



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE

PROGRAMME TECHNIQUE GYMNASTIQUE GENERALE – Catégorie Adultes

CYCLE automne 2023 - 2024

Table des matières

Préambule.....	2
Catégories d'âges concernées et programmes associés.....	2
Litiges.....	2
Principes généraux du fonctionnement des exercices libres.....	3
Partie générale.....	3
Evaluation de l'exercice (Sol et Barres parallèles).....	3
- SOL -	5
- BARRES PARALLELES -	13
- SAUT -	22
Principes généraux du fonctionnement des exercices imposés.....	25
Principes généraux du jugement des exercices imposés	25
- ARCONS -	26
- ANNEAUX -	32
- BARRE FIXE -	36



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 présenter leur niveau en compétition.

Le programme mixte avec exercices imposés et exercices libre offre la possibilité aux gymnastes de choisir parmi leur niveau sur chaque agrès.

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

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.

Catégories d'âges concernées et programmes associés

Minis	7 – 9 ans	Programme Minis - Espoirs
Espoirs	10 à 14 ans	Programme Minis - Espoirs
Adultes	A partir de 15 ans	Programmes Adultes
Championnats Nationaux : Juniors	15 à 18 ans	Code de Pointage FIG Junior
Championnats Nationaux : Nationale	A partir de 18 ans	Code de Pointage FIG

Litiges

- Lors de litiges ou de divergences de compréhension, c'est le texte du mouvement qui fait toujours office de référence, les dessins ou les vidéos 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) (y inclus les déductions neutres) ou non.

- Toute réclamation doit être déposée et traitée selon les règlements de la FLGym.

Principes généraux du fonctionnement des exercices libres

Partie générale

- Deux notes séparées sont calculées pour chaque exercice ou saut, D et E. Le Jury D détermine la note D, le contenu de l'exercice, et le Jury E la note E, qui représente la présentation de l'exercice.
- Avant chaque compétition, la FLGym est sensée de communiquer aux clubs quelle sorte de sol sera présent (la longueur de la piste ou si un praticable est installé) pour la bonne préparation des exercices.
- **Le gymnaste ne doit inclure dans son exercice que des éléments qu'il peut exécuter en toute sécurité et qu'il maîtrise parfaitement du point de vue esthétique et technique. Les éléments très mal exécutés ne sont pas reconnus par le Jury D et sont pénalisés par le Jury E.**

Evaluation de l'exercice (Sol et Barres parallèles)

- La note D pour le contenu inclura par addition:
 1. La valeur des 10 meilleurs éléments, soit : la valeur de la sortie plus les 9 meilleurs éléments, mais avec un maximum de 5 éléments du même groupe dans ceux qui comptent. Si le juge peut choisir pour déterminer les 9 éléments, parmi des éléments de même valeur appartenant à des groupes différents, il doit les choisir au bénéfice du gymnaste. Le juge commence l'évaluation avec le groupe de la sortie.
 2. La valeur pour les groupes d'éléments, exécutés parmi les 10 éléments qui comptent.
- Les valeurs de difficulté des éléments sont les suivantes :
 NI = 0,10 NII=0,20 NIII=0,30 A=0,40 B=0,50 C=0,60

- Pour chaque groupe d'éléments remplie (parmi les 10 qui comptent), le Jury D accorde 0,50 point. Pour remplir un groupe d'élément, le gymnaste doit inclure un élément de valeur NIII, A, B ou C dans son exercice.

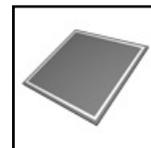
- Concernant l'exigence du groupe d'éléments sorties, la règle suivante sera appliquée :
 - Sortie de valeur NI, NII ou NIII +0,00 p. (exigence pas remplie)
 - Sortie de valeur A +0,30 p. (exigence part. remplie)
 - Sortie de valeur minimum B +0,50 p. (pleine valeur)

- Le Jury D prendra pour un exercice court la déduction neutre appropriée (pénalité) de la note finale :
 - 7 éléments ou plus - 0,0 points
 - 5-6 éléments - 4,0 points
 - 3-4 éléments - 6,0 points
 - 1-2 éléments - 8,0 points
 - Aucun élément -10,0 points

- La présentation de l'exercice (note E) a une valeur maximale de 10,0 points.

- La note finale sera calculée comme suite :
 Note D + 10 points – déductions (Note E) – déductions neutres

- Un élément (ou éléments de la même case) peut être répété, mais un tel élément répété ne peut pas contribuer à la construction de la note D. Les déductions de la Note E seront aussi effectuées pour les éléments répétés.



- SOL -

- Un élément peut compter seulement pour remplir l'exigence d'un groupe d'éléments, c'est-à-dire qu'un élément exécuté comme sortie (seulement groupe II ou III) compte seulement pour remplir l'exigence du groupe d'éléments de sorties, et le gymnaste doit inclure un autre élément du même groupe d'éléments que la sortie au contenu de l'exercice pour recevoir les points pour le groupe d'éléments respectif. L'élément utilisé à la sortie c'est le premier des cinq qui comptent dans le groupe d'éléments, à l'exception du cas de répétition simple.
- Chaque exercice doit se terminer par une sortie légitime. Sont considérées comme sorties non légitimes :
 - Sortie incomplète ou partiellement exécutée
 - Sortie dont la réception ne s'effectue pas sur les pieds (y compris les roulés)
 - Sortie du groupe d'éléments I
 - Une sortie dont la réception est exécutée intentionnellement latéralement
- Si le dernier élément effectué est un « saut d'extension », il ne sera pas considéré comme sortie non légitime, mais l'élément précédent des groupes d'éléments II ou III sera pris comme groupe de sortie.
- Les connections (Note D) seront données pour toute série de saltos directement connecté avec une valeur de 0,1. En cas de répétition d'un élément, ou de grande faute (-0,5) ou de chute, la valeur de connexion ne compte pas.
- Les groupes d'éléments au sol sont :
 - Groupe d'éléments I – Eléments non-acrobatiques
 - Groupe d'éléments II – Parties acrobatiques en avant
 - Groupe d'éléments III - Parties acrobatiques en arrière

NI = 0,10

NII = 0,20

NIII = 0,30

A = 0,40

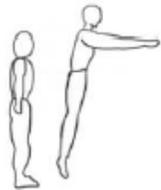
B = 0,50 C = 0,60

Groupe d'éléments I - Eléments non-acrobatique, nicht akrobatische Elemente

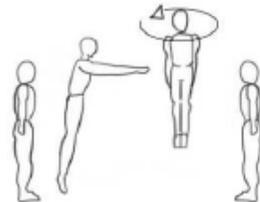
Rouler écarté à l'appuis renversé (2")
 Endorolle zum Handstand (2")



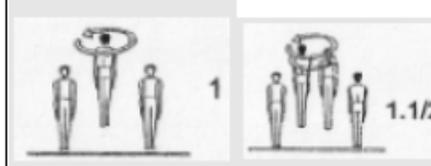
Saut d'extension
 Strecksprung



Saut d'extension avec 1/2 tour
 Strecksprung mit 1/2 Drehung



Saut d'extension avec 1/1 ou 3/2 t.
 Strecksprung mit 1/1 oder 3/2 Dreh.



Rouler carpé à l'app. rev. (2s) avec j. serrées
 Endorolle geb. i. d. Hdst (2s) mit geschl. Beinen

C



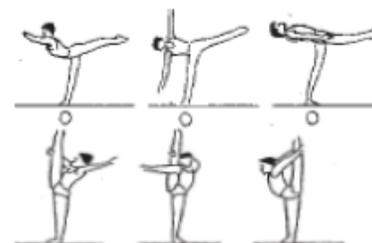
Saut groupé
 Hocksprung



1 cercle des jambes serrées ou écartées
 1 Kreisfl. oder gespreizte. Kreisfl.



Toutes les balances (2s)
 Alles Standwaagen (2s)



NI = 0,10

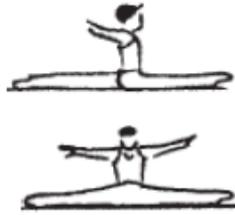
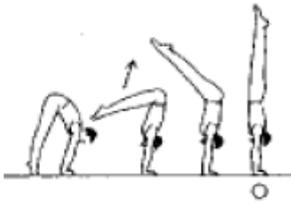
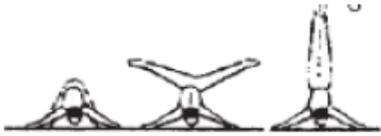
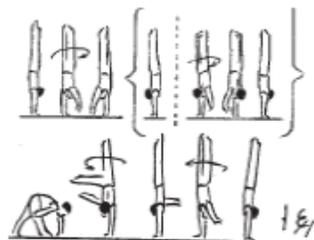
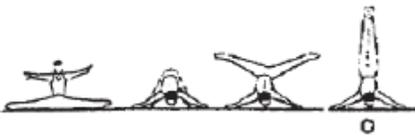
NII = 0,20

NIII = 0,30

A = 0,40

B = 0,50 C = 0,60

Groupe d'éléments I - Eléments non-acrobatique, nicht akrobatische Elemente

			<p>Grand écart transversal ou latéral Seitspagat oder Querspagat</p> 	<p>Appui rev. suisse du gr. écart. de l'éq. ou éq écartée ou de couché facial (2s) Schweizer Handstand (2s) a. d. Spagat, Winkel o. Grätschwinkelstütz o. a. d. Liegestütz</p> 
			<p>De la station, appui rev. Suisse (2s) A. D. Stand, Schweizer Handstand (2s)</p> 	<p>S'élever corps fléchi, bras t. à l'app. rev. (2") Mit gestr. Arm. u. geb. Körper z. Hdst (2") heben</p> 
	<p>Tépied (2s) Kopfstand (2s)</p> 		<p>Appui renversé (2s) Handstand (2s)</p> 	<p>S'élever à la croix renversée (2") Heben zum Japaner Handstand (2")</p> 
			<p>1/2 ou 1/1 t. en l'app. rev. ou à l'app. rev. 1/2 o. 1/1 dr. im Hdst. oder zum Hdst.</p> 	<p>Du gr. écart sélever à la croix rev. (2s) A. d. Spagat heben i. d. Handstand (2s)</p> <p style="text-align: center;">C</p> 

NI = 0,10

NII = 0,20

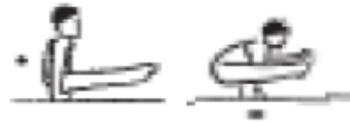
NIII = 0,30

A = 0,40

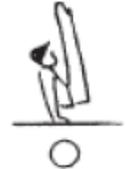
B = 0,50 C = 0,60

Groupe d'éléments I - Eléments non-acrobatique, nicht akrobatische Elemente

Équerre jambes serrées ou écartées (2s)
Winkelstütz oder gespreizt (2s)



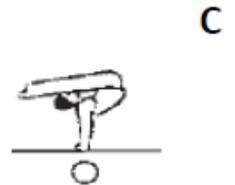
Équerre, jambes levée verticales (2s)
Spitzwinkelstütz (2s)



Équerre jamb. vert. (2s) et s'élever à l'app.
renv. (2s). Aussi a. jamb. écartées en montant
Spitzwinkelstütz (2s) und heben i. d. Hdst (2s)
auch mit gegrätschten Beinen



Équerre, jambes à l'horizontal (2s)
Spitzwinkelstütz Beine waagrecht (2s)
(Manna)



NI = 0,10

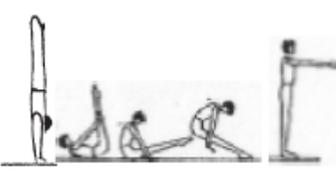
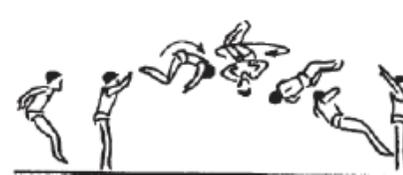
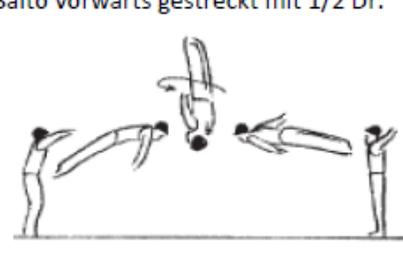
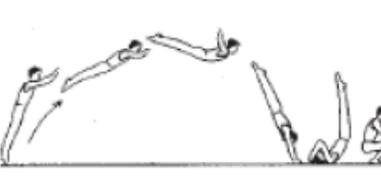
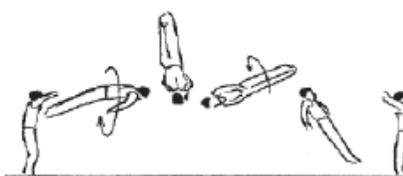
NII = 0,20

NIII = 0,30

A = 0,40

B = 0,50 C = 0,60

Groupe d'éléments II - Parties acrobatiques en avant, akrobatische Teile vorwärts

			<p>Salto avant groupé ou carpé Salto vorwärts gehockt oder gebückt</p> 	<p>Salto avant tendu Salto vorwärts gestreckt</p> 
	<p>Appui renversé passager - rouleau av. flüchtiger Handstand - abrollen</p> 	<p>Appui renv passager - roul. av. j.b. s. et tendues flüchtiger Handstand - abrollen Beine zs. u. gestr.</p> 	<p>Salto av. groupé ou carpé, a. 1/2 t. Salto vw. geh. o. geb. mit 1/2 Dr.</p> 	<p>Salto avant groupé avec 1/1 tour Salto vorwärts gehockt mit 1/1 Dr.</p> 
			<p>Renversement avant Überschlag vw. o. Hechtüberschlag</p> 	<p>Salto avant tendu avec 1/2 tour Salto vorwärts gestreckt mit 1/2 Dr.</p> 
<p>Rouleau avant groupé Rolle vorwärts gehockt</p> 			<p>Saut de poisson Sprungrolle gehechtet</p> 	<p>Salto avant tendu avec 1/1 tour Salto vorwärts gestreckt mit 1/1 Dr.</p> <p style="text-align: center;">C</p> 

NI = 0,10

NII = 0,20

NIII = 0,30

A = 0,40

B = 0,50 C = 0,60

Groupe d'éléments II - Parties acrobatiques en avant, akrobatische Teile vorwärts

Salto avant tendu avec 3/2 tour
Salto vorwärts gestreckt mit 3/2 Dr.

C



NI = 0,10

NII = 0,20

NIII = 0,30

A = 0,40

B = 0,50 C = 0,60

Groupe d'éléments III - Parties acrobatiques en arrière, akrobatische Teile rückwärts

Rouleau arrière groupé
Rolle rückwärts gehockt



Rouleau arrière avec jambes tendues
Rolle rw. mit gestreckten Beinen



Rouleau en arr. à l'app. renversé
Rolle rückwärts in den Hdst.



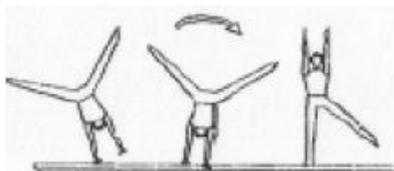
Rouleau en arr. à l'app. renv. avec 1/2 t.
Rolle rw. d. d. Hdst. mit 1/2 Dr.



Renversement arrière
Flick-Flack



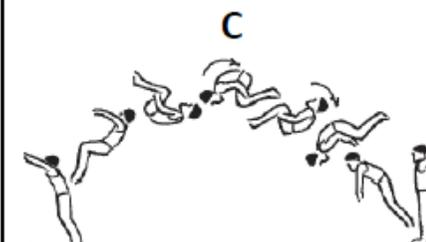
Roue
Rad



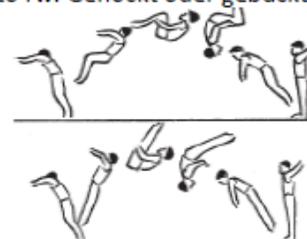
Rondade
Radwende



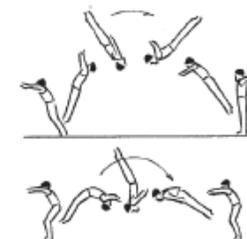
Double salto arrière groupé
Doppelsalto rückwärts gehockt



Salto arrière groupé ou carpé
Salto rw. Gehockt oder gebückt



Salto arrière tendu ou tempo
Salto rückw. gestreckt oder Temposalto



NI = 0,10

NII = 0,20

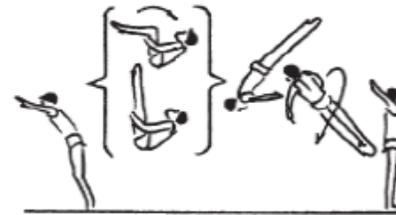
NIII = 0,30

A = 0,40

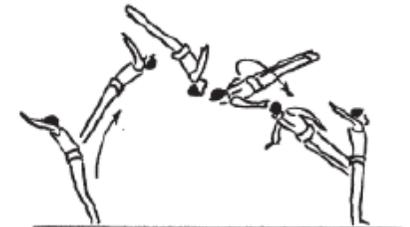
B = 0,50 C = 0,60

Groupe d'éléments III - Parties acrobatiques en arrière, akrobatische Teile rückwärts

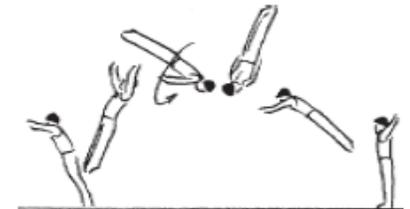
Salto arr. groupé ou carpé a. 1/2 t.
Salto rw. geh. o. geb. mit 1/2 Dr.



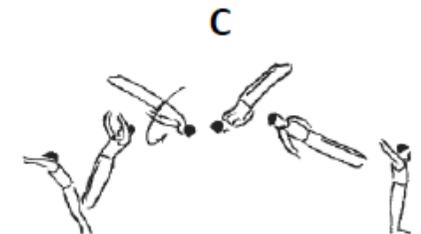
Salto arrière tendu avec 1/2 tour
Salto rückwärts gestreckt mit 1/2 Dr.



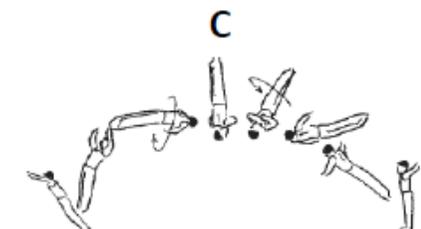
Salto arrière tendu avec 1/1 tour
Salto rückwärts gestreckt mit 1/1 Dr.



Salto arrière tendu avec 3/2 tour
Salto rückwärts gestreckt mit 3/2 Dr.



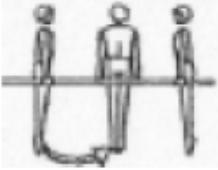
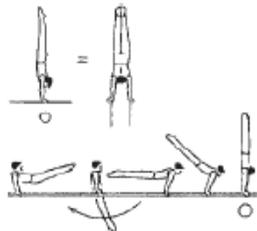
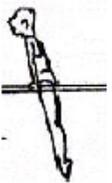
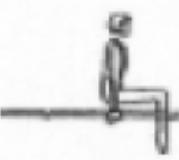
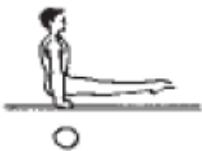
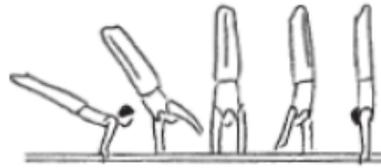
Salto arrière tendu avec 2/1 tour
Salto rückwärts gestreckt mit 2/1 Dr.

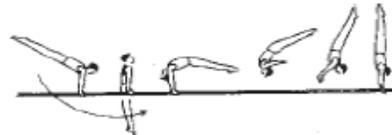
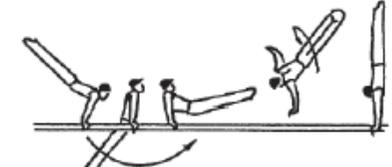
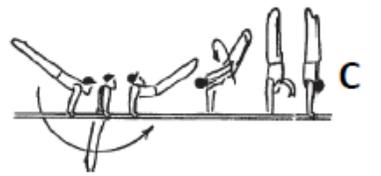
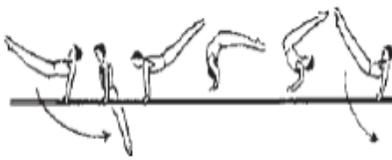


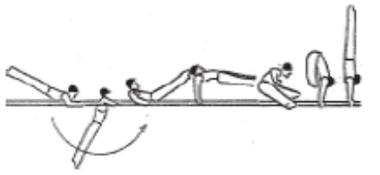
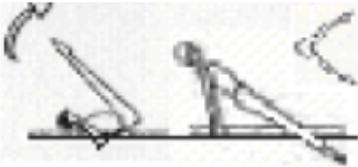
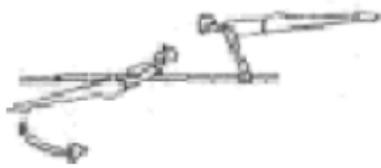
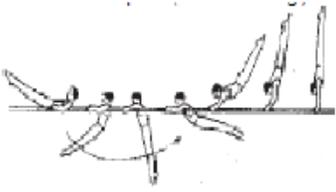


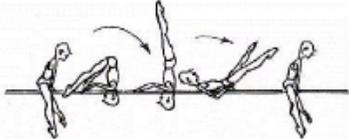
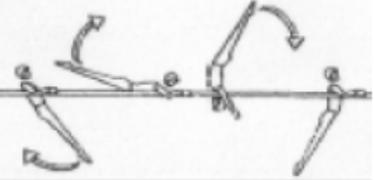
- BARRES PARALLELES -

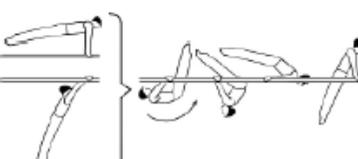
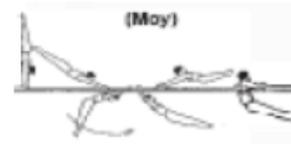
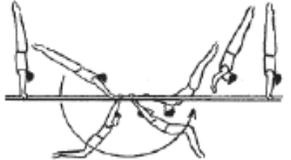
- L'entrée ou la course d'élan doit commencer de la station avec les jambes jointes. L'exercice commence lorsque les pieds quittent le sol. Pour l'entrée, le gymnaste ne peut pas prendre un élan d'une jambe ou effectuer un pas. Les pieds doivent donc quitter le sol en même temps.
- On autorise l'utilisation pour l'entrée d'un tremplin sur le tapis réglementaire.
- Ce n'est pas autorisé de changer la hauteur des tapis.
- Pour la sortie est autorisé un tapis supplémentaire de réception de 10cm.
- La hauteur de l'engin est fixée à 200cm du sol, 180 cm à partir de l'arête supérieure du tapis et n'est pas autorisée de changer.
- Les élancés en arrière à l'appui ou à l'appui brachiale qui ne se terminent pas par une partie de valeur et à la fin desquels le gymnaste s'élanche dans la direction opposée en appui brachiale ou en suspension seront déduits.
- Toutes les bascules doivent être exécutées avec les jambes tendues.
- L'exercice ne peut contenir 1 fois l'élément « appui brachial renversé ». Pour chaque répétition, le Jury D appliquera une déduction neutre de 0,3 points.
- Les groupes d'éléments aux barres parallèles sont :
 - Groupe d'éléments I – Eléments en appui ou par l'appui sur les 2 barres
 - Groupe d'éléments II – Eléments qui commencent à l'appui brachial
 - Groupe d'éléments III – Eléments d'élan par la suspension sur 1 ou 2 barres
 - Groupe d'éléments IV – Sorties.

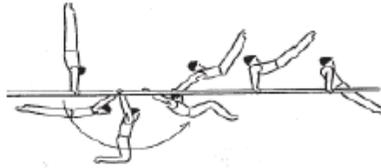
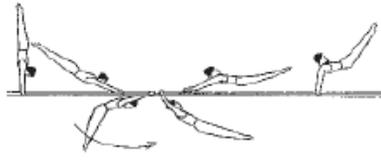
NI = 0,10	NII = 0,20	NIII = 0,30	A = 0,40	B = 0,50 C = 0,60
Groupe d'éléments I - Eléments en appui ou par l'appui sur les 2 barres, Schwungelemente durch den Stütz auf beiden Holmen				
	<p>1/2 tour en appui 1/2 Drehung im Stütz</p> 		<p>Toute appui renversé sur 1 ou 2 b.(2s) Alle Handstände a. 1 o. 2 Holmen (2s)</p> 	<p>S'élever corps fl. et bras t. à l'app. renv. dans 1 ou 2 barres (2s) aussi j. écartées Heben m. gestr. Armen u. geb. Hüfte i. d. Hdst a. 1 o. 2. Holmen (2s) auch gegrätscht</p> 
<p>Appui (2s) Stütz (2s)</p> 	<p>équerre groupé (2s) Winkelstütz gehockt (2s)</p> 		<p>Toutes les équerres (2s) Alle Winkelstütze (2s)</p> 	<p>Healy à l'appui brachial Healy in den Oberarmhang</p> 
			<p>Tout app. renv. a. 1/2 t. av (aussi avec 2s) Alle Handstände m. 1/2 Dr. vw (auch m. 2s)</p> 	
			<p>Passer les jambes écartées en avant à l'appui ou l'équerre (2") Vogrätschen in den Stütz oder Winkelstütz (2")</p> 	<p>Pas. les jamb. éc. en arr. à l'app. renv. Rückgrätschen in den Handstand</p> 

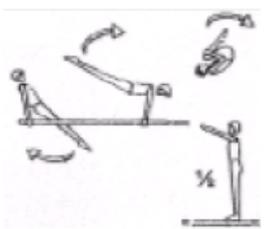
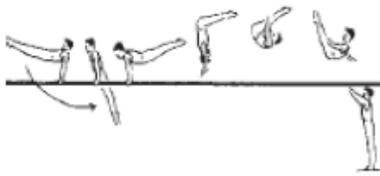
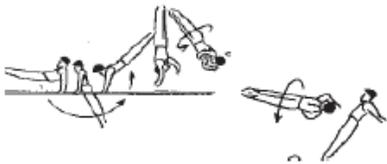
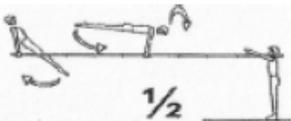
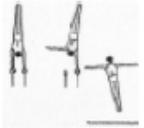
NI = 0,10	NII = 0,20	NIII = 0,30	A = 0,40	B = 0,50 C = 0,60
Groupe d'éléments I - Eléments en appui ou par l'appui sur les 2 barres, Schwungelemente durch den Stütz auf beiden Holmen				
				<p>Salto arrière à l'appui renversé Salto rückwärts in den Handstand</p> <p style="text-align: center;">C</p> 
				<p>Demi-tour en av. à l'app. renversé Stützkahre vw. In den Handstand</p> <p style="text-align: center;">C</p> 
				<p>Elan av. 1/1 t. av. app. 1 bras à l'app. rev. Vorschwung mit 1/1 Dr. i. d. Hdst (Diamidov)</p> <p style="text-align: right;">C</p> 
				<p>Salto avant à l'appui Salto vorwärts in den Stütz</p> <p style="text-align: center;">C</p> 

NI = 0,10	NII = 0,20	NIII = 0,30	A = 0,40	B = 0,50 C = 0,60
Groupe d'éléments II - Eléments qui commencent à l'appui brachial, Schwungelemente durch den Oberarmstütz				
	<p>Etablissement en avant au siège écarté Stemme vorwärts zum Grätschsitz</p> 		<p>Etablissement en avant à l'appui Stemme vorwärts in den Stütz</p> 	<p>Etablis. en av. et pass. l. jamb. en arr à l'app renv. Stemme vw. und rückgrätschen i. d. Hdst</p> 
	<p>Petite bascule au siège écarté Kurze Kippe zum Grätschsitz</p> 	<p>Petite bascule Kurze Kippe</p> 		<p>Rouler en arrière à l'appui renversé avec bras tendus Rolle rückwärts in den Handstand mit gestreckten Armen</p> 
		<p>Etablissement en arrière à l'appui Stemme rückwärts in den Stütz</p> 		<p>Etablissement arrière à l'app. renv. Stemme rw. In den Handstand</p> 

NI = 0,10	NII = 0,20	NIII = 0,30	A = 0,40	B = 0,50 C = 0,60
Groupe d'éléments II - Eléments qui commencent à l'appui brachial, Schwungelemente durch den Oberarmstütz				
			<p>Etablis. arr. et pass. l. jambes éc. en av. à l'app. bras fléchis Stemme rw. und vorgrätschen in den Stütz mit gebeugten Armen</p> 	<p>Etablis. arr. et pass. l. jambes éc. en av. à l'app. bras tendus Stemme rw. und vorgrätschen in den Stütz mit gestreckten Armen</p> 
		<p>Appui brachial renversé (2s) Schulterstand (2s)</p> 		
	<p>Rouleau avant au siège écarté Rolle vorwärts zum Grätschsitz</p> 	<p>Rouleau avant Rolle vorwärts</p> 		
		<p>Rouleau arrière Rolle rückwärts</p> 		

NI = 0,10	NII = 0,20	NIII = 0,30	A = 0,40	B = 0,50 C = 0,60
Groupe d'éléments III - Eléments d'élan par la suspension sur 1 ou 2 barres, Schwungelemente durch den Hang an 1 oder 2 Holmen				
		<p>Bascule au siège écarté Schwebekippe in den Grätschsitz</p> 	<p>Bascule d'élan sur 1 ou 2 barres Schwebekippe</p> 	<p>Bascule en passant l. jambes éc. en arrière à l'app. rev. sur 1 ou 2 b. Schwebekippe z. Rückgrätschen in d. Hdst auf 1 oder 2 Holmen</p> 
			<p>Etablis. av. en tournant avec transp. à la suspension Felge mit Wandern in den Hang</p> 	<p>Etablis. av. en tournant avec transp. à l'appui Felge in den Stütz</p> 
				<p>Bascule 1 b. par l'éq. éc. à l'app. rev. Schwebekippe a. 1 Holm durch den Grätschwinkelstütz in d. Handstand</p> 
		<p>Moy à l'appui brachial avec jambes fléchies Moy zum Oberarmhang mit gebeugten Beinen</p> 	<p>Moy à l'appui brachial avec jambes tendues Moy zum Oberarmhang mit gestreckten Beinen</p> 	<p>Grand tour arrière à l'app. rev. Riesenfelge rw. In den Handstand C</p> 

NI = 0,10	NII = 0,20	NIII = 0,30	A = 0,40	B = 0,50 C = 0,60
Groupe d'éléments III - Eléments d'élan par la suspension sur 1 ou 2 barres, Schwungelemente durch den Hang an 1 oder 2 Holmen				
				<p>Moy à l'appui avec jambes fléchies Moy z. Stütz mit gebeugten Beinen</p> 
				<p>Moy à l'appui avec jambes tendues Moy z. Stütz mit gestreckten Beinen</p> <p style="text-align: center;">C</p> 
			<p>Bascule allemande à la susp. brach. Schwabenkippe in d. Oberarmhang</p> 	<p>Bascule allemande à l'appui Schwabenkippe in den Stütz</p> 
				<p>Basc. all. avec pass. j. éc. en arr. à l'app. r. Schwabenkippe z. Rückgrätsch. i. d. Hdst</p> <p style="text-align: center;">C</p> 

NI = 0,10	NII = 0,20	NIII = 0,30	A = 0,40	B = 0,50 C = 0,60
Groupe d'éléments IV - Sorties, Abgänge				
		<p>Salto avant groupé Salto vorwärts gehockt</p> 	<p>Salto avant groupé avec 1/2 tour Salto vw. gehockt mit 1/2 Drehung</p> 	
			<p>Salto avant carpé ou tendu Salto vw. gebückt oder gestreckt</p> 	<p>Salto av. carpé ou tendu avec 1/2 t. Salto vw. geb. oder gestr. mit 1/2 Dr.</p> 
	<p>Sortie couronné groupé Kreiswende gehockt</p> 	<p>Sortie couronné tendu par l'app. renv. Kreiswende gestreckt durch d. Hdst</p> 		<p>Salto av. carpé ou tendu avec 1/1 t. Salto vw. geb. oder gestr. mit 1/1 Dr.</p> <p style="text-align: center;">C</p> 
<p>Toute sortie arr. du balancement av. ou sans 1/2 tour Jeder Abgang hinten aus dem Schwung mit oder ohne 1/2 Drehung</p> 	<p>Toute sortie arr. du balancement à l'appui renversé ou de l'app. renv. Jeder Abgang hinten aus dem Schwung durch den Handstand oder vom Hdst</p> 			

NI = 0,10

NII = 0,20

NIII = 0,30

A = 0,40

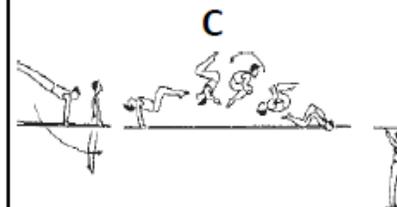
B = 0,50 C = 0,60

Groupe d'éléments IV - Sorties, Abgänge

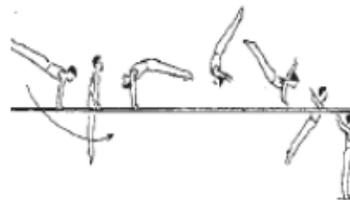
Salto arrière groupé
Salto rückwärts gehockt



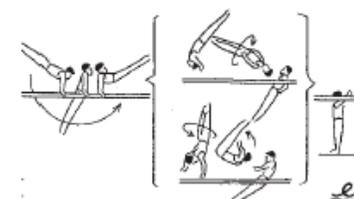
Double salto arrière groupé
Doppelsalto rückwärts gehockt



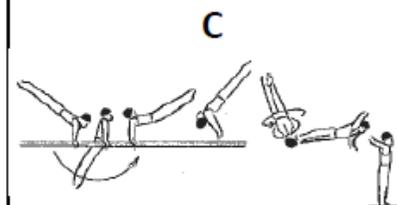
Salto arrière carpé ou tendu
Salto rw. gebückt oder gestreckt



Salto arr. carpé ou tendu avec 1/2 t.
Salto rw. geb. o. gestr. mit 1/2 Dr.

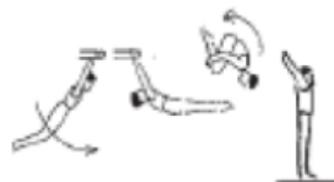


Salto arr. carpé ou tendu avec 1/1 t.
Salto rw. geb. o. gestr. mit 1/1 Dr.



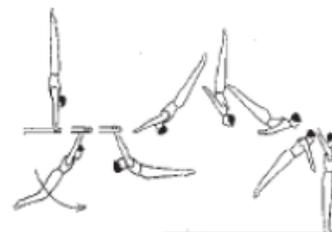
De la susp. à l'extr. salto arr. gr. ou carp.

A. d. Hang am Holmende, Salto rw geh. o. geb.



De la susp. à l'extrém. salto arr. tendu

A. d. Hang am Holmende, Salto rw gestr.

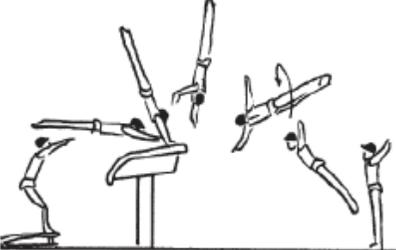
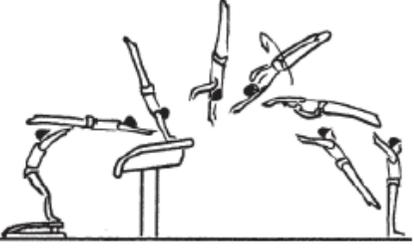


- SAUT -

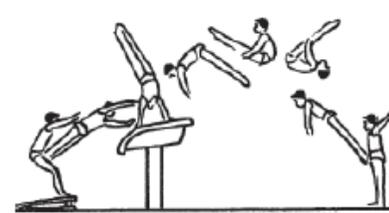
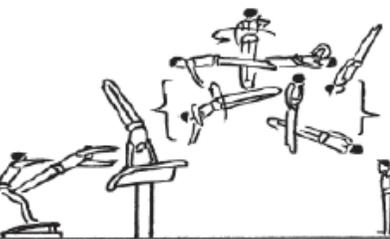


- Avant chaque compétition, la FLGym est sensée de communiquer aux clubs le nombre de sauts à présenter par chaque gymnaste et les modalités pour la bonne préparation de la compétition.
- Le gymnaste a le droit de choisir la hauteur de la table de saut : 1m25 ou 1m35.
- Le gymnaste a le libre choix de présenter un saut repris dans le tableau qui suit.
- L'entraîneur a la responsabilité d'informer les juges quel saut le gymnaste a l'intention de présenter, en indiquant le numéro de saut (marqué pour chaque saut en bas gauche de la case), ceci avant l'exécution du saut.
- Les sauts Cuervo ont la même valeur que les sauts analogiques renversement et salto avant avec rotations.
- Les sauts Kasamatsu ont la même valeur que les sauts analogiques Tsukahara avec rotations.
- Une course d'élan supplémentaire est autorisée avec une déduction neutre de 1,0 points (sur ce saut) pour la course à vide (si le gymnaste n'a pas touché le tremplin ou l'agrès).
 - ➔ S'il s'agit d'un seul saut, une deuxième course d'élan est permise avec déduction neutre. Une troisième course d'élan n'est pas permise.
 - ➔ S'il s'agit de deux sauts, une troisième course d'élan est permise avec déduction neutre. Une quatrième course d'élan n'est pas permise.
- La note D de chaque saut est indiquée en bas au milieu de chaque case.
- La note finale sera calculée comme suite :
Note D + 10 points – déductions (Note E) – déductions neutres

Saut - Sprung

<p>Sauter à la position accroupie sur l'agrès et sans arrêt et sans pas saut d'extension Aufhocken und ohne Pause oder Schritte Streckprung in den Stand</p>  <p>#001 1,0</p>	<p>Saut groupé Hocke</p>  <p>#002 2,0</p>	<p>Renversement avant Überschlag vorwärts</p>  <p>#100 3,2</p>	<p>Renversement avant avec 1/2 tour Überschlag vorwärts mit 1/2 Dr.</p>  <p>#101 3,6</p>	<p>Renversement avant avec 1/1 tour Überschlag vorwärts mit 1/1 Dr.</p>  <p>#102 4,0</p>
	<p>Saut écarté Grätsche</p>  <p>#003 2,0</p>		<p>Renversement av. et salto av. groupé Überschlag vw. u. salto vw. gehockt</p>  <p>#110 4,8</p>	<p>Renv. av. et salto av. groupé av. 1/2 t. ou Cuervo groupé Üb. vw. u. salto vw. gehockt mit 1/2 Dr. oder Cuervo gehockt</p>  <p>#111 5,6</p>
			<p>Renversement av. et salto av. carapé Überschlag vw. u. salto vw. gebückt</p>  <p>#120 5,6</p>	<p>Renv. av. et salto av. carapé av. 1/2 t. ou Cuervo carapé Üb. vw. u. salto vw. gebückt mit 1/2 Dr. oder Cuervo gebückt</p>  <p>#121 6,4</p>

Saut - Sprung

		<p>Tsukahara groupé Tsukahara gehockt</p>  <p>#210 4,4</p>	<p>Tsukahara carpé Tsukahara gebückt</p>  <p>#220 4,8</p>	<p>Tsukahara tendu Tsukahara gestreckt</p>  <p>#230 5,6</p>
			<p>Tsuk. groupé av. 1/1 t. ou Kasamatsu Tsuk. Gehockt m. 1/1 Dr. o. Kasamatsu</p>  <p>#211 5,6</p>	<p>Tsuk. tendu av. 1/1 t. ou Kasamatsu Tsuk. Gestreckt m. 1/1 Dr. o. Kas. gestr.</p>  <p>#231 6,4</p>
		<p>Rondade et renversement arrière Rondat und Überschlag rückwärts</p>  <p>#300 3,2</p>	<p>Yurchenko groupé Yurchenko gehockt</p>  <p>#310 4,4</p>	

Principes généraux du fonctionnement des exercices imposés

Les mouvements imposés s'échelonnent du niveau 1 au niveau 7 (ou 8 aux arçons).
Le niveau 1 correspond au niveau le plus simple qu'un gymnaste peut présenter en compétition.

Le niveau 7 (respectivement 8) correspond au niveau le plus difficile qu'un gymnaste peut présenter en compétition.

Le gymnaste a le droit de panacher les niveaux aux différents agrès.

Principes généraux du jugement des exercices imposés

Chaque niveau d'imposé possède une note de difficulté (ND) qui est indiquée avant l'exercice.

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

$$\text{NOTE FINALE (NF)} = \text{NOTE DE DIFFICULTE (ND)} + \text{NOTE D'EXECUTION (NE)} - \text{déductions neutres}$$

La note de difficulté 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 1 point (- 1 point) sur la note finale (NF) (= pénalité).

Un élément n'est pas reconnu :

- s'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,

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 agrès.



PRECISIONS SUR LE JUGEMENT DES IMPOSES AU CHEVAL D'ARCONS

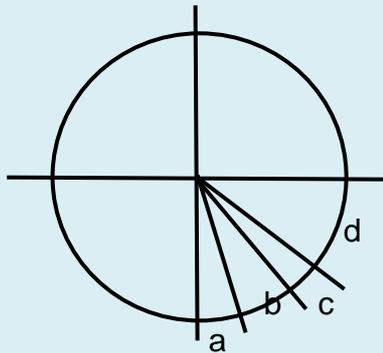
Le sense des éléments peut être inversé (exercice complet).

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 en cercles faciaux 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

De façon générale : des cercles supplémentaires peuvent être ajoutés sans déduction neutre, les déductions d'exécution pour un cercle en Jury E s'appliquent toujours.

Niveau 1: ND: 1 point

- a) De la station faciale latérale, main gauche sur le cuir et la main droite sur l'arçon gauche, sauter à l'appui, transport latéral à droite, main gauche sur l'arçon gauche, puis main droite sur l'arçon droit à l'appui facial latéral,
- b) Balancé facial gauche d'une jambe,
- c) Balancé facial droit d'une jambe,
- d) Engagé jambe gauche sous la main gauche,
- e) Passé jambe gauche sous la main gauche,
- f) Engagé jambe droite sous la main droite,
- g) Passé jambe droite sous la main droite,
- h) Sortie : arrivée à la station debout.

Niveau 2: ND: 1,5 points

- a) De la station faciale latérale, sauter à l'appui,
- b) Balancé facial gauche d'une jambe,
- c) Balancé facial droit d'une jambe,
- d) Engagé jambe gauche sous la main gauche, passé jambe gauche sous la main droite (faux ciseau),
- e) Balancé facial gauche d'une jambe,
- f) Engagé jambe droite sous la main droite, passé jambe droite sous la main gauche (faux ciseau),
- g) Balancé facial droit d'une jambe,
- h) Engagé jambe gauche sous la main gauche, passé jambe gauche sous la main droite (faux ciseau),
- i) Balancé facial gauche d'une jambe,
- j) Engagé jambe droite sous la main droite, passé jambe droite sous la main gauche (faux ciseau),
- k) Balancé facial droit d'une jambe,
- l) Engagé jambe gauche sous la main gauche, appui cavalier,
- m) Demi-cercle, sortie avec $\frac{1}{4}$ de tour intérieur à droite, réception à la station costale latérale.

Niveau 3 : ND : 2,5 points

- a) De la station faciale latérale, sauter à l'appui,
- b) Engagé jambe gauche sous la main gauche, passé jambe gauche sous la main droite (faux ciseau),
- c) Balancé facial gauche d'une jambe,
- d) Engagé jambe droite sous la main droite, passé jambe droite sous la main gauche (faux ciseau),
- e) Balancé facial droit d'une jambe,
- f) Engagé jambe gauche sous la main gauche, passé jambe gauche sous la main droite (faux ciseau),
- g) Engagé jambe gauche sous la main gauche, ciseau avant droite,
- h) Passé jambe droite sous la main gauche (faux ciseau), balancé facial droit d'une jambe,
- i) Engagé jambe gauche sous la main gauche, appui cavalier,
- j) Cercle, sortie avec $\frac{1}{4}$ de tour intérieur à droite, réception à la station costale latérale.

Niveau 4 : ND : 3 points

- a) De la station faciale latérale, sauter à l'appui,
- b) Engagé jambe gauche sous la main gauche, passé jambe gauche sous la main droite (faux ciseau),
- c) Engagé jambe gauche sous la main gauche, ciseau avant droite,
- d) Passé jambe droite sous la main gauche (faux ciseau),
- e) Balancé facial droit d'une jambe,
- f) Engagé jambe gauche sous la main gauche, appui cavalier,
- g) 2 cercles sur les arçons,
- h) Sortie avec $\frac{1}{4}$ de tour intérieur à droite, réception à la station costale latérale.

Niveau 5 : ND : 4 points

- a) De la station faciale latérale, sauter à l'appui,
- b) Engagé jambe droite sous la main droite,
- c) Ciseau avant gauche,
- d) Ciseau avant droit,
- e) Passé jambe droite sous la main gauche (faux ciseau),
- f) Balancé facial droit d'une jambe,
- g) Engagé jambe gauche sous la main gauche, appui cavalier,
- h) 1 cercle sur arçons,
- i) 1 cercle avec transport vers l'extrémité droite de l'agrès (transport A),
- j) 1 cercle avec main droite sur arçon gauche et main gauche sur le cuir,
- k) Sortie avec $\frac{1}{4}$ de tour intérieur à droite, réception à la station costale latérale.

Niveau 6 : ND : 5 points

- a) De la station faciale latérale, sauter à l'appui,
- b) Engagé jambe droite sous la main gauche,
- c) Ciseau arrière droite,
- d) Balancé intermédiaire à gauche,
- e) Ciseau avant droite,
- f) Ciseau avant gauche sauté vers l'extrémité gauche de l'agrès, appui cavalier mains gauche sur le cuir et main droite sur l'arçon gauche,
- g) Transport en appui cavalier vers le milieu (sur les arçons) en changeant les jambes,
- h) Engagé jambe gauche sous la main gauche, passé jambe droite sous la main droite,
- i) 1 cercle sur les arçons,
- j) 1 cercle avec transport vers l'extrémité droite de l'agrès (transport A),
- k) 1 cercle avec main droite sur arçon gauche et main gauche sur le cuir avec $\frac{1}{4}$ de tour,
- l) 1 cercle facial,
- m) Faciale allemand.

L'élément « d) » n'est pas obligatoire d'inclure dans l'exercice et n'engendrerait pas de déduction pour hauteur manquante.

Niveau 7 : ND : 5,5 points

- a) De la station faciale latérale, sauter à l'appui,
- b) Engagé jambe droite sous la main gauche,
- c) Ciseau arrière droite,
- d) Balancé intermédiaire à gauche,
- e) Ciseau avant droite,
- f) Ciseau avant gauche sauté vers l'extrémité gauche de l'agrès, appui cavalier mains gauche sur le cuir et main droite sur l'arçon gauche,
- g) Transport en appui cavalier vers le milieu (sur les arçons) en changeant les jambes,
- h) Engagé jambe gauche sous la main gauche, passé jambe droite sous la main droite,
- i) 1 cercle sur les arçons,
- j) 1 tchèue dorsal sur les arçons,
- k) 1 cercle avec transport vers l'extrémité droite de l'agrès (transport A),
- l) 1 cercle avec main droite sur arçon gauche et main gauche sur le cuir avec $\frac{1}{4}$ de tour,
- m) 1 cercle facial,
- n) Faciale allemand.

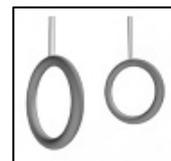
L'élément « d) » n'est pas obligatoire d'inclure dans l'exercice et n'engendrerait pas de déduction pour hauteur manquante.

Niveau 8 : ND : 6,5 points

- a) De la station faciale latérale, sauter à l'appui,
- b) Engagé jambe droite sous la main gauche,
- c) Ciseau arrière droite,
- d) Balancé intermédiaire à gauche,
- e) Ciseau avant droite,
- f) Ciseau avant gauche sauté vers l'extrémité gauche de l'agrès, appui cavalier mains gauche sur le cuir et main droite sur l'arçon gauche,
- g) Transport en appui cavalier vers le milieu (sur les arçons) en changeant les jambes,
- h) Engagé jambe gauche sous la main gauche, passé jambe droite sous la main droite,
- i) 1 cercle sur les arçons,
- j) 1 tchèue dorsal sur les arçons,
- k) Transport arrière en appui transversal ($\frac{1}{2}$ ou $\frac{2}{3}$) (Sivado B) vers l'extrémité droite de l'agrès,
- l) 1 cercle facial,
- m) Faciale allemand.

L'élément « d) » n'est pas obligatoire d'inclure dans l'exercice et n'engendrerait pas de déduction pour hauteur manquante.

- ANNEAUX -

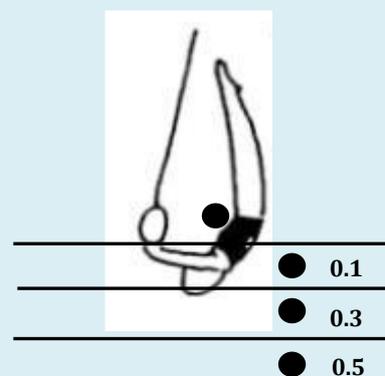
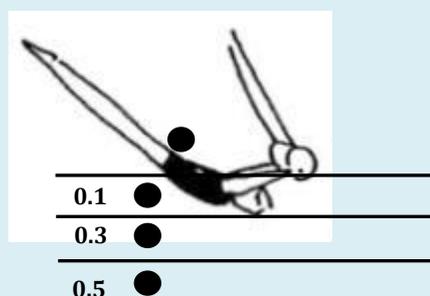


PRECISIONS SUR LE JUGEMENT DES IMPOSES AUX ANNEAUX

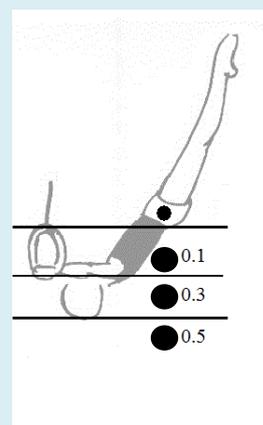
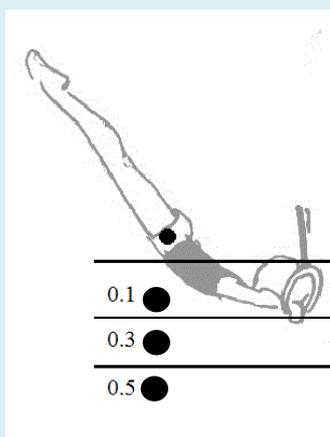
Amplitude des élan :

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

Jugement de l'amplitude des balancés (élan) avant et arrière pour les exercices de niveaux 3 à 5 : tous les élan doivent se faire CG à la hauteur des anneaux.



Jugement de l'amplitude des balancés (élan) avant et arrière pour les exercices de niveaux 6 à 7 : tous les élan 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.

Niveau 1: ND: 1 point

- a) Suspension corps tendu, traction tenir 2 sec,
- b) Suspension corps tendu, monter en suspension carpée,
- c) Descente contrôlée en arrière, remonter en suspension carpée, chandelle, élan avant,
- d) Elan arrière,
- e) Elan avant,
- f) Elan arrière,
- g) Elan avant,
- h) Elan arrière,
- i) Elan avant,
- j) Elan arrière et sauter à la station debout.

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

Niveau 2: ND: 2 points

- a) Suspension corps tendu, traction tenir 2 sec,
- b) Suspension corps tendu, monter en suspension carpée,
- c) Descente contrôlée en arrière, remonter en suspension carpée, chandelle, disloque arrière,
- d) Elan avant,
- e) Elan arrière,
- f) Elan avant,
- g) Elan arrière,
- h) Elan avant et salto arrière groupé à la station.

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

Niveau 3: ND: 3 points

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

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

Niveau 4: ND: 4 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) S'établir jambes tendues et bras tendus à la suspension renversée,
- c) Suspension carpée, élan avant,
- d) Elan en arrière et disloque avant corps tendu,
- e) Etablissement arrière à l'appui,
- f) Equerre 2 sec.,
- g) S'abaisser corps tendu à la suspension renversée,
- h) Disloque arrière,
- i) Elan avant et disloque arrière à 45°,
- j) Elan avant et salto arrière tendu à la station.

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

Niveau 5: ND: 4,5 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) S'établir jambes tendues et bras tendus à la suspension renversée,
- c) Suspension carpée, élan avant,
- d) Etablissement arrière à l'appui,
- e) Equerre 2 sec.,
- f) Trépied 2 sec.,
- g) S'abaisser corps tendu à la suspension renversée,
- h) Disloque arrière,
- i) Elan avant et disloque arrière à 45°,
- j) Elan avant et salto arrière tendu à la station.

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

Niveau 6: ND: 5,5 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) S'établir jambes tendues et bras tendus à la suspension renversée,
- c) Planche dorsale 2 sec.,
- d) Revenir à la suspension renversée corps tendu,
- e) Suspension carpée, élan avant,
- f) Elan en arrière et disloque avant corps tendu,
- g) Etablissement arrière à l'appui,
- h) Equerre 2 sec.,
- i) Montée en force bras fléchis et corps carpé à l'ATR 2 sec.,
- j) S'abaisser corps tendu et bras tendus à la suspension renversée corps tendu,
- k) Disloque arrière,
- l) Elan avant et disloque arrière à 45°,
- m) Elan avant et double salto arrière à la station.

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

Niveau 7: ND: 6,5 points

- a) Suspension corps tendu,
- b) S'établir jambes tendues et bras tendus à la suspension renversée,
- c) Bascule à l'appui,
- d) Revenir à la suspension renversée corps tendu,
- e) Suspension carpée, élan avant,
- f) Elan en arrière et disloque avant corps tendu,
- g) Etablissement arrière à l'appui,
- h) Equerre 2 sec.,
- i) Montée en force bras tendus et corps carpé à l'ATR 2 sec.,
- j) Descente soleil,
- k) Elan avant et disloque arrière à 45°,
- l) Elan avant et disloque arrière à 45°,
- m) Elan avant et double salto arrière à la station.

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

- BARRE FIXE -

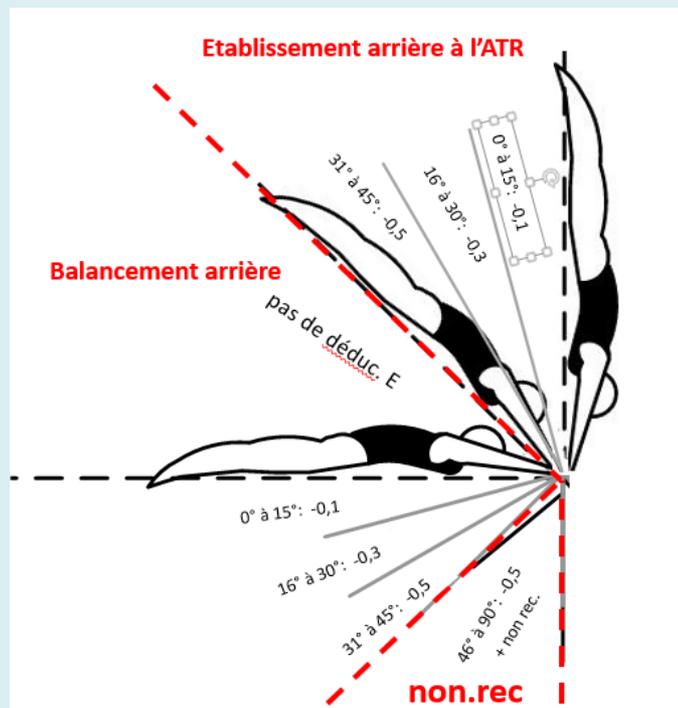


PRECISIONS SUR LE JUGEMENT DES IMPOSES A LA BARRE FIXE

Quand un élément amène à un abaissement : aucune pénalité.

Amplitude des élan et des établissements :

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



De façon générale : des grands tours (arrière ou avant) supplémentaires peuvent être ajoutés sans déduction neutre, les déductions d'exécution pour un grand tour en Jury E s'appliquent toujours.

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,
- c) Elan à l'horizontale et élan 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) S'établir par renversement arrière (traction des bras + élévation des jambes jointes tendues) à l'appui bras tendus,
- c) Elan à l'horizontale 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 et ½ tour (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 (minimum à l'horizontale),
- k) Dans l'élan avant salto arrière groupé à la station.

Niveau 3: ND: 2,5 points

- a) Prise d'élan au choix,
- b) Bascule à l'appui,
- c) Elan à l'horizontale et tour d'appui libre arrière à l'horizontale,
- d) Elan filé vers l'avant pieds minimum à l'horizontale,
- e) Elan arrière (minimum à l'horizontale),
- f) Elan avant et ½ tour (minimum à l'horizontale),
- g) Elan avant (minimum à l'horizontale),
- h) Elan arrière (minimum à l'horizontale),
- i) Dans l'élan avant salto arrière groupé à la station.

Niveau 4: ND: 3,5 points

- a) Prise d'élan au choix,
- b) Bascule à l'appui,
- c) Elan à 45° et tour d'appui libre arrière à 45°,
- d) Elan avant et ½ tour (minimum à l'horizontale),
- e) Elan avant (minimum à l'horizontale),
- f) Etablissement arrière à l'appui passager,
- g) Elan filé vers l'avant pieds (minimum à 45°),
- h) Elan arrière (minimum à 45°),
- i) Dans l'élan avant salto arrière tendu à la station.

Niveau 5: ND: 4,5 points

- a) Prise d'élan au choix,
- b) Bascule à l'appui,
- c) Elan à l'appui tendu renversé,
- d) Grand tour arrière (soleil) avec ½ (à l'appui tendu renversé),
- e) Grand tour arrière (soleil) avec ½ (à l'appui tendu renversé),
- f) Grand tour arrière (soleil),
- g) Grand tour arrière (soleil),
- h) Dans l'élan avant salto arrière tendu à la station.

Niveau 6: ND: 5,5 points

- a) Prise d'élan au choix,
- b) Tour d'appui libre arrière à l'appui renversé passager,
- c) Grand tour arrière (soleil) avec ½ (à l'appui tendu renversé),
- d) Grand tour arrière (soleil),
- e) Grand tour arrière (soleil) avec ½ tour,
- f) Grand tour avant (lune),
- g) Grand tour avant (lune) avec ½ tour,
- h) Grand tour arrière (soleil),
- i) Dans l'élan avant salto arrière tendu à la station.

Niveau 7: ND: 6,5 points (7 avec Bonus)

- a) Prise d'élan au choix,
- b) Etablissement arrière et sauté en position carpée avec $\frac{1}{2}$ tour à la suspension (Voronin) OU Etablissement arrière et sauté dorsal avec $\frac{1}{4}$ tour à la suspension (élément II.32 du Code de pointage FIG) au choix,
- c) Bascule à l'appui et élan à l'appui tendu renversé avec $\frac{1}{2}$ tour,
- d) Grand tour arrière (soleil),
- e) **Bonus facultatif: Elan circulaire carpé écarté arrière par l'appui tendu renversé (Stalder),**
- f) Grand tour arrière (soleil) avec $\frac{1}{2}$ tour,
- g) Grand tour avant (lune),
- h) Grand tour avant (lune) avec $\frac{1}{2}$ tour,
- i) Grand tour arrière (soleil),
- j) Dans l'élan avant double salto arrière groupé à la station.