). Le tour doit être réalisé sans sauter. Les placements des bras et des jambes sont libres.		0.2	0.4
En dedans	P201  → 360°	P401  → 540°	
En dehors	P202  ← 360°	P402  ← 540°	
En dedans Jambe libre avec l'aide de la main 90°		P403  → 360°	
Maintien (M) Les maintiens doivent être tenus deux secondes sans bouger. Les écarts de jbes ont une tolérance de 15°. Jambes tendus (tolérance 15° sauf pour la jambe au retiré du M404)		0.2	0.4
Maintien Jbe sur le coté - Sans aide de la main Jbe libre sur le coté sans l'aide de la main. Corps droit. L'écart de jbe et le fait d'être sur demi pointe ou non définit la valeur de l'élément	M202 	M402  90°	
Maintien Facial Jbe libre sans l'aide de la Main. L'écart de jbe/ position sur demi pointe définit la valeur de l'élément.	M204 	M404  Sur demi-pointes	
Planche Buste penché à 90° ou plus (sauf M206). Les écarts de jambes et position sur demi pointe déterminent la valeur de l'élément.	M206 Arabesque 	M406  90°	

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

SAUTS (S) Le texte fait foi, l'image est une illustration.		
SAUTS APPEL DEUX PIEDS	0.2	0.4
<p>Saut vertical avec rotation Un saut appel deux pieds et réception sur un pied ou deux pieds ou à plat ventre. La position doit être réalisée en phase aérienne. Pas plus de 3 pas d'élan avant de réaliser deux pieds. Dans les phases d'impulsion et de réception, la position des hanches détermine si dans les sauts avec rotation la tolérance est dans les 45° ou pas. Il y a une tolérance pour les écarts de jambes à 15°.</p>	S201 	S401  360°
<p>Saut groupé avec rotation Position groupée (angle tronc/jbe 90° - tolérance 15°) visible pendant le saut. La rotation doit être terminée en l'air. Le placement des bras est libre.</p>	S202 	
<p>Saut groupé appel deux pieds, avec ou sans rotation tombé ventre Position groupée (angle tronc/jbe 90° - tolérance 15°) visible pendant le saut. Quand la rotation est de 180° le tour doit être terminé avec la position groupée. Pour une rotation de 360° ou plus, le plus de tour doit être terminé avant la réception. Le corps doit être à l'horizontale à la réception ventre.</p>		S403 
<p>Saut carpé écart Ecart de jbes 135° et position carpé claire 90° (tolérance pour les deux 15° sauf S204)). Jambes tendues sans coup de pied.</p>	S204  Ecart de jambes 90°	
<p>Saut carpé serré tomber ventre Position Carpé visible 90° (tolérance 15°) avant réception plat ventre, jambes tendues. Le corps doit être à l'horizontale à la réception ventre</p>		S406 
<p>Sissone Appel deux pieds, réception sur un seul. En S209 A/B no tolérance sur la hauteur des pieds.</p>		S409  Ecart de jambes 135°
<p>Saut "cerf" La bonne position cambrée doit être visible pendant le saut. Les deux jbes fléchies à 90°. écart de jbes 135 (tolérance 15°) la hauteur du pied arrière ou des rotations définit la valeur de l'élément. Pas de tolérance à la hauteur du pied. Toute la rotation doit être faite pendant le vol.</p>	S210 	S410 
<p>Cosaque Une jambe tendue, une jambe pliée. Angle tronc/jambe de 90° (tolérance 15°)</p>	S211 	S411  180°
<p>Saut écart La jambe avant est tendue, pas de coup de pied. Ecart des jbes définit la valeur de l'élément. S1212 saut d'anneau horizontal: jambe avant horizontale, pied au niveau de l'épaule. Pas de tolérance à la hauteur du pied.</p>		S412  jbes 135°

<p>SAUTS APPEL UN PIED Un saut appel un pied et réception sur l'autre pied ou sur deux pieds ou à plat ventre (pas de chgt ligne 22 23 et 24). La position doit être réalisée en phase aérienne. Pas plus de 3 pas d'élan avant de réaliser un saut. Dans les phases d'impulsion et de réception, la position des hanches détermine si dans les sauts avec rotation la tolérance est dans les 45° ou pas. IL y a une tolérance de 15° pour l'écart de jambe.</p>	<p>0.2</p>	<p>0.4</p>
<p>Saut de chat Jambes fléchies. Changement de jambe pendant le saut Jambes doivent monter à l'horizontale pendant le saut. Quand il y a une rotation, le tour doit être terminé avant la réception.</p>	<p>S214 </p>	
<p>Saut Ciseaux Jambes tendues. La jambe change pendant le saut. La Première jambe doit être à l'horizontale. S615: Première partie du saut - lever la jambe à l'horizontale puis faire un demi-tour (en direction de la jambe d'appel) et monter l'autre jambe à 120° et réception sur la première jambe.</p>	<p>S215  Ecart de jambes 90°</p>	<p>S415  Ecart de jambes 120°</p>
<p>Saut ciseaux 180° Jambes tendues. La jambe change pendant le saut. La première jambe doit être à l'horizontale. Rotation pendant le saut. L'écart de jambes après la rotation définit la valeur de l'élément.</p>		<p>S416  Ecart de jambes 90°</p>
<p>Saut "cerf" La bonne position cambrée doit être visible pendant le saut. Les deux jbes fléchies à 90°. écart de jbes 135 (tolérance 15°) la hauteur du pied arrière ou des rotations définit la valeur de l'élément. Pas de tolérance à la hauteur du pied. Toute la rotation doit être faite pendant le vol.</p>		<p>S418 </p>
<p>Saut écart La jambe avant est tendue, pas de coup de pied. Ecart des jbes définit la valeur de l'élément. S1220 saut d'anneau horizontal: jambe avant horizontale, pied au niveau de l'épaule. Pas de tolérance à la hauteur du pied.</p>	<p>S220  Ecart de jambes 90°</p>	<p>S420  Ecart de jambes 135°</p>

<p>GROUPE ELEMENT (G) Le texte fait foi, l'image est une illustration.</p>		
<p>Groupe Elément Tous les gymnastes de l'équipe participent à ce groupe élément. Chacun doit jouer un rôle actif qui se traduit par une élévation du sol qui peut être réalisée par l'équipe entière ou par groupe de trois minimum. Il doit être réalisé en même temps selon la chorégraphie et pendant le mouvement au sol. (montée et descente) Le porteur est le gymnaste qui en contact avec le sol et qui joue un rôle actif dans l'élévation du voltigeur. Il y a un voltigeur par groupe Element. Rotation longitudinale interdite</p>	<p>0.2</p>	<p>0.4</p>
<p>Elevation d'une ou plusieurs personnes Le gymnaste doit être soulevé du sol et statique pendant au moins 2 secondes.</p>		<p>G401  Elévation</p>