

GAF - LETTRE FFG n°1 2016-2017

Septembre 2016 (application immédiate)

Annule et remplace les lettres FFG de la saison 2015-2016

EN JAUNE : NOUVELLES MODIFICATIONS ET/OU PRECISIONS

LIBRE FFG

Les grilles d'éléments remises à jour sont téléchargeables sur le site de la FFG.

La brochure des programmes édition Octobre 2015 est toujours disponible à la commande mais les précisions et modifications de cette lettre constitue le texte de référence.






Fautes Générales et pénalisations remises à jour sur la base du Code FIG 2017 2020.

PRINCIPE :

Ne sont reconnus que les éléments des grilles.

Tous les éléments de la grille sont considérés comme différents, y compris les éléments d'une même case et d'un même numéro.

- ◆ Pour être validées, les bonifications doivent être réalisées sans chute.
- ◆ En Trophée Fédéral par équipes ou en individuel, le programme Libre FFG est plafonné à 1.00 point. Les éléments supérieurs ne sont pas autorisés (pas de reconnaissance de difficulté) et ne permettront pas l'attribution des bonus de composition et des bonifications.

Remarque aux barres : les éléments 1.10  - 1.10b  et 3.08  réalisés avec une amplitude supérieure seront néanmoins reconnus mais à la valeur plafonnée de 1.00 pour 1.10 , 1.10b et 0.80 pour 3.08 

Au saut, seuls les sauts sans rotation transversale seront reconnus (saut nul pour les sauts non autorisés)

- ◆ Barres et Poutre : double tremplin autorisé quelle que soit l'année d'âge.
- ◆ Les newsletter FIG ne sont pas applicables sur ce programme sauf cas particuliers précisés sur une lettre FFG.

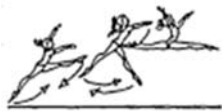
Fautes générales et Pénalisations

Fautes		Petites	Moyennes	Grosses	Très grosses
		0.10	0.30	0.50	1.00 ou plus
<i>Par le JURY E</i>					
Fautes d'exécution					
Bras fléchis ou jambes fléchies	Ch. Fois	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	Ch. Fois	x	x		
Jambes croisées dans les éléments avec vrille	Ch. Fois	x			
Hauteur des éléments insuffisante (amplitude)	Ch. Fois	x	x		
Manque de précision de la position groupée ou carpée dans les salto simples	Ch. Fois	x	x		
Ne pas maintenir la position corps tendu (fermeture trop tôt)	Ch. Fois	x	x		
Hésitation pendant l'exécution des éléments et mouvements	Ch. Fois	x			
Essai sans exécuter d'élément (course à vide)	Ch. Fois		x		
Déviation par rapport à l'axe	Ch. Fois	x			
Position du corps et/ou des jambes dans les éléments (non gymniques)					
Alignement du corps	Ch. Fois et pour chaque élément	x			
Pas d'extension des pointes de pieds/pieds relâchés		x			
Ecart insuffisant dans les éléments acro (sans envol)		x	x		
Précision	Ch. Fois	x			
Exécution de la sortie trop près de l'agrès (barres et poutre)	Ch. Fois		x		
Fautes de réception (tous les éléments y compris les sorties)	S'il n'y a pas de chute, la déduction maximum pour faute de réception ne peut pas dépasser 0,80				
Jambes écartées à la réception	Ch. Fois	x			
Mouvements pour maintenir l'équilibre					
Elans supplémentaires des bras		x			
Déséquilibre	Ch. Fois	x	x		
Pas supplémentaire, petit sursaut	Ch. Fois	x			
Très grand pas ou saut (plus d'1 mètre)	Ch. Fois		x		
Fautes de position du corps	Ch. Fois	x	x		
Flexion profonde	Ch. Fois			x	
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains	Ch. Fois mais sans cumul avec les autres fautes liées à la réception				1.00
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin					1.00
Chute sur ou contre l'agrès					1.00
La réception des éléments n'est pas sur les pieds d'abord					1.00

Fautes		Petites	Moyennes	Grosses	Très grosses
		0.10	0.30	0.50	1.00 ou plus
<i>Par le JURY D sur la note finale</i>					
Ne pas se présenter avant et/ou après l'exercice			x		
Aide de l'entraîneur (Barres/poutre/sol)	Ch. Fois				1.00 et pas de valeur de difficulté
Présence de l'entraîneur interdite				x	
Utilisation incorrecte de la magnésie et/ou endommager le matériel				x	
Ne pas utiliser correctement le collier de sécurité pour les sauts par rondade					Saut nul
Ne pas utiliser le tapis de réception supplémentaire				x	
Placer le tremplin sur une surface non autorisée				x	
Utilisation de tapis supplémentaire non autorisé				x	
Déplacer le tapis supplémentaire pendant l'exercice ou le déplacer vers le bout non autorisé de la poutre				x	
Changer les mesures des agrès sans autorisation				x	
Tenue incorrecte (bijoux, justaucorps...)			x		
Comportement anti sportif (gymnaste)			x		
Justaucorps non identiques pour une même équipe					1.00
Dépassement du temps d'exercice (poutre et sol)		x	x		
Dépassement du temps de chute (barres et poutre) – Voir CDP Section 12 page 2			x		exercice terminé au-delà de 30'
Exécution de liaison avec chute					1.00 pour chute par le jury E et pas et pas de bonification par le jury D

Directives Techniques

Saut grand jeté changement de jambe



Exigences : Elan de la jambe libre à 45° minimum – élan de la jambe libre tendue

Jury D

Manque d'élan de la jambe libre → reconnu saut grand jeté

Jury E

Elan de la jambe libre à – de 45° → - 0.10

Jambe libre fléchie → -0.10/-0.30

Grand jeté pied-tête/changement de jambe pied tête (avec/sans tour) (haut du corps cambré en arrière et tête en extension - Ecart de jambes 180° - jambe avant à l'horizontale et jambe arr. couronne la tête)



Jury D

Pas de cambré et d'extension tête → devient saut grand jeté ou changement de jambe

Jury E

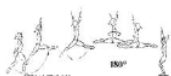
Position cambrée insuffisante 0.10

Jambe avant sous l'horizontale 0.10

Pied arrière à hauteur de la tête 0.10

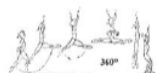
Pied arrière à hauteur des épaules 0.30

Saut grand jeté changement de jambes avec rotation (Elan de la jambe libre min 45° - élan de la jambe libre tendue-



Jury D

Manque d'élan de la jambe libre → reconnu comme grand jeté avec rotation



Tour incomplet Z_{\perp} devient Z , \tilde{Z} devient Z_{\perp} et $Z_{\ddot{\perp}}$ devient Z_{\perp}

Jury E

Elan de la jambe libre à – de 45° → - 0.10

Jambe libre fléchie → -0.10/-0.30

Saut de mouton (haut du dos cambré et tête en extension avec les pieds qui couronnent la tête et extension des hanches)



Jury D

Pas de cambré et d'extension de la tête → pas de valeur de difficulté

Pieds sous la hauteur des épaules → pas de valeur de difficulté au sol - valeur de l'élément 4.10b à la poutre

Jury E

Cambré insuffisant 0.10

Extension insuffisante des hanches 0.10

Pieds à hauteur des épaules et en dessous 0.10

Jambes pas assez fléchies inf. ou égal à 90° 0.10

SAUT

Remarque : Le double tremplin n'est pas autorisé pour les sauts Yurchenko

Précisions




- Si la gym réalise un double appui manuel sur la table de saut, le saut sera considéré comme « Nul » → « le saut est tellement mal exécuté qu'il ne peut pas être reconnu ».
- Une gymnaste tente lune vrille mais la rotation n'est pas terminée, le saut sera considéré comme « Nul » car la lune ½ tour n'est pas répertoriée dans la grille d'éléments.

Déductions spécifiques à l'agrès (Jury E)










Fautes	0.10	0.30	0.50 ou plus
<i>Premier Envol</i>			
Degrés de rotation manquant dans les rotations longitudinales pendant l'envol	≤ 45°	≤ 90°	
Mauvaise technique			
* angle des hanches	X	X	
* corps cambré	X	X	
* genoux fléchis	X	X	X
* jambes et genoux écartés	X	X	
<i>Impulsion</i>			
Mauvaise technique			
* appui décalé/alternatif des mains pour les sauts avec 1 ^{er} envol en avant	X	X	
* bras fléchis	X	X	X
* angle des épaules	X	X	
* ne pas passer par la verticale	X		
* rotation longitudinale commencée trop tôt (sur table)	X	X	
<i>Deuxième envol</i>			
Courbette excessive	X	X	
Hauteur	X	X	X
Précision dans les rotations longitudinales	X		
Position du corps			
* précision de la position groupée/carpée dans les salti	X	X	
* alignement du corps dans les salti tendus	X		
* manque de maintien de la position corps tendu (Carpé trop tôt)	X	X	
* extension insuffisante et/ou tardive (sauts groupés ou carpés)	X	X	
* genoux fléchis	X	X	X
* jambes ou genoux écartés	X	X	
Sous rotation dans le salto			
* sans chute	X		
* avec chute		X	
Longueur insuffisante	X	X	
Déviations par rapport à l'axe	X		
Dynamisme	X	X	
<i>Fautes de réception – Se référer aux tableaux des fautes générales</i>			

BARRES ASYMETRIQUES








Reconnaissance des éléments

1 seul élément parmi 1.10  - 1.12  1.14  sera reconnu dans le mouvement (à l'avantage de la gymnaste, sans nécessairement respecter l'ordre chronologique) → si non reconnaissance de la difficulté, pas de bonus de composition possible ni de bonification. Néanmoins, les éléments non reconnus pourront servir pour le décompte des éléments et éviter ainsi la pénalisation pour mouvement trop court.

De la même manière :

- 1 seul élément parmi 1.10b  - 1.12b  - 1.14b 
- 1 seul élément parmi 2.12  - 2.14  - 2.16 
- 1 seul élément parmi 2.12'  2.14'  - 2.16' 





Pour les prises d'élan, on prend en compte une prise d'élan jambes serrées (la meilleure) et une prise d'élan jambes écartées (la meilleure)

- Exemples : 3.08  ambes écartées + 3.12  : 2 éléments
- 3.08  ambes écartées + 3.10  : 1 seul élément (le meilleur)
- 3.08  ambes écartées + 3.08  : ambes serrées = 2 éléments
- L'élément 3.06  ne peut être reconnu qu'en position tendue












Bonifications




➔ Ajouter → bascule (2.06  ou 2.08 ) prise d'élan (3.06) à l'horizontale et au-dessus + 0.30

Grille d'éléments

- 1.02b  Peut être réalisé à la barre supérieure
- 1.06c  Peut être réalisé jambes serrées ou écartées au choix
- 4.12  Peut être réalisé corps tendu - jambes serrées ou en placement de dos (considérés comme éléments identiques)
- 5.04  2 balancés : même élément à réaliser soit dans le mouvement soit en sortie. Si un seul balancé = élément non reconnu, sans pénalisation pour élan intermédiaire



Précisions

- 6.10b  envol BI-BS par contremouvement : pénalisation de 0.50 si cet envol est suivi d'un élément à 0.20 ou 0.40 mais reconnaissance de ceux-ci.
- 6.08  sortie salto arrière groupé ou carpé : si amenée du 5.04b  (de la suspension filée avant) ou du 5.04b'  (filée avant de l'appui) les 2 balancés seront comptabilisés si réellement exécutés. Si un seul balancé : élément non reconnu sans pénalisation pour élan intermédiaire.
- 1.04c  / 1.06b  / 1.06b'  / 1.06c  / 1.08  / 1.08'  / 6.10b  Si ces éléments sont amenés de la prise d'élan → 2 difficultés différentes prises en compte (remarque : la position de planche de l'élément 3.06 doit être clairement visible)

Exemple : bascule faciale/prise d'élan/pose de pieds simultanée → 3 éléments 2.06  / 3.06  / 1.04c 

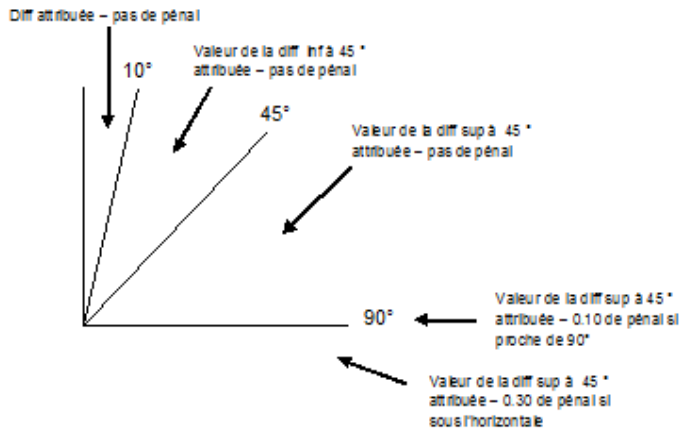
A savoir, que les éléments en pieds-mains intègrent la pose de pied automatiquement donc celle-ci fait partie de l'élément.

Exemple : bascule faciale/prise d'élan/tour pieds-mains arrière groupé → 3 éléments 2.06  /3.06  / 1.06b 

- 1.06' ○ Si la gymnaste exécute le tour d'appui arrière puis **enchaîne sans rupture de rythme** une prise d'élan → pas de pénalité pour élan intermédiaire. Remarque : valable également après les culbutes et renversements
- 2.04  Si réalisé avec « crochet » de jambe → élément reconnu mais avec grosse faute de jambe (0.50)
- 4.04b  Le tour en suspension est reconnu si les deux ½ tours sont réalisés dans le même sens de rotation et sans changement de prise intermédiaire, sinon reconnu comme 4.02b.

Déductions spécifiques pour fautes d'angles

Prises d'élan à l'ATR et éléments circulaires sans rotation longitudinale à l'ATR



Pour les éléments à l'ATR et éléments circulaires avec rotation longitudinale à l'ATR, l'élément est systématiquement reconnu par le Jury D et les pénalisations pour faute d'angle seront appliquées par le Jury E.

Fautes Spécifiques Barres Asymétriques

Déductions spécifiques à l'agrès (Jury E)	0.10	0.30	0.50 ou plus
Alignement du corps dans les ATR et élans à l'ATR	X	X	
Ajustement des prises	X		
Frôler l'agrès avec les pieds		X	
Frôler le tapis			0.50
Heurter l'agrès avec les pieds			0.50
Heurter le tapis avec les pieds (chute)			1.00
Mouvement non caractéristique (pose de pieds alternés BI par exemple)			0.50
Mauvais rythme des éléments	X		
Hauteur insuffisante dans les éléments avec envol	X	X	
Sous rotation pour les éléments avec envol	X		
Extension insuffisante dans les bascules	X		
Angle à la fin des éléments	X	X	X
Amplitude			
- élans en av et en arr sous l'horizontale	X		
- prises d'élan	X	X	
Elan intermédiaire ou arrêt			0.50
Pas de sortie			0.50

POUTRE

Bonifications

« 1 seule série acrobatique peut être bonifiée »

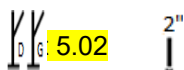
Ajouter : 2 bonifications **différentes** maximum sont possibles dans une série de 3 éléments.


Exemple: tic-tac / flip / flip ⇒ 0.10 + 0.30 = 0.40

Bonification de 1.00 point pour les mouvements réalisés avec une déduction moyenne de 2.50 et moins.



Grille d'éléments



- Suppression des éléments 4.02








- Modification du 4.12  qui devient 4.10c (valeur 1.00 point)



- 2.02  Pour être reconnu, l'ATR passager doit être réalisé jambes serrées, corps aligné dans les 10° de la verticale.


- 2.04  et  Pour être reconnu, l'ATR doit être maintenu 2 secondes en position jambes serrées ou écartées = **éléments différents**. Si non maintien de l'ATR en position écartée, non reconnaissance de l'élément qu'il soit isolé ou en série.


- A l'exception du 2.04  et , les éléments de maintien ne peuvent être utilisés comme premier élément pour valider une série acro, série mixte ou série gymnique.

- 1.04  / 1.08  / 1.12  / 1.14  Peuvent être réalisés au choix en entrée OU dans le mouvement.
Remarque : un seul élément du groupe 1 – « Entrée » - peut être comptabilisé (en entrée ou dans le mouvement)

- 1.06  Le retour est libre

- 1.06b  / 1.06b'  La pose d'une ou des deux mains est autorisée

- 2.02b  Départ sur les deux pieds et retour libre

- 3.04  Départ libre et retour sur les deux pieds

Précisions

- Pour les éléments de maintien demandés 2s → si maintenus 1s éléments reconnus mais pénalité de 0.30 → si non maintenus non reconnaissance de ces éléments.
- Les sauts gymniques peuvent être réalisés en position transversale ou latérale avec la même valeur mais ne seront reconnus qu'une seule fois.
- Temps maximum à la poutre 1min30. Pénalisation pour dépassement du temps :
 - Jusqu'à 1min45 – 0.10
 - Au-delà – 0.50
- Reconnaissance de séries : validation si la jambe libre devient jambe d'appui.
- La roue pied-pied réalisée de façon isolée est reconnue si le retour se fait sur jambes tendues et serrées (tolérance des pieds légèrement décalés en poutre), avec pieds plats ou demi-pointes.
- 1.12 Si départ équerre et non retour sur poutre → reconnu en 1.04 Si non départ en équerre et non retour sur poutre → élément non reconnu
- 2.08c Uniquement en deuxième élément pour valider le bonus de composition et les bonifications.
- Toutes les arrivées poisson sont interdites.

Déductions spécifiques à l'agrès (Jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50
Mauvais rythme dans les liaisons (éléments codifiés)	x ch fois		
Préparation excessive			
- ajustement (pas et mouvements inutiles)	x ch fois		
-élan des bras excessif avant les éléments gymniques	x ch fois		
-pause (appliqué à deux secondes)	x ch fois		
Manque de travail en relevé	x		
Mauvaise tenue du corps/amplitude pendant l'exercice (allongement maximum des mouvements)			
-position de la tête, du buste, des épaules et des bras			
-les pointes de pieds ne sont pas tendues (relâchées ou pieds en dedans)	x		
-manque de travail en relevé	x		
-amplitude insuffisante dans les élans de jambe	x		
Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre		x	
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute			x
Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	x	x	x

Déductions pour l'artistique et la composition (Jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50
Exécution artistique			
Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice y compris :			
* Assurance	x		
* Style personnel	x		
Rythme et tempo			
* Variation du rythme et tempo insuffisante dans les mouvements (éléments non codifiés)	x		
* Exécution de tout l'exercice avec des séries d'éléments et mouvements discontinus (<i>manque d'aisance</i>)	x		
Composition et chorégraphie			
Entrée sans valeur	x		
Utilisation insuffisante de tout l'agrès			
* Utilisation insuffisante de toute la longueur de la poutre	x		
Manque de mouvements latéraux	x		
* Absence de combinaison de mouvements/éléments proches de la poutre avec une partie du buste (y compris les cuisses et/ou la tête) en contact avec la poutre (pas nécessairement un élément)	x		
Complexité ou créativité dans les mouvements insuffisants	x		
Pas de sortie			x

SOL

Longueur acrobatique

Le nombre minimum de longueurs acrobatiques est de 3. Une longueur acrobatique consiste en un minimum de 2 éléments avec envol liés directement (issus des groupes 3 et/ou 4).

→ 2 longueurs acrobatiques et moins → - 2 points sur la note finale

La sortie est dans la dernière ligne acrobatique (difficulté la plus élevée de la ligne acrobatique).

Bonus de composition



☞ 1 élément du groupe 3 (rotation arrière ou latérale) dans une ligne acrobatique → 0.50

☞ 1 élément du groupe 4 (rotation avant) dans une ligne acrobatique → 0.50


☞ 1 élément du groupe 5 (pivot) avec une valeur de difficulté de 0.6 point minimum → 0.50


☞ Un passage gymnique composé de 2 sauts différents liés directement ou indirectement. Les sauts appel 2 pieds ou les pivots ne sont pas autorisés car ils sont sur place. La réception des sauts doit se faire sur un pied s'ils sont exécutés comme 1^{er} élément dans le passage gymnique.

Grille d'éléments

Précision = 2.08  et 2.10  retour en fente obligatoire

Précisions

➤ 2.04b  La reconnaissance de cet élément se fait à partir du moment où la gymnaste remonte debout après le pont.

➤ 1.06  La roulade élevée est reconnue si réalisée avec une grande phase d'envol visible avec corps en alignement (saut de l'ange)

➤ Dans le cas d'un élément répété en sortie, application de la même règle que dans le code FIG, on ne comptabilise que 7 éléments, mais pas de pénalisation pour absence de sortie.

Déductions spécifiques à l'agrès (Jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50
Préparation excessive -pause (appliquée à 2 secondes) -ajustement (pas inutiles) -élan des bras excessifs avant les éléments gymniques	x chq fois x chq fois x chq fois		
Mauvaise position du corps/amplitude (allongement max des mouvements) pendant tout l'exercice -position de la tête, des épaules et des bras -les pointes de pieds ne sont pas tendues (pieds relâchés, pieds en dedans ou pieds plats) -amplitude insuffisante des jambes dans les élans	x x x		
Distribution des éléments - L'exercice débute immédiatement par une ligne acrobatique - La ligne acrobatique exécutée à la suite l'une de l'autre, dans la même diagonale sans chorégraphie entre -L'exercice se termine avec un élément acro (pas de chorégraphie après la dernière acro)	x x chq fois x		
Absence de rebond après les rondades, les sauts de mains et les flips (positionnés en dernier élément)		x	

Déductions pour l'artistique et la composition (Jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50
Exécution artistique			
Exécution artistique insuffisante pendant tout l'exercice :			
* Manque d'expressivité	x		
* Gestes ou expression du visage (mimiques) inappropriés, ne correspondant pas à la musique ou au mouvement	x		
* Ne pas retenir l'attention du public	x		
Inaptitude à retransmettre le thème musical, à jouer un rôle ou exprimer un caractère pendant tout l'exercice	x		
Exécution de tout l'exercice avec des séries et des mouvements et éléments discontinus	x		
Composition/chorégraphie			
Mauvaise sélection des mouvements pour musique particulière	x	x	
Insuffisante complexité ou créativité des mouvements	x		
Manque de variété chorégraphique vers les coins	x chq fois		
Absence d'un mouvement touchant le sol (dont au min le buste, les cuisses, les genoux ou la tête)	x		
Musique et musicalité			
Montage de la musique (pas de début, fin, ou accents) -Pas de structure musicale	x		
Musicalité -Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure pendant une partie de l'exercice -Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure à la fin de l'exercice -Musique de fond (l'exercice est en relation avec la musique seulement au début et à la fin de l'exercice)	x	x	
Pas de sortie			x

Spécificités programme Avenir :

Seuls les éléments de valeur 0.6 et plus seront pris en compte pour le calcul de la note D (difficulté, bonus de composition et bonifications).

Barres :

Pour valider la bonification, la bascule prise d'élan doit être réalisée dans les 10° de la verticale.

Poutre :

La bonification des séries acrobatiques est cumulable avec la bonification spécifique lors des compétitions « Avenir ».

Au sol, la ligne acrobatique consiste en un minimum de deux éléments avec envol liés directement dont un salto (les éléments préparatoires à 0.2 et 0.4 permettent de valider la ligne acrobatique).

Code FIG aménagé

Aménagements valables pour la saison 2016-2017 en : qualifications Nationale A 12 ans et +, Nationale A 12 ans et + 1 à 6 pour les finales par équipes, Nationale A à partir de 13 ans pour les compétitions individuelles.

Pénalisation code FIG

Saut

2 sauts identiques ou différents

- La gymnaste réalise son 1er saut
- le jury annonce Note D et total de pénalisation
- En connaissance de cause la gymnaste réalise son 2ème saut.

Le meilleur des deux pris en compte

Bonifications :

Note D de 4.00 à 4.10 = + 0.30

Note D de 4.20 à 4.30 = + 0.60

Note D à partir de 4.40 = + 0.90

2 sauts dont le premier envol est différent et avec rotation transversale dans le 2^{ème} envol avec 1.50 ou moins de fautes d'exécution sur chacun des 2 sauts = + 0.50

Barres Asymétriques

Exigences de Composition (EC) – jury D :

- | | |
|--|---------------|
| 1). Envol de BS à BI | 0.50 attribué |
| 2). Envol à la même barre | 0.50 attribué |
| 3). Prises différentes (sauf entrées, sorties et prises d'élan) | 0.50 attribué |
| 4). Elément sans envol avec rotation longitudinale de 360° minimum (sauf entrée) | 0.50 attribué |

Prise d'élan jambes serrées entre 10 et 30° prise en compte uniquement dans le décompte des éléments mais n'aura pas de valeur de difficulté.

Pas de pénalisation pour élan à vide (sauf après un tour d'appui arrière suivi d'une prise d'élan).

Valeur de Liaison (VL) – jury D : (possible avec les entrées et sorties – éléments identiques ou différents)

C + C (avec envol ou rotation longitudinale d'au minimum 180° pour au moins 1 des 2 éléments) = + 0.10

D + B (la B doit montrer un envol de BI à BS) = + 0.10

C + D = + 0.20

D + D (ou plus difficile) = + 0.20

Bonifications (jury D) :

Note D de 1.80 à 2.20 = + 0.30

Note D de 2.30 à 2.70 = + 0.60

Note D de 2.80 à 3.20 = + 0.90

Note D de 3.30 à 3.70 = + 1.20

Note D à partir de 3.80 = + 1.50

Poutre

Exigences de composition (EC) – jury D :

- | | |
|--|---------------|
| 1). Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques différents dont un saut avec un écart de 180° (transversal ou latéral ou écarté latéral) | 0.50 attribué |
| 2). Tour (groupe 3) | 0.50 attribué |
| 3). Une série acrobatique d'au moins 2 éléments identiques ou différents avec envol et avec ou sans appui des mains dont un salto | 0.50 attribué |
| 4). Élément acrobatiques de directions différentes (Avant/latéral et arrière) | 0.50 attribué |

Les EC 1 ; 2 ; 3 et 4 doivent être exécutés sur la poutre.

Valeur de Liaison (VL) – jury D :

Acro avec envol (sauf sortie) C + C = 0.2 ; B + E = 0.2

Bonus série : B + B + C = 0.2 (série gymnique, mixte ou acrobatique)

Dans n'importe quel ordre

Valable avec l'entrée et/ou la sortie (sortie C minimum)

En plus des autres VL

Le même élément acrobatique (avec ou sans envol) peut être répété dans la même liaison pour recevoir le

BS

Mixte ou gymnique (mixte = avec éléments acro avec envol seulement)

B + C = 0.1 ; C + C = 0.2 ; D (salto) + A (gymnique) = 0.2 ; A + C (les 2 éléments doivent être des tours) = 0.2

Bonifications :

Note D de 3.30 à 3.50 = + 0.30

Note D de 3.60 à 3.80 = + 0.60

Note D de 3.90 à 4.10 = + 0.90

Note D à partir de 4.20 = + 1.20

Sol

Exigences de composition (EC) – jury D :

- | | |
|---|---------------|
| 1) Un passage gymnique composé de 2 sauts différents du code, liés directement ou indirectement dont 1 avec un écart de 180° en position transversale/latérale/écarté latéral. Les sauts appel 2 pieds ou les pivots ne sont pas autorisés car ils sont sur place. La réception des sauts doit se faire sur un pied s'ils sont exécutés comme 1 ^{er} élément dans le passage gymnique. | 0.50 attribué |
| 2) Salto avec rotation longitudinale (minimum 360°) | 0.50 attribué |
| 3) Salto avec double rotation transversale | 0.50 attribué |
| 4) Salto ar et av (sauf renversement libre) dans la même ou dans une ligne acro différente | 0.50 attribué |

Les EC 2 ; 3 et 4 doivent être exécutés dans une ligne acrobatique (au minimum 2 éléments avec envol, dont un salto, liés directement).

Valeur de Liaison (VL) – jury D :

Acro directes (identiques ou différents) : C + A = 0.1 B + B = 0.1 B/C + C = 0.2 D + A = 0.2

Acro indirectes : B + C = 0.1 A + A + C = 0.1 B/C + D = 0.2 A + A + D = 0.2

Mixtes : C (acro) + A (gymnique) = 0.1 et D (acro) + A (gymnique) = 0.2

Bonifications :

Note D de 3.30 à 3.50 = + 0.30

Note D de 3.60 à 3.80 = + 0.60

Note D de 3.90 à 4.10 = + 0.90

Note D à partir de 4.20 = + 1.20