CHAPITRE 5. - EXERCICES IMPOSES ADULTES

Cinq degrés à chaque appareil : sol, arçons, anneaux, saut, barres parallèles, barre fixe.

Ages :

Équipes "Adultes": nés en **2003** et antérieurement.
Vétérans nés en **1984** et antérieurement.
Seniors nés en **1999** et antérieurement.
Juniors nés en **2000 et 2001**
Cadets nés en **2002 et 2003**.

RAPPEL. Un exercice est parfois décrit avec un sens d'exécution : ce sens d'exécution peut être inversé en totalité seulement. L'inversion partielle du sens d'exécution, pour une partie, n'est autorisée que si elle est prévue dans le texte de l'exercice.

JUGEMENT.

Il y a deux sortes de pénalisations :
— Les pénalisations « 0,1 ou 0,3 ou 0,5 » qui laissent au juge le choix d'apprécier la gravité de la faute ;
— Les pénalisations sèches qui ne laissent au juge que la possibilité d'apprécier si la faute est commise ou non, si la faute est commise, la pénalisation est à appliquer, sans modulation.

Tout élément de maintien doit être tenu au **moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide

51. - EXERCICES IMPOSES DANS LES CHAMPIONNATS INDIVIDUELS, SENIORS 2, JUNIORS 2, CADETS 2.

SENIORS 2.

- Arçons ..... 3ème ou 4ème ou 5ème degré
- Anneaux ..... 3ème ou 4ème ou 5ème degré
- Barres parallèles ..... 3ème ou 4ème ou 5ème degré
- Barre Fixe ..... 3ème ou 4ème ou 5ème degré

JUNIORS 2.

- Arçons ..... 3ème ou 4ème ou 5ème degré
- Anneaux ..... 3ème ou 4ème ou 5ème degré
- Barres parallèles ..... 3ème ou 4ème ou 5ème degré
- Barre Fixe ..... 3ème ou 4ème ou 5ème degré

CADET 2.

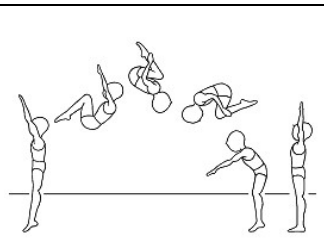
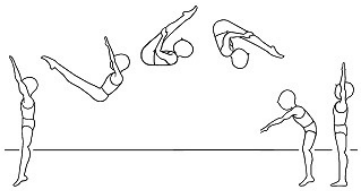
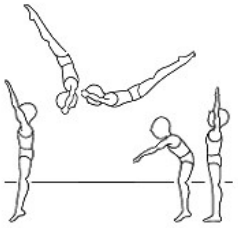
- Arçons ..... 3ème ou 4ème ou 5ème degré
- Anneaux ..... 3ème ou 4ème ou 5ème degré
- Barres parallèles ..... 3ème ou 4ème ou 5ème degré
- Barre fixe ..... 3ème ou 4ème ou 5ème degré

51. - EXERCICES AU SOL

511. CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

Le gymnaste doit commencer son exercice sur les tapis à l'intérieur de la surface utilisable. L'exercice et l'évaluation commencent avec le premier mouvement des pieds du gymnaste.
L'exercice doit être exécuté entièrement à l'intérieur de la surface. Si le gymnaste dépasse la surface, il est pénalisé mais les pas qu'il fait pour revenir dans la surface ne sont pas pénalisés.
Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.

Formes de salto

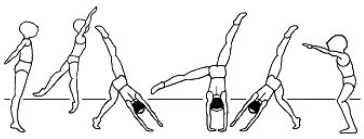
Groupé	Carpé	Tendu
		
Une position **"Corps groupé"** signifie un angle d'au plus 90° entre le tronc et les jambes fléchies à plus de 90°.	Une position "**Corps carpé** signifie un angle d'au plus 90° entre le tronc et les jambes **tendues**	Une position "**corps tendu**" signifie que les épaules, les hanches et les pieds forment une ligne droite. Une légère fermeture (≤ 15°) ou une légère ouverture (cambré) ≤ 15° est autorisée sans pénalisation
Pénalisations : Salto non groupé 1,00		Pénalisations : Salto arrière carpé ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Salto arrière groupé 1,00

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide

Fautes spécifiques :	**0,1**	**0,3**	**0,5**
Hauteur insuffisante lors des sauts acrobatiques	+	+	
Souplesse insuffisante dans les éléments gymniques ou statiques	+	+	
Elément avec roulé en avant sans réception sur les mains		Contact avec l'arrière des mains	Sans réception sur les mains
Touche avec le sol à l'extérieur de la surface autorisée	1 pied ou 1 main	des mains ou des pieds ou autre partie du corps ou réception totalement à l'extérieur	
Réception passagère non maîtrisée dans les transitions	+	+	Chute = 1,00
Elément commencé et exécuté à l'extérieur de la surface			Valeur de l'élément

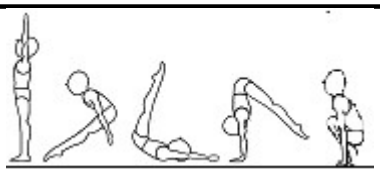
SOL **Note D = 1 si Note E = ou > 7** **Adultes (1er degré)**



2,0

De la station sursaut **roue pied-pied** arrivée à la station

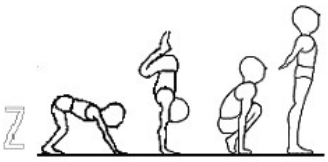
Un ou quelques pas d'élan 0,5
Roue désaxée ..... 0,1 ou 0,3



2,0

Roulade arrière bras tendus arrivée accroupie

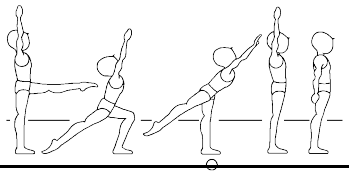
Pas de pénalisation pour jambes fléchies ou tendues Pas de pénalisation pour une roulade arrière par l'ATR
Flexion des bras ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5



2,0

Avancer les mains et par impulsion **placement du dos à la verticale** jambes groupées **(non tenu)**, revenir à la position accroupie puis se redresser à la station

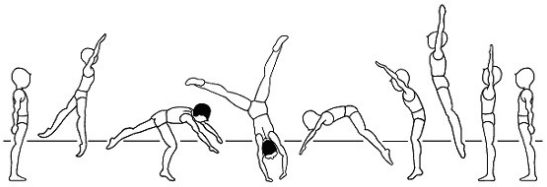
Jambes non groupées ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5



2,0

élever une jambe tendue en avant avec les bras verticaux, un pas en avant, et **planche oblique à 45°** bras dans le prolongement du corps **(position tenue 2s)**, puis resserrer la jambe arrière sur la jambe d'appui et abaisser les bras à la station

Pas de pénalisation si le corps du gymnaste est entre l'oblique à 45° et l'horizontale.
Bras non dans le prolongement du corps ..... 0,1 ou 0,3
Jambe non dans le prolongement du corps..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Position non marquée 1,0



2,0

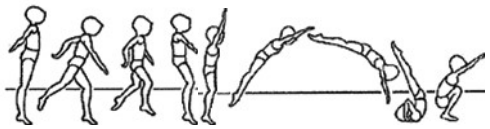
Sursaut **rondade saut vertical**, réception stabilisée à la station.

Un ou plusieurs pas d'élan 0,5
Rondade ne passant pas par l'appui renversé ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Saut vertical non réalisé 1,0
Saut vertical manque d'amplitude ..... 0,1 ou 0,3
Arrêt entre la rondade et le saut 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

2,0	2,0	2,0	2,0	2,0

SOL **Note D = 2 si Note E = ou > 7** **Adultes (2e degré)**



2,0

Quelques pas d'élan, **roulade avant élevée** arrivée accroupie

Manque d'amplitude de la roulade …….. 0,1 ou 0,3

2,0

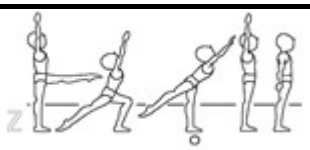
sans arrêt, poser les mains devant, pousser sur les pieds pour **placer le dos à la verticale jambes pliées** puis tendre les jambes à l'**ATR passagé** puis redescendre les jambes pour se relever à la station.

Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Placement dos non vertical ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Placement jambes non fléchies ……..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Défaut d'alignement à l'A.T.R ……..…. 0,1 ou 0,3

2,0

roulade arrière corps carpé bras tendus et jambes tendues **(sans passer par l'ATR)** à la station bras à la verticale puis à l'horizontale latérale.

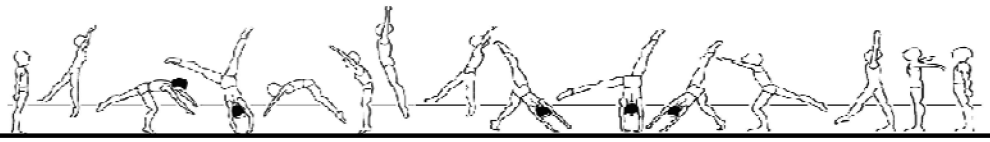
Pas de pénalisation pour roulade arrière par l'ATR
Pas de pénalisation pour départ jambes fléchies
Bras fléchis …….. 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Jambes fléchies …….. 0,1 ou 0,3 ou 0,5



1,5

élever une jambe tendue en avant avec les bras verticaux, un pas en avant, et **planche oblique à 45°** bras dans le prolongement du corps **(position tenue 2s)**, puis resserrer la jambe arrière sur la jambe d'appui et abaisser les bras à la station.

Pas de pénalisation si le corps du gymnaste est entre l'oblique à 45° et l'horizontale.
Bras non dans le prolongement du corps …… 0,1 ou 0,3
Jambe non dans le prolongement du corps..0,1 ou 0,3 ou 0,5
Position non marquée …….. 1,0



2,5

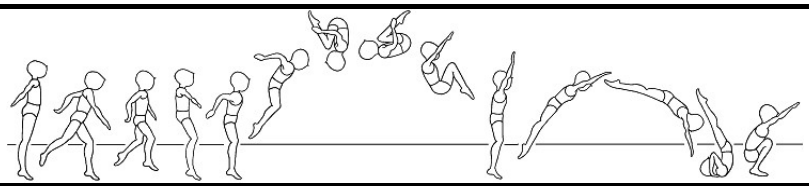
Quelques pas d'élan, **rondade saut vertical demi tour roue**.

Rondade ou roue ne passant pas par l'appui renversé ……..…… 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Saut vertical non réalisé ……..... 1,0
Manque d'amplitude du saut vertical.……..…….... 0,1 ou 0,3
Arrêt entre la rondade et la roue ….....……..… 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

2,0	2,0	2,0	1,5	2,5

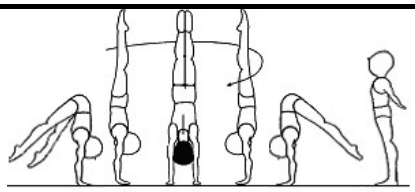
SOL **Note D = 3 si Note E = ou > 7** **Adultes (3ème degré)**



3,0

Quelques pas d'élan, **salto avant groupé**, sans arrêt, **roulade avant élevée** arrivée accroupie,

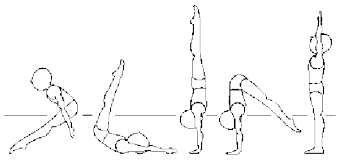
Arrêt entre le salto et la roulade 0,5
Manque d'amplitude dans le salto avant ..... 0,1 ou 0,3
Manque d'amplitude dans la roulade élevée ..... 0,1 ou 0,3
Salto **non groupé** 1,0



2,0

avancer les mains et par repoussé s'élever jambes tendues et écartées à **l'ATR passagé** jambes serrées avec ½ **tour (valse avant 180°)** puis revenir jambes tendues et serrées à la station.

Défaut d'alignement dans l'élévation à l'A.T.R ..... 0,1 ou 0,3
Valse **non** à l'ATR ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5



1,5

Roulade arrière (départ autorisé jambes fléchies) vers **l'ATR passagé**, revenir à la station jambes **tendues** bras à la verticale puis à l'horizontale latérale.

Départ jambes fléchies non pénalisé
Passage de 31 à 45° 0,1
Passage de l'horizontale à 30° 0,3
Passage sous l'horizontale 0,5
Retour jambes fléchies ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

1,5

élever une jambe tendue en avant avec les bras verticaux, un pas en avant, et **planche (position tenue 2s)**, puis resserrer la jambe arrière sur la jambe d'appui et abaisser les bras à la station.

Position non marquée 1,0

2,0

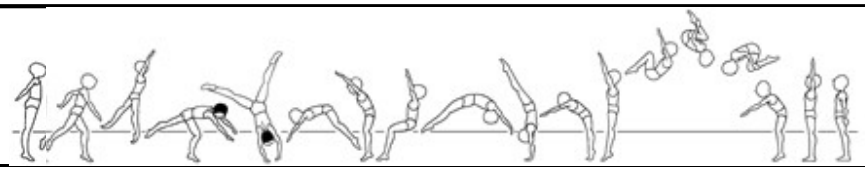
Quelques pas d'élan, rondade salto arrière **groupé réception stabilisée** à la station.

Rondade désaxée ..... 0,1 ou 0,3
Manque d'amplitude dans le salto arrière ..... 0,1 ou 0,3
Salto **non groupé** 1,0

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

3,0	2,0	1,5	1,5	2,0

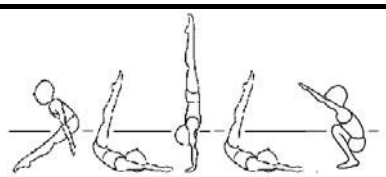
SOL **Note D = 4 si Note E = ou > 7** **Adultes (4ème degré)**



3,0

Quelques pas d'élan, sursaut, **rondade, renversement arrière (flic flac), salto arrière groupé** à la station réception stabilisée

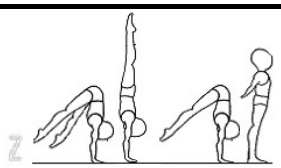
Liaison désaxée ..... 0,1 ou 0,3
Manque d'amplitude dans le salto arrière ..... 0,1 ou 0,3
Salto **non groupé** 1,0
Manque de rythme dans la liaison 0,3



1,0

Roulade arrière (départ autorisé jambes fléchies) **vers l'ATR bras tendus et jambes tendues,** puis revenir à la station accroupie en roulant en avant.

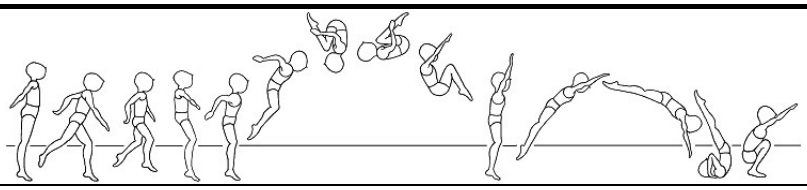
Roulade arrière bras fléchis ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Passage à l'ATR de 15 à 30° . 0,1 Passage à l'ATR de 31 à 45° 0,3
Passage à l'ATR de 46 à 90° 0,5 Passage à l'ATR sous 90° 1,0



1,0

par repoussé s'élever **jambes tendues et écartées** à l'**ATR passagé jambes serrées** puis revenir jambes tendues et serrées à la station.

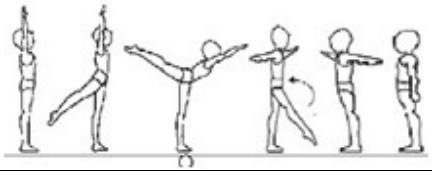
Pas de pénalisation si pas de rebond
Placement jambes fléchies ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Elévation à l'ATR bras fléchis ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Défaut d'alignement à l'A.T.R ..... 0,1 ou 0,3



2,0

Quelques pas d'élan, salto avant **groupé**, sans arrêt, roulade **avant élevée**,

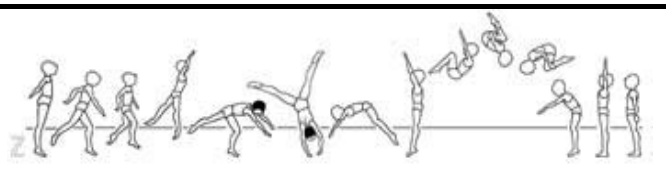
Arrêt entre le salto et la roulade 0,5
Manque d'amplitude dans le salto avant ..... 0,1 ou 0,3
Manque d'amplitude dans la roulade élevée ..... 0,1 ou 0,3
Salto **non groupé** 1,0



1,0

Un pas en avant puis **planche faciale horizontale (position tenue 2s)**, revenir à la station en lançant la jambe libre vers l'avant et la poser pour réaliser un demi tour

Position non marquée 1,0



2,0

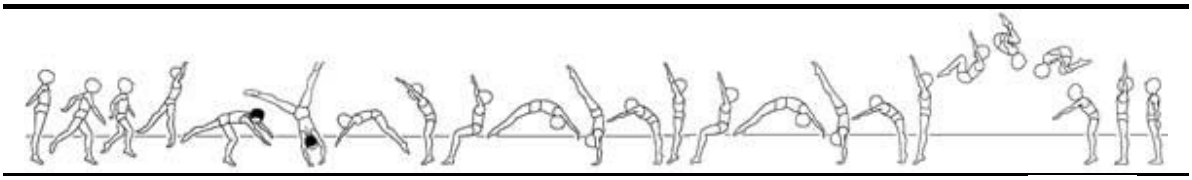
Quelques pas d'élan, rondade salto arrière **groupé réception stabilisée** à la station.

Rondade désaxée ..... 0,1 ou 0,3
Manque d'amplitude dans le salto arrière ..... 0,1 ou 0,3
Salto **non groupé** 1,0

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

3,0	1,0	1,0	2,0	1,0	2,0

SOL **Note D = 5 si Note E = ou > 7** **Adultes (5ème degré)**



3,0

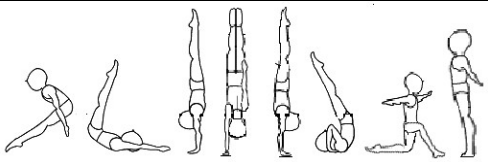
Quelques pas d'élan, sursaut, **rondade, renversement arrière (flic flac) , renversement arrière (flic flac), salto arrière groupé** à la station réception stabilisée

Liaison désaxée ..... 0,1 ou 0,3	Salto **non groupé** 1,0
Manque d'amplitude dans le salto arrière ... 0,1 ou 0,3	Manque de rythme dans la liaison 0,3

2,5

Quelques pas d'élan, **salto avant tendu** réception 1 pas en avant demi tour

Manque d'amplitude ..... 0,1 ou 0,3
Salto avant **carpé** ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Salto avant **groupé** 2,00



1,5

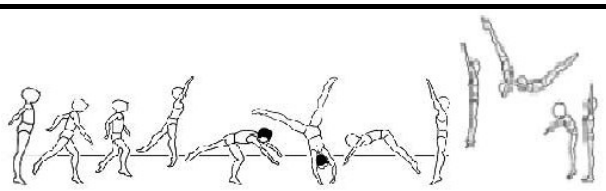
Roulade arrière demi tour (direct) puis rouler en avant avec 1/4 de tour en repliant une jambe sous l'autre, bras horizontaux latéraux et se redresser à la station en abaissant les bras

Pose de main intermédiaire ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Passage à l'ATR de 15 à 30° ..... 0,1 - de 31 à 45° 0,3
Passage à l'ATR de 46 à 90° ..... 0,5 - sous 90° 1,0
Valse avant.....1,0
valse après la verticale....1,0

1,0

Un pas en avant puis **planche faciale horizontale** (**position tenue 2s**) et revenir à la station bras à la verticale

Position non marquée 1,0



2,0

Quelques pas d'élan, **rondade salto arrière tendu** réception stabilisée à la station.

Rondade ne passant pas par l'appui renversé.....0,1 ou 0,3 ou 0,5
Désaxage ..... 0,1 ou 0,3
Salto arrière **carpé** ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Salto arrière **groupé** 1,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

3,0	2,5	1,5	1,0	2,0

53. - EXERCICES AUX ARCONS

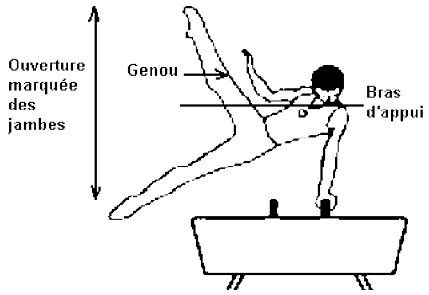
531. CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

Le gymnaste doit commencer son exercice de la station **jambes serrées**. Le gymnaste peut faire un pas ou un sursaut d'approche.
L'évaluation commence au moment ou le gymnaste place une ou les mains sur le cheval.
L'exercice doit être réalisé **sans arrêt et sans engagement de force**.
Le gymnaste doit réaliser les éléments **bras et jambes tendus**.
Les cercles doivent être réalisés avec une extension complète du corps (angle jusqu'à 30° autorisé).
Le gymnaste doit se recevoir à la station costale transversale.

532. - PENALISATIONS DANS LES ELANCES

Sauf aux 1er et 2ème degrés Adultes, les élancés et les ciseaux doivent être réalisés avec nette élévation des hanches et une ouverture marquée des jambes :

Amplitude des élancés, ciseaux et faux ciseaux : genou à hauteur de l'épaule d'appui



Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide

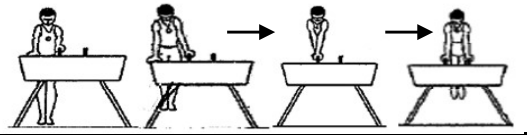
Fautes spécifiques :	**0,1**	**0,3**	**0,5**
Amplitude insuffisante dans les ciseaux et élans d'une jambe	+	+	
Déviation dans un cercle transversal	16° – 30°	31° - 45°	> 45°
Jambes fléchies ou écartées dans chaque cercle	+	+	+
Cassé du corps dans chaque cercle >30°	+	+	
Toucher le cheval avec les jambes ou les pieds (Pas de pénalisation pour frottement dans les élancés ou balancés de jambe)	+		
Réception à la station oblique ou non transversale par rapport au cheval	Oblique > 45°	Déviation 90°	
Balancement latéral des jambes au début de l'exercice		+	
Arrêt	+	+	+
Manque d'appui à la sortie	+	+	+
amplitude insuffisante dans les cercles des jambes serrées ou écartées (**pour chaque cercle**)	+		
Sortie corps sous l'horizontale (adultes 4ème et 5ème degrés)		+	

Pour les sorties du 1er au 3ème degré, pas d'amplitude demandée mais le corps doit être tendu.

Manque d'appui à la sortie : la réception doit être réalisée les pieds à la **verticale du bras d'appui**, corps à coté du cheval.
Tout écart est pénalisé ainsi : un petit pas 0,1; un grand pas 0,3; supérieur à un grand pas 0,5.

Les cercles des jambes serrées doivent être exécutés avec une extension complète du corps, pieds au dessus du cheval. Un cassé du corps inférieur à 30° est autorisé. Le manque d'amplitude dans les éléments avec cercle est pénalisé comme **déduction individuelle pour chaque élément.**

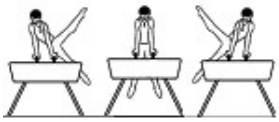
CHEVAL D'ARCONS **Note D = 1 si Note E = ou > 7** **Adultes (1er degré)**



2,0

De la station latérale faciale, main gauche sur arçon droit, main droite sur la croupe : sauter à l'appui, **sans arrêt** déplacer main droite sur arçon droit, **sans arrêt** déplacer main gauche sur arçon gauche

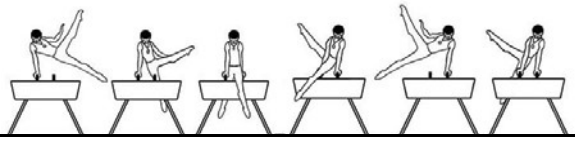
Manque d'appui main droite sur la croupe …… 0,3
Balancement des jambes dans chaque déplacement …….. 0,3
Chute sur arçon droit et sauter directement à l'appui sur les 2 arçons 2,0 pts



2,0

sans arrêt balancer à gauche, balancer à droite,

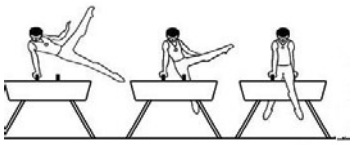
Pas de pénalisation pour manque amplitude
pas de pénalisation pour main décollée
Jambe arrière statique …… 0,1 ou 0,3 / chaque fois



3,0

balancer à gauche, engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, balancer à droite, dégager jambe gauche sous main droite, main droite reprenant arçon droit, (faux ciseau avant à droite)

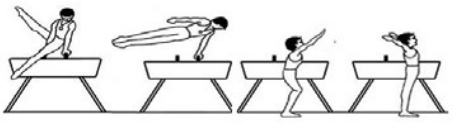
Pas de pénalisation pour manque amplitude
Appui du pied lors du faux ciseau …….. 2,0 pts



1,0

balancer à gauche et engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant l'arçon gauche,

Pas de pénalisation pour manque amplitude
Jambe arrière statique …… 0,1 ou 0,3



2,0

balancer à droite, engager jambe droite par-dessus arçons droit, resserrer les jambes avec un quart de tour à gauche **corps tendu**, sortie à la station costale gauche main gauche sur arçon gauche.

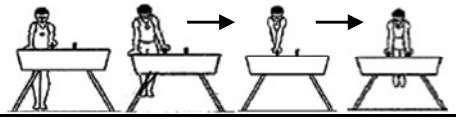
Manque d'appui du bras à la sortie …… 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pas d'amplitude demandée pour la sortie
Jambes écartées dans le quart de tour ……0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pendant tout l'exercice :
Manque de rythme, chaque fois …….. 0,1 ou 0,3
Toucher de l'engin avec les jambes ou pieds, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élancés) 0,1
Heurter d'engin , chaque fois …… 0,5
Arrêt , chaque fois …… 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

2,0	2,0	3,0	1,0	2,0

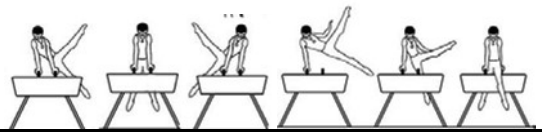
CHEVAL D'ARCONS Note D = 2 si Note E = ou > 7 Adultes (2ème degré)



1,0

De la station latérale faciale, main gauche sur arçon droit, main droite sur la croupe : sauter à l'appui, **sans arrêt** déplacer main droite sur arçon droit, sans arrêt déplacer main gauche sur arçon gauche

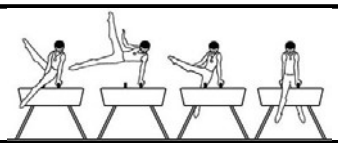
Manque d'appui main droite sur la croupe …… 0,3
Balancement des jambes dans chaque déplacement …… 0,3



3,0 ⟩⟩⟩

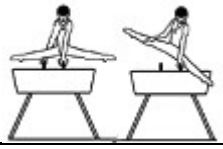
Sans arrêt, balancer à gauche, balancer à droite, balancer à gauche, engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche

Pas de pénalisation pour main décollée
Jambe arrière statique …… 0,1 ou 0,3 / chaque fois



2,0 X

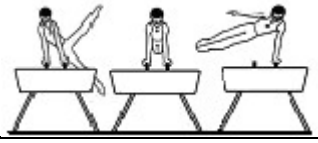
balancer à droite, engager jambe droite et dégager jambe gauche sous main droite, main droite reprenant arçon droit, (ciseau avant à droite)



1.0 ^

Passer jambe gauche par-dessus le cou, dégager jambe droite par dessus arçon droit main droite reprenant arçon droit,

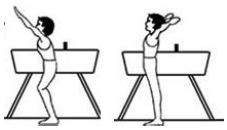
Pas de pénalisation pour déviation des épaules



2,0 ∅

passer la jambe gauche par-dessus la croupe et réunir les deux jambes (départ de cercle depuis l'appui cavalier) balancer à droite, engager les deux jambes sous main droite,

corps cassé dans le demi-cercle > 30° ..... 0,1 ou 0,3



1,0 ↓

quart de tour à droite avec changement d'appui, **corps tendu**, sortie à la station costale droite main droite sur arçon droit.

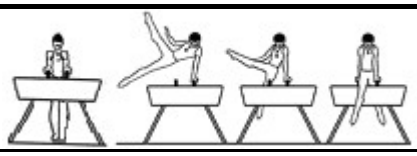
Manque d'appui du bras à la sortie …..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 pas d'amplitude demandée pour la sortie

Pendant tout l'exercice :
Manque de rythme, chaque fois …… 0,1 ou 0,3
Toucher de l'engin avec les jambes ou pieds, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élancés) 0,1
Heurter d'engin , chaque fois …… 0,5
Arrêt , chaque fois ……0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

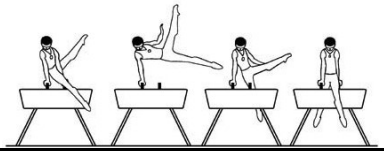
1,0	3,0	2,0	1,0	2,0	1,0
↑ →	⟩⟩⟩	X	^	∅	↓

CHEVAL D'ARCONS Note D = 3 si Note E = ou > 7 Adultes (3ème degré)



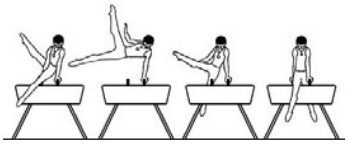
1,0

De la station latérale faciale, mains sur arçons : sauter à l'appui, engager jambe droite sous main droite main droite reprenant arçon droit,



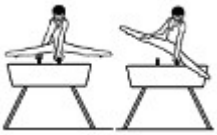
1,5 **X**

balancer à gauche, dégager jambe droite et engager jambe gauche sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, (ciseau avant à gauche),



1,5 **X**

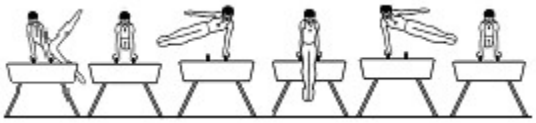
balancer à droite, dégager jambe gauche et engager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit, (ciseau avant à droite)



1,0 **^**

Passer jambe gauche par-dessus le cou, dégager jambe droite par dessus arçon droit main droite reprenant arçon droit,

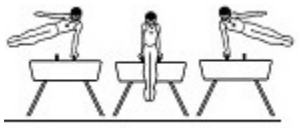
Pas de pénalisation pour déviation des épaules



2,0 **O**

passer la jambe gauche par-dessus la croupe et réunir les deux jambes (départ de cercle depuis l'appui cavalier), engager les deux jambes à droite sous main droite, dégager les deux jambes sous main gauche, (cercle)

Pas de pénalisation pour déviation dans le départ du cercle



2,0 **O**

engager à droite les deux jambes sous main droite dégager les deux jambes sous main gauche, (cercle),

1,0

Engager les jambes avec **1/4 cercle** par l'appui facial transversal les 2 mains sur l'arçon droit prises palmaires (**Tchèque**) **corps tendu,** sortie à la station costale gauche main gauche sur arçon droit.

Manque d'appui du bras à la sortie …….…. 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Pose prises mixtes sur arçon droit …….. 0,1
Pas de pose des 2 mains prises palmaires sur l'arçon …. 1,00
Appui des pieds ou jambes sur le cheval …….. 1,00
Pas d'amplitude demandée pour la sortie

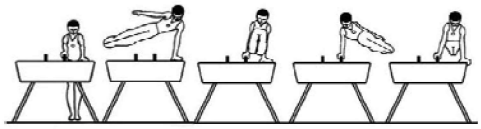
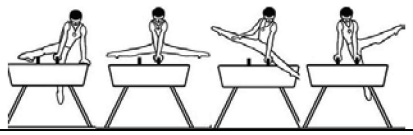
Pendant tout l'exercice :
Manque d'amplitude (élancés, ciseaux, faux ciseaux), chaque fois …….. 0,1 ou 0,3
Manque de rythme, chaque fois ……. 0,1 ou 0,3
Toucher de l'engin avec les jambes ou pieds, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élancés) 0,1
Heurter d'engin , chaque fois …… 0,5
Arrêt , chaque fois …… 0,1 ou 0,3 ou 0,5
corps cassé dans les cercles **>30°,** (dans chaque cercle) ..... 0,1 ou 0,3
Amplitude insuffisante dans les cercles de jambes (par cercle) …… 0,1

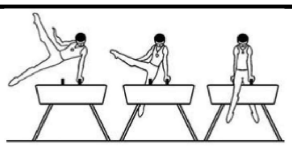
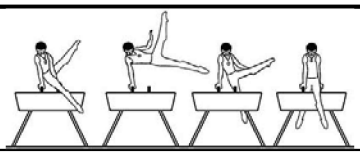
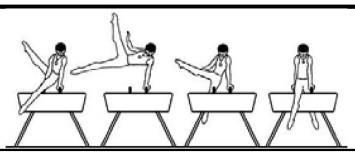
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

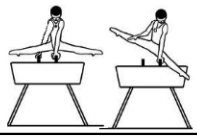
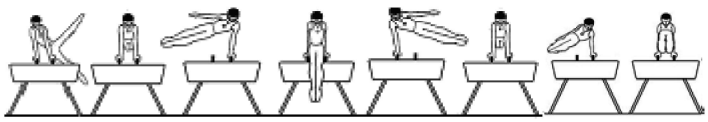
Amplitude des élancés, ciseaux et faux ciseaux : genou à hauteur de l'épaule d'appui (sauf appui cavalier)

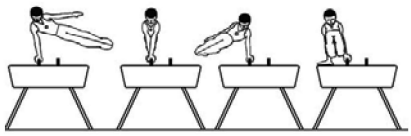
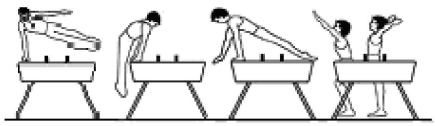
1,0	1,5	1.5	1,0	2,0	2,0	1,0
	X	X	^	O	O	

CHEVAL D'ARCONS Note D = 4 si Note E = ou > 7 Adultes (4ème degré)

	
1,0	**1,0**
De la station latérale faciale, main droite sur arçon gauche, main gauche sur le cou : sauter à l'appui, engager les deux jambes sous main droite, dégager les deux jambes sous main gauche,	balancer à droite, passer jambe droite par-dessus l'arçon droit, passer jambe gauche par-dessus le cou, dégager jambe droite par-dessus l'arçon droit en déplaçant main droite sur arçon droit, dégager jambe gauche par-dessus le cou,
	Pas de pénalisation pour déviation des épaules

		
0,5	**1,0 X**	**1,0 X**
balancer à droite, engager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit,	balancer à gauche, engager jambe gauche et dégager jambe droite sous main gauche, main Gauche reprenant arçon gauche, (ciseau avant à gauche)	balancer à droite, engager jambe droite et dégager jambe gauche sous main droite, main droite reprenant arçon droit (ciseau avant à droite)

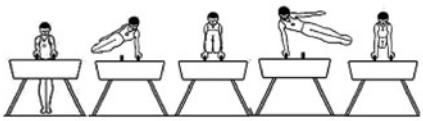
	
0.5	**1,0**
Passer jambe gauche par-dessus le cou, dégager jambe droite par dessus arçon droit main droite reprenant arçon droit,	passer la jambe droite par-dessus la cou et réunir les deux jambes (départ de cercle depuis l'appui cavalier), engager les deux jambes à gauche sous main gauche, dégager les deux jambes sous main droite, (cercle) engager les deux jambes à gauche
Pas de pénalisation pour déviation des épaules	

	
2,0	**2,0 D**
dégager les deux jambes sous main gauche en déplaçant main gauche sur arçon droit, engager les deux jambes sous main droite en déplaçant main droite sur la croupe,(transport latéral facial),	*Dégager les 2 jambes sous main gauche*, puis facial allemand, **corps tendu à l'horizontale** pour arriver à la station costale gauche, main gauche sur la croupe.
Chute au transport latéral avant l'appui 2 mains sur l'arçon droit ... . 2,00 Déplacement sans pose de main sur arçon 0,5	*Si chute au transport, possibilité de faire la sortie à partir du cercle sur extrémité (cercle facial allemand)* Pose de pied sur le cheval ..... 2,00 Corps cassé ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5 *Manque d'appui du bras à la sortie ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5* Sortie sous l'horizontale 0,3

Pendant tout l'exercice :
Manque d'amplitude(élancés, ciseaux, faux ciseaux), chaque fois ..... 0,1 ou 0,3
Manque de rythme, chaque fois ..... 0,1 ou 0,3
Toucher de l'engin, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élancés) ..... 0,1 Heurter d'engin , chaque fois 0,5
corps cassé dans les cercles >30°, (dans chaque cercle) ..... 0,1 ou 0,3
Arrêt , chaque fois ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Amplitude insuffisante dans les cercles de jambes (par cercle) 0,1

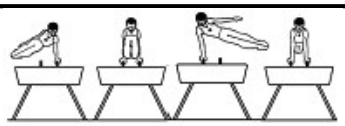
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.
Amplitude des élancés, ciseaux et faux ciseaux : genou à hauteur de l'épaule d'appui (sauf appui cavalier)

CHEVAL D'ARCONS Note D = 5 si Note E = ou > 7 Adultes (5ème degré)



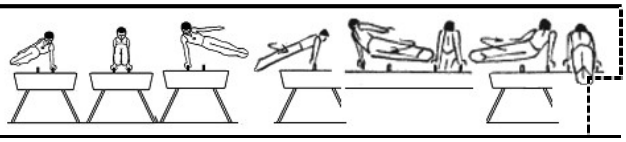
0,5 O

De la station latérale faciale, mains sur arçons : sauter à l'appui, élancer les jambes serrées à droite sous main droite, dégager les jambes sous main gauche(cercle)



0,5 O

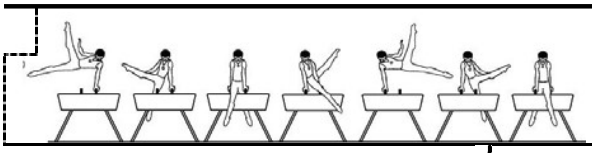
Engager les deux jambes sous main droite main droite reprenant arçon droit, dégager les deux jambes sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche (cercle),



2,0 C

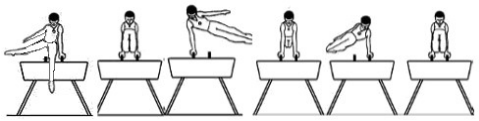
Tchèque facial sur arçons (cercle avec 1/2t en appui facial transversal les 2 mains en prises palmaires sur arçon gauche puis cercle)

Chute avant la fin en appui facial du 2ème cercle 2,0



1,0 X

engager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit, balancer à gauche, engager jambe gauche et dégager jambe droite sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche (ciseau avant à gauche),



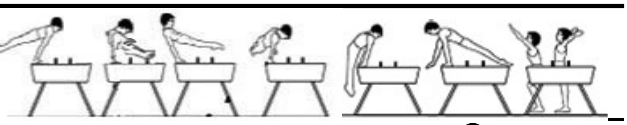
1,0 ∅ O

Balancer à droite engager jambe droite sous main droite, main droite reprenant arçon droit dégager les deux jambes sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche, (1/2 cercle), Engager les deux jambes sous main droite main droite reprenant arçon droit,

2,0

dégager les deux jambes sous main gauche, main gauche reprenant arçon gauche avec ¼ tour à gauche pour venir en appui transversal facial sur arçon droit, (cercle 1/4 tour) Engager les jambes sous main droite, mains droite sur la croupe, dégager les jambes sous main gauche, main gauche sur la croupe (transport transversal facial descendant)

Chute avant ou après ¼ de tour 2,0
Chute au transport transversal à l'appui facial les 2 mains sur la croupe 1,0
Déviation cercle transversal 16 à 45° ..... 0,1 ou 0,3
> 45° 1,0



3,0 D/We

Cercle transversal puis facial allemand **corps tendu au dessus de l'horizontale**, pour arriver à la station costale gauche, main gauche sur la croupe.

En cas de chute pendant la partie de valeur, **possibilité de refaire 1 fois la partie** (cercle + facial allemand) 1,0
Pas de 2ème essai 3,0
Chute après le cercle et avant le franchissement au 2e essai ..... 1,00 + chute 1ère fois
Déviation cercle transversal ..... 16 à 45° ..... 0,1 ou 0,3
> 45° 1,0
Corps sous l'horizontale 0,3
Corps cassé ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Manque d'appui du bras à la sortie ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pendant tout l'exercice :
Manque d'amplitude(élancés, ciseaux, faux ciseaux), chaque fois ..... 0,1 ou 0,3
Manque de rythme, chaque fois ..... 0,1 ou 0,3
Toucher de l'engin avec jambes ou pieds, chaque fois (pas de pénalisation pour frottement lors des élancés) 0,1
Heurter d'engin , chaque fois ..... 0,5 Fautes
de tenue ou corps cassé **>30°** dans les cercles, (dans chaque cercle) ..... 0,1 ou 0,3 Arrêt ,
chaque fois ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Amplitude insuffisante dans les cercles de jambes (par cercle) 0,1

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.
Amplitude des élancés, ciseaux et faux ciseaux : genou à hauteur de l'épaule d'appui (sauf appui cavalier)

54. – EXERCICES AUX ANNEAUX

541. – CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

De la station jambes serrées ou d'un élan, le gymnaste doit sauter ou être soulevé à la suspension en bonne tenue. L'évaluation commence au moment ou le gymnaste quitte le sol.
Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.
Le gymnaste doit réaliser les éléments **d'élan bras tendus sauf précision dans l'élément**.
Dans les positions de maintien, les bras sont tendus (sauf appuis renversé bras fléchis) et les anneaux sont parallèles.

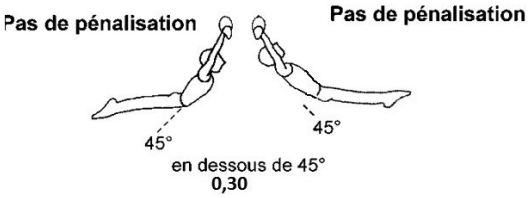
542. - PENALISATIONS DANS LES ELANCES

Pour les élancés **en avant**, un cassé du corps n'est pas pénalisé. Ni pour une attitude en « cuillère »

5421. - 1er et 2ème degrés Adultes

Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps
Ni pour une attitude en « cuillère » dans un élancé en avant.

Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps**.
Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à 45° par rapport à la verticale,** l'amplitude se mesure avec le corps et non les bras ou les jambes.
Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.
Pénalisation calculée d'après la déviation du corps par rapport à 45° : sous 45°, pénalisation de 0,3

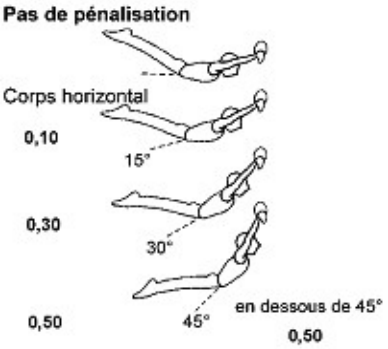


5422. - 3ème degré Adultes

Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps

Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps et non des bras ou des jambes.**
Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à l'horizontale**.
Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

L'amplitude est pénalisée en fonction de la déviation **du corps par rapport à l'horizontale**



- corps au-dessus de l'horizontale,
pas de pénalisation

- corps jusqu'à 15° en dessous de l'horizontale,
pénalisation de **0,1 pt**,

- corps entre 16 et 30° en dessous de l'horizontale,
pénalisation de **0,3 pt**,

- corps entre 31° et 45° en dessous de l'horizontale,
pénalisation de **0,5 pt.**

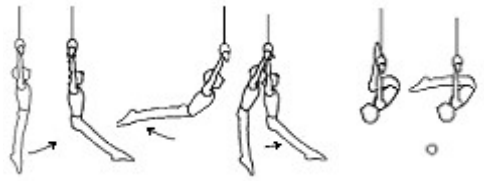
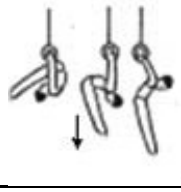
- corps en dessous de 45° de l'horizontale,
pénalisation de **0,5 pt.**

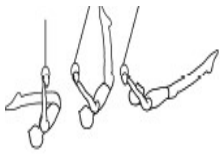
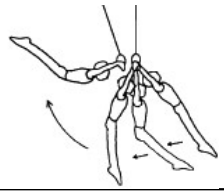
Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

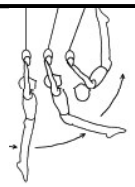
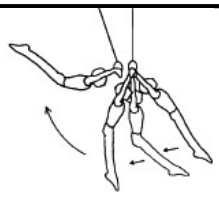
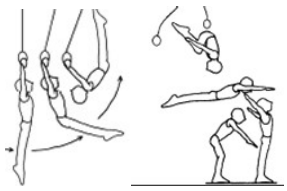
Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide

Fautes spécifiques :	**0,1**	**0,3**	**0,5**
Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	+
Pré balancement avant le début de l'exercice		+	
Prises incorrectes pendant les maintiens de force (chaque fois) (anneaux non parallèles)	+		

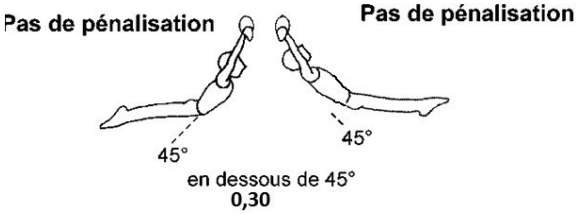
ANNEAUX **Note D = 1 si Note E = ou > 7** **Adultes (1er degré)**

	
2,0	**1,5**
De la suspension, par temps de fouetter (avant puis arrière), élever les jambes **fléchies** pour venir à la suspension mi-renversée jambes horizontales (**position tenue 2s).**	Abaisser le corps vers l'arrière en suspension dorsale avec ouverture de l'angle bras tronc, **bassin sous les épaules. Position tenue 2s**
Position sans arrêt……. 1,00	Position sans arrêt ……1,00 Bassin au dessus des épaules. 0,3 Arrêt dans la descente…… 0,1 ou 0,3 ou 0,5

		
1,0	**0,5**	**1,0**
Revenir à la suspension renversée. **Position tenue 2s.**	Abaisser les jambes tendues puis élancer en avant (fermeture / ouverture jambes tronc),	Elancer en arrière.
Flexion des jambes ……0,1 / 0,3 / 0,5 Arrêt dans la remontée……0,1 / 0,3 / 0,5 Position sans arrêt……1,00		Corps sous 45°……0,3

		
1,0	**1,0**	**2,0**
Elancer en avant	Elancer en arrière	Elancer en avant et sortie salto arrière **corps groupé**
Corps sous 45°……0,3	Corps sous 45°……0,3	Lâché après la verticale……0,5 Corps non groupé…… 0,5 Pas de pénalisation pour manque d'amplitude.

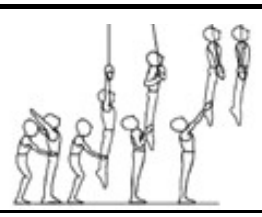
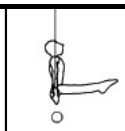
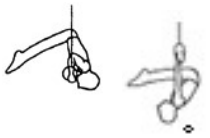
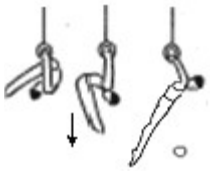
Hauteur des élancés :
Pour les élancés **en avant**, un cassé du corps n'est pas pénalisé. Ni pour une attitude en « cuillère »
Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps
Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps.**
Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à 45° par rapport à la verticale**
Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.
Pénalisation calculée d'après la déviation du corps par rapport à 45° :

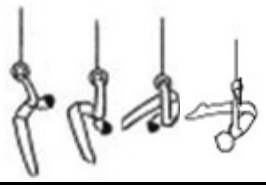
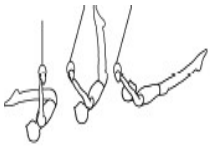
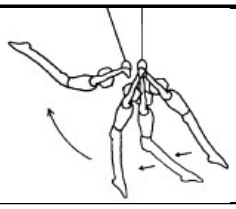


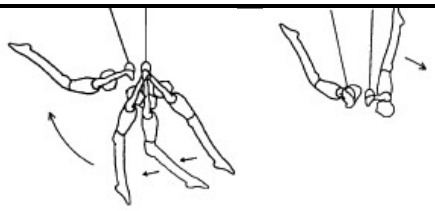
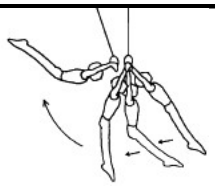
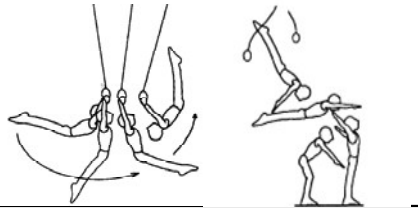
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

2,0	1,5	1,0	0,5	1,0	1,0	1,0	2,0

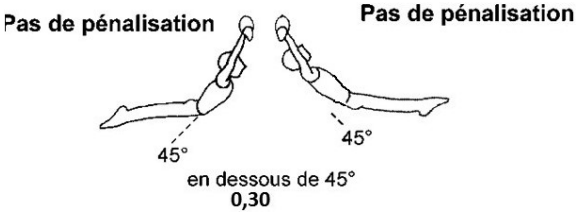
ANNEAUX Note D = 2 si Note E = ou > 7 Adultes (2ème degré)

			
Sans pénalisation	**1,0**	**1,5**	**1,0**
S'élever avec aide du moniteur à l'appui bras tendus. Elever les jambes tendues à l'équerre (**position tenue 2s**), anneaux parallèles.		Tourner en avant bras fléchis pour s'abaisser à la suspension mi-renversée jambes horizontales (**position tenue 2s).**	Abaisser le corps vers l'arrière en suspension dorsale avec ouverture de l'angle bras tronc, **corps tendu. Position tenue 2s**
Position sans arrêt …… 1,00 Anneaux non parallèles…. 0,1		Position sans arrêt ……... 1,00 Descente non maîtrisée…..… 0,3	Position sans arrêt ……1,00 Corps cassé …….. 0,1/0,3/0,5 Arrêt dans la descente……0,1/0,3/0,5

		
1,0	**0,5**	**1,0**
Revenir en suspension mi renversée.	Sans arrêt, élancer en avant.	Elancer en arrière, élancer en avant.
Arrêt dans la remontée… 0,1 / 0,3 / 0,5	Arrêt ……0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps sous 45°…….. 0,3

		
2,0	**0,5**	**1,5**
Elancer en arrière puis dislocation avant	Elancer en arrière	Elancer en avant et sortie salto arrière **corps tendu**
Pas d'exigence d'amplitude Pas de pénalisation dislocation corps cassé Arrêt ……0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps sous 45°…….. 0,3	Pas de pénalisation pour corps cassé et manque d'amplitude. Lâcher après la verticale……0,5

Hauteur des élancés :
Pour les élancés **en avant**, un cassé du corps n'est pas pénalisé. Ni pour une attitude en « cuillère »
Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps
Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps.**
Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à 45° par rapport à la verticale**
Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.
Pénalisation calculée d'après la déviation du corps par rapport à 45° :



Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

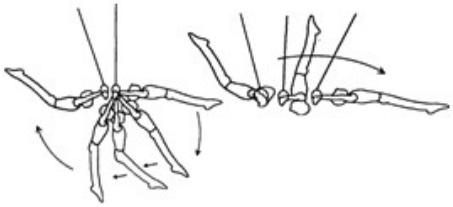
1,0	1,5	1,0	1,0	0,5	1,0	2,0	0,5	1,5

ANNEAUX Note D = 3 si Note E = ou > 7 Adultes (3ème degré)

1,0

De la suspension, s'élever **bras tendus corps tendu ou cassé** à la suspension renversée, puis mi-renversée pour élancer en avant.

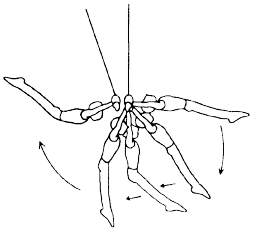
Arrêt >2s à la position renversée ….. 0,1
Bras fléchis …….. 0,1 ou 0,3 ou 0,5



1,5

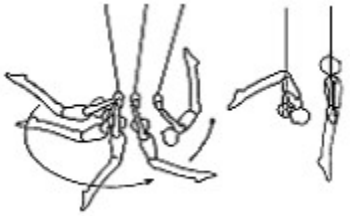
Elancer en arrière **corps à l'horizontale**, dislocation avant **corps tendu.**

Corps cassé……. 0,1 ou 0.3 ou 0.5
Arrêt ……..0,1 ou 0,3 ou 0,5



0,5

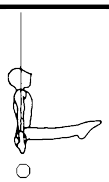
Elancer en arrière **corps à l'horizontale**,



2,0

Elancer en avant et établissement en avant en tournant en arrière corps **carpé ou groupé**, bras **fléchis** pour s'établir à l'appui et sans arrêt

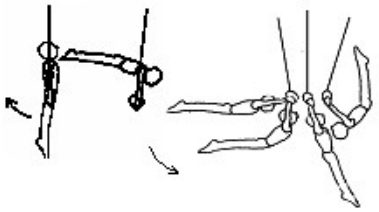
Appui du bassin sur les anneaux…… 1,00
Oscillation à l'appui …… 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Arrêt …… 0,1 ou 0,3 ou 0,5



1,0

élever les jambes tendues à horizontale (équerre) **position tenue 2s**.

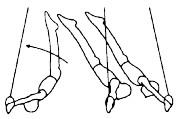
Position sans arrêt…… 1,00
Anneaux non parallèles……..0,1



2,0

Abaisser les jambes pour s'élancer en arrière à l'appui **pieds au dessus des anneaux** puis s'abaisser en arrière à la suspension en poussant les anneaux vers l'avant, élancer en avant

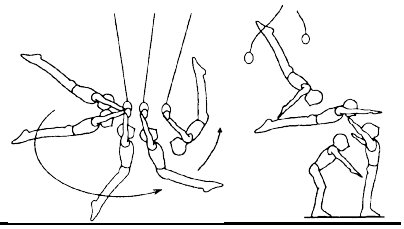
Pieds sous les anneaux …… 0,3
Bras fléchis …… 0,1 ou 0,3 ou 0,5



1,0

Dislocation arrière corps tendu

Pas d'exigence d'amplitude
Manque repousser des anneaux …….. 0,1 ou 0,3



1,0

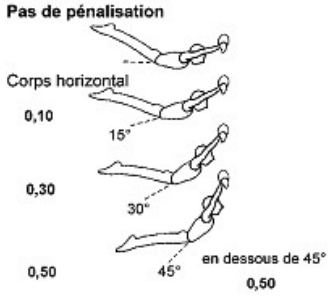
Elancé en avant et sortie salto arrière, **corps tendu bassin au dessus des anneaux.**

Bassin sous les anneaux …. 0,1 ou 0,3
Lâcher après la verticale…….. 0,5

Hauteur des élancés :
Dans les élancés **en arrière**, l'amplitude se mesure au niveau **du corps.**
Les élancés doivent avoir une amplitude **au moins corps à l'horizontale.**
Pas d'exigence demandée pour la hauteur des épaules.

Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses.
Pas de pénalisation pour un cambré du corps

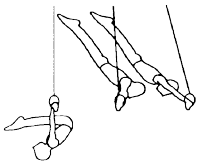
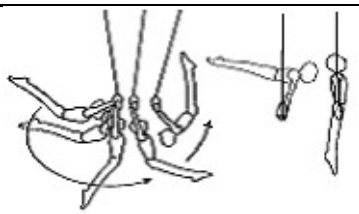
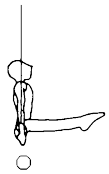
L'amplitude est pénalisée en fonction de la déviation du corps par rapport à l'horizontale

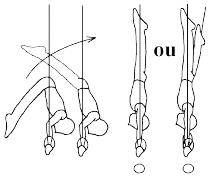
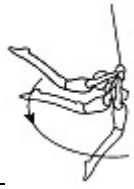


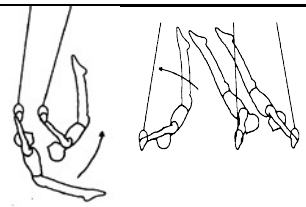
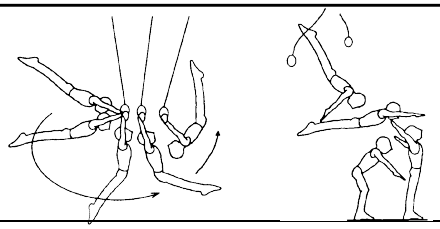
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18

1,0	1,5	0,5	2,0	1,0	2,0	1,0	1,0

ANNEAUX Note D = 4 si Note E = ou > 7 Adultes (4ème degré)

			
0,5	**1,0**	**2,0**	**1,0**
De la suspension, s'élever **bras tendus corps tendu ou cassé** à la suspension renversée **et sans arrêt**	abaisser les jambes en position mi-renversée et dislocation arrière	Elancer en avant, établissement avant en tournant en arrière **corps carpé ou tendu** à l'appui et **sans arrêt**	élever les jambes tendues à horizontale (équerre) **position tenue 2s**, anneaux parallèles.
Bras fléchis …….. …… 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt >2s à la position renversée ….. 0,1	Pas d'exigence d'amplitude	Pas de pénalisation pour bras fléchis Appui du corps sur les anneaux …0,5 Oscillation à l'appui 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt …….. 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Position sans arrêt……. 1,00 Anneaux non parallèles. 0,1

		
1,0	**0,5**	**1,5**
Elever le corps fléchi, **bras fléchis**, à l'appui renversé **(anneaux ouverts)**, jambes serrées ou écartées contre les câbles à l'intérieure (**position tenue 2s**), anneaux parallèles	S'abaisser à l'appui renversé bras fléchis.	Puis s'élancer en arrière **corps tendu** en poussant les anneaux vers l'avant pour élancer à la suspension.
Position sans arrêt …….. 1,0 L'enroulement des jambes dans les câbles … 1,0 Pieds à l'extérieure des câbles … 0,1	Pas de pénalisation pour descente jambes écartées dans les câbles.	Corps cassé ……0,5 Bras fléchis corps sous l'horizontale 0,1 ou 0,3 ou 0,5

	
1,0	**1,5**
Élancer en avant, dislocation arrière corps tendu **épaules à hauteur des anneaux minimum**	Élancer en avant et sortie salto arrière **corps tendu bassin au dessus des anneaux**
Epaules sous les anneaux…… 0,1 ou 0,3 Manque repousser des anneaux … 0,1 ou 0,3	Bassin sous la hauteur des anneaux…… 0,1 ou 0,3 Lâcher après la verticale ……0,5

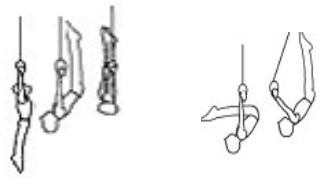
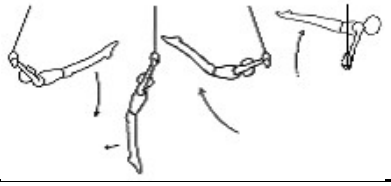
Pour les élancés **en arrière**, les épaules doivent rester basses. Pas de pénalisation pour un cambré du corps

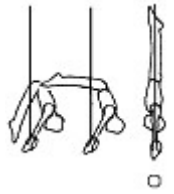
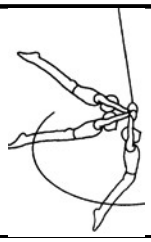
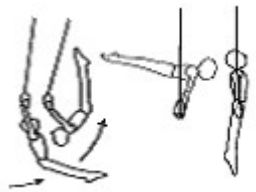
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

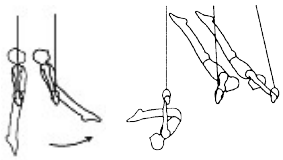
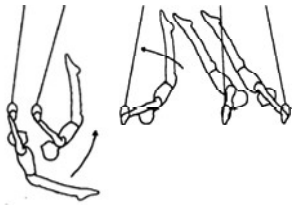
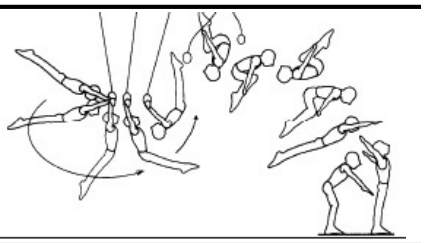
0,5	1,0	2,0	1,0	1,0	0,5	1,5	1,0	1,5

ANNEAUX Note D = 5 si Note E = ou > 7 **Adultes (5ème degré)**

Tapis supplémentaire de 10cm autorisé

		
0,5	**1,5**	**0,5**
De la suspension, s'élever **bras tendus corps tendu ou cassé** à la suspension renversée, puis mi-renversée pour élancer en avant.	Elancer en arrière et établissement arrière **bras tendus** à l'appui et **sans arrêt**	élever jambes tendues à l'équerre (**position tenue 2s**), anneaux parallèles.
Bras fléchis …… 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Arrêt >2s à la position renversée ….. 0,1	Bras fléchis …… 0,1 ou 0,3 Bras fléchis > 45°…….. 0,5 Pieds sous les anneaux lors de l'établissement arrière ……. 0,5 Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Position sans arrêt…….. 0,5 Anneaux non parallèles…….. 0,1

		
1,0	**1,5**	**1,5**
Elever le **corps fléchi bras tendus,** jambes serrées ou écartées, à l'appui tendu renversé **jambes serrées (position tenue 2s).**	Abaisser le corps en arrière à la suspension (descente de soleil)	Elancer en avant et établissement avant en tournant en arrière **corps et bras tendus** à l'appui et **sans arrêt**
Position sans arrêt …… 1,00 Anneaux non parallèles …… 0,1 Appui des pieds dans les câbles … 1,0		Appui du corps sur les anneaux … 1,00 Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5

		
1,0	**1,0**	**1,5**
Basculer le **corps tendu** en arrière pour venir à la suspension mi-renversée, puis **sans arrêt**, dislocation arrière, **corps tendu.**	Dislocation arrière **corps tendu épaules à hauteur des anneaux minimum**	Elancé en avant et sortie double salto arrière groupé
Pas d'exigence d'amplitude dans la dislocation Arrêt ..... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Epaules sous les anneaux 0,1 ou 0,3	Bassin sous la hauteur des anneaux ……. 0,1 ou 0,3

Pour les élancés **en arrière,** pas de pénalisation pour un cambré du corps

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

0,5	1,5	0,5	1,0	1,5	1,5	1,0	1,0	1,5

55. - EXERCICES AU SAUT

(Adultes)

Degré	Terminologie		Hauteur	
1	Saut simple, jambes écartées. (envol jambes serrées)	Table de saut	1,30 m	1 tremplin
2	Saut simple entre bras, jambes fléchies. (envol jambes tendues)	Table de saut	1,30 m	1 tremplin
3	Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 2 tremplins de 20cm ou 1 tremplin de 40cm.	Table de saut	1,30 m	2 tremplins
4	Saut par renversement avant (lune).	Table de saut	1,30 m	1 tremplin
5	Saut par renversement avant avec 1/1 tour (lune vrille).	Table de saut	1,30 m	1 tremplin

TREMPLIN

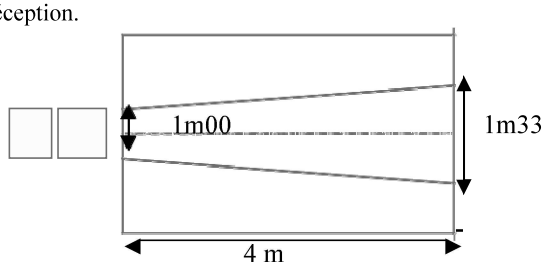
- Hauteur des tremplins : pour 2 tremplins 20cm maxi chacun ou 1 tremplin de 40cm.
- Le gymnaste, ou le moniteur, place le tremplin à la distance qui lui convient.
- Le non respect du type ou du nombre de tremplin implique : - en équipe, la reconnaissance du degré réalisé correspondant au type et au nombre de tremplin (3e et 4e degré). Pour les 1e, 2e et 5e degrés, un 2ème tremplin implique la note zéro.

ESSAIS

- **Un gymnaste Adulte a le droit à un essai**,
- Le gymnaste peut réaliser un deuxième essai mais c'est le deuxième essai qui sera pris en compte.
- Il est interdit de changer de degré, donc de saut, pour le 2ème essai (sanction : note zéro au saut).

COTATION

- Pas d'exigence de longueur pour le vol.
- Une nette élévation est demandée dans la phase de vol.
- Le gymnaste doit se recevoir sur les pieds dans la zone de réception.



Ces lignes doivent être clairement marquées sur le tapis de réception.

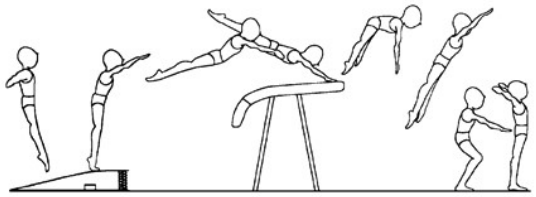
COURSE D'ELAN

15 à 25 m.

1er DEGRE Note D = 1 si Note E = ou > 7

→ ∧

Saut simple, jambes écartées. (envol jambes serrées), 1 tremplin de 20 cm

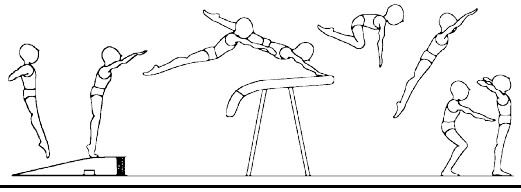


Corps non aligné dans l'envol ……..…… 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Elévation jambes fléchies ……..…… 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Elévation jambes écartées ……..…… 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Appui prolongé des mains sur la table ……. 0,5
Bras fléchis à la pose des mains ……. 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Bras ne remontant vers l'avant dans le vol …… 0,3
Manque d'élévation dans le vol ……..…. 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Manque d'ouverture du corps à la réception ……
……..…. 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes.. 0,1
Touche des mains, pieds, pied et main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes ……. 0,3
Réception directement à l'extérieur des lignes … 0,3

2ème DEGRE Note D = 2 si Note E = ou > 7

→ ∩

Saut simple entre bras, jambes fléchies. (envol jambes tendues), 1 tremplin de 20 cm



Corps non aligné dans l'envol ……..…. 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Elévation jambes fléchies ……..…. 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Appui prolongé des mains sur la table ……. 0,5
Bras fléchis à la pose des mains ……. 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Bras ne remontant vers l'avant dans le vol …… 0,3
Manque d'élévation dans le vol ……. 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Manque d'ouverture du corps à la réception ……
……. 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes .. 0,1
Touche des mains, pieds, pied et main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes ……. 0,3
Réception directement à l'extérieur des lignes ... 0,3

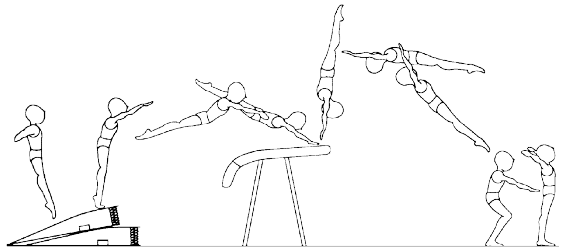
Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 17 et 18.

SAUT

(Adultes)

3ème DEGRE Note D = 3 si Note E = ou > 7

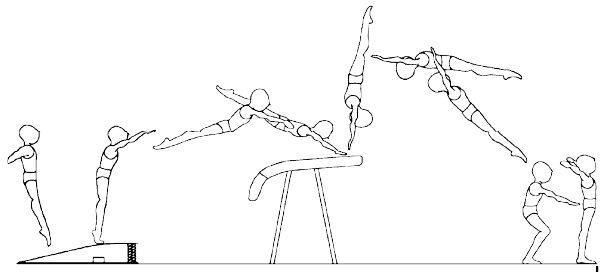
Saut par renversement avant (lune), avec appel des 2 pieds sur 2 tremplins de 20cm ou 1 tremplin de 40cm.



Corps non aligné dans l'envol ……..… 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Roulade ……..…… non reconnaissance
Corps non aligné à la verticale …….. 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Appui prolongé des mains sur la table …….. 0,5
Bras fléchis à la pose des mains ……..… 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Corps non aligné dans le vol ……..…. 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Manque d'élévation dans le vol ……..…. 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes.. 0,1
Touche des mains, pieds, 1pied et 1main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes ……..… 0,3
Réception directement à l'extérieur des lignes … 0,3

4ème DEGRE Note D = 4 si Note E = ou > 7

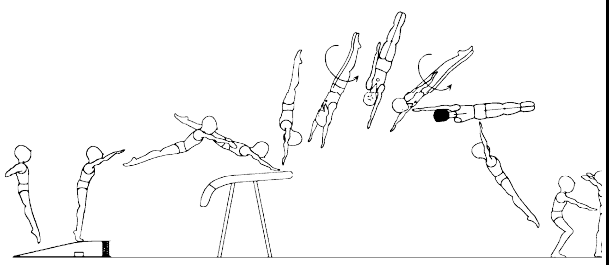
Saut par renversement avant (lune). 1 tremplin de 20 cm



Corps non aligné dans l'envol ……..…. 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Roulade ……..…… . non reconnaissance
Corps non aligné à la verticale ……..…. 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Appui prolongé des mains sur la table …… 0,5
Bras fléchis à la pose des mains ……..… 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Corps non aligné dans le vol ……..…. 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Manque d'élévation dans le vol ……..…. 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes 0,1
Touche des mains, pieds, 1pied et 1main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes ……. 0,3
Réception directement à l'extérieur des lignes ... 0,3

5ème DEGRE Note D = 5 si Note E = ou > 7

Saut par renversement avant avec 1/1 tour (lune vrille). 1 tremplin de 20 cm



Corps non aligné dans l'envol …… 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Corps non aligné à la verticale ……. 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Rotation dans l'envol …….. 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Appui prolongé des mains sur la table . 0,5
Bras fléchis à la pose des mains ……. 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Corps non aligné dans le vol ……. 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Manque d'élévation dans le vol ……. 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Déclenchement de la vrille par torsion du corps .. 0,3 ou 0,5
La vrille n'est pas terminée en arrivant au sol :
déviation jusqu'à 30° ……..…… 0,1
déviation de 31 à 60° ……..…. 0,3
déviation de 61 à 90° ……..…. 0,5
déviation de 91° à 180° ……..…. 2,00
déviation > à 180° …… non reconnaissance
Touche d'une main ou d'un pied à l'extérieur des lignes 0,1
Touche des mains, pieds, 1pied et 1main, ou autre partie du corps à l'extérieur des lignes ……..…….. 0,3
Réception directement à l'extérieur des lignes …… … 0,3

Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (pages IMP – 17 et 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

56. – EXERCICES AUX BARRES PARALLELES

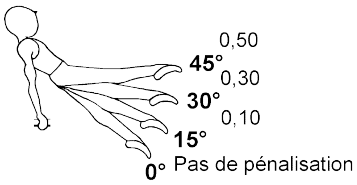
561. CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

L'utilisation d'un tremplin est autorisée.
La hauteur des barres hautes au-dessus du tapis est de 1,75 m ou 1,80 m mesurée à l'arête supérieure des barres. Les gymnastes de petite taille pourront utiliser, à l'entrée, des plans inclinés ou tremplins (40cm maxi) pour hisser le niveau supérieur de leurs épaules au niveau de l'arête supérieure des barres. A défaut, ils pourront abaisser la hauteur des barres dans les mêmes conditions.
L'entrée commence à la station jambes serrées ou avec quelques pas d'élan avec appel pieds joints. L'exercice débute avec le contact des mains sur les barres. Le jugement commence au moment où les pieds quittent le sol. Pour l'entrée, le gymnaste ne peut pas prendre un élan d'une jambe (sauf 1er degré).
Tout élément de maintien doit être tenu **au moins 2 secondes**. La position doit être au minimum marquée pour être reconnue.

562. - PENALISATIONS DANS LES ELANCES

5621. - Cassé du corps aux barres parallèles

Les élancés doivent être réalisés obligatoirement **corps droit.**
Les cassés du corps sont pénalisés en fonction de l'angle de fermeture.

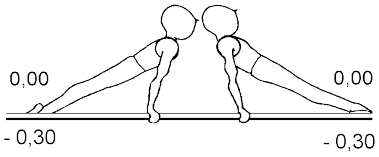


Cassé du corps inférieur à 15°: pas de pénalisation

Cassé du corps supérieur à 15°
— **0,1 ou 0,3 ou 0,5** pour les Adultes

5622. - Hauteur des élancés aux barres parallèles.

— **Adultes (1er degré, 2ème degré sauf la sortie),**
L'amplitude minimum exigée est : **pieds à hauteur de barre.**



Pieds au-dessus de la barre : pas de pénalisation

Pieds sous la barre : pénalisation de **0,3 pt**

— **Adultes (3ème degré sauf la sortie, 4ème degré sauf établissement arrière, 5ème degré).**
l'amplitude minimum exigée est corps à l'horizontale

Corps en-dessous de l'horizontale ……. 0,1 ou 0,3 ou 0,5

— Pour **un élancé** où seules les jambes se balancent (avec cassé du corps), sans balancer du haut du dos, on appliquera une **pénalisation totale globale** (manque d'amplitude + cassé du corps + flexion et/ou écart des jambes) de :
0,8 pt pour un adulte dans la limite de la valeur de la partie.

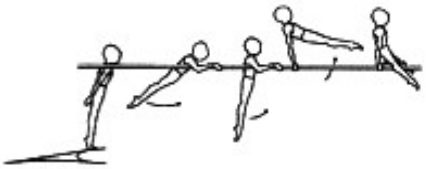
Les fautes générales d'exécution sont pénalisées (chapitre 2 pages IMP - 10 à 18), sauf précision du texte de l'exercice imposé.

Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide

Fautes spécifiques :	**0,1**	**0,3**	**0,5**
Entrée avec appel d'une jambe ou commencer l'exercice jambes écartées		+	
Reprise de la barre à la sortie (sauf indication contraire)		+	
Marcher à l'appui renversé (chaque pas)	+		
ajustement des prises à l'appui renversé	+ (chaque fois)		

BARRES PARALLELES **Note D = 1 si Note E = ou > 7** **Adultes (1er degré)**
Tremplin autorisé Barres hautes

Amplitude des élans : Pieds au niveau des barres minimum



2.0

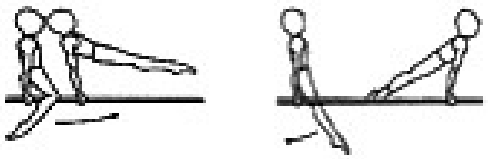
De la station transversale, sauter à la suspension brachiale et établissement avant au siège écarté.

Appui des jambes avant le début de l'extension des bras :1,00

2.0

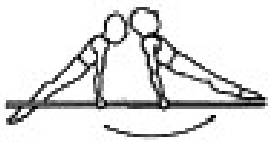
Resserrer les jambes à l'équerre groupée (**position tenue 2s)** puis écarter les jambes de chaque côté des barres

Position non marquée : ….....1,50



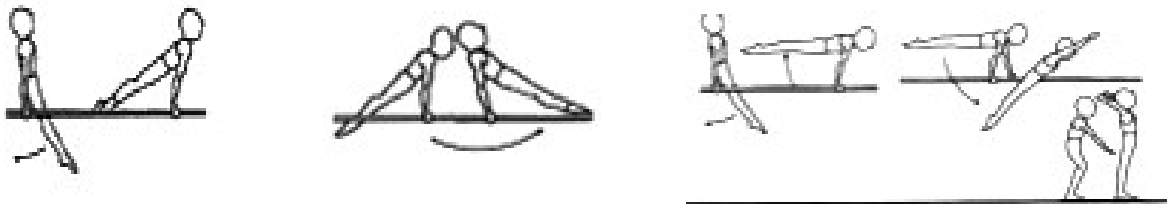
2.0

Par flexion extension des jambes, élancer en avant, élancer en arrière



1 .0

Élancer en avant



3.0

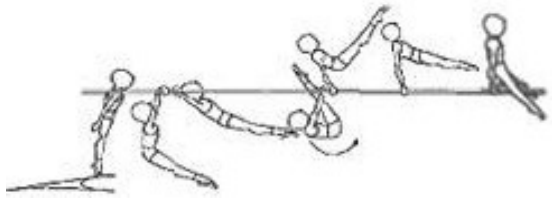
Elancer en arrière, élancer en avant, élancer en arrière et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche)

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

2,0	2,0	2,0	1,0	3,0

BARRES PARALLELES **Note D = 2 si Note E = ou > 7 Adultes (2ème degré)**
tremplin autorisé Barres hautes

Amplitude des élans : corps à l'horizontal minimum



2.0

De la station transversale, sauter pieds joints à la suspension, bascule d'élan au siège écarté jambes tendues.

Appui des jambes pour s'établir au siège : ……1,00
Bassin sous les barres : ….0,5
Bassin et épaules sous les barres : ….2,00

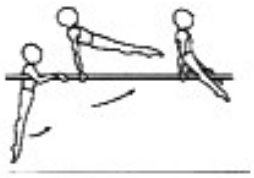
1.0

Resserrer les jambes à l'équerre (**position tenue 2s)** puis écarter les jambes de chaque côté des barres

Position non marqué : ….1,00

1.0

Par flexion extension des jambes, élancer en avant, élancer en arrière et s'abaisser à la suspension brachiale



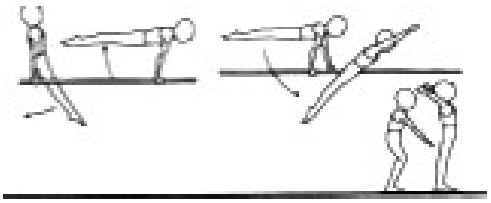
2.0

Élancer en avant et établissement avant au siège écarté, jambes tendues

Appui des jambes avant le début de l'extension des bras : ….1,00

2.0

Par flexion extension des jambes, élancer en avant, élancer en arrière à l'horizontal, élancer en avant à l'horizontal



2.0

Elancer en arrière à l'horizontal et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche)

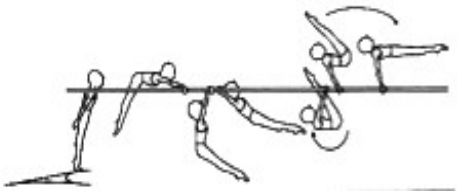
Sortie sous l'horizontale : ….0,1 ou 0,3

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0

BARRES PARALLELES **Note D = 3 si Note E = ou > 7 Adultes (3ème degré)**

Tremplin autorisé Barres hautes



2.0

De la station transversale, sauter pieds joints à la suspension, bascule d'élan à l'appui

Appui d'un ou des pieds au sol.....1,0

1.0

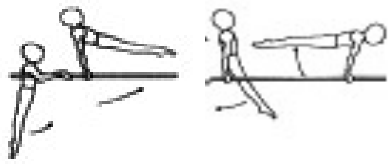
Elancer en arrière à l'horizontal, élancer en avant à l'équerre **(position tenue 2s)** puis écarter les jambes de chaque côté des barres

Balancé sous l'horizontal.....0,1 ou 0,3
Equerre non marquée ….....1,0

1.0

Par flexion extension des jambes, élancer en avant, élancer en arrière à l'horizontal et s'abaisser à la suspension brachiale

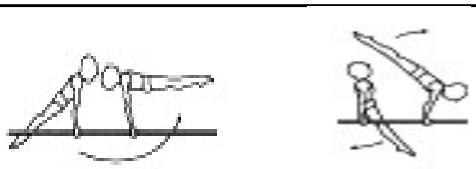
Corps sous l'horizontal ….....0,1 ou 0,3 ou 0,5



2.0

Élancer en avant et établissement avant à l'appui, élancer en arrière à l'horizontal

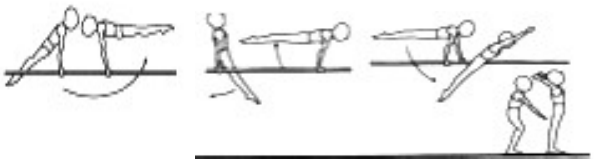
Pieds sous la barre.....0,3
Pas de pénalisation pour corps cassé
Corps sous l'horizontal au balancé arrière.....0,1 ou 0,3 ou 0,5



2.0

Elancer en avant à l'horizontal, élancer en arrière à 45°

Corps sous l'horizontal au balancé arrière.....1,0
Corps entre 45° et l'horizontal.....0,1 ou 0,3 ou 0,5



2.0

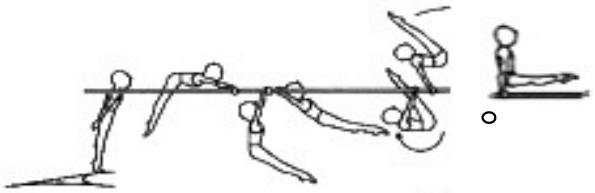
Elancer en avant à l'horizontal, élancer en arrière à l'horizontal et sortie faciale par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche)

Corps sous l'horizontal au balancé arrière.....0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0

BARRES PARALLELES **Note D = 4 si Note E = ou > 7 Adultes (4ème degré)**
Tremplin autorisé Barres hautes

	
2.0	**2.0**
De la station transversale, sauter pieds joints à la suspension, bascule d'élan à l'équerre (**position tenue 2s)**	Sans élan, placement du dos et passer les jambes tendues de chaque côté des barres. Sans arrêt, par flexion extension des jambes, élancer en avant
Appui d'un ou des pieds au sol.....1,0 Equerre non marquée.....1,0	Placement de dos en élan.....0,1 ou 0,3 ou 0,5 Bras fléchis.....0,1 ou 0,3 ou 0,5 manque de fermeture du corps.....0,1 ou 0,3 ou 0,5

2.0	**2.0**
Elancer en arrière à l'horizontal, élancer en avant à l'horizontal, élancer en arrière à l'ATR (**position tenue 2s)**	Elancer en avant à l'horizontal, élancer en arrière à l'horizontal
Position non marquée :.....1,0	

2.0

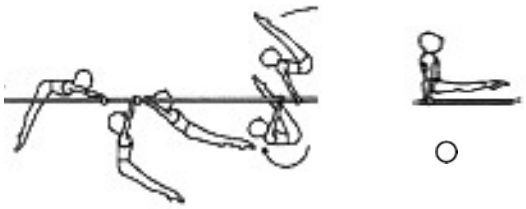
Elancer en avant et sortie salto arrière corps tendu par-dessus la barre (droite ou gauche), à la station costale (droite ou gauche)

Manque d'amplitude ….....0,1 ou 0,3
Jambes fléchies.....0,1 ou 0,3 ou 0,5
Pas de pénalisation pour corps carpé
Corps groupé.....2,0

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

2,0	2,0	2,0	2,0	2,0

BARRES PARALLELES — Note D = 5 si Note E = ou > 7 Adultes (5ème degré)



2.0

De la station transversale, sauter pieds joints à la suspension et bascule d'élan à l'équerre (**position tenue 2s)**

Appui d'un ou des pieds au sol ….....1,0
Equerre non marquée.....1,0

2.0

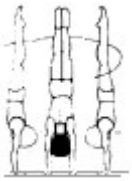
S'élever bras tendus, jambes tendues et écartées, corps fléchi à l'ATR **(position tenue 2s)**

Position non marquée : ….....1,00

1.0

puis s'abaisser à la suspension brachiale, élancer en avant et établissement avant. Elancer en arrière à l'ATR **(position tenue 2s)**

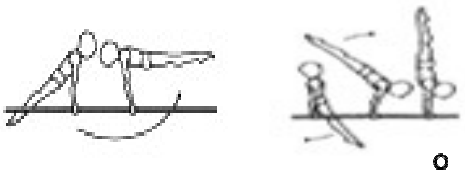
Elévation en élan.....0,1 ou 0,3 ou 0,5
Position non marquée.....1,0
Etablissement avant
Pieds sous la barre ….....0,3
Pas de pénalisation pour corps cassé



1.0

Valse avant

Position non marquée ….....1,0
Valse ne finissant pas à l'ATR.....0,1 ou 0,3 ou 0,5



2.0

Elancer en avant, élancer en arrière à l'ATR (**position tenue 2s)**

Position non marquée.....1,0

2.0

Elancer en avant et sortie salto arrière corps tendu par-dessus la barre (droite ou gauche) à la station costale (droite ou gauche)

Manque d'amplitude ….....0,1 ou 0,3
Corps groupé.....2,0
Pas de pénalisation pour corps carpé

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	2,0

57. – EXERCICES A LA BARRE FIXE

571. CARACTERISTIQUES DES EXERCICES

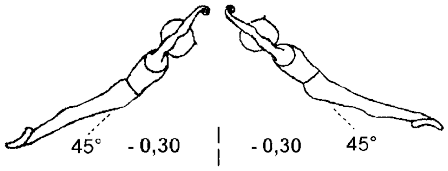
De la station jambes serrées ou d'un élan, le gymnaste doit sauter ou être soulevé à la suspension avec ou sans balancement, en bonne tenue. L'évaluation commence au moment ou le gymnaste quitte le sol.
L'exercice doit être réalisé **sans arrêt**.
Le gymnaste doit réaliser les éléments **bras tendus**.

572- PENALISATIONS DANS LES ELANCES

5721. - Hauteurs des élancés à la barre fixe.

L'amplitude de l'élancé est mesurée au niveau du **corps (alignement corps, bras)**.

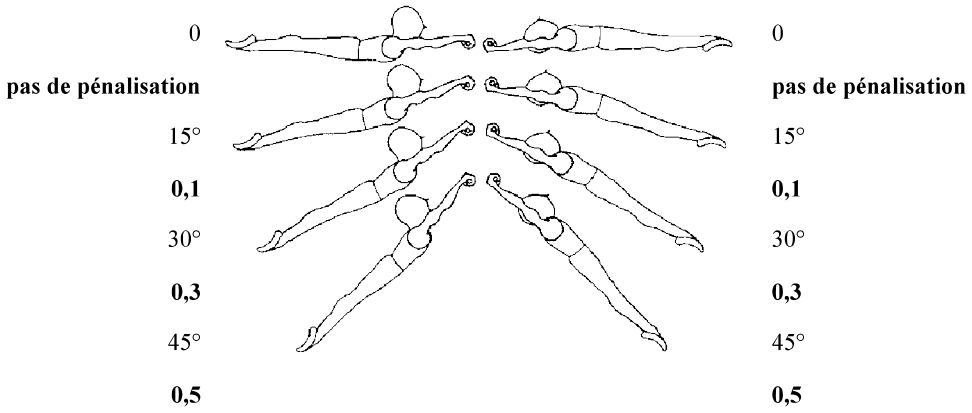
Aux 1er et 2ème degrés Adultes, certains élancés doivent avoir une amplitude **d'au moins 45°** par rapport à la verticale basse. Mais, il n'y a pas de limite supérieure à l'amplitude de l'élancé.



Au-dessus de 45°, pas de pénalisation

En-dessous de 45°, pénalisation de **0,3**

Aux 3ème ,4ème et 5ème degrés adultes, les élancés sont pénalisés de façon générale pour manque d'amplitude.



Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

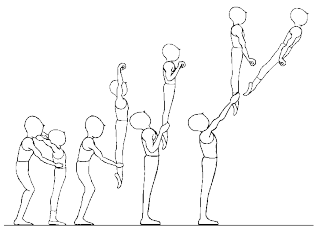
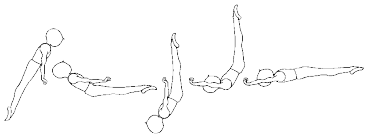
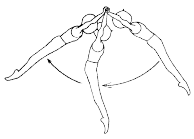
Le total des pénalisations pour une partie ne peut pas excéder la valeur de la partie, y compris en cas de chute et / ou d'aide.

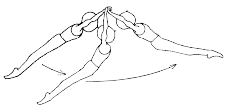
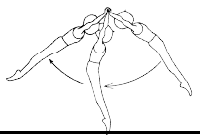
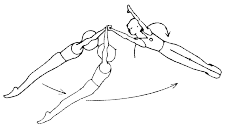
Fautes spécifiques :	**0,1**	**0,3**	**0,5**
Jambes écartées ou faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension		+	
Manque d'élan ou arrêt à l'appui renversé ou autres positions	+	+	+
Déviation par rapport au plan du mouvement	< ou = 15°	> 15°	
Manque d'amplitude lors des éléments volants	+	+	
Ajustement de la prise ou des mains (chaque fois)	+		

En cas de chute, le moniteur peut aider pour placer le gym à l'appui, sans pénalisation

BARRE FIXE **Note D = 1 si Note E = ou > 7** **Adultes (1er degré)**

Barre haute

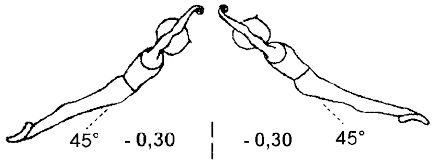
		
1	2,0	
De la station faciale sous la barre, monter le gymnaste à l'appui facial :	Fermeture du corps, élancer en arrière à l'appui libre, élan par-dessous en avant **bassin au dessus de la barre**,	élancer en arrière à l'oblique basse minimum **(45°)**
Appui non actif ……..0,3	bassin sous la barre …… 0,1 ou 0,3 ou 0,5	

		
1,0	1,0	2,0
élancer en avant à l'oblique basse minimum **(45°),**	élancer en arrière à l'oblique basse minimum **(45°),**	élancer en avant et demi tour à l'oblique basse minimum **(45°),**

1,0	1,0		2,0
élancer en avant en **prises mixtes** à l'oblique basse minimum **(45°),**	élancer en arrière à l'oblique basse minimum **(45°)**, changer en prises dorsales,	élancer en avant demi tour à l'oblique basse minimum **(45°),** en changeant alternativement en prises dorsales	et sauter à la station faciale en arrière de la barre
			Corps cassé 0,1 / 0,3 / 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

Pour chaque élancé, l'amplitude minimum exigée est l'oblique basse 45°



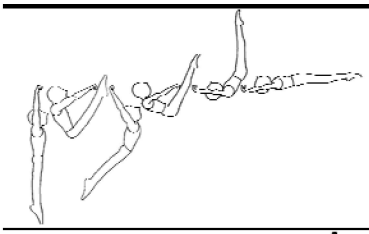
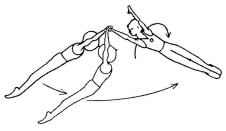
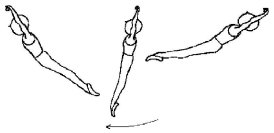
Au-dessus de 45°, pas de pénalisation

En-dessous de 45°, pénalisation de **0,3**

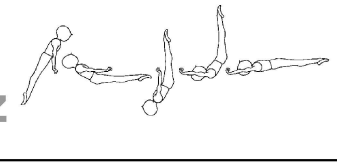
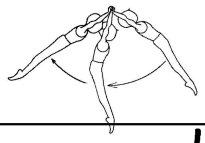
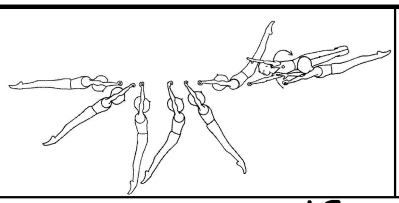
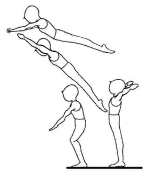
2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0
1						

BARRE FIXE **Note D = 2 si Note E = ou > 7** **Adultes (2ème degré)**

Barre haute

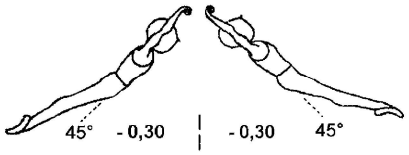
			
2,0		2,0	
De la suspension, prise d'élan par temps de fouet, élancer en avant,	élancer en arrière à l'oblique basse minimum **(45°),**	élancer en avant et demi tour à l'oblique basse minimum **(45°)**	élancer en avant **en prises mixtes** à l'oblique basse minimum **(45°)**
Manque d'alignement dans l'élancé avant…….…… 0,1 ou 0,3 ou 0,5			

	2,0	1,0
élancer en arrière à l'oblique basse minimum **(45°),** changer en prises dorsales,	élancer en avant et engager une jambe tendue entre bras et s'établir à l'appui par temps de bascule et **sans arrêt**,	changer en prise palmaire du côté de la jambe arrière, demi-tour en dégageant la jambe tendue par-dessus la barre à l'appui facial tendu,
	Oscillation supplémentaire …….. 1,00 Engagé par crochet de jambe …… 1,00 Siège à l'engagé de jambe …… 0,5	Siège au dégagé de jambe …….. 0,5 Arrêt…..……0,1 ou 0,3 ou 0,5

			
1,0		2,0	
Sans arrêt, fermeture du corps, élancer en arrière à l'appui libre, élancer par-dessous en avant **bassin au dessus de la barre**,	élancer en arrière à l'oblique basse minimum (**45°**)	élancer en avant à l'oblique basse minimum **(45°)** et demi-tour en changeant alternativement les deux mains	et sauter à la station en arrière de la barre.
bassin sous la barre ….0,1 ou 0,3 ou 0,5			Corps cassé 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

Pour chaque élancé, l'amplitude minimum exigée est l'oblique basse 45°



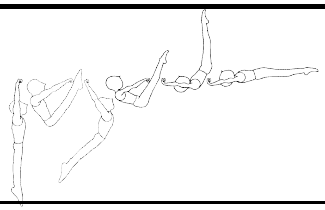
Au-dessus de 45°, pas de pénalisation

En-dessous de 45°, pénalisation de **0,3**

2,0	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0

BARRE FIXE **Note D = 3 si Note E = ou > 7** **Adultes (3ème degré)**

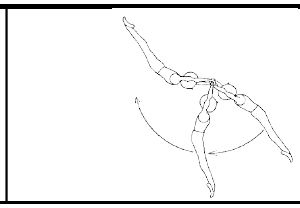
Barre haute



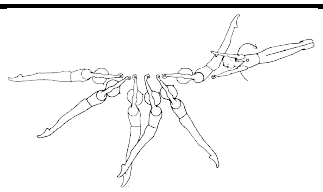
1,5

De la suspension, prise d'élan par temps de fouet,

Manque d'alignement du corps à l'élancé avant……,…0,1 ou 0,3 ou 0,5

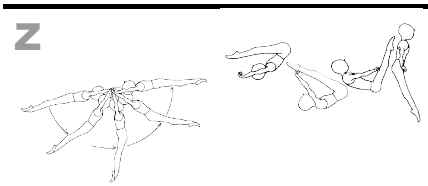


élancer en arrière à **l'horizontale**,



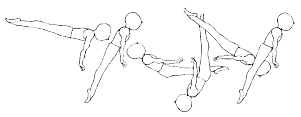
2,0

élancer en avant et demi-tour à l'horizontale minimum en changeant alternativement les deux mains,



1,5

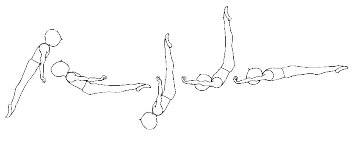
élancer en avant, bascule faciale,



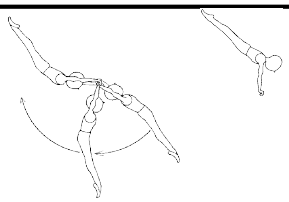
F 2,0

sans arrêt, élancer en arrière en appui, tour d'appui arrière,

Arrêt…… 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Bassin sous la barre …… 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Toucher la barre pendant le tour d'appui…… 0,3



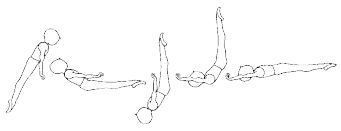
élancer par-dessous en avant **bassin au dessus de la barre**,



2,0

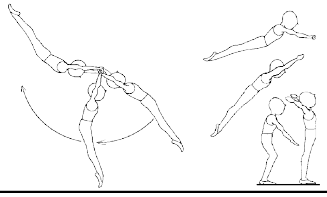
élancer en arrière et établissement arrière à **l'horizontale**,

Sous l'horizontale …… 0,1 ou 0,3
Pieds sous la barre ……. 0,5



élancer par-dessous en avant **bassin au dessus de la barre**

bassin sous la barre 0,1 ou 0,3 ou 0,5
Rupture de rythme …… 0,1 ou 0,3



1,0

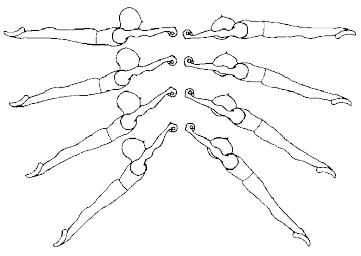
élancer en arrière **à l'horizontale** et sauter à la station en arrière de la barre.

Corps cassé en arrière 0,1 ou 0,3 ou 0,5

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

L'amplitude des élancés est corps à l'horizontale.

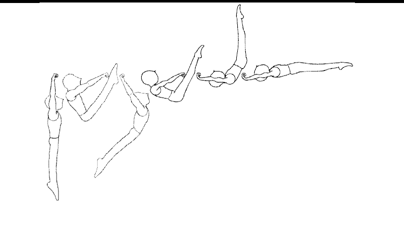
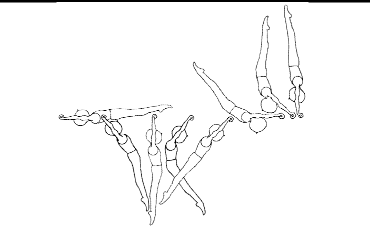
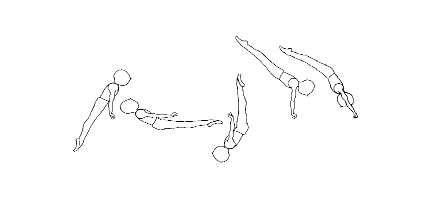
Les élancés sont pénalisés de façon suivante pour manque d'amplitude :

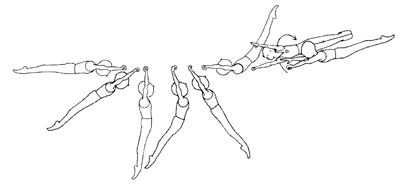
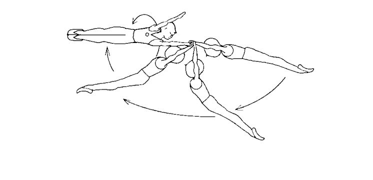
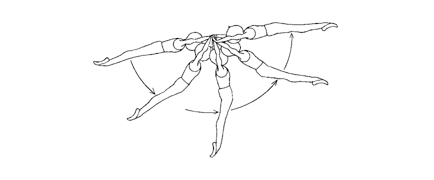
0		0
pas de pénalisation		**pas de pénalisation**
15°		15°
0,1		**0,1**
30°		30°
0,3		**0,3**
45°		45°
0,5		**0,5**

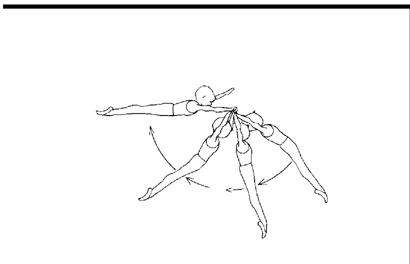
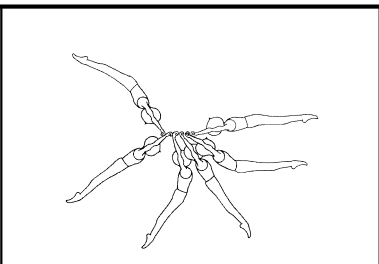
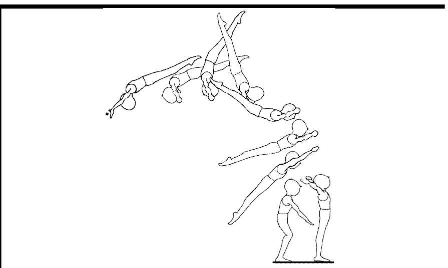
1,5	2,0	1,5	2,0	2,0	1,0
			F		

BARRE FIXE **Note D = 4 si Note E = ou > 7** **Adultes (4ème degré)**

Barre haute

		
2,0		2,0 F
De la suspension, prise d'élan par temps de fouet, élancer en avant, (Prise d'élan par traction ou double prise d'élan autorisée)	élancer en arrière établissement arrière à **l'oblique haute minimum (45°),**	tour d'appui arrière libre, repousser en arrière à **l'horizontale** minimum,
Manque d'alignement du corps à l'élancé avant……….……. 0,1 ou 0,3 ou 0,5	sous 45°…… 0,1 ou 0,3 ou 0,5	Corps sous l'horizontale………………… 1,00 Corps sous l'oblique basse (45°)………. 2,00

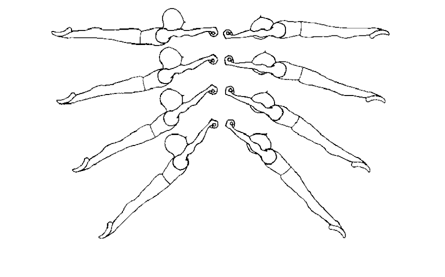
		
2,0		1,0
élancer en avant et demi-tour à **l'horizontale** minimum en changeant alternativement les deux mains,	élancer en avant et demi-tour à **l'horizontale** minimum **prises mixtes**,	élancer en avant à **l'horizontale** minimum en **prises mixtes**,

		
1,0	2,0	
élancer en arrière à **l'horizontale** minimum changer en prises dorsales,	élancer en avant et sortie salto arrière tendu (**bassin minimum à hauteur de la barre**).	
	Salto arrière groupé ………..…….………………………………………..….. 1,00 Salto arrière carpé (>45°)…………………...………………………..……………. 0,5 Balancé supplémentaire ………..……..………………………………………….1,00 Manque d'amplitude…………………… ……………………………………0,1 ou 0,3	

Pour les fautes générales non mentionnées dans le texte de l'exercice, le juge doit se reporter au Code de Pointage Fédéral, pages IMP – 10 à 18.

L'amplitude des élancés est corps à l'horizontale.

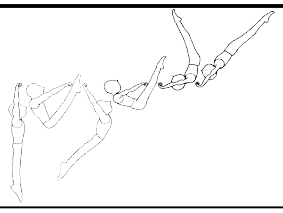
Les élancés sont pénalisés de façon suivante pour manque d'amplitude :

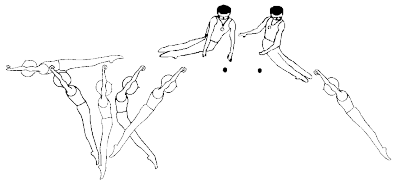
0 **pas de pénalisation** 15° **0,1** 30° **0,3** 45° **0,5**		0 **pas de pénalisation** 15° **0,1** 30° **0,3** 45° **0,5**

2,0	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0
	F				

BARRE FIXE **D = 5 si E = ou > 7** **Adultes (5e degré)**

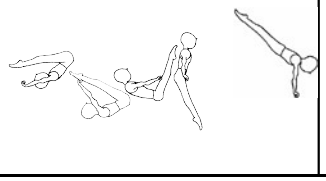
Barre haute

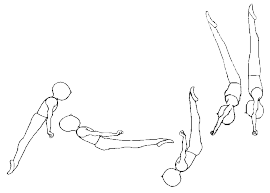


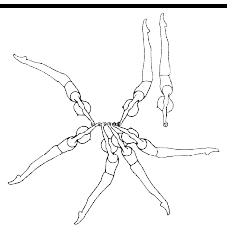


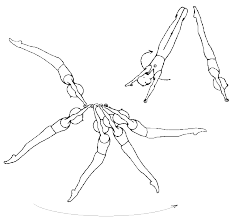
2,0

De la suspension **en prises dorsales ou mixtes**, prise d'élan par temps de fouet, élancer en avant,	élancer en arrière, établissement arrière et sauter dorsal avec un quart de tour à la suspension (franchissement costal),
Manque d'alignement dans l'élancé av. 0,3 ou 0,5 Prise d'élan par traction ou double prise d'élan autorisée	Chute avant la suspension verticale…… 2,00 Manque d'élévation dans le franchissement…… 0,1 ou 0,3 ¼ t non terminé à la reprise de la barre …… 0,1 ou 0,3 ou 0,5



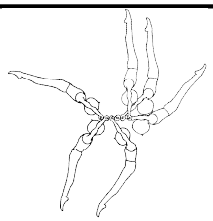


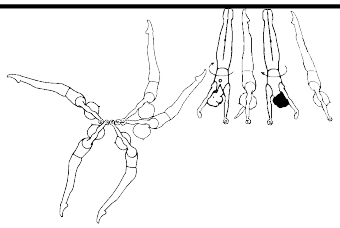


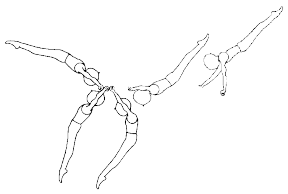


1,5 1,5

Elancer en avant et bascule faciale, sans arrêt élancer en arrière en appui libre,	élan par-dessus à l'appui renversé (passement filé),	grand tour arrière (soleil),	grand tour arrière et demi-tour en appui renversé (changement direct), reprise après la verticale 30° maxi
Arrêt…… 0,1 ou 0,3 ou 0,5 Pas de pénalisation d'amplitude pour l'appui libre arrière.	Corps non à l'ATR (16 à 45°)…… 0,1 ou 0,3 Sous 45°…… 0,5		Reprise de 31° à 45°…… 0,1 Reprise de 46° à l'horizontale 0,3 Reprise sous l'horizontale…… 0,5

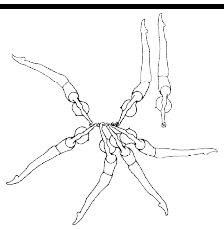


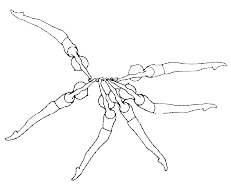


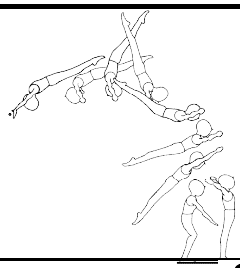


2,0

grand tour avant (lune),	grand tour avant avec 1/1 tour (1/2 kenmotsu), **prises mixtes** (cubitale - palmaire), reprise après la verticale 30° maxi	Elancer en arrière en **prises mixtes** (cubitale, palmaire) à **l'oblique haute (45°)**, changer alternativement les mains en prises dorsales,
	Reprise de 31° à 45°…… 0,1 Reprise de 46° à l'horizontale …… 0,3 Reprise sous l'horizontale…… 0,5 Reprise rotation non terminée ... 0,1 ou 0,3 ou 0,5	sous 45°…… 0,1 ou 0,3 ou 0,5







1,0 2,0

grand tour arrière,	élancer en avant et sortie salto arrière **tendu** (bassin **minimum à hauteur de barre**)
	Elan supplémentaire avant la sortie…… 1,00 Salto arrière …… voir pénalisation 4ème degré

Amplitude des élancés : corps à l'horizontale (voir Pénalisations dans les élans : page A – F - 1)

2,0	1,5	1,5	2,0	1,0	2,0