



**FEDERATION LUXEMBOURGEOISE
DE GYMNASTIQUE**

SECRÉTARIAT 3, route d'Arlon | L-8009 Strassen | T. +352 48 59 99 | F. +352 49 39 74 | secretariat@flgym.lu | www.flgym.lu

Sous le Haut Patronage de S.A.R. le Grand-Duc de Luxembourg ASBL fondée le 09.07.1899 – Affiliée à : FIG, UEG, COSL

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE

PROGRAMME TECHNIQUE CYCLE 2017 – 2020

Version février 2019

Les sponsors et partenaires de la FLGym

Tageblatt
LËTZEBUERG

revue

MOREAU

F'CREATIONS
CONSEIL EN
COMMUNICATION

voyages
emile weber
elischtiasseng rechen

**LOTÉRIE
NATIONALE**

JOIN

Préambule :

Le programme technique de la Gymnastique Artistique Masculine a été réalisé avec l'ambition et la perspective d'offrir à tous les gymnastes masculins de bonnes bases techniques essentielles afin d'évoluer en fonction de leur capacité et de leur ambition.

Le programme imposé offre la possibilité aux gymnastes de choisir parmi 10 niveaux de difficulté croissante (du niveau 1 à 10) sur chaque agrès.

Le programme FIG junior aménagé propose une adaptation du code FIG junior.

Le programme FIG junior et FIG senior se basent quant à eux entièrement sur le code établi par la Fédération Internationale de Gymnastique (FIG).

Le programme technique FLGym GAM évoluera au fil du temps et des saisons.

Ces modifications seront apportées par l'Entraîneur National afin de suivre l'évolution de la gymnastique nationale et internationale.

En cas de différence de traduction entre le document en allemand et celui en français, c'est le document en français qui fait office de référence.

Chaque gymnaste concourt dans sa catégorie d'âge comme suit :

Catégories d'âge	Programme technique
7 – 8 ans	Niveaux 1,2 et 3 maximum
9 – 10 ans	Niveaux 1 à 10
11 – 12 – 13 ans	Niveaux 1 à 10
12 – 15 ans	Code FIG junior aménagé
14 – 18 ans JUNIOR	Code FIG junior
18 ans et plus NATIONALE	Code FIG senior

Nous vous souhaitons beaucoup de succès à travers ce programme !

Gilles Andring

Coordinateur juges masculins FLGym

Jacques Renson

Entraîneur National GAM

1) PROGRAMME IMPOSE :

Catégorie s d'âges c oncerné es :

7 – 8 ans	Niveaux 1,2 et 3 maximum
9 – 10 ans	Niveaux 1 à 10
11 – 12 – 13 ans	Niveaux 1 à 10

Principes généraux du fonctionnement des imposés :

Les mouvements imposés s'échelonnent du niveau 1 au niveau 10.

Le niveau 1 correspond au niveau le plus simple qu'un gymnaste peut présenter en compétition.

Le niveau 10 correspond au niveau le plus difficile qu'un gymnaste peut présenter en compétition.

Le gymnaste a le droit de panacher les niveaux aux différents engins à l'exception de la catégorie d'âge 7 – 8 ans où il ne peut réaliser que des mouvements de niveaux **1,2 et 3**.

La partie artistique de chaque exercice, et notamment au sol est laissée à la libre création des entraîneurs et des gymnastes.

Pour certains agrès, comme le cheval d'arçons et le saut, chaque gymnaste a droit à un bonus facultatif qui peut lui rapporter un supplément de point.

Principes généraux du jugement des imposés :

Chaque niveau d'imposé possède une note de difficulté (ND) échelonnée de 1 point (= minimum de difficulté) pour le niveau 1 à 10 points (= maximum de difficulté) pour le niveau 10.

Chaque niveau possède également une note d'exécution sur 10 points.

Les points du bonus sont calculés de la manière suivante :

$ND \text{ du bonus} - \text{déductions d'exécutions} - \text{déductions neutres} = NF \text{ du bonus}$.

C'est donc la NF du bonus que l'on additionne à la note finale de l'engin (voir exemple 2).

NOTE FINALE (NF) =
 NOTE DE DIFFICULTE (ND) (établie par le jury D) + NOTE D'EXECUTION (NE)
 (établie par le jury E = 10 pts – déductions) – déductions neutres (+ NF bonus pour
 arçons et saut)

Exemple 1 : engin sans bonus :

Un gymnaste qui réalise le niveau 3 au sol :

ND = 3 points + NE = 10 points.

Note de départ totale de l'exercice = 13 points.

La note finale obtenue sera donc les 13 points de départ moins les fautes d'exécution – les déductions neutres effectuées lors de l'exercice.

Exemple 2 : engin avec bonus :

Un gymnaste qui réalise le niveau 3 au saut + le niveau 2 en bonus :

ND = 3 points + NE = 10 points.

Note de départ totale de l'exercice = 13 points.

ND du bonus = 4 points.

La note finale obtenue sera donc les 13 points de départ moins les fautes d'exécution et - les déductions neutres effectuées lors de l'exercice + les 4 points du bonus - les fautes d'exécution et - les déductions neutres effectuées lors du bonus.

La note de départ d'un exercice (ND) sera obtenue sur base des éléments présentés. Tout élément manquant ou non reconnu dans un exercice sera sanctionné d'une déduction neutre de 2 points (- 2 points) sur la note finale (NF) (= pénalité).

Un élément n'est pas reconnu :

- si il est effectué avec une aide,
- si une position de maintien de minimum 2 secondes est effectuée sans arrêt,
- quand l'élément est présenté de manière non reconnaissable,

Un seul tapis supplémentaire de maximum 30 cm peut être utilisé au sol, aux anneaux, au saut, aux barres parallèles et la barre fixe.

Ce tapis ne peut pas être bougé pendant l'exercice du gymnaste.

Toute sortie pilée (sans chute et sans pas lors de la réception) est bonifiée de 0,1 pt sur la note finale obtenue à l'engin (également pour les bonus au cheval d'arçons et au saut).

Le jugement de la note d'exécution se fait selon le code FIG avec quelques adaptations spécifiques que vous retrouverez en avant-propos de chaque engin.

LITIGE :

- Lors de litiges ou de divergences de compréhension, c'est le texte du mouvement qui fait toujours office de référence, les dessins ne sont là qu'à titre d'aide à la compréhension.
- En cas de litige lors d'une compétition, c'est le responsable juge qui est responsable de la décision finale de rectification de la note de difficulté (ND) ou non.
- Toutefois pour qu'une réclamation soit acceptée et analysée, il faut qu'elle ait été déposée par écrit chez le responsable juge au plus tard à la fin de la rotation de l'agrès concerné ainsi que oralement au juge D1 de l'agrès concerné. Toute réclamation arrivant plus tard que ce délai pourra se voir refusée sans aucune autre explication par le responsable juge.
Toute réclamation est accompagnée d'une somme de 300 EUR pour la première réclamation de 500 EUR pour la deuxième réclamation et de 1000 EUR pour la troisième réclamation. Si la réclamation est fondée et acceptée, la somme est remboursée. Dans le cas contraire, cette somme reste acquise à la FLGym.
- Pour rappel, les réclamations ne peuvent être effectuées que par un entraîneur appartenant au club du gymnaste concerné ainsi que sur la note de difficulté (ND). La note E (NE) ne pouvant faire l'objet d'aucune réclamation.

2) PROGRAMME FIG JUNIOR AMENAGE :

Catégorie d'âge concernée :

12 – 15 ans	Code FIG junior aménagé
--------------------	--------------------------------

Présentation du jugement du code FIG junior aménagé :

Le programme de la catégorie 13 – 15 ans est un programme basé sur le code FIG junior mais en version aménagée sur plusieurs aspects :

1) Par rapport au nombre d'éléments, c'est-à-dire :

- 8 éléments = déduction neutre de 0 point
- 7 éléments = déduction neutre de 0 point
- 6 éléments = déduction neutre de 1 point
- 5 éléments = déduction neutre de 2 points
- 4 éléments = déduction neutre de 3 points
- 3 éléments = déduction neutre de 4 points
- 2 éléments = déduction neutre de 5 points
- 1 élément = déduction neutre de 6 points
- 0 élément = déduction neutre de 10 points

2) Egalement, dans cette catégorie d'âge uniquement, certains éléments bénéficient d'une bonification.

Les éléments bonifiés ont été choisis sur des critères techniques vers lesquels l'Entraîneur National souhaite orienter les gymnastes de cette catégorie d'âge. Les points de bonifications sont à additionnés à la note finale (NF) obtenue par le gymnaste à l'engin. En cas de chute sur l'élément bonifié, le bonus n'est pas reconnu et les points non comptabilisés.

SOL :

- double vrille et demi en arrière = + 0,1 pt.
- **triple vrille en arrière = + 0,3 pt.**
- double twist = + 0,1 pt.
- **double vrille en avant ou plus = + 0,1 pt.**

ARCONS :

- tout cercle russe = + 0,1 pt.
- **tout transport 3/3 = + 0,1 pt.**

ANNEAUX :

- tiré à la croix = + 0,3 pt.
- tiré à la planche faciale écartée = + 0,3 pt.
- grand tour avant ou arrière à l'ATR C (tenu 2 sec.) = + 0,3 pt.
- **double salto en arrière groupé avec 1 vrille = + 0,1 pt.**

BARRES PARALLELES :

- tout stut à l'ATR = + 0,3 pt.
- **stut B = + 0,1 pt.**
- tout soleil = + 0,1 pt.
- diamidov = + 0,1 pt.
- **pirouette = + 0,1 pt.**
- Tippelt = + 0,1 pt.
- Sortie en double salto arrière carpé = + 0,1 pt.
- Sortie en double salto avant groupé = **+ 0,3 pt.**

BARRE FIXE :

- sortie en double salto arrière tendu = + 0,1 pt.
- tout lâcher de barre minimum C = + 0,3 pt.
- tout engagé Adler = + 0,3 pt.

3) A tous les engins, toute sortie pilée (sans chute et sans pas lors de la réception) est bonifiée de 0,1 pt sur la note finale obtenue à l'engin.

LITIGE :

- Lors de litiges ou de divergences de compréhension, c'est le texte du mouvement qui fait toujours office de référence, les dessins ne sont là qu'à titre d'aide à la compréhension.
- En cas de litige lors d'une compétition, c'est le responsable juge qui est responsable de la décision finale de rectification de la note de difficulté (ND) ou non.
- Toutefois pour qu'une réclamation soit acceptée et analysée, il faut qu'elle ait été déposée par écrit chez le responsable juge au plus tard à la fin de la rotation de l'agrès concerné ainsi que oralement au juge D1 de l'agrès concerné. Toute réclamation arrivant plus tard que ce délai pourra se voir refusée sans aucune autre explication par le responsable juge.
Toute réclamation est accompagnée d'une somme de 300 EUR pour la première réclamation de 500 EUR pour la deuxième réclamation et de 1000 EUR pour la troisième réclamation. Si la réclamation est fondée et acceptée, la somme est remboursée. Dans le cas contraire, cette somme reste acquise à la FLGym.
- Pour rappel, les réclamations ne peuvent être effectuées que par un entraîneur appartenant au club du gymnaste concerné ainsi que sur la note de difficulté (ND). La note E (NE) ne pouvant faire l'objet d'aucune réclamation.

3) PROGRAMME FIG JUNIOR :

Catégorie d'âge concernée :

14 – 18 ans JUNIOR	Code FIG junior
-------------------------------	------------------------

Présentation du jugement du code FIG junior :

Le jugement du programme de la catégorie 14 – 18 ans est un programme basé sur le code FIG junior sans aucun aménagement.

LITIGE :

- Lors de litiges ou de divergences de compréhension, c'est le texte du mouvement qui fait toujours office de référence, les dessins ne sont là qu'à titre d'aide à la compréhension.
- En cas de litige lors d'une compétition, c'est le responsable juge qui est responsable de la décision finale de rectification de la note de difficulté (ND) ou non.
- Toutefois pour qu'une réclamation soit acceptée et analysée, il faut qu'elle ait été déposée par écrit chez le responsable juge au plus tard à la fin de la rotation de l'agrès concerné ainsi que oralement au juge D1 de l'agrès concerné. Toute réclamation arrivant plus tard que ce délai pourra se voir refusée sans aucune autre explication par le responsable juge. Toute réclamation est accompagnée d'une somme de 300 EUR pour la première réclamation de 500 EUR pour la deuxième réclamation et de 1000 EUR pour la troisième réclamation. Si la réclamation est fondée et acceptée, la somme est remboursée. Dans le cas contraire, cette somme reste acquise à la FLGym.
- Pour rappel, les réclamations ne peuvent être effectuées que par un entraîneur appartenant au club du gymnaste concerné ainsi que sur la note de difficulté (ND). La note E (NE) ne pouvant faire l'objet d'aucune réclamation.

4) PROGRAMME FIG SENIOR :

Catégorie d'âge concernée :

18 ans et plus NATIONAL	Code FIG senior
------------------------------------	------------------------

Présentation du jugement du code FIG senior :

Le jugement du programme de la catégorie d'âge 18 ans et plus est un programme basé sur le code FIG senior sans aucun aménagement.

LITIGE :

- Lors de litiges ou de divergences de compréhension, c'est le texte du mouvement qui fait toujours office de référence, les dessins ne sont là qu'à titre d'aide à la compréhension.
- En cas de litige lors d'une compétition, c'est le responsable juge qui est responsable de la décision finale de rectification de la note de difficulté (ND) ou non.
- Toutefois pour qu'une réclamation soit acceptée et analysée, il faut qu'elle ait été déposée par écrit chez le responsable juge au plus tard à la fin de la rotation de l'agrès concerné ainsi que oralement au juge D1 de l'agrès concerné. Toute réclamation arrivant plus tard que ce délai pourra se voir refusée sans aucune autre explication par le responsable juge. Toute réclamation est accompagnée d'une somme de 300 EUR pour la première réclamation de 500 EUR pour la deuxième réclamation et de 1000 EUR pour la troisième réclamation. Si la réclamation est fondée et acceptée, la somme est remboursée. Dans le cas contraire, cette somme reste acquise à la FLGym.
- Pour rappel, les réclamations ne peuvent être effectuées que par un entraîneur appartenant au club du gymnaste concerné ainsi que sur la note de difficulté (ND). La note E (NE) ne pouvant faire l'objet d'aucune réclamation.

PROGRAMME IMPOSE :

SOL :

PRECISIONS SUR LE JUGEMENT DES IMPOSES SOL

Sauf si elles sont indiquées, les liaisons chorégraphiques dans les mouvements sont libres.

Pour certains mouvements, les ATR sont demandés « passagés », aucune pénalité n'est comptée si l'élément est tenu.

Le nombre de pas est libre pour les prises d'élan SAUF indications contraires dans l'exercice.

Dans tous les exercices, le gymnaste ne peut utiliser la même diagonale au maximum que 2 fois en succession.

Les séries acrobatiques ne peuvent pas être recommencées.

Bonification pour sortie pilée :

La bonification pour sortie pilée (sans chute et sans pas lors de la réception) est de 0,1 pt sur la note finale obtenue à l'engin mais ne s'applique uniquement que pour le dernier élément de l'exercice.

Niveau 1 : ND : 1 point

- a) 1 pas et 2 roues enchaînées,
- b) $\frac{1}{4}$ tour et ATR passé,
- c) Roulade avant jambes tendues à la position assise jambes jointes tendues,
- d) Fermeture jambes jointes tendues tenue 2 sec.,
- e) Chandelle et dans l'élan se relever à la station debout,
- f) Saut $\frac{1}{2}$ tour et roulade arrière groupée bras tendus,
- g) Saut de poisson

Niveau 2 : ND : 2 points

- a) ATR passé,
- b) Roulade avant jambes écartées à la station assise jambes tendues et écartées,
- c) Ecrasement facial jambes tendues et écartées tenu 2 sec.,
- d) Se relever dos plat et bras aux oreilles,
- e) Chandelle et dans l'élan se relever à la station debout,
- f) 1 pas et 2 roues enchaînées,
- g) Arabesque tenue 2 sec.,
- h) Battement avant et $\frac{1}{2}$ tour,
- i) Saut de poisson

Niveau 3 : ND : 3 points

- a) ATR 2 sec.,
- b) Roulade avant jambes tendues et écartées,
- c) Montée en force jambes écartées à l'ATR passé,
- d) Roulade avant jambes tendues,
- e) Arabesque tenue 2 sec.,
- f) 1 pas et 2 roues enchaînées,
- g) Battement avant et ½ tour,
- h) ATR tap – tap,
- i) Saut de poisson

Niveau 4 : ND : 4 points

- a) Flic arrière de l'arrêt,
- b) Roulade arrière jambes écartées,
- c) Montée en force jambes écartées à l'ATR passé,
- d) Roulade avant jambes tendues au grand écart facial passé,
- e) Arrivée sur le ventre, puis à la chute faciale,
- f) Se mettre à croupis,
- g) Poussée sur les jambes et monter à l'ATR, ½ valse avant,
- h) Roulade arrière jambes tendues, arrivée en position carpée,
- i) Sursaut et 3 roues enchaînées,
- j) Battement avant et ½ tour,
- k) 3 pas, sursaut et volte 2 pieds.

Niveau 5 : ND : 5 points

- a) 3 pas d'élan et volte 1 pied – volte 2 pieds – saut de poisson,
- b) Roue, roue pied – pied,
- c) Souplesse arrière,
- d) Roulade arrière à la chute faciale,
- e) Grâce à une action de courbette faciale se mettre debout jambes jointes écartées en direction du petit côté,
- f) Montée en force jambes écartées à l'ATR tenu 2 sec.,
- g) Revenir debout jambes tendues (sans roulade),
- h) Saut de poisson,
- i) Tenir la position de Y 2 sec.,
- j) 3 pas, sursaut et rondade flic – flac.

Niveau 6 : ND : 6 points

- a) 3 pas d'élan et volte 2 pieds – salto groupé – saut de poisson,
- b) Saut $\frac{1}{2}$ tour,
- c) 3 pas d'élan – sursaut – rondade – 3 flic flac,
- d) Vers le petit côté, montée en force jambes écartées à l'ATR tenu 2 sec. $\frac{1}{2}$ valse,
- e) Roulade arrière à l'ATR passagé $\frac{1}{2}$ valse,
- f) Roulade avant jambes tendues,
- g) Tenir la position de Y 2 sec.,
- h) 3 pas, sursaut et rondade flic – flac – salto arrière groupé.

Niveau 7 : ND : 7 points

- a) 3 pas d'élan et volte 1 pied – volte 2 pieds – saut de poisson,
- b) Saut avec 1/1 tour,
- c) Roulade arrière groupée enchaînée avec 3 flic - flac arrière,
- d) Tenir la position de Y 2 sec.,
- e) Vers le petit côté, salto avant groupé – saut de poisson à la position jambes écartées,
- f) Montée en force jambes écartées à l'ATR tenu 2 sec.,
- g) $\frac{1}{2}$ valse avant,
- h) Roulade avant jambes jointes tendues,
- i) Roulade arrière à l'ATR passagé,
- j) Redescendre jambes tendues,
- k) 3 pas d'élan – sursaut – rondade – flic – flac – salto arrière groupé.

Niveau 8 : ND : 8 points

- a) 3 pas d'élan et volte 1 pied – volte 2 pieds – flic avant – saut de poisson,
- b) Salto avant groupé – salto avant groupé,
- c) Vers le petit côté roulade arrière avec $\frac{1}{2}$ tour,
- d) Roulade avant au grand écart antéro postérieur gauche tenu 2 sec.,
- e) Grand écart facial tenu 2 sec.,
- f) Grand écart antéro postérieur droit tenu 2 sec.,
- g) Joindre les jambes et roulade arrière à la station carpée mains au sol,
- h) Montée en force jambes jointes tendues,
- i) 1 cercle, finir à la chute faciale,
- j) Roulade avant à la station debout,
- k) 3 pas d'élan et rondade – flic – tempo – flic – salto arrière groupé,
- l) Tenir la position de Y 2 sec.,
- m) 3 pas d'élan – sursaut – rondade – flic – flac – salto arrière tendu.

Niveau 9 : ND : 9 points

- a) 3 pas d'élan et volte 1 pied – volte 2 pieds – flic avant – salto avant groupé,
- b) Roulade arrière avec 1/1 tour, retour les pieds,
- c) Roulade arrière au grand écart facial tenu 2 sec.,
- d) Montée en force à l'ATR tenu 2 sec.,
- e) Joindre les jambes et roulade arrière à la chute faciale,
- f) 2 cercles, finir au grand écart antéro postérieur tenu 2 sec.,
- g) Ramener les 2 jambes devant,
- h) Equerre jambes jointes serrées tenues 2 sec.,
- i) Ecrasement facial tenu 2 sec.,
- j) Roulade arrière jambes tendues,
- k) Saut de poisson pour arriver dans le coin,
- l) Tenir la position de Y 2 sec.,
- m) 3 pas d'élan et rondade – flic – tempo – flic – salto arrière tendu,
- n) Volte – salto avant tendu.

Niveau 10 : ND : 10 points

- a) 3 pas d'élan et volte 1 pied – volte 2 pieds – flic avant – salto avant tendu,
- b) Volte – salto avant tendu – salto avant groupé.
- c) Roulade avant et chouchounova jambes écartées arriver à plat ventre, chute faciale,
- d) 2 cercles thomas au grand écart antéro – postérieur,
- e) Montée en force à l'ATR tenu 2 sec.,
- f) Roulade avant endo à l'ATR tenu 2 sec.,
- g) ½ tour,
- h) Roulade arrière 1/1 tour, revenir sur les pieds,
- i) Aller dans le coin librement par un saut ou un déplacement gymnique,
- j) Tenir la position de Y 2 sec.,
- k) 3 pas d'élan et rondade – flic – tempo – flic – salto arrière tendu,
- l) 3 pas d'élan et rondade – flic – salto arrière tendu avec 1 vrille,

CHEVAL D'ARCONS

PRECISIONS SUR LE JUGEMENT DES IMPOSES AU CHEVAL D'ARCONS

L'utilisation du tremplin est autorisée pour l'entrée au cheval haut.

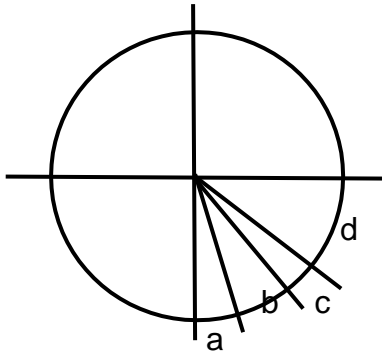
L'ordre des éléments dans les exercices peut être inversé en partie ou en totalité.

Pour rappel, un cercle commence à l'appui facial et se termine à l'appui facial.

Déduction pour tenue incorrecte lors des cercles ou des transports :

Lors des cercles, les déductions pour tenues incorrectes et flexion des hanches sont appliquées par cercle (comme FIG).

Les déductions pour faute d'angle sont également appliquées comme FIG :



- a) $0^{\circ} - 15^{\circ} = - 0,0$ pt
- b) $> 15^{\circ} - 30^{\circ} = - 0,1$ pt
- c) $> 30^{\circ} - 45^{\circ} = - 0,3$ pt
- d) $> 45^{\circ} = -0,5$ pt et non reconnaissance

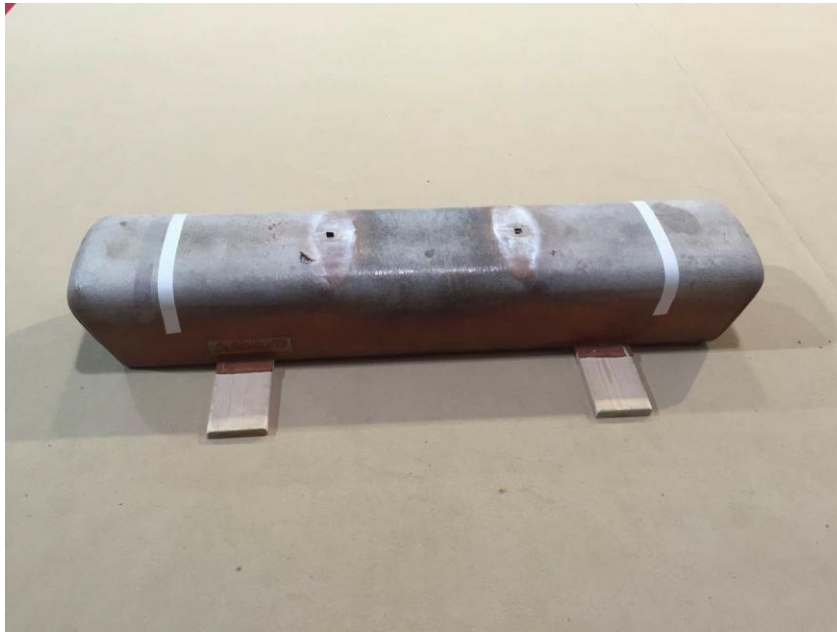
Pénalités pour cercles manquants :

Après une chute, le gymnaste peut poursuivre sa série de cercle sans devoir recommencer sa série complète.

En cas d'arrêt de l'exercice après un nombre insuffisant de cercles, il y aura déduction du jury E de 1 pt pour la chute + une déduction neutre par le jury D par élément manquant (1 point par élément manquant).

Magyar et sivado (pour jury D) :

- Reconnu sans déduction = les 2 mains passent complètement la ligne (voir photo).
- Non reconnu = 1 ou 2 mains devant la ligne (+ non reconnaissance de l'élément suivant).
- Reconnu avec déduction = déduction de 0,5 pt (jury E) = les deux mains sur la ligne ou une main sur la ligne, l'autre main après ou avant la ligne.



Bonification pour sortie pilée :

La bonification pour sortie pilée (sans chute et sans pas lors de la réception) est de 0,1 pt sur la note finale obtenue à l'engin et s'applique aussi pour le bonus.

Niveau 1 : ND : 1 point

1 cercle sur champignon de 60 cm

Niveau 2 : ND : 2 points

4 cercles sur champignon de 60 cm

Niveau 3 : ND : 3 points

10 cercles sur champignon de 60 cm

Niveau 4 : ND : 4 points

10 cercles faciaux sur cheval bas sans arçon

Niveau 5 : ND : 5 points

10 cercles dorsaux sur cheval bas sans arçon

Niveau 6 : ND : 6 points

Magyar sur cheval bas sans arçon

Niveau 7 : ND : 7 points

Magyar – Sivado sur cheval bas sans arçon

Niveau 8 : ND : 8 points

Magyar – Sivado – Stockly – Stockly sur cheval bas sans arçon

Niveau 9 : ND : 9 points

Magyar – Sivado – Russe 180° sur cheval bas sans arçon

Niveau 10 : ND : 10 points

Tout magyar de valeur D sur cheval haut de compétition

Bonus :

La note finale obtenue pour la réalisation d'un bonus s'additionne à la note finale obtenue de l'exercice au cheval d'arçons.

Toute chute durant la série annule automatiquement la série.

Pour le bonus uniquement le gymnaste a droit à 2 essais s'il chute lors de sa première tentative.

Les déductions d'exécution s'appliquent également sur le bonus.

Sur champignon de 60 cm avec 1 arçon central :

- 1) ND : 2 points : 1 cercle sur 1 arçon.
- 2) ND : 4 points : 3 cercles sur 1 arçon.
- 3) ND : 6 points : 5 cercles sur 1 arçon.
- 4) ND : 8 points : Cercle – cercle ¼ tour – stockly – stockly sur 1 arçon.
- 5) ND : 10 points : 2 cercles – stockly – stockly – russe 180° sur 1 arçon.

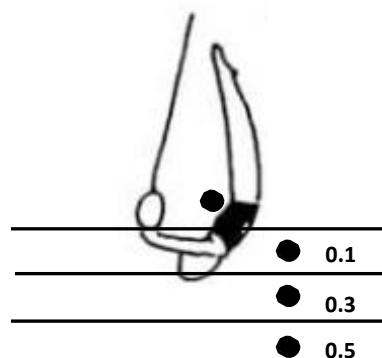
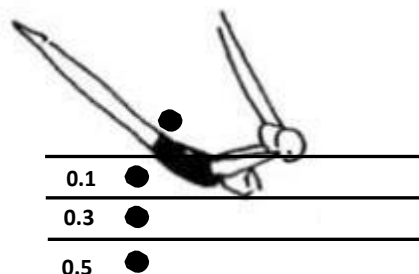
ANNEAUX

PRECISIONS SUR LE JUGEMENT DES IMPOSES AUX ANNEAUX

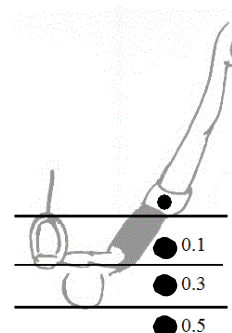
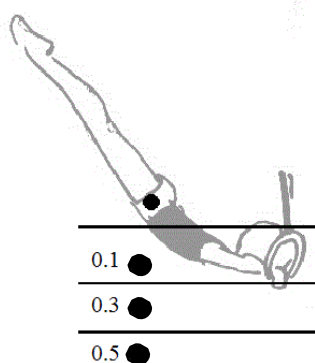
Amplitude des élans :

L'amplitude minimale exigée des balancés (élans) est précisée pour chaque mouvement et doit s'évaluer par rapport au centre gravité du gymnaste.

Jugement de l'amplitude des balancés (élans) avant et arrière pour les exercices de niveaux 1 à 5 : tous les élans doivent se faire CG à la hauteur des anneaux.



Jugement de l'amplitude des balancés (élans) avant et arrière pour les exercices de niveaux 6 à 10 : tous les élans doivent se faire CG à 45° de la hauteur des anneaux.



Le simultané doit toujours partir de la suspension bras tendus, sinon : - 0,3 pt.

Bonification pour sortie pilée :

La bonification pour sortie pilée (sans chute et sans pas lors de la réception) est de 0,1 pt sur la note finale obtenue à l'engin.

Niveau 1 : ND : 1 point

- a) Suspension corps tendu, traction des bras et flexion des jambes pour s'établir à la suspension renversée,
- b) Suspension carpée, élan avant,
- c) Elan arrière,
- d) Elan avant,
- e) Elan arrière,
- f) Elan avant,
- g) Elan arrière et sauter à la station.

Tous les élans doivent se faire CG à 45° sous la hauteur des anneaux.

Niveau 2 : ND : 2 points

- a) Suspension corps tendu, traction des bras et flexion des jambes pour s'établir à la suspension renversée,
- b) Suspension carpée, élan avant,
- c) Elan arrière,
- d) Elan avant,
- e) Elan arrière,
- f) Elan avant,
- g) Elan arrière et sauter à la station.

Tous les élans doivent se faire CG à la hauteur des anneaux.

Niveau 3 : ND : 3 points

- a) Suspension corps tendu, élévation des jambes tendues à l'équerre 2 sec.,
- b) Mouvement de pendule et basculer corps tendu à la suspension renversée,
- c) Suspension carpée, élan avant,
- d) Elan arrière,
- e) Disloque avant corps tendu,
- f) Elan arrière,
- g) Elan avant,
- h) Elan arrière et sauter à la station.

Tous les élans doivent se faire CG à la hauteur des anneaux.

Pas de pénalité pour l'amplitude des dislocations.

Niveau 4 : ND : 4 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) Simultané,
- c) Equerre 2 sec.,
- d) Trépied 2 sec.,
- e) S'abaisser corps tendu à la suspension renversée,
- f) Suspension carpée, élan avant,
- g) Elan arrière,
- h) Elan avant,
- i) Disloque avant corps tendu,
- j) Elan arrière,
- k) Disloque arrière corps tendu,
- l) Elan avant et salto arrière tendu à la station.

Tous les élans doivent se faire CG à la hauteur des anneaux.

Pas de pénalité pour l'amplitude des dislocations.

Niveau 5 : ND : 5 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) Simultané,
- c) Equerre jambes écartées 2 sec.,
- d) Equerre jambes jointes 2 sec.,
- e) Trépied 2 sec.,
- f) S'abaisser corps tendu à la suspension renversée,
- g) Planche dorsale,
- h) Revenir à la suspension renversée librement,
- i) Suspension carpée, élan avant,
- j) Elan arrière,
- k) Elan avant et disloque arrière,
- l) Elan avant,
- m) Disloque arrière,
- n) Elan avant et salto arrière tendu à la station.

Tous les élans doivent se faire CG à la hauteur des anneaux.

Pas de pénalité pour l'amplitude des dislocations.

Niveau 6 : ND : 6 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) Inloque à la suspension renversée,
- c) Planche dorsale,
- d) Revenir à la suspension renversée corps tendu,
- e) Simultané,
- f) Equerre jambes jointes 2 sec.,
- g) Trépied 2 sec.,
- h) S'abaisser corps tendu à la suspension renversée,
- i) Suspension carpée, élan avant,
- j) Elan arrière,
- k) Elan avant et salto arrière tendu à la station.

Tous les élans doivent se faire CG à 45° de la hauteur des anneaux.

Niveau 7 : ND : 7 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) Inloque à la suspension renversée,
- c) Planche dorsale tenue 2 sec.,
- d) Revenir à la suspension renversée corps tendu,
- e) Simultané,
- f) Equerre jambes écartées 2 sec.,
- g) Equerre jambes jointes 2 sec.,
- h) Montée en force bras tendus, corps carpé à l'ATR (non tenu 2 sec.),
- i) S'abaisser corps tendu et bras tendus à la suspension renversée corps tendu,
- j) Suspension carpée, élan avant,
- k) Elan arrière,
- l) Elan avant,
- m) Elan arrière,
- n) Elan avant et salto arrière tendu à la station.

Tous les élans doivent se faire CG à 45° de la hauteur des anneaux.

Niveau 8 : ND : 8 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) Inloque à la suspension renversée,
- c) Planche dorsale tenue 2 sec.,
- d) Revenir à la suspension renversée corps tendu,
- e) Simultané,
- f) Equerre jambes écartées 2 sec.,
- g) Equerre jambes jointes 2 sec.,
- h) Montée en force bras tendus, corps carpé à l'ATR tenu 2 sec.,
- i) Descente dorsale de l'ATR,
- j) Elan arrière,
- k) Elan avant,
- l) Elan arrière,
- m) Elan avant et double salto arrière groupé à la station.

Tous les élans doivent se faire CG à 45° de la hauteur des anneaux.

Niveau 9 : ND : 9 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) Inloque à la suspension renversée,
- c) Planche dorsale tenue 2 sec.,
- d) Revenir à la suspension renversée corps tendu,
- e) Suspension carpée, élan avant,
- f) Tiré arrière à l'appui,
- g) Equerre jambes jointes 2 sec.,
- h) Montée en force bras tendus, corps carpé à l'ATR tenu 2 sec.,
- i) Grand tour arrière à l'ATR passager,
- j) Dans l'élan avant double salto arrière groupé à la station. Tous

les élans doivent se faire CG à 45° de la hauteur des anneaux.

Niveau 10 : ND : 10 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) Inloque à la suspension renversée,
- c) Planche dorsale tenue 2 sec.,
- d) Revenir à la suspension renversée corps tendu,
- e) Suspension carpée, élan avant,
- f) 2 disloques avant corps tendu,
- g) Honma,
- h) Equerre jambes jointes 2 sec.,
- i) Montée en force bras tendus, corps carpé à l'ATR tenu 2 sec.,
- j) Grand tour arrière à l'ATR tenu 2 sec.,
- k) Dans l'élan avant double salto arrière groupé à la station.

Tous les élans doivent se faire CG à 45° de la hauteur des anneaux.

Amplitude des disloques = règle FIG.

SAUT

PRECISIONS SUR LE JUGEMENT DES IMPOSES AU SAUT

Choix de la hauteur de la table de saut :

Les gymnastes ont le choix de la hauteur de la table de saut : soit 1 m 25 soit 1m 35.

Aide :

Un saut avec aide est un saut nul.

Course d'élan :

La longueur de la course d'élan est au choix (maximum 25 mètres).

Le gymnaste n'a droit qu'à une seule course d'élan par saut.

Règles de réception :

Pas de déduction FIG pour la longueur du saut.

Règle exceptionnelle :

En cas d'obtention de la note 0, le gymnaste a la possibilité de recommencer une seule fois le saut avec une déduction neutre de 2 points.

Cette règle ne s'applique pas pour le bonus, en effet, pour le bonus le gymnaste n'a droit qu'à un seul essai.

En cas de chute lors d'un bonus, le gymnaste ne reçoit pas les points du bonus.

Rappel :

Pour les sauts bonus, l'utilisation de la protection U autour du tremplin est obligatoire.

Bonification pour sortie pilée :

La bonification pour sortie pilée (sans chute et sans pas lors de la réception) est de 0,1 pt sur la note finale obtenue à l'engin et s'applique aussi pour le bonus.

Niveau 1 : ND : 1 point

Saut carpié écarté avec un tremplin

Niveau 2 : ND : 2 points

Salto avant groupé avec un tremplin

Niveau 3 : ND : 3 points

Salto avant carpié ½ tour avec un tremplin (avec position carpiée marquée)

Niveau 4 : ND : 4 points

Salto avant tendu sur avec un tremplin

Niveau 5 : ND : 5 points

Salto avant tendu avec 1/1 tour avec un tremplin

Niveau 6 : ND : 6 points

Saut de lune avec un tremplin et table à 1m 25 ou à 1m 35

Niveau 7 : ND : 7 points

Lune vrille avec un tremplin et table à 1m 25 ou à 1m 35

Niveau 8 : ND : 8 point

Lune salto avant groupé avec un tremplin et table à 1m 25 ou à 1m 35

Niveau 9 : ND : 9 points

Tsukahara groupé avec un tremplin et table à 1m 25 ou à 1m 35

Niveau 10 : ND : 10 points

Kasamatsu groupé (ou tsukahara groupé avec vrille) avec un tremplin et table à 1m 25 ou à 1m 35

Bonus :

La note finale obtenue pour la réalisation d'un bonus s'additionne à la note finale obtenue au saut.

Toute chute durant le saut bonus annule automatiquement le bonus.

Pour le bonus du saut le gymnaste n'a droit qu'à 1 seul essai.

Les déductions d'exécution s'appliquent également sur le bonus.

1) ND : 2 points : rondade salto groupé sur 1 tremplin.

2) ND : 4 points : rondade salto tendu sur 1 tremplin.

3) ND : 6 points : rondade salto tendu avec 1/1 tour sur 1 tremplin.

4) ND : 8 points : rondade – flic – flac avec table à 1m 25 ou à 1m 35.

5) ND : 10 points : yurchenko groupé avec table à 1m 25 ou à 1m 35.

BARRES //

PRECISIONS SUR LE JUGEMENT DES IMPOSES AUX BARRES //

Hauteur des barres // :

La hauteur des barres est libre pour chaque exercice, avec un maximum de 2 mètres à partir du sol (1m 80 à partir de l'arrête supérieure du tapis).

Un tremplin est autorisé pour tous les mouvements.

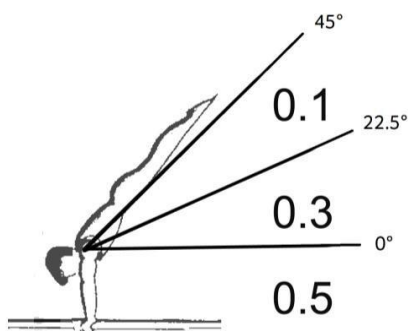
Moy :

La technique privilégiée est la technique du moy **carpé**.

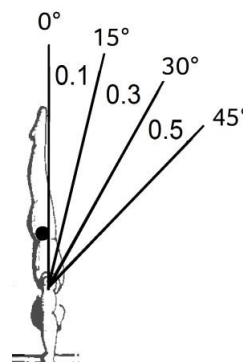
Jugement des élans :

Sauf quand c'est précisé dans l'exercice, le jugement de l'amplitude des balancés (élans) arrière se fait selon les schémas ci-dessous.

Elans arrière à 45° :



Elans arrière à l'ATR :



Pour l'élan arrière à l'ATR sauté :

Le jury doit pouvoir regarder sous les mains du gymnaste lors de la phase de sauté.
Sinon pénalité de – 0,5 point par le jury E.

Bonification pour sortie pilée :

La bonification pour sortie pilée (sans chute et sans pas lors de la réception) est de 0,1 pt sur la note finale obtenue à l'engin.

Niveau 1 : ND : 1 point

- a) Sauter à l'appui brachial, élan brachial avant, élan brachial arrière,
- b) Etablissement avant au siège écarté, mains derrière les cuisses,
- c) Elan avant pieds à hauteur des barres (jambes fléchies puis tendues),
- d) Elan arrière pieds à hauteur des barres,
- e) Elan avant pieds à hauteur des barres,
- f) Elan arrière pieds à hauteur des barres,
- g) Elan avant pieds à hauteurs des barres,
- h) Elan arrière et sortie latérale à la station.

Les pieds n'arrivent pas à hauteur des barres dans les élans avant ou arrière = - 0,3 pt par élan par le jury E.

Niveau 2 : ND : 2 points

- a) Sauter à l'appui bras tendus, élévation des jambes avant à l'équerre jambes serrées tenue 2 sec.,
- b) Siège écarté, mains derrière les cuisses, abaisser le tronc vers l'avant à l'appui brachial,
- c) Elan avant en appui brachial en amenant le corps à hauteur des barres,
- d) Elan arrière en appui brachial amenant le corps à hauteur des barres,
- e) Dans l'élan avant établissement au siège écarté,
- f) Elan avant par flexion et extension des jambes,
- g) Elan arrière à l'horizontale,
- h) Elan avant à l'horizontale,
- i) Elan arrière à l'horizontale,
- j) Elan avant à l'horizontale,
- k) Dans l'élan arrière sortie latérale à la station.

Par élan avant ou arrière pas à l'horizontale = - 0,3 pt par élan par le jury E.

Niveau 3 : ND : 3 points

- a) Bascule faciale à l'appui bras tendus,
- b) Equerre tenue 2 sec.,
- c) Siège écarté, mains derrière les cuisses,
- d) Elan avant par flexion – extension des jambes et élan avant à l'horizontale,
- e) Elan arrière à 45°,
- f) Elan avant à l'horizontale,
- g) Elan arrière à 45°,
- h) Dans l'élan avant sortie latérale avec ½ tour au – dessus de la barre à la station.

Par élan avant pas à l'horizontale = - 0,3 pt par élan par le jury E.

Niveau 4 : ND : 4 points

- a) Bascule faciale à l'appui bras tendus,
- b) Equerre tenue 2 sec.,
- c) Bascule fixe,
- d) Elan arrière à l'horizontale,
- e) Temps de ventre, élan avant et déposer les jambes écartées sur les barres,
- f) Siège écarté, mains derrière les cuisses,
- g) Elan avant en gardant les jambes tendues,
- h) Elan arrière à 45°,
- i) Elan avant à l'horizontale,
- j) Elan arrière à 45°,
- k) Dans l'élan avant sortie latérale avec ½ tour au – dessus de la barre à la station.

Par élan avant ou arrière pas à l'horizontale = - 0,3 pt par élan par le jury E.

Niveau 5 : ND : 5 points

- a) Bascule faciale à l'appui bras tendus,
- b) Elan arrière à l'horizontale et descente à la suspension,
- c) Moy **carpé** à l'appui brachial,
- d) Elan arrière en appui brachial et tiré arrière à l'appui bras tendus,
- e) Elan avant à l'horizontale,
- f) Elan arrière à l'horizontale,
- g) Elan avant au manna passagé,
- h) Elan arrière corps à l'horizontale,
- i) Equerre jambes écartées tenue 2 sec.,
- j) Elan avant à l'horizontale,
- k) Elan arrière à 45°,
- l) Dans l'élan avant sortie latérale avec ½ tour au – dessus de la barre à la station.

Par élan avant ou arrière pas à l'horizontale = - 0,3 pt par élan par le jury E.

Niveau 6 : ND : 6 points

- a) Bascule faciale à l'appui bras tendus,
- b) Elan arrière à l'horizontale et descente à la suspension,
- c) Moy **carpé** à l'appui bras tendus,
- d) Elan arrière à l'équerre écartée tenue 2 secondes,
- e) Elan avant à l'horizontale,
- f) Elan arrière à 45°,
- g) Elan avant au manna passagé,
- h) Elan arrière corps à 45°,
- i) Elan avant à l'horizontale,
- j) Elan arrière l'ATR 2 secondes et sortie latérale au – dessus de la barre à la station.

Par élan avant pas à l'horizontale = - 0,3 pt par élan par le jury E.

Niveau 7 : ND : 7 points

- a) Bascule faciale à l'appui bras tendus,
- b) Elan arrière à l'horizontale et descente à la suspension,
- c) Moy **carpé** à l'appui bras tendus,
- d) Elan arrière à l'ATR tenu 2 sec.,
- e) Valse avant,
- f) Elan avant plus haut que l'horizontale,
- g) Elan arrière à l'ATR tenu 2 sec.,
- h) Elan avant au manna passagé,
- i) Elan arrière à l'ATR sauté,
- j) Elan avant plus haut que l'horizontale,
- k) Elan arrière à l'ATR tenu 2 sec.
- l) Descente à la suspension et salto arrière groupé entre les barres à la station.

Par élan avant pas plus haut que l'horizontale : - 0,3 pt par élan par le jury E.

Jugement des élans arrière : voir règle de jugement des élans.

Manna : bassin minimum à hauteur des épaules, sinon : - 0,5 pt par le jury E.

Niveau 8 : ND : 8 points

- a) Bascule faciale à l'appui bras tendus,
- b) Elan arrière à l'ATR tenu 2 sec.
- c) Moy **carpé** à l'appui bras tendus,
- d) Elan arrière à l'ATR tenu 2 sec.,
- e) Valse avant,
- f) Elan avant à l'horizontale,
- g) Elan arrière à l'ATR tenu 2 sec.,
- h) Stut à la suspension,
- i) Bascule,
- j) Equerre jambes jointes tenue 2 sec.,
- k) Montée en force à l'ATR tenu 2 sec.,
- l) Salto arrière tendu à la station.

Par élan avant pas à l'horizontale = - 0,3 pt par élan par le jury E.

Niveau 9 : ND : 9 points

- a) Bascule faciale à l'appui bras tendus,
- b) Equerre jambes jointes tenue 2 sec.,
- c) Montée en force à l'ATR tenu 2 sec.,
- d) Moy **carpé** à l'appui bras tendus,
- e) Elan arrière à l'ATR tenu 2 sec.,
- f) Valse avant,
- g) Elan avant à l'horizontale,
- h) Elan arrière à l'ATR tenu 2 sec.,
- i) Stut à l'appui bras tendus,
- j) Equerre jambes jointes tenue 2 sec.,
- k) Montée en force à l'ATR tenu 2 sec.,
- l) Valse arrière,
- m) Salto arrière tendu à la station.

Par élan avant pas à l'horizontale : - 0,3 pt par élan par le jury E.

Niveau 10 : ND : 10 points

- a) Bascule faciale à l'appui bras tendus,
- b) Equerre jambes jointes tenue 2 sec.,
- c) Montée en force à l'ATR tenu 2 sec.,
- d) Soleil (kenmotsu),
- e) Moy **carpé** à l'appui bras tendus,
- f) Elan arrière à l'ATR tenu 2 sec.,
- g) Pirouette ou diamidov,
- h) Si diamidov, faire une valse avant,
- i) Stut à l'appui bras tendus,
- j) Equerre jambes jointes tenue 2 sec.,
- k) Montée en force à l'ATR tenu 2 sec.,
- l) Double salto arrière groupé à la station.

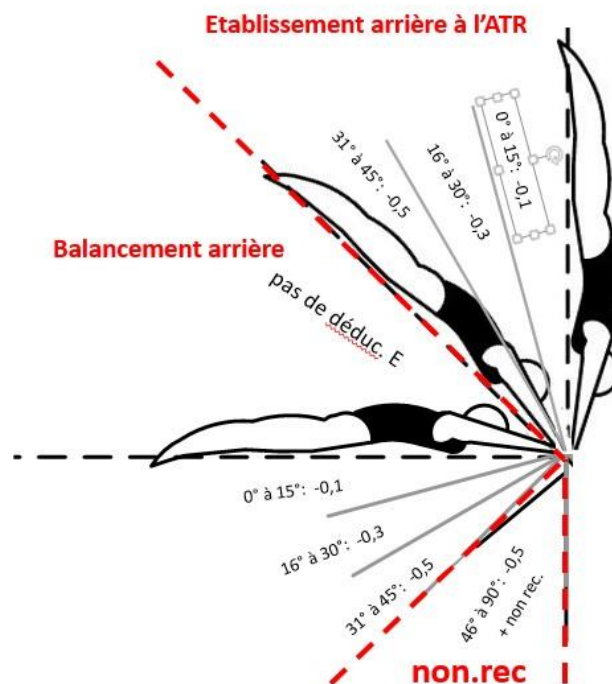
BARRE FIXE

PRECISIONS SUR LE JUGEMENT DES IMPOSES A LA BARRE FIXE

Quand un élément amène à un abaissement : aucune pénalité.

Amplitude des élans et des établissements :

L'amplitude minimale exigée des balancés (élans) est précisée pour chaque mouvement et doit s'évaluer par rapport au centre gravité du gymnaste.



Bonification pour sortie pilée :

La bonification pour sortie pilée (sans chute et sans pas lors de la réception) est de 0,1 pt sur la note finale obtenue à l'engin.

Niveau 1 : ND : 1 point

- a) Suspension corps tendu,
- b) S'établir par renversement arrière (traction des bras + élévation des jambes jointes tendues) à l'appui bras tendus (aide autorisée),
- c) Elan filé vers l'avant pieds minimum à l'horizontale,
- d) Elan arrière (minimum 45° sous l'horizontale),
- e) Elan avant (minimum 45° sous l'horizontale),
- f) Elan arrière (minimum 45° sous l'horizontale),
- g) Elan avant (minimum 45° sous l'horizontale),
- h) Elan arrière et sauter à la station.

Niveau 2 : ND : 2 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) 2 fermetures pieds sur la barre jambes tendues,
- c) S'établir par renversement arrière (traction des bras + élévation des jambes jointes tendues) à l'appui bras tendus (pas d'aide autorisée),
- d) Elan filé vers l'avant pieds minimum à l'horizontale,
- e) Elan arrière (minimum à l'horizontale),
- f) Elan avant (minimum à l'horizontale),
- g) Elan arrière (minimum à l'horizontale),
- h) Elan avant (minimum à l'horizontale),
- i) Elan arrière et sauter à la station.

Niveau 3 : ND : 3 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) S'établir par renversement arrière (traction des bras + élévation des jambes jointes tendues) à l'appui bras tendus (pas d'aide autorisée),
- c) Elan et tour d'appui arrière corps tendu,
- d) Elan filé vers l'avant pieds minimum à l'horizontale,
- e) Elan arrière (minimum à l'horizontale),
- f) Elan avant (minimum à l'horizontale),
- g) Elan arrière (minimum à l'horizontale),
- h) Elan avant (minimum à l'horizontale),
- i) Elan arrière et sauter à la station.

Niveau 4 : ND : 4 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) Mouvement pendulaire avant – arrière,
- c) Bascule à l'appui,
- d) Elan corps à l'horizontale et tour d'appui arrière corps tendu,
- e) Elan filé vers l'avant pieds minimum à l'horizontale,
- f) Elan arrière (minimum à l'horizontale),
- g) Elan avant (minimum à l'horizontale),
- h) Elan arrière (minimum à l'horizontale),
- i) Elan avant (minimum à l'horizontale),
- j) Elan arrière et sauter à la station.

Niveau 5 : ND : 5 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) Mouvement pendulaire avant – arrière,
- c) Bascule à l'appui,
- d) Elan corps à l'horizontale et descente de stalder vers l'avant,
- e) Etablissement arrière à l'appui tendu passager,
- f) Elan filé vers l'avant pieds minimum à l'horizontale,
- g) Elan arrière (minimum à l'horizontale),
- h) Dans l'élan avant salto arrière tendu à la station.

Niveau 6 : ND : 6 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) Mouvement pendulaire avant – arrière,
- c) Bascule à l'appui,
- d) Elan à 45° minimum au-dessus l'horizontale et 2 soleils,
- e) Arrivé à l'ATR descente de stalder vers l'avant,
- f) Etablissement arrière à l'appui tendu passager,
- g) Elan filé vers l'avant pieds minimum à l'horizontale,
- h) Elan arrière (minimum à l'horizontale),
- i) Dans l'élan avant salto arrière tendu à la station.

Niveau 7 : ND : 7 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) Courbette et prise d'élan en avant,
- c) Etablissement arrière plus haut que l'horizontale,
- d) Stut (streuli) plus haut que l'horizontale,
- e) 2 soleils,
- f) Arrivé à l'ATR descente de stalder vers l'avant,
- g) Etablissement arrière à l'appui tendu passager,
- h) Elan filé vers l'avant pieds minimum à l'horizontale,
- i) Elan arrière (minimum à l'horizontale),
- j) Dans l'élan avant salto arrière tendu à la station.

Niveau 8 : ND : 8 points

- a) Suspension corps tendu mains en prise dorsale,
- b) Mouvement pendulaire avant – arrière, prise d'élan en avant,
- c) Etablissement arrière plus haut que l'horizontale,
- d) Stut (streuli) plus haut que l'horizontale,
- e) Elan avant changer la prise des mains en 2 temps en prise palmaire,
- f) Elan arrière changer les mains en 2 temps en prise dorsale,
- g) Bascule,
- h) Elan à 45° minimum au-dessus de l'horizontale,
- i) 2 soleils,
- j) Arrivé à l'ATR descente de stalder vers l'avant,
- k) Etablissement arrière à l'appui tendu passager,
- l) Elan filé vers l'avant pieds minimum à l'horizontale,
- m) Elan arrière (minimum à l'horizontale),
- n) Dans l'élan avant salto arrière tendu à la station.

Niveau 9 : ND : 9 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) Courbette et prise d'élan en avant,
- c) Etablissement arrière plus haut que l'horizontale,
- d) Stut (streuli) à l'ATR,
- e) 2 contre volée minimum à 45° au-dessus de l'horizontale,
- f) 1 soleil,
- g) 1 soleil ½ tour lune (direct),
- h) 1 lune
- i) 1 lune ½ tour soleil,
- j) 1 soleil,
- k) Salto arrière tendu à la station.

Niveau 10 : ND : 10 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) Courbette et prise d'élan en avant,
- c) Etablissement arrière à l'ATR,
- d) Stut (streuli) à l'ATR,
- e) 1 soleil,
- f) Stalder,
- g) 2 contre volées minimum à 45° au-dessus de l'horizontale,
- h) 1 soleil,
- i) 1 soleil ½ tour lune (direct),
- j) 1 lune,
- k) 1 lune à l'une à 45° au-dessus de l'horizontale,
- l) 1 lune ½ tour soleil,
- m) 1 soleil,
- n) Salto arrière tendu à la station.