



# HELP DESK

PROGRAMME TECHNIQUE **GG**  
GYMNASTIQUE GÉNÉRALE

Version **12.04.2024**



**FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE  
DE GYMNASTIQUE**

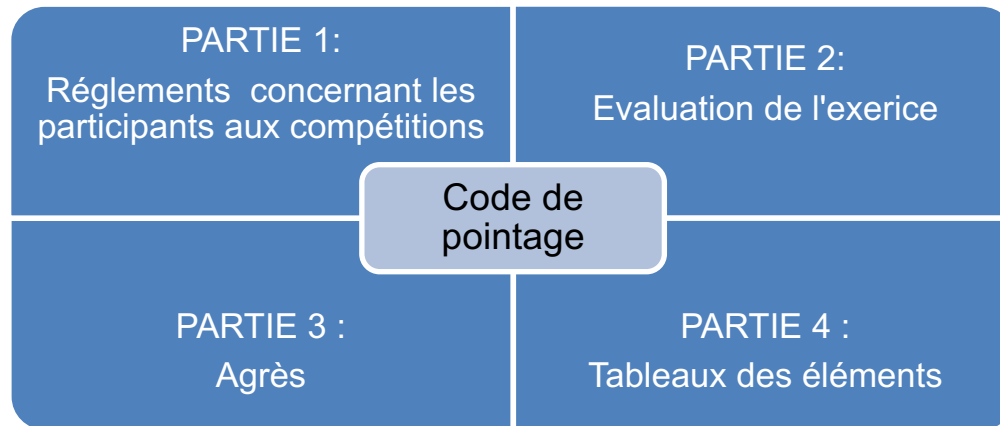


# TABLE DES MATIERES

<b>ABREVIATIONS</b>	<b>4</b>
<b>GÉNÉRALITÉS</b>	<b>5</b>
1. Règlements pour les gymnastes	5
2. Règlement pour les entraîneurs	6
3. Calcul de la note finale	7
4. Tableaux des fautes générales et des pénalisations :	9
4.1. Tableau avec les déductions par le jury E	9
4.2. Tableau avec les déductions par le jury D	16
4.3. Tableau avec les déductions par le président de jury sur notification du jury D	18
5. Directives techniques	20
6. Entrées	33
7. Sorties	33
8. Chorégraphie	34
<b>SAUT</b>	<b>35</b>
1. Déductions spécifiques à l'agrès - Jury D	35
2. Sauts non valables	35
3. Sauts dévalués	37
4. Déductions spécifiques à l'agrès – Jury E	38
<b>BARRES ASYMÉTRIQUES</b>	<b>51</b>
1. Déductions spécifiques à l'agrès – Jury D	51
2. Déductions spécifiques à l'agrès – Jury E	58
3. Exemples d'exercices et du calcul de la note D	64
<b>POUTRE</b>	<b>67</b>
1. Déductions spécifiques à l'agrès – Jury D	67
2. Déductions spécifiques à l'agrès – Jury E	72
3. Exemples d'exercices et du calcul de la note D	74
4. Informations supplémentaires	75
<b>SOL</b>	<b>76</b>
1. Déductions spécifiques à l'agrès – Jury D	76
2. Déductions spécifiques à l'agrès – Jury E	81
3. Exemples d'exercices et du calcul de la note D	82



Le « Code de pointage » de la « Fédération Internationale de Gymnastique » est divisé en 4 différentes parties :



Dans ce document avec le nom « Help Desk », vous allez trouver les adaptations et explications des différentes parties du « Code de pointage » pour le programme technique en gymnastique générale. Les tableaux des éléments sont dans un document à part. Le CDP reste toujours la base pour toute question concernant le jugement qui ne pourra pas être répondu par ce document ou le programme technique en gymnastique générale.



# ABREVIATIONS

FIG	Fédération Internationale de Gymnastique
GAF	Gymnastique Artistique Féminine
GG	Gymnastique Générale
CDP	Code de pointage ( <i>Code</i> )
Barres	Barres Asymétriques
BI	Barre Inférieure
BS	Barre Supérieure
Poutre	Poutre d'équilibre
Sol	Exercice au sol
Jury D	Jury évaluant la difficulté
Jury E	Jury évaluant l'exécution
Note D	Note de difficulté
Note E	Note d'exécution
Max.	Maximum
Min.	Minimum
pts	Points
VD	Valeur de difficulté
ATR	Appui Tendu Renversé
Dynamisme	Changements actifs, puissants, énergiques, explosifs dans l'intensité de l'exercice
Précision	Chaque mouvement doit montrer un contrôle parfait à chaque instant, tout comme un début, et une position finale précise





# GÉNÉRALITÉS

## 1. Règlements pour les gymnastes

### 1.1. Les droits de la gymnaste

La gymnaste a le droit :

- D'être jugée correctement, équitablement et conformément aux recommandations du CDP.
- De répéter la totalité de son exercice (sans déductions) avec l'autorisation du responsable de jury :
  - o Si celui-ci a été interrompu pour une cause dont elle n'est pas responsable (p.ex. problème avec l'éclairage, problème avec l'agrès, etc.).
  - o Si une manique (prise) manifestement cassée est à l'origine d'une interruption ou d'une chute. La gymnaste doit montrer immédiatement au juge D1 la manique cassée avant de quitter le podium de façon à obtenir la permission de recommencer son exercice (Un bandage/ une manique qui se desserre, est la responsabilité de la gymnaste).
- De placer le tremplin sur le tapis de réception supplémentaire de 10 cm (*barres et poutre*).
- D'utiliser de la magnésie aux barres et faire des petites marques sur la poutre.
- D'avoir une assistance aux barres asymétriques.
- De demander la permission de monter les deux porte-mains si ses pieds touchent le tapis. L'augmentation, d'une hauteur de 5 cm aux barres, sera autorisée en compétition pour les gymnastes dont les pieds touchent le tapis pendant l'exercice. La surélévation doit être annoncée avant le début de la compétition et est vérifiée par le président de jury.

### 1.2. Devoirs de la gymnaste

- Elle doit se présenter convenablement (en levant le/les bras) et ainsi saluer le juge D1 au début et à la fin de l'exercice.
- Elle doit s'abstenir de modifier la hauteur des agrès, sauf si elle a obtenu la permission.
- Elle doit s'abstenir pendant la compétition de parler aux juges en activité.
- Elle doit s'abstenir de retarder la compétition : rester sur le podium trop longtemps, remonter sur le podium après la fin de son exercice, et abuser de ses droits ou enfreindre ceux des participants.
- Elle doit s'abstenir de tout autre comportement indiscipliné ou abusif, ou enfreindre les droits de tout autre participant : tels que mettre des marques de magnésie sur le tapis du sol endommager toute ou partie de la surface des agrès pendant la préparation de son exercice, utiliser de l'eau sur la surface de la poutre enlever les ressorts des tremplins.





- Elle doit laisser le tapis supplémentaire (pour la sortie) en place pendant toute la durée de son exercice (barres et poutre).
- Elle doit utiliser le tapis supplémentaire de 10 cm placé au-dessus du tapis de réception de base (20 cm) pour les sorties au saut, aux barres et à la poutre.

### 1.3. Vêtements de compétition

- La gymnaste doit porter un justaucorps ou un académique (*justaucorps une pièce avec les jambes couvertes des hanches aux chevilles*) non transparent et élégant. En GG, elle peut porter un collant/short de la même couleur ou d'une autre couleur que le justaucorps par-dessous ou par-dessus le justaucorps.
- Le décolleté du justaucorps/académique, doit être convenable devant et derrière, soit : pas plus bas que le milieu du sternum devant et pas plus bas que la ligne inférieure des omoplates derrière. Le justaucorps/ académique peut être avec ou sans manches. Les bretelles doivent avoir au moins 2 cm de large.
- L'échancrure du justaucorps ne doit pas dépasser l'os de la hanche (*maximum*). La longueur du justaucorps ne peut pas dépasser une ligne horizontale de 2 cm en dessous de la base des fesses (*tout autour de la jambe*).
- Elle peut, à sa convenance, porter des chaussons et/ou des chaussettes.
- Les justaucorps/académiques des membres d'une même équipe doivent être identiques lors des compétitions par équipe. Lors des compétitions des gymnastes individuelles (sans équipe) d'une même équipe peuvent porter des justaucorps/académiques différents.
- Les maniques, les bandages et les protections de poignets, sont autorisés ; ceux-ci doivent être bien attachés, en bon état et ils ne doivent pas nuire à l'esthétique. Les bandages doivent être de couleur beige ou couleur de la peau si disponibles chez le fabricant.
- Elle ne doit pas porter des bas/chaussettes de compression pendant la compétition.
- Elle ne doit pas porter des bijoux (bracelets ou colliers). Seules les petites boucles d'oreilles, type clous d'oreilles, sont autorisées.
- Elle ne doit pas porter des rembourrages au niveau des hanches, ou autre rembourrage.

## 2. Règlement pour les entraîneurs

### 2.1. Droits des entraîneurs

L'entraîneur a le droit :

- D'assister les gymnastes ou l'équipe dont ils ont la responsabilité en soumettant des demandes concernant le changement de hauteur.
- D'assister les gymnastes ou l'équipe dont ils ont la responsabilité pendant la durée de l'échauffement sur le podium, à tous les agrès.
- D'aider les gymnastes ou l'équipe à préparer les agrès pour la compétition
- D'être présents sur le podium après le signal jury D1 pour enlever le tremplin



- D'être présents aux barres pendant l'exercice de la gymnaste pour des raisons de sécurité. Cela peut être l'entraîneur qui a enlevé le tremplin ou un autre.
- D'aider ou conseiller la gymnaste pendant la dureté du temps de chute à tous les agrès.
- De demander les notes de leurs gymnastes auprès des juges immédiatement après leur passage.
- D'être présents à tous les agrès pour apporter leur aide en cas de blessure ou d'agrès défectueux.
- De se renseigner, auprès du responsable du jury, au sujet de l'évaluation du contenu de l'exercice de la gymnaste.

## 2.2. Responsabilités de l'entraîneur

- Connaitre le code de pointage et agir en conséquence.
- Remettre l'ordre de passage et toute autre information nécessaire concernant la compétition au jury.
- S'abstenir de changer la hauteur des agrès ou ajouter, réarranger ou enlever les ressorts du tremplin, sauf s'il a obtenu la permission.
- S'abstenir de retarder la compétition, gêner la visibilité des juges, abuser de leurs droits ou ne pas respecter les droits des autres participants.
- S'abstenir de parler à la gymnaste ou l'aider par tout autre moyen (faire des signes, crier, encourager ou similaire) pendant son exercice.
- S'abstenir pendant la compétition, de discuter avec les juges en activité.
- S'abstenir de tout autre comportement abusif ou indiscipliné.
- Se comporter de façon sportive et loyale pendant toute la compétition.
- Participer de façon sportive durant les cérémonies protocolaires.
- S'abstenir d'utiliser les appareils mobiles de façon inappropriés sur le podium.
- S'abstenir à prendre des photos/vidéos des gymnastes des autres clubs.

## 3. Calcul de la note finale

- La note finale à chaque agrès s'est établi à partir de deux notes séparées : note D et note E.
- Le jury D calcule la note D : contenu de l'exercice
- Le jury E calcule la note E : exécution et valeur artistique.
- La note finale d'un exercice sera établie par l'addition de la note D et de la note E. Si nécessaire, soustraction des déductions neutres.
- En principe un exercice ne peut pas être répété.

### Note D :

- Minis, Espoirs et Adultes : La note D au saut correspond à la VD fixée dans le tableau des sauts.
- Minis : La note D aux barres, à la poutre et au sol correspond à un maximum de 6 éléments de VD entre 0,4 pts et 1,00 pts.
- Espoirs et Adultes : La note D aux barres, à la poutre et au sol correspond à un maximum de 7 éléments de VD entre 0,4 pts et 1,00 pts et aux bonus.





- Le jury D reconnaît toujours la VD des éléments, sauf si les exigences techniques de l'élément ne sont pas respectées. Pour recevoir la VD l'élément doit être exécuté selon la description de la position du corps précisée dans le tableau des éléments.
- Si les éléments ne répondent pas aux exigences techniques ils
  - o Seront reconnus comme autres éléments du tableau des éléments
  - o N'auront pas de VD
  - o Recevront une VD inférieure.
- L'évaluation des éléments se fait dans l'ordre chronologique. Si un élément ne reçoit pas de VD, le même élément peut être répété ou un autre élément de cette catégorie peut être montré. **Exception** : L'évaluation des rotations ne se fait pas dans l'ordre chronologique. La valeur de difficulté la plus élevée sera prise en compte.
- Le même élément recevra la VD une seule fois dans l'exercice et dans l'ordre chronologique.
- Exercices trop courts :

Minis féminins	
5-6 éléments	Pas de déduction
4 éléments	- 2.00pts
3 éléments	- 4.00pts
2 éléments	- 6.00pts
1 éléments	- 8.00pts
0 éléments	- 10.00pts

Espoirs et Adultes féminins	
6-7 éléments	Pas de déduction
5 éléments	- 2.00pts
4 éléments	- 4.00pts
3 éléments	- 6.00pts
1-2 éléments	- 8.00pts
0 éléments	- 10.00pts

Le jury D appliquera les déductions neutres correspondantes à un exercice court sur la note finale.

**Note E :**

- Pour la perfection de l'exécution de l'exercice, la gymnaste peut obtenir la note de **10.00 pts**.
- Le jury E juge l'exercice et applique les déductions indépendamment.
- Chaque exercice est évalué en faisant référence aux attentes d'une exécution parfaite. Tout ce qui ne correspond pas à ces attentes est pénalisé.
- Les déductions pour fautes d'exécution sont retranchées de 10.00 pts pour calculer la note E.
- Les déductions pour fautes d'exécution se constituent de :



LES PARTENAIRES DE LA FLGYM







## 4. Tableaux des fautes générales et des pénalisations :

Toutes les déductions avec le marquage de ce symbole \* derrière le texte ont encore des précisions, des explications et des exemples en-dessous du tableau.

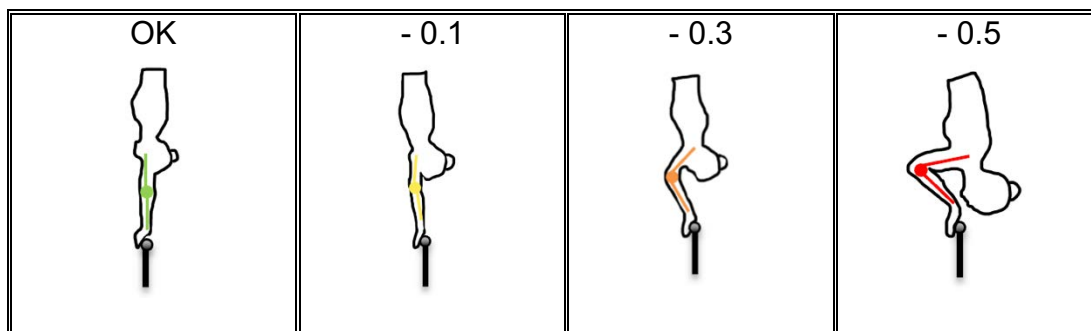
### 4.1. Tableau avec les déductions par le jury E

Fautes		Petite	Moyenne	Grosse	Très grosse
		0.10	0.30	0.50	1.00 ou plus
<b>Par le jury E</b>					
<b>Fautes d'exécution</b>					
Bras fléchis* ou genoux fléchies*	Ch. fois	X	X	X	
James ou genoux écartés*	Ch. fois	X	X Largeur des épaules ou plus		
Jambes croisées dans les éléments avec vrilles*	Ch. fois	X			
Hauteur insuffisante des éléments (amplitude externe)*	Ch. fois	X	X		
Manque de précision de la position groupée* ou carpée* dans les salti simples sans vrilles	Ch. fois	X 90° angle bassin/genoux	X > 90° angle bassin/genoux		
Ne pas maintenir la position corps tendu (fermeture trop tôt)*	Ch. fois	X	X		
Hésitation pendant l'exécution des éléments	Ch. fois	X			
Essai sans exécuter un élément (course à vide)*	Ch. fois		X		
Déviation par rapport à l'axe*	Ch. fois	X			
Position du corps et/ou des jambes dans les éléments (non gymniques) :					
Alignement du corps	Ch. fois	X			
Pieds pas pointés/pieds relâchés	Ch. fois	X			
Écart insuffisant dans les éléments acro (sans envol)	Ch. fois	X	X		
Ne pas remplir les exigences techniques des éléments gymniques (forme du corps) (se référer à la section 9 liste des fautes dans les éléments gymniques)	Ch. fois	X	X	X	
Précision*	Ch. fois	X			
Exécution de la sortie trop près de l'agrès (barres & poutre)*			X		

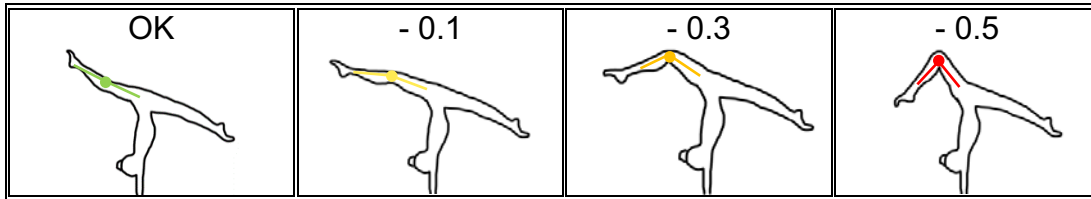
Fautes		Petite	Moyenne	Grosse	Très grosse
		0.10	0.30	0.50	1.00 ou plus
<b>Par le jury E</b>					
<b>Fautes de réception (Tous les éléments y compris les sorties)</b>					
Jambes écartées à la réception*	Ch. fois	X			
Élan supplémentaire des bras		X			
Déséquilibre*	Ch. fois	X	X		
Pas supplémentaire, petit sursaut	Ch. fois	X			
Très grand pas ou saut (référence : plus que la largeur des épaules)	Ch. fois		X		
Fautes de position du corps*	Ch. fois	X	X		
Flexion profonde*	Ch. fois			X	
Frôler/ toucher l'agrès/tapis avec les mains mais sans tomber	Ch. fois		X		
Appui sur le tapis/l'agrès avec 1 ou 2 mains*	Ch. fois				1.00
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin*	Ch. fois				1.00
Chute sur ou contre l'agrès*	Ch. fois				1.00
La réception de l'élément n'est pas sur les pieds d'abord*	Ch. fois				1.00
S'il n'y a pas de chute la déduction maximum pour fautes de réception ne peut pas dépasser 0.80*					

**Exemples - Fautes d'exécution :**

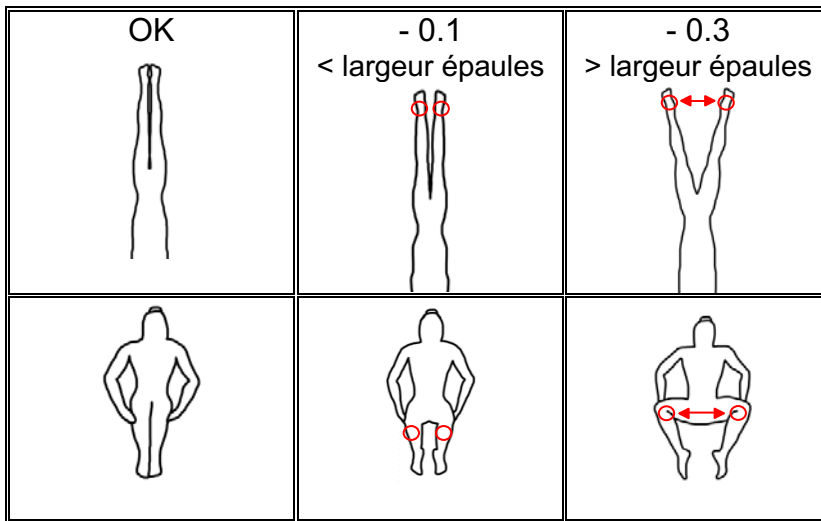
**Bras fléchis**



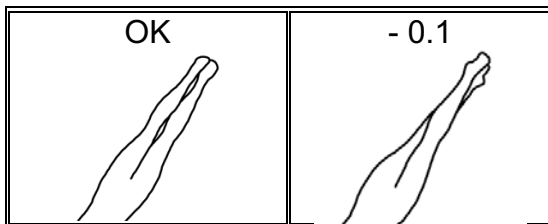
**Genoux fléchis**



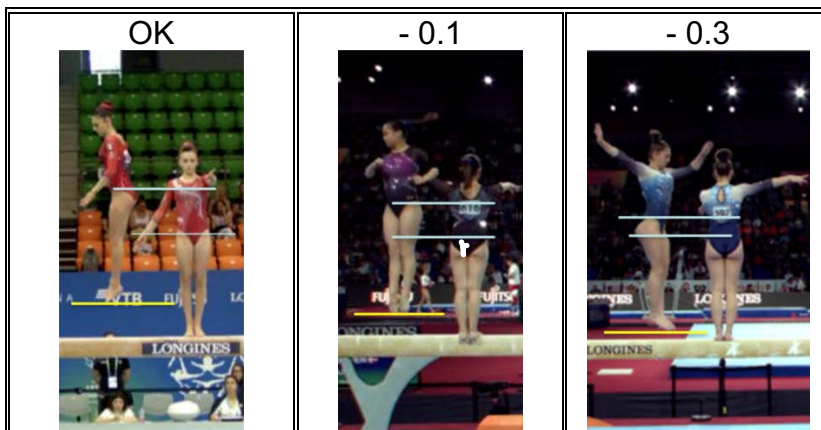
**Jambes ou genoux écartés**



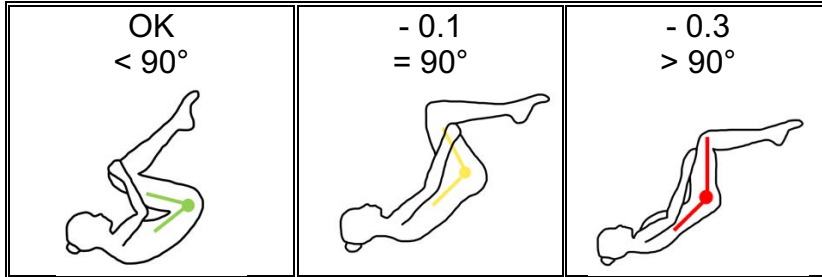
**Jambes croisées dans les éléments avec vrilles**



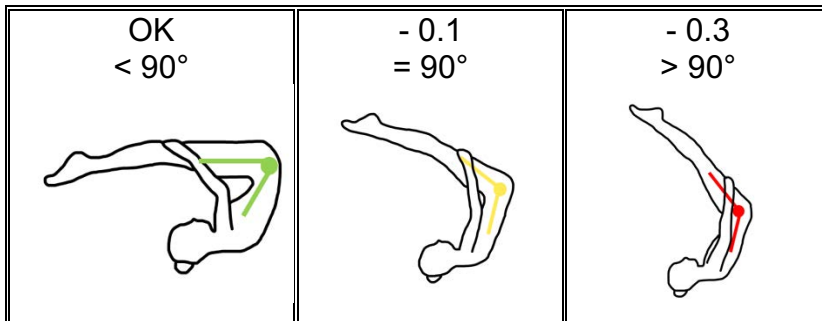
**Hauteur insuffisante des éléments (amplitude externe)**



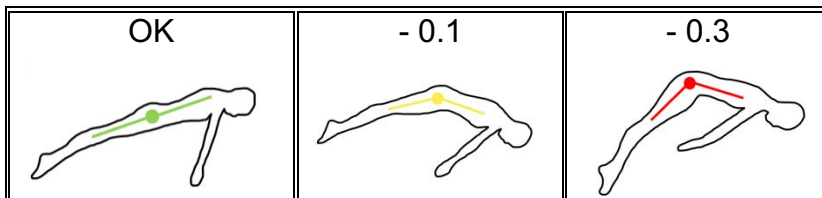
### Manque de précision de la position groupée



### Manque de précision de la position carpée



### Ne pas maintenir la position corps tendu (fermeture trop tôt)



Exemples venant du « WAG COP 2022-2024 » en relation avec le « WAG Help Desk » :

[https://www.youtube.com/watch?v=Y0cl3fKxPIA&list=PLkdUU\\_VbpMHEfe\\_5WIFqdZrCadK1shDJC&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=Y0cl3fKxPIA&list=PLkdUU_VbpMHEfe_5WIFqdZrCadK1shDJC&index=3)

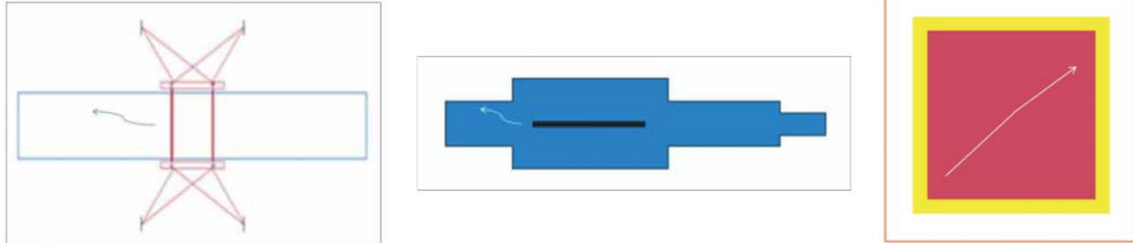
### Essai sans exécuter un élément (course à vide)

Exemples venant du « WAG COP 2022-2024 » en relation avec le « WAG Help Desk » :

[https://www.youtube.com/watch?v=wKBgq5aM9Hk&list=PLkdUU\\_VbpMHEfe\\_5WIFqdZrCadK1shDJC&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=wKBgq5aM9Hk&list=PLkdUU_VbpMHEfe_5WIFqdZrCadK1shDJC&index=4)



### Déviaton par rapport à l'axe



Pour cette déduction, il faudra considérer le premier contact lors de la réception.

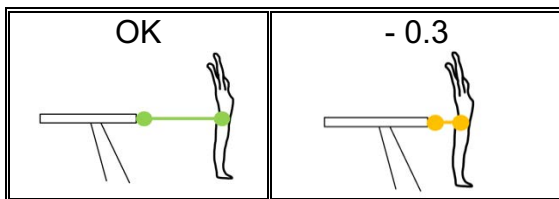
### Précision

- Chaque mouvement (acrobatique & gymnique) a un début et une fin claire
- Chaque phase du mouvement doit démontrer un contrôle parfait
- Chaque élément doit être en accord avec la description dans le code

En cas de non-respect, il faut appliquer la déduction pour précision p.ex. La gymnaste montre un élément acrobatique ou gymnique avec tour et ne termine pas de façon complète (sous-rotation ou sur-rotation).



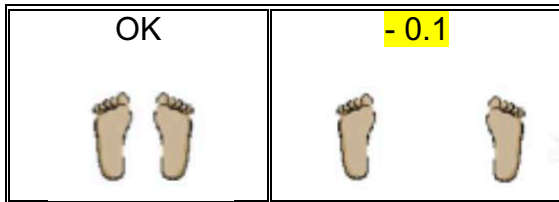
### Exécution de la sortie trop près de l'agrès



## Exemples - Fautes de réception :

### Jambes écartées à la réception

Lorsque les pieds sont parallèles, nous les autorisons légèrement écartés (extérieur des pieds en ligne avec les hanches)



### Déséquilibre

0.1 Léger déséquilibre

0.2 Tête au niveau des hanches, Plusieurs légers mouvements

Exemples venant du « WAG COP 2022-2024 » en relation avec le « WAG Help Desk » :

[https://www.youtube.com/watch?v=AkFhjzROo8s&list=PLkdUU\\_VbpMHEfe\\_5WIFqd\\_ZrCadK1shDJC&index=54](https://www.youtube.com/watch?v=AkFhjzROo8s&list=PLkdUU_VbpMHEfe_5WIFqd_ZrCadK1shDJC&index=54)

### Fautes de position du corps et flexion profonde



Bonne position  
0.0



Tête au niveau des hanches  
Hanches au niveau des genoux  
0.1



Tête au niveau des genoux  
Hanches en-dessous des genoux  
0.3



Flexion profonde 0.5

Si la gymnaste touche le sol avec les fesses, cependant arrive de se lever tout de suite, il n'y a pas de déductions pour chute.



## Chutes

Exemples venant du « WAG COP 2022-2024 » en relation avec le « WAG Help Desk » :

[https://www.youtube.com/watch?v=7syJzdMdf2E&list=PLkdUU\\_VbpMHEfe\\_5WIFqdZrCadK1shDJC&index=7](https://www.youtube.com/watch?v=7syJzdMdf2E&list=PLkdUU_VbpMHEfe_5WIFqdZrCadK1shDJC&index=7)

[https://www.youtube.com/watch?v=WFkxF\\_8ftLI&list=PLkdUU\\_VbpMHEfe\\_5WIFqdZrCadK1shDJC&index=8](https://www.youtube.com/watch?v=WFkxF_8ftLI&list=PLkdUU_VbpMHEfe_5WIFqdZrCadK1shDJC&index=8)

Si un élément ne reçoit clairement pas de VD, comme dans ces cas précis

- La gymnaste ne fait pas la réception sur les pieds d'abord.
- La gymnaste ne fait pas la réception avec les pieds sur la poutre.
- La gymnaste exécute un élément tellement mal que l'élément ne peut pas être reconnu

La jury E prend seulement une déduction pour chute et les fautes d'exécution.

**S'il n'y a pas de chute le max. de déduction pour réception ne peut pas dépasser 0.80**

Fautes de réception incluses dans les 0.80 :

- Jambes écartées
- Elan supplémentaire des bras
- Déséquilibre
- Pas supplémentaire, sursaut
- Fautes de position de corps
- Flexion profonde
- Frôler/ toucher l'agrès/ tapis avec les mains

Exemples de combinaisons de déductions pour réception :

Déséquilibre 0.10 + frôler 0.30 = 0.40

Déséquilibre 0.30 + frôler 0.30 = **0.60**

Déséquilibre 0.10 + tenir la poutre 0.50 = 0.60

Déséquilibre 0.30 + tenir la poutre 0.50 = 0.80

Déséquilibre **0.30 + un pas 0.3** + tenir la poutre 0.50 = 0.80 !

Flexion profonde 0.50 + déséquilibre 0.10 = 0.60

Flexion profonde 0.50 + déséquilibre **0.30 + un pas 0.3** = 0.80 !

Flexion profonde 0.50 + **un pas 0.30** + **un pas 0.10** = 0.80 !



#### 4.2. Tableau avec les déductions par le jury D

Fautes		Petite	Moyenne	Grosse	Très grosse
		0.10	0.30	0.50	1.00 ou plus
<b>Par le jury D</b>					
La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord ou dans la position demandée	Ch. fois				Pas de VD
Ne pas saluer le jury D avant et/ou après l'exercice	Gym/agrès		X De la note finale		
Aide*	Barres, poutre, sol Ch. fois				1.00 de la note finale
Présence non autorisée d'une aide	Gym/agrès			X De la note finale	
<b>Par le jury D avec notification au responsable du jury</b>					
<b>Irrégularités aux agrès</b>					
Ne pas utiliser correctement le collier de sécurité pour les sauts par rondade	Gym/agrès				Saut non valable (0)
Ne pas utiliser le tapis supplémentaire	Gym/agrès			X De la note finale	
Placer le tremplin sur une surface non autorisée	Gym/agrès			X De la note finale	
Utilisation de tapis supplémentaire non autorisé	Gym/agrès			X De la note finale	
Déplacer le tapis supplémentaire pendant l'exercice ou le déplacer vers le bout non autorisé de la poutre*	Gym/agrès			X De la note finale	
Commencer l'exercice sans signal du jury D	Gym/ agrès				« 0 »





## Exemples :

### Aide

#### Saut :

- « Aide pendant le saut » est considéré comme saut non valable et résulte dans une VD « 0.00 » (soit la gymnaste touche l'entraîneur, soit l'entraîneur touche la gymnaste)

#### Barres :

- Il n'y a pas de déduction pour frôler la gymnaste pendant l'exercice
- Si l'entraîneur aide la gymnaste à exécuter son élément :
  - o Pas de VD
  - o Pas de bonus
  - o 1.00 pour l'aide de l'entraîneur
  - o Pas de déduction pour chute
- Si l'entraîneur aide la gymnaste après l'exécution de l'élément :
  - o VD attribué
  - o 1.00 pour l'aide de l'entraîneur
  - o Déduction pour fautes d'exécution

#### Poutre et sol :

- Pas de VD
- Pas de bonus
- 1.00 pour l'aide de l'entraîneur
- 0.50 pour présence non autorisée d'une aide
- Pas de déduction pour chute

### Déplacer le tapis supplémentaire pendant l'exercice ou le déplacer vers le bout non autorisé de la poutre

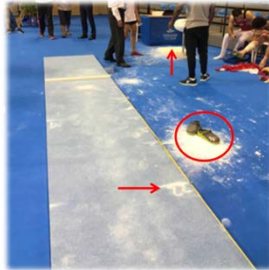
- Si la gymnaste monte la poutre du côté « sortie », le tremplin doit être placé sur le tapis de réception et l'entraîneur ou une autre gymnaste doit enlever le tremplin immédiatement
- Si le tapis de réception est enlevé du côté « sortie » pour monter la poutre et l'entraîneur enlève par la suite le tremplin pour le remplacer de nouveau par le tapis de réception = - 0.50
- La gymnaste a le droit de placer le tapis de réception à côté de la poutre pour la réception de certains éléments.
- La déduction va également être appliqué, si le tapis de réception est placé du côté « entrée ».

#### 4.3. Tableau avec les déductions par le président de jury sur notification du jury D

Fautes		Petite	Moyenne	Grosse	Très grosse
		0.10	0.30	0.50	1.00 ou plus
<b>Par le responsable de jury sur notification du jury D</b>					
<b>Irrégularités aux agrès</b>					
Utilisation incorrecte de la magnésie et/ou endommager les agrès*	Gym/ agrès			X De la note finale	
Ajouter, réorganiser ou enlever les ressorts du tremplin	Gym/ agrès			X De la note finale	
Modifier la hauteur des agrès sans autorisation	Gym/ agrès			X De la note finale	
<b>Comportement de la gymnaste</b>					
Rembourrages incorrects ou inesthétiques	Gym/ agrès			X De la note finale	
Tenue incorrecte – justaucorps, bijoux, couleur de bandages, etc.*	Gym/ agrès			X De la note finale	
Comportement antisportif tels que : parler avec les juges en activité pendant la compétition de manière agressive, parler directement à la gymnaste, lui faire des signes, etc.	Gym/ agrès			1 <sup>ère</sup> fois – 0.50 pts de la note de la gymnaste /équipe à l'agrès	2 <sup>ème</sup> fois – 1.00 pts de la note de la gymnaste/équipe à l'agrès
Parler aux juges en activité pendant la compétition	Gym/ agrès		X De la note finale		
Justaucorps non identiques (pour les gymnastes d'une même équipe)	Équipe				- 1.00 pts appliqué une fois à l'agrès ou l'infraction a été relevée

**Exemples :**

**Utilisation incorrecte de la magnésie et/ou endommager les agrès**



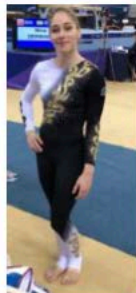
**Tenue incorrecte – justaucorps, bijoux, couleur de bandages, etc.**



Incorrect



Incorrect



Correct






Correct

## 5. Directives techniques

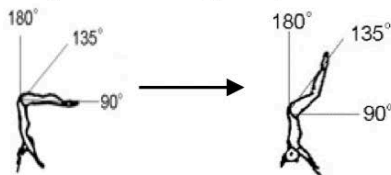
Les éléments doivent répondre à des exigences techniques particulières pour que leur VD soit reconnu. Toutes les directives pour les angles à la fin des éléments et les positions du corps sont approximatives et destinées à servir de guide.

### 5.1. Positions du corps pour les éléments acrobatiques

<p><b>Groupé :</b> Moins de 90° pour l'angle des hanches et genoux dans les salti et éléments gymniques.</p>	
<p><b>Carpé :</b> Moins de 90° pour l'angle des hanches dans les salti et éléments gymniques.</p>	
<p><b>Tendu :</b> Toutes les parties du corps doivent être alignées. La position corps tendu doit être maintenue pendant la majorité du salto. S'il n'y a pas de position tendue visible, ce sera considéré comme une position carpé dans les éléments sans vrille aux barres, poutre et sol.</p>	

### Exemples de reconnaissance des positions du corps dans les salti sans rotation longitudinale :

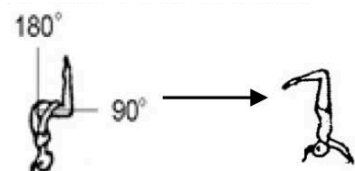
Salto carpé devient groupé :



#### Jury D

Si dans le salto carpé l'angle des genoux est inférieur à 135°  
– on attribue salto groupé

Salto groupé devient tendu :

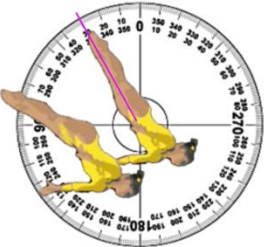




#### Jury D

Hanches ouvertes (180°)  
– on attribue salto tendu






La position tendue devient carpée :

<p>Le corps tendu devrait atteindre environ 30° après la verticale pour pouvoir être reconnu comme salto tendu.</p>	<p>Tendu</p>	<p>Carpé</p>
		

→ Un léger creux au niveau de la poitrine ou un léger cambré du corps sont acceptables

→ Carpé au niveau des hanches : on attribue salto carpé

Tendu	Tendu	Carpé
		

Exemples venant du « WAG COP 2022-2024 » en relation avec le « WAG Help Desk » :

Salto tendu reconnu :

[https://www.youtube.com/watch?v=wtNIY\\_T75UE&list=PLkdUU\\_VbpMHEfe\\_5WIFqdZrCadK1shDJC&index=46](https://www.youtube.com/watch?v=wtNIY_T75UE&list=PLkdUU_VbpMHEfe_5WIFqdZrCadK1shDJC&index=46)

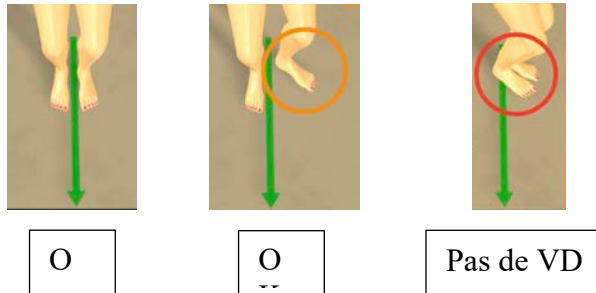
Salto carpé reconnu :

[https://www.youtube.com/watch?v=JPz347QCBXI&list=PLkdUU\\_VbpMHEfe\\_5WIFqdZrCadK1shDJC&index=47](https://www.youtube.com/watch?v=JPz347QCBXI&list=PLkdUU_VbpMHEfe_5WIFqdZrCadK1shDJC&index=47)

[https://www.youtube.com/watch?v=xMqWmIBmpPc&list=PLkdUU\\_VbpMHEfe\\_5WIFqdZrCadK1shDJC&index=48](https://www.youtube.com/watch?v=xMqWmIBmpPc&list=PLkdUU_VbpMHEfe_5WIFqdZrCadK1shDJC&index=48)

## 5.2. Réception des éléments acrobatiques, entrées et sorties

Les éléments avec vrilles doivent être complètement terminés ou un autre élément sera reconnu. Le placement du pied avant est décisif pour accorder la VD.



Les chutes à la réception :

- Avec réception sur les pieds d'abord : la VD est attribuée.
- Sans réception sur les pieds d'abord : la VD n'est pas attribuée.

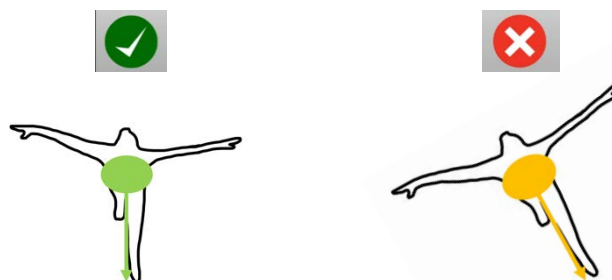
**Si la gymnaste tourne plus que demandé, la VD sera attribuée.**

## 5.3. Reconnaissance des éléments gymniques

### Tours

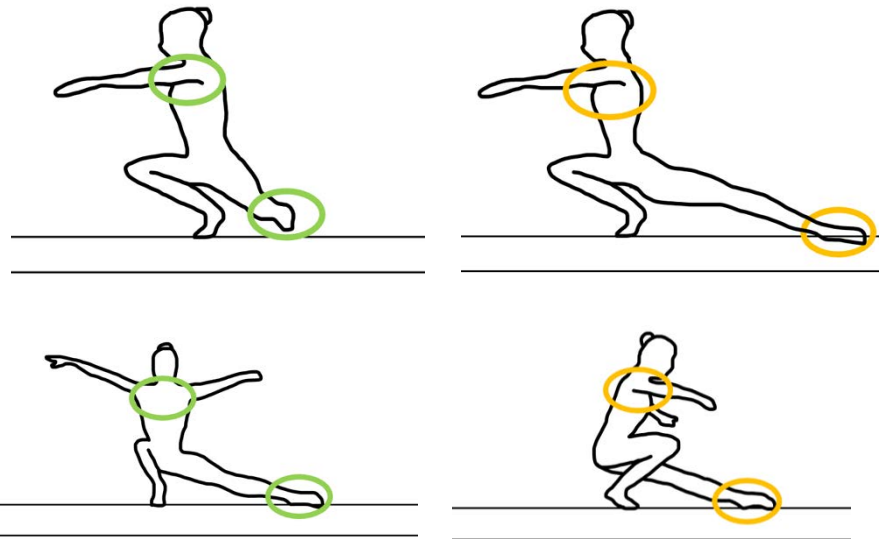
Pour l'attribution de la VD pour les tours :

- Le tour doit être complètement terminé ou un autre élément sera attribué
- La position des épaules et des hanches est décisive sinon un autre élément sera attribué.

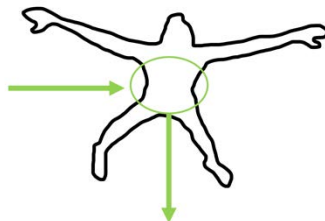


Précision spécifique pour « Pirouette à la station groupée sur une jambe » :

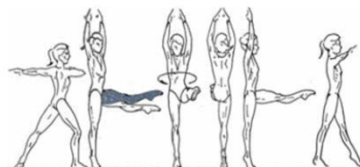
La jambe libre doit quitter la poutre avant la gymnaste a les épaules et les hanches parallèles avec la poutre.



- La jambe libre peut être placée devant, à l'arrière ou ne pas toucher la poutre du tout (la rotation est terminée et la gymnaste tombe sans poser le pied sur la poutre - VD est attribuée).  
Exemple :



- Le tour doit être exécutés sur les ½ pointes
- Le tour doit avoir une forme fixe et précise pendant toute la rotation
- Le tour avec une exigence de jambe libre placée dans une position spécifique, la position doit être maintenue pendant tout le tour. Si la jambe libre n'est pas dans la position demandée on donne la valeur d'un autre élément.  
Exemple :



Exemple :



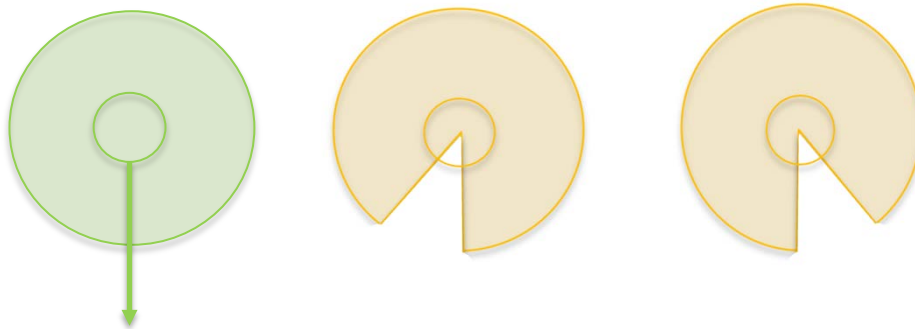
Si la jambe libre descend sur le côté, VD non attribué ou autre élément du tableau

- Le degré de rotation est déterminé par la pose du talon ou par la pose de la main sur le sol lors des pirouettes à la station groupée sur une jambe (pas de chute)
- Si la gymnaste tourne plus que demandé, la VD sera attribuée.

### Sauts

Pour l'attribution de la VD pour les sauts avec tours :

- Sauts avec ½ tour (180°) : la position demandée doit être atteinte au début OU à la fin.
- Pour sous rotation de plus de 30°, on reconnaît un autre élément. La position des épaules et des hanches est décisive.



- L'élément n'est pas différent avec ¼ de tour supplémentaire
- Si la gymnaste tourne plus que demandé, la VD sera attribuée.

Exemples venant du « WAG COP 2022-2024 » en relation avec le « WAG Help Desk » :

[https://www.youtube.com/watch?v=2tqFpoJOjL4&list=PLkdUU\\_VbpMHEfe\\_5WIFqdZrCadK1shDJC&index=45](https://www.youtube.com/watch?v=2tqFpoJOjL4&list=PLkdUU_VbpMHEfe_5WIFqdZrCadK1shDJC&index=45)

### Body Shape (Forme du corps)

La déviation par rapport à l'exécution technique idéale s'applique aux petites, moyennes et importantes déductions (forme du corps).

Pour une <b>petite</b> déviation par rapport à l'exécution idéale	- 0.10
Pour une déviation <b>moyenne</b> par rapport à l'exécution idéale	- 0.30
Pour une déviation <b>importante</b> par rapport à l'exécution idéale	- 0.50

Les déductions pour la forme du corps incluent :

- Écart insuffisant
- Jambes fléchies
- Pointes de pied non tendues
- Jambes écartées



- Déductions liées à la forme du corps pour les éléments gymniques spécifiques
- Position du corps inesthétique ou déviation technique par rapport à l'exécution parfaite des éléments

**Déductions pour précision, réception et hauteur sont ajoutées aux déductions pour forme de corps**

Exemple :



**Forme du corps**

La déduction peut être de 0.10, 0.30 ou 0.50 (max.) pour **petite, moyenne ou grande** déviation par rapport à l'exécution idéale.



**petite**



**moyenne**



**grande**

Exemples venant du « WAG COP 2022-2024 » en relation avec le « WAG Help Desk » :

[https://www.youtube.com/watch?v=zRrOqjHjwAU&list=PLkdUU\\_VbpMHEfe\\_5WIFqd\\_ZrCadK1shDJC&index=14](https://www.youtube.com/watch?v=zRrOqjHjwAU&list=PLkdUU_VbpMHEfe_5WIFqd_ZrCadK1shDJC&index=14)

Exigences pour les écarts

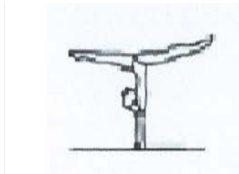
Pour d'angle d'écart insuffisant dans les sauts et les tours :



> 0°- 20°	Petite faute
> 20°- 45°	Faute moyenne
> 45°	On donne la valeur d'un autre élément ou pas de VD

<p>Petite Faute : <math>&gt;0^\circ</math> à <math>20^\circ</math></p>	<p>Petite Faute : <math>&gt;0^\circ</math> à <math>20^\circ</math></p>	<p>Petite Faute : <math>&gt;0^\circ</math> à <math>20^\circ</math></p>
<p>Faute moyenne : <math>&gt;20^\circ</math> à <math>45^\circ</math></p>	<p>Faute moyenne : <math>&gt;20^\circ</math> à <math>45^\circ</math></p>	<p>Faute moyenne : <math>&gt;20^\circ</math> à <math>45^\circ</math></p>
<p>On donne la valeur d'un autre élément ou pas de VD <math>&gt;45^\circ</math></p>	<p>On donne la valeur d'un autre élément ou pas de VD <math>&gt;45^\circ</math></p>	<p>On donne la valeur d'un autre élément ou pas de VD <math>&gt;45^\circ</math></p>

Pour d'angle d'écart insuffisant dans éléments acrobatiques :




$135^\circ$	OK
$135^\circ - 90^\circ$	- 0,10
$< 90^\circ$	- 0,30

Exigences pour les éléments gymniques spécifiques




**Tours avec position spécifique des jambes**

	<b>Exigences</b>	<b>Position spécifique tenu pendant le tour</b>
	<p>Jury D</p> <p>Jury E</p>	<p>Position spécifique n'est pas tenu pendant le tour</p> <p>→ Pirouette sur une jambe, jambe libre à volonté au-dessous de l'horizontale</p>


### Saut groupé avec/ sans tour

	<b>Exigences</b>	- <b>Angle des hanches inférieur à 90°</b> - <b>Genoux au-dessus de l'horizontale</b>
	Jury D	> 135° angle des hanches → <b>Saut vertical</b>
	Jury E	Genoux à l'horizontale → Petite Faute Genoux sous l'horizontale → Faute Moyenne





Exemples :

	Fautes	Position de corps (Body shape)
	Genoux à l'horizontale	- 0.10
	Genoux sous l'horizontale	- 0.30
	Genoux sous l'horizontale > 135° angle des hanches	- 0.30 <b>Saut vertical</b>


### Saut cosaque avec/ sans tour

	<b>Exigences</b>	- <b>Angle des hanches inférieur à 90°</b> - <b>Jambe tendue au-dessus de l'horizontale</b>
	Jury D	> 135° angle des hanches → <b>Saut vertical</b>
	Jury E	Jambe tendue à l'horizontale → Petite Faute Jambe tendue sous l'horizontale → Faute Moyenne



Exemples :

	Fautes	Position de corps (Body shape)
	Jambe tendue à l'horizontale	- 0.10
	Jambe tendue à l'horizontale Genoux écartés	- 0.30
	Jambe tendue sous l'horizontale Genoux écartés	- 0.5
	> 135° angle des hanches Jambe tendue sous l'horizontale	- 0.30 <b>Saut vertical</b>


Saut de chat avec/ sans tour

	<b>Exigences</b>	- Montée alternative des jambes - Genoux au-dessus de l'horizontale - Évaluation par rapport au genou le plus bas
	Jury D	> 135° angle des hanches → <b>Saut vertical</b> Manque d'alternance → Saut groupé
	Jury E	1 ou 2 jambes à l'horizontale → Petite Faute 1 ou 2 jambes sous l'horizontale → Faute Moyenne

Exemples :


	Fautes	Position de corps (Body shape)
	1 ou 2 jambes à l'horizontale	- 0.10
	1 ou 2 jambes sous l'horizontale	- 0.30






	> 135° angle des hanches 1 ou 2 jambes sous l'horizontale	- 0.3 <b>Saut vertical</b>
---	--	-------------------------------

Attention : L'exigence technique pour  $\leq$  est la même que pour  $\neq$

### Saut carpé-écarté avec/ sans tour

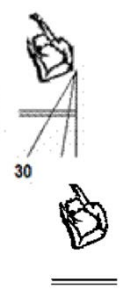
	<b>Exigences</b>	- Les deux jambes doivent être au-dessus de l'horizontale	
	Jury D	> 135° angle des hanches	→ <b>Saut vertical</b>
	Jury E	Jambes à l'horizontale Jambes sous l'horizontale Position incorrecte des jambes (Asymétriques)	→ Petite Faute → Faute Moyenne → Petite Faute

Exemples :

	Fautes	Position de corps (Body shape)
	1 ou 2 jambes à l'horizontale	- 0.10
	1 ou 2 jambes sous l'horizontale	- 0.30
	> 135° angle des hanches 1 ou 2 jambes sous l'horizontale	- 0.3 <b>Saut vertical</b>

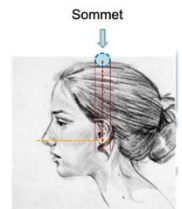
### Saut de mouton




	<b>Exigences</b>	- Haut du dos cambré et tête en extension - Les pieds couronnent la tête - Extension des hanches	
	Jury D	Pieds sous hauteur épaules Pas de cambré et extension de tête	→ Pas de VD → Pas de VD

	<p>Jury E</p>	<p>Cambré insuffisant Pieds à hauteur tête et dessous Jambes pas assez fléchies Extension insuffisante des hanches</p>	<p>→ Petite Faute → Petite Faute → Petite Faute → Petite Faute</p>
---	---------------	--	--

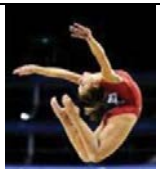


Pour reconnaître la position pied-tête dans les sauts :

Le pied de la jambe arrière doit être au moins au niveau du sommet de la tête

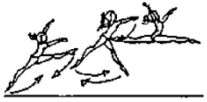


<p>OK</p> 	<p>Pas de VD</p> 	<p>Pas de VD</p> 
--	---	---


Exemples :

	Fautes	Position de corps (Body shape)
	<p>Jambes écartés</p>	<p>- 0.10</p>
	<p>Jambes écartées Pieds sous hauteur épaules</p>	<p>- 0.30 Pas de VD</p>
	<p>Cambré insuffisant Jambes écartées Pieds sous hauteur épaules Pieds relâchés Extension insuffisante des hanches</p>	<p>- 0.5 Pas de VD</p>




### Saut grand jeté changement de jambe

	<b>Exigences</b>	- Élan jambe libre à 45° minimum - Élan jambe libre tendue
	Jury D	
	Jury E	Élan jambe libre moins de 45° → Petite Faute Jambe libre fléchie → Petite/ Moyenne Faute


### Saut carapé

	<b>Exigences</b>	- Angles des hanches < 90°
	Jury D	
	Jury E	Angles des hanches < 90° → Pas de déduction Angles des hanches à 90° → Petite Faute Angles des hanches > 90° → Faute Moyenne

### Exemples :

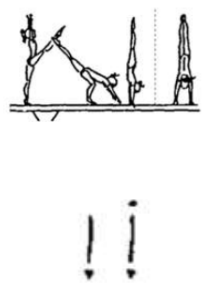
	Angles des hanches < 90°	Pas de déduction
	Angles des hanches à 90°	- 0.10
	Angles des hanches > 90°	- 0.30

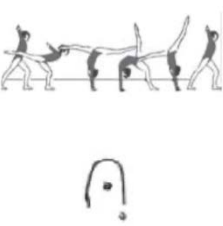


### Pirouette à la station groupée sur une jambe

	<b>Exigences</b>	- Hanche approximativement à hauteur de genou pendant le tour
	Jury D	- Hanches légèrement au-dessus du niveau du genou → VD accordé - Hanches au-dessus du niveau du genou → Pirouette sur une jambe, jambe libre à volonté au-dessous de l'horizontale

	Jury E	<p>Hanches légèrement au-dessus du niveau du genou → Faute Moyenne</p> 
--	--------	---

Exigences pour les éléments acrobatiques spécifiques

	<b>Exigences</b>	<b>- Genoux joints</b>	
	Jury D	Genoux non joints	→ Pas de VD
	Jury E	Genoux non joints Genoux joints, léger écart des pieds	→ Pas de déductions → Déductions pour jambes écartées

	<b>Exigences</b>	<b>- Jambe tendue ou pliée</b>	
	Jury D	Technique « jambe tendue » accepté	
	Jury E	Pas de déductions pour jambes fléchis	





## 6. Entrées

### 6.1. A la poutre et aux barres

#### Entrées :

Chaque gymnaste (Mini, Espoir, Adulte) peut utiliser un tremplin pour l'entrée.  
Le jugement commence avec l'appel sur le tremplin ou le tapis. La gymnaste doit exécuter son entrée ou le saut à son premier essai.

#### **La gymnaste, lors de son premier essai, n'a pas touché le tremplin ou l'agrès**

- 2<sup>ème</sup> essai est autorisé
- -1.00 (Jury D sur note finale)
- 3<sup>ème</sup> essai n'est pas autorisé

#### **La gymnaste, lors de son premier essai, a touché le tremplin ou l'agrès**

- 2<sup>ème</sup> essai n'est pas autorisé et elle doit commencer son exercice
- Pas de VD
- -1.00 (Jury E sur note finale, considéré comme chute)

La déduction de 1.00 est prise dans les deux cas seulement s'il y a une augmentation de la vitesse, pas quand il y a seulement un ou deux pas.

### 6.2. Au saut

#### **La gymnaste, lors de son premier essai, n'a pas touché le tremplin ou l'agrès**

- 2<sup>e</sup> course d'élan autorisée
- -1.00 (Jury D sur note finale)
- 3<sup>e</sup> élan n'est pas autorisé

#### **La gymnaste, lors de son premier essai, a touché le tremplin ou l'agrès**

- 2<sup>ème</sup> essai n'est pas autorisé
- Saut « 0.00 »

La gymnaste peut avoir un deuxième essai, si elle touche le tapis pour le placement des mains ou le tapis de réception (avec déduction).

La déduction de 1.00 est prise dans les deux cas seulement s'il y a une augmentation de la vitesse, pas quand il y a seulement un ou deux pas.

## 7. Sorties

#### **Pas de tentative de sortie du tout**

- Pas de VD
- Pas de sortie -0.50 (Jury D)
- Chute -1.00 (Jury E)



Si la gymnaste remonte à l'agrès pour exécuter la sortie, pas de déduction pour « pas de sortie ».

Si la sortie est commencée (tentative de sortie) et sans réception sur les pieds d'abord

- > Pas de VD
-> Chute 1.00 (Jury E)

8. Chorégraphie

La gymnaste doit montrer deux chorégraphies pour recevoir un bonus de 0,50 points.

Les chorégraphies sont au libre choix de la gymnaste en respectant les critères suivants :

- La chorégraphie doit être un mouvement court à se déplacer
• En avant : minimum un pas, les deux pieds doivent se déplacer
• En arrière : minimum un pas, les deux pieds doivent se déplacer
• Vers le bas : dans ce cas la gymnaste ne doit pas se déplacer en avant ou en arrière, il suffit de changer le centre de gravité du corps vers le bas et de montrer une chorégraphie en bas, Attention : lors de la chorégraphie en haut, en bas ou en descendant, la gymnaste doit utiliser deux parties du corps
• Vers le haut : dans ce cas la gymnaste ne doit pas se déplacer en avant ou en arrière, il suffit de changer le centre de gravité du corps vers le haut après la chorégraphie (p.ex. après un élément près de la poutre ou du sol), Attention : lors de la chorégraphie, en haut, en bas ou en montant, la gymnaste doit utiliser deux parties du corps
• Latéralement : minimum un pas, les deux pieds doivent se déplacer
- La gymnaste peut se déplacer dans un sens pour revenir de nouveau à la position initiale tant que la gymnaste déplace ses deux pieds
- Lors de cette chorégraphie deux parties du corps p.ex. bras, jambes, pieds, tête, buste, etc.) doivent être en mouvement simultanément. Une pose n'est pas suffisante pour recevoir le bonus, cependant marcher en faisant une chorégraphie avec les bras est suffisante.
- Une gymnaste qui montre seulement une chorégraphie ne reçoit pas de bonus. Une gymnaste qui montre plus que deux chorégraphies ne reçoit pas de bonus.
- Une chorégraphie peut être montrée entre deux éléments de l'exercice.

Table with 2 rows and 2 columns. Row 1: 'Mouvement court en avant, en arrière, vers le bas, latéralement' with icons for correct (green check) and incorrect (red X). Row 2: 'Deux parties du corps simultanément' with icons for correct (green check) and incorrect (red X).



# SAUT



## 1. Déductions spécifiques à l'agrès - Jury D

### Course d'élan sans effectuer un saut

- Une course supplémentaire est autorisée (si la gymnaste n'a pas touché le tremplin ou l'agrès).
- Une déduction neutre de -1,00 point pour « course à vide » sera appliquée.
- On considère « course à vide » quand : Il y a une augmentation de la vitesse, pas quand il y a seulement un ou deux pas.
- Une course supplémentaire n'est autorisée qu'une seule fois sur l'ensemble des deux sauts.
- Le Jury D appliquera les déductions sur la note finale du saut exécuté.

### Appui (impulsion) avec seulement une main

- Déductions sur la note finale du saut exécuté – 2.00

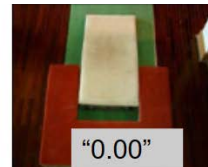
### Tapis pour le placement des mains

- Le tapis pour le placement des mains peut être utilisé pour les sauts par rondade.
- Le tapis de placement pour les mains n'est pas autorisé pour les sauts sans rondade.
- Déduction appliquée pour le tapis supplémentaire non autorisée – 0.50

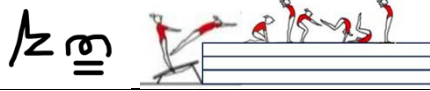


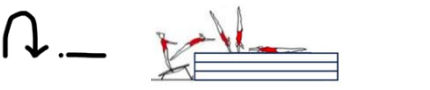
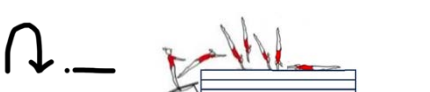





## 2. Sauts non valables

- La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord
- Le saut est tellement mal exécuté que le saut prévu ne peut pas être reconnu
- Sans phase d'appui c.à.d: aucune main touche la table.
- La gymnaste exécute un saut interdit
- Aide pendant le saut
- Ne pas utiliser correctement le collier de sécurité pour les sauts par rondade



Il n'y a pas de déduction si le „collier de sécurité“ est utilisé pour les autres sauts.

SAUTS NON VALABLES (0.00 pt)	
La note 0.00 est donnée par le Jury D. Pas d'évaluation par le Jury E.	
Pour tous les sauts	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le saut est tellement mal exécuté qu'il ne peut pas être reconnu</li> <li>- La gymnaste exécute un saut interdit</li> <li>- Aide pendant le saut</li> <li>- Chute sur ou contre l'agrès pendant une partie du saut (Attention : Non après réception finale du saut)</li> </ul>
Minis Niveau 1 – Première Partie 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sans phase d'appui c.à.d: aucune main touche le tapis</li> <li>- Réception avec mains et genoux simultanément</li> </ul>
Minis Niveau 3 - Première Partie 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas arriver avec les pieds sur le tapis</li> <li>- Réceptionner en 2 temps (un pied à la fois)</li> <li>- Marcher avec les mains sur le tapis</li> </ul>
Minis Niveau 3 - Deuxième Partie 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toucher le tapis avec la tête</li> <li>- Ne pas arriver dos plat au premier essai</li> </ul>
Minis Niveau 4 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toucher le tapis avec la tête</li> <li>- Sans phase d'appui c.à.d: aucune main touche le tapis</li> <li>- Marcher avec les mains sur le tapis</li> </ul>
Minis Niveau 5 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toucher le tapis avec la tête</li> <li>- Sans phase d'appui c.à.d: aucune main touche le tapis</li> <li>- Ne pas sauter avec les deux mains ensemble respectivement marcher avec les mains sur le tapis</li> </ul>
Espoirs Niveau 1 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sans phase d'appui c.à.d: aucune main touche le tapis</li> <li>- Réception avec mains et pieds simultanément</li> <li>- Réception sur les genoux</li> <li>- Pieds non posés entre les mains</li> <li>- Réceptionner en 2 temps (un pied à la fois)</li> <li>- Marcher sur la table</li> <li>- <b>Déplacement des mains sur la table</b></li> </ul>
Espoirs Niveau 2 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Heurter la table avec les pieds avec interruption du saut</li> <li>- Toucher la table avec le dos pendant le saut</li> </ul>
Renversément 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toucher le tapis/la table avec la tête</li> <li>- La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord</li> <li>- Sans phase d'appui c.à.d: aucune main touche le tapis</li> <li>- Double impulsion sur la table (tap-tap) ou marcher avec les mains sur la table</li> </ul>

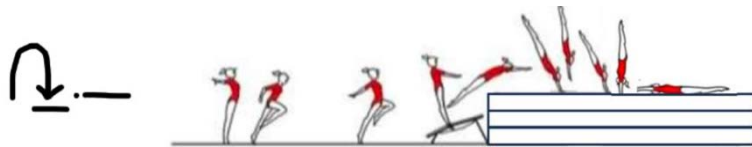


<p>Rondade flic-flac (1.40) Rondade flic-flac avec ½ tour (1.50)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas utiliser le collier de sécurité</li> <li>- Trébucher avant le tremplin (et toucher le tremplin)</li> <li>- La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord</li> <li>- Sans phase d'appui c.à.d: aucune main touche le tapis</li> <li>- Marcher avec les mains sur la table</li> </ul>
--	--

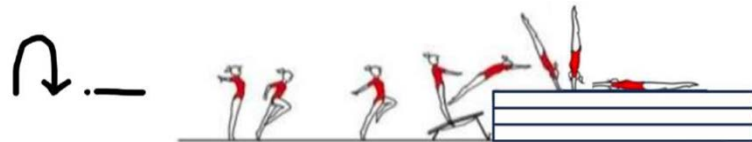
### 3. Sauts dévalués

#### 3.1. Saut Minis

« Après course d'élan, sauter par appel des 2 pieds sur le Trampo-trempl (ou tremplin ou tremplin à double hauteur) et par appui des 2 mains exécuter un renversement avant en sautant simultanément avec les mains **en avant** (impulsion) pour ensuite arriver dos plat sur le matelas. »




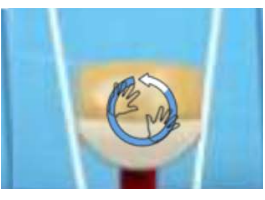


Si la gymnaste ne saute pas en avant avec les mains (soit elle saute seulement en haut ou elle plie seulement les coudes afin de redescendre les mains sur le tapis), un autre élément sera reconnu :






#### 3.2. Sauts avec rotations :

Si la gymnaste doit tourner ½ tour (180°) dans la première phase d'envol :

			
<p>OK</p>	<p>0°-90° : OK, avec déductions note E</p>	<p>90° : Autre VD accordé</p>	<p>&gt; 90° : Autre VD accordé</p>

**Placement des mains lors d'un renversement (première phase d'envol) avec tour dans la deuxième phase d'envol :**

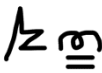
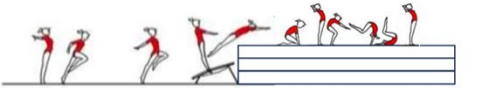
		
<b>OK</b>	<b>0°-90° : OK, avec déductions note E</b>	<b>90° ou &gt; 90°: Autre VD accordé</b>


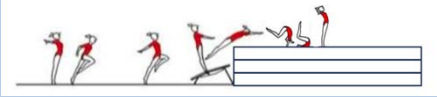
## 4. Déductions spécifiques à l'agrès – Jury E

### 4.1. Précision des éléments

Explication : Chaque tableau contient les déductions pour un ou plusieurs sauts nommés au début du tableau. Dans la rubrique « Technique », il y a des déductions spécifiques pour les sauts qui ne se trouvent pas dans le Code FIG. Les rubriques « Saut », « Réception » et « Chute » représentent les déductions qui se trouvent dans le Code FIG avec une sélection des déductions qui sont à considérer pour les différents sauts.

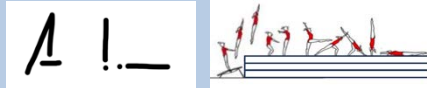
RAPPEL : S'il n'y a pas de chute, la déduction maximum pour fautes de réception ne peut pas dépasser 0,80.

Minis Niveau 1				
Les déductions dans le tableau sont pour la première partie du saut. La deuxième partie demande les mêmes déductions que pour l'élément acrobatique « rouleau ».				
				
Saut (FIG)	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Angle des hanches*	X	X	X	
Corps cambré*	X	X		
Genoux fléchis lors de l'envol*	X	X	X	
Jambes ou genoux écartés*	X	X		
Bras fléchis	X	X	X	
Appui décalé des mains*	X	X		
Pointes des pieds relâchées	X			
Déviations par rapport à l'axe*	X			
Dynamisme*	X	X		
Réception (FIG)	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Jambes écartées à la réception	X			
Élan supplémentaire des bras	X			
Déséquilibre	X	X		

Minis Niveau 2				
				
Saut (FIG)	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Angles des hanches*	x	x		
Corps cambré*	x	x		
Genoux fléchies (première phase)*	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés*	x	x		
Pointes des pieds relâchées	x			
Déviation par rapport à l'axe*	x			
Dynamisme*	x	x		
Réception (FIG)	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Jambes écartées à la réception	x			
Élan supplémentaire des bras	x			
Déséquilibre	x	x		
Pas supplémentaire, petit saut	x			
Très grand pas ou saut (référence : plus que la largeur des épaules)		x		
Fautes de positions de corps	x	x		
Flexion profonde			x	
Chute (FIG)	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Appui sur le tapis avec 1 ou 2 mains				1 point
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin				1 point
Chute sur ou contre l'agrès après réception				1 point

**Minis Niveau 3**

Les déductions dans le tableau sont pour la première partie du saut. Les déductions pour la deuxième partie sont le tableau en-dessous.



Technique	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Pas aligné	x			
Pas de maintien de la position alignée	x	x		
Saut (FIG)	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Genoux fléchies*	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés*	x	x		
Pointes des pieds relâchées	x			
Hauteur*	x	x	x	
Déviations par rapport à l'axe*	x			
Dynamisme*	x	x		
Réception (FIG)	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Jambes écartées à la réception	x			
Élan supplémentaire des bras	x			
Déséquilibre	x	x		
Pas supplémentaire, petit saut	x			
Très grand pas ou saut (référence : plus que la largeur des épaules)		x		
Fautes de positions de corps	x	x		
Flexion profonde			x	
Chute (FIG)	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Appui sur le tapis avec 1 ou 2 mains				1 point
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin				1 point
Chute sur ou contre l'agrès après réception				1 point

LES PARTENAIRES DE LA FLGYM





Renversement Plat Dos Minis (Niveau 3 + 4 + 5)				
Premier envol (FIG)	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Angle des hanches*	X	X		
Corps cambré*	X	X		
Genoux fléchies*	X	X	X	
Jambes ou genoux écartés*	X	X		
Impulsion (FIG)	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Appui décalé des mains*	X	X		
Bras fléchis	X	X	X	
Angle des épaules*	X	X		
Ne pas passer par la verticale*	X			
Deuxième envol (FIG)	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Jambes ou genoux écartés*	X			
Genoux fléchies*	X	X	X	
Déviations par rapport à l'axe	X			
Dynamisme*	X	X		
Réception (FIG)	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Jambes écartées à la réception	X			
Fautes de positions de corps	X	X		

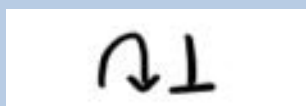


LES PARTENAIRES DE LA FLGYM



Renversement				
Minis (Niveau 5) ; Espoirs (Niveau 2,3) ; Adultes (Niveau 2,3)				
Rondade flic-flac dans le 1 <sup>er</sup> envol (Préparation Yurchenko) (1.40)				
Espoirs (Niveau 4), Adultes (Niveau 4)				
Premier envol (FIG)	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Angle des hanches*	X	X		
Corps cambré*	X	X		
Genoux fléchies*	X	X	X	
Jambes ou genoux écartés*	X	X		
Impulsion (FIG)	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Appui décalé des mains*	X	X		
Bras fléchis	X	X	X	
Angle des épaules*	X	X		
Ne pas passer par la verticale*	X			
Deuxième envol (FIG)	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Hauteur*	X	X	X	
Jambes ou genoux écartées*	X			
Genoux fléchies*	X	X	X	
Distance (longueur insuffisante)	X	X		
Déviations par rapport à l'axe	X			
Dynamisme*	X	X		
Réception (FIG)	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Jambes écartées à la réception	X			
Élan supplémentaire des bras	X			
Déséquilibre	X	X		
Pas supplémentaire, petit saut	X			
Très grand pas ou saut (référence : plus que la largeur des épaules)		X		
Fautes de positions de corps	X	X		
Flexion profonde			X	
Chute (FIG)	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Appui sur le tapis avec 1 ou 2 mains				1 point
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin				1 point
Chute sur ou contre l'agrès après la réception				1 point

Espoirs + Adultes Niveau 1



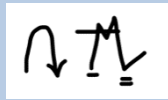
Première Partie

Saut (FIG)	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Angle des hanches*	X	X		
Corps cambré*	X	X		
Genoux fléchis lors de l'envol*	X	X	X	
Jambes ou genoux écartés*	X	X		
Appui décalé des mains*	X	X		
Bras fléchis	X	X	X	
Déviation par rapport à l'axe*	X			
Dynamisme*	X	X		
Réception (FIG)	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Jambes écartées à la réception	X			
Élan supplémentaire des bras	X			
Déséquilibre	X	X		

Deuxième Partie

Saut (FIG)	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Hauteur*	X	X	X	
Genoux fléchis*	X	X	X	
Jambes ou genoux écartés*	X	X		
Distance (longueur insuffisante)	X	X		
Déviation par rapport à l'axe*	X			
Dynamisme*	X	X		
Réception (FIG)	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Jambes écartées à la réception	X			
Élan supplémentaire des bras	X			
Déséquilibre	X	X		
Pas supplémentaire, petit saut	X			
Très grand pas ou saut (référence : plus que la largeur des épaules)		X		
Fautes de positions de corps	X	X		
Flexion profonde			X	
Chute (FIG)	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Appui sur le tapis avec 1 ou 2 mains				1 point
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin				1 point
Chute sur ou contre l'agrès après la réception				1 point

Espoirs + Adultes Niveau 2



Premier envol (FIG)	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Angle des hanches*	X	X		
Corps cambré*	X	X		
Genoux fléchis pendant l'envol*	X	X	X	
Jambes ou genoux écartés*	X	X		
Impulsion (FIG)	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Appui décalé des mains*	X	X		
Bras fléchis	X	X	X	
Deuxième envol (FIG)	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Hauteur*	X	X	X	
Jambes ou genoux écartées*	X			
Genoux fléchis*	X	X	X	
Distance (longueur insuffisante)	X	X		
Déviation par rapport à l'axe	X			
Dynamisme*	X	X		
Réception (FIG)	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Jambes écartées à la réception	X			
Élan supplémentaire des bras	X			
Déséquilibre	X	X		
Pas supplémentaire, petit saut	X			
Très grand pas ou saut (référence : plus que la largeur des épaules)		X		
Fautes de positions de corps	X	X		
Flexion profonde			X	
Chute (FIG)	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Appui sur le tapis avec 1 ou 2 mains				1 point
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin				1 point
Chute sur ou contre l'agrès après la réception				1 point



Renversement avant avec ½ tour dans le 1<sup>er</sup> envol, répulsion dans le 2<sup>e</sup> envol (1.20)  
Espoirs (Niveau 3), Adultes (Niveau 3)

Renversement avant avec ½ tour (180°) dans le 1<sup>er</sup> envol – ½ tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol  
(dans les deux sens) (1.21)  
Adultes (Niveau 5)

**Précision: Ce saut peut tourner dans les deux sens dans la 2<sup>e</sup> phase d'envol c'est-à-dire que la gymnaste peut continuer dans le même sens que dans la première phase d'envol ou elle change la direction de tourner.**

Renversement avant avec 1/1 tour (360°) dans le 2<sup>e</sup> envol (1.02)  
Adultes (Niveau 6)

**Mêmes déductions que pour le renversement**

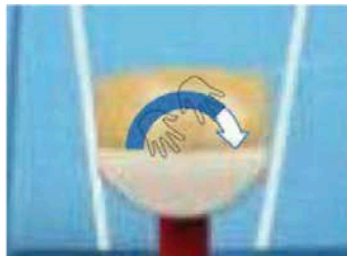
Impulsion	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Rotation longitudinale trop tôt (sur la table)*	x	x		

Degrés de rotation manquant dans les rotations longitudinales :

OK



- 0.1



- 0.3





Yamashita (1.10)

Espoirs (Niveau 4), Adultes (Niveau 4)

Yamashita avec ½ tour (180°) dans le 2<sup>e</sup> envol (1.11)  
Adultes (Niveau 5)

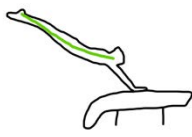







**Mêmes déductions que pour le renversement**

Deuxième envol	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Extension insuffisante et/ou tardive*	x	x		
Angle des hanches >135°	Saut est dévalué au <b>niveau 3</b> (renversement)			

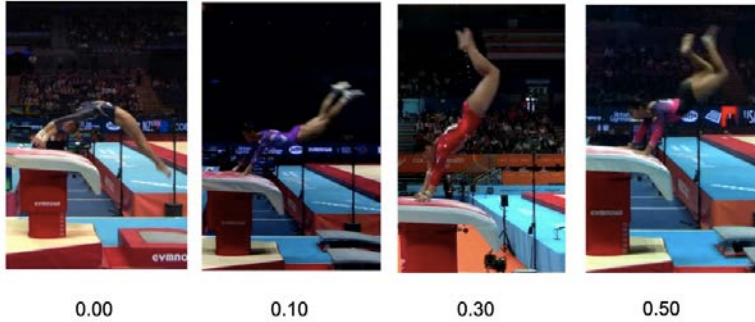
Renversement avant avec ½ tour dans le 2 <sup>e</sup> envol (1.01) Espoirs (Niveau 4), Adultes (Niveau 4)				
Renversement avant avec 1/1 tour (360°) dans le 2 <sup>e</sup> envol (1.02) Adultes (Niveau 6)				
Rondade flic-flac avec ½ tour (180°) dans le 1 <sup>er</sup> envol – renversement avant dans le 2 <sup>e</sup> envol (1.50) Adultes (Niveau 5)				
<b>Mêmes déductions que pour le renversement</b>				
Impulsion	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Rotation longitudinale trop tôt (sur la table)*	x	x		
Degrés de rotation manquant dans les rotations longitudinales :				
OK	- 0.1	- 0.3		
				

## 4.2. Exemples

### Angle des hanches (Premier envol)

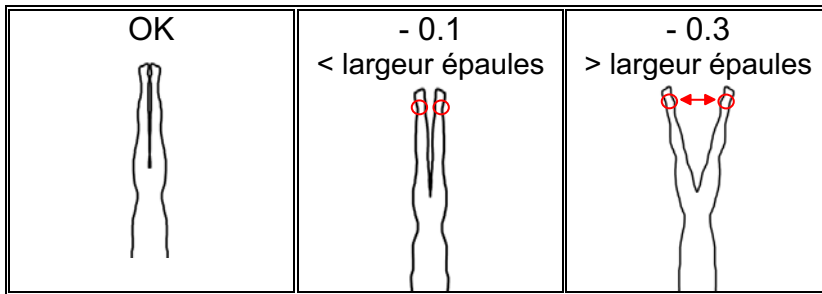
OK 	- 0.1 	- 0.3 	- 0.3 
OK 	- 0.1 	- 0.3 	- 0.3 

### Genoux fléchis (Premier envol)



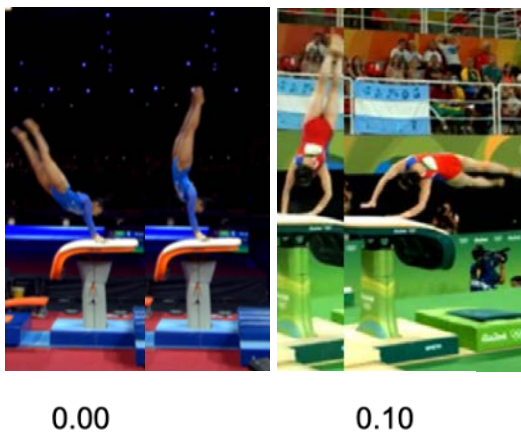
Rappel : Les déductions pour genoux fléchis et jambes ou genoux écartés doivent être appliquées à chaque partie du saut (1<sup>ère</sup> et 2<sup>e</sup> phase d'envol)

### Jambes ou genoux écartés (Premier envol)

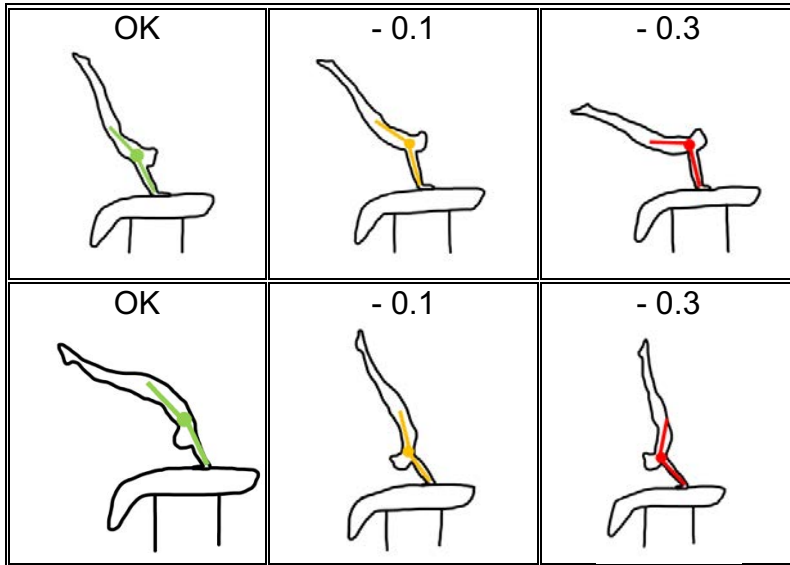


Rappel : Les déductions pour genoux fléchis et jambes ou genoux écartés doivent être appliquées à chaque partie du saut (1<sup>ère</sup> et 2<sup>e</sup> phase d'envol)

### Appui décalé des mains (Impulsion)



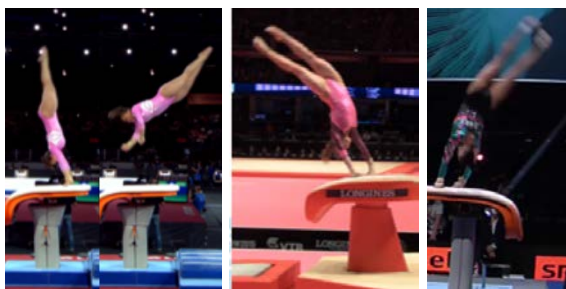
### Angle des épaules (Impulsion)



### Ne pas passer par la verticale (Impulsion)



### RL commencée trop tôt (sur la table)



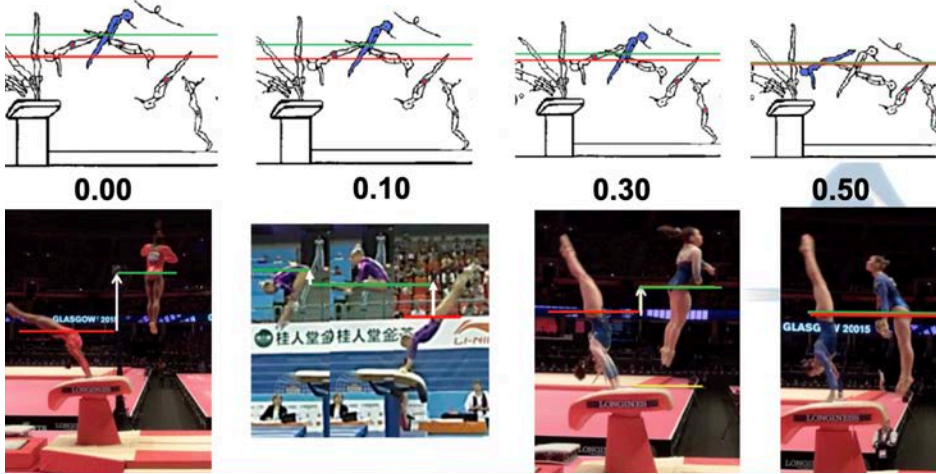
0.00

0.10

0.30



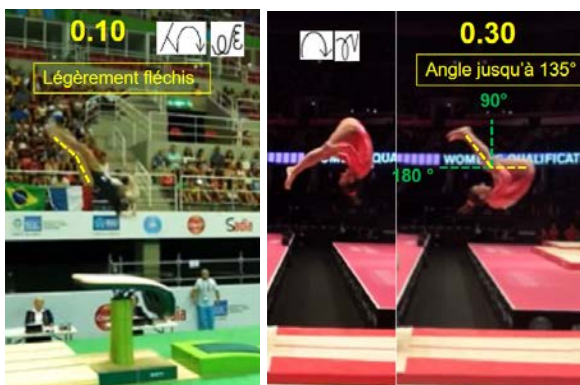
### Hauteur (Deuxième envol)



### Extension insuffisante et/ou tardive (Deuxième envol)



### Jambes fléchis (Deuxième envol)



Rappel : Les déductions pour genoux fléchis et jambes ou genoux écartés doivent être appliquées à chaque partie du saut (1<sup>ère</sup> et 2<sup>e</sup> phase d'envol)



## Jambes ou genoux écartés (Deuxième envol)

Rappel : Les déductions pour genoux fléchis et jambes ou genoux écartés doivent être appliquées à chaque partie du saut (1<sup>ère</sup> et 2<sup>e</sup> phase d'envol)

## Dynamisme (Deuxième envol)

Définition : Changement actif, énergique, puissant et explosif dans l'exécution

# BARRES ASYMÉTRIQUES



## 1. Déductions spécifiques à l'agrès – Jury D

### 1.1. Éléments de maintien

Position demandée non maintenue les secondes demandées	VD non accordé
Position demandée non correcte lors du maintien (10° tolérance vers le bas)	VD non accordé ou autre élément reconnu

### 1.2. Éléments exécutés avec jambes serrées ou écartées

Ces éléments peuvent être exécutés avec les jambes serrées ou écartées :

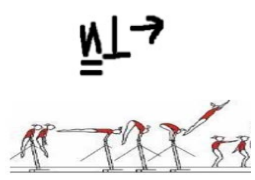
- Préparation Bascule
- Bascule
- Éléments avec élans passant par-dessous BS
- Prise d'élan > 90°

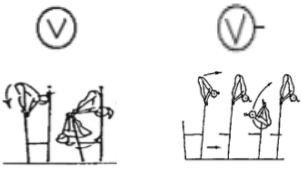
Précision : Tous les autres éléments peuvent seulement être exécutés selon la description dans le texte.

### 1.3. Éléments par pose de pieds

Les éléments par pose de pieds peuvent seulement être suivi par ces deux éléments :



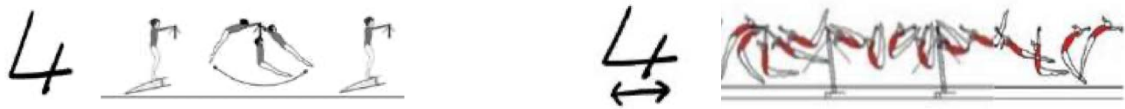
	Si les deux pieds ne sont pas mis simultanément entre les bras	VD non accordé
	Chute en arrière	VD non accordé
	Chute en avant	VD accordé

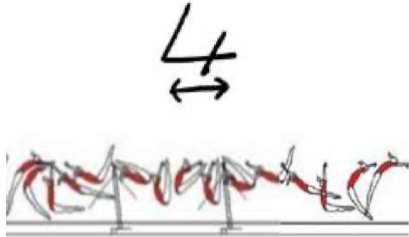
	Chute en avant après le tour	VD non accordé
	Chute en arrière après le tour	VD accordé

### 1.4. Préparation bascule

Pour les éléments « Préparation bascule » à la barre inférieure qui doivent être exécuté avant l'entrée, un tremplin peut être utilisé. L'entraîneur a le droit de déplacer le tremplin entre cet élément et l'entrée de la gymnaste.

La réception de cet élément peut se réaliser sur le tremplin ou devant le tremplin.



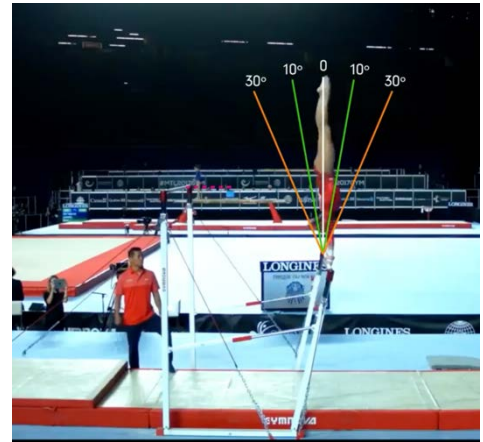
	La gymnaste n'ouvre pas la hanche après les balancés et revient à la station	VD accordé
	La gymnaste n'ouvre pas la hanche après les balancés, tombe et heurte le tapis avec les pieds	VD non accordé



### 1.5. Prise d'élan

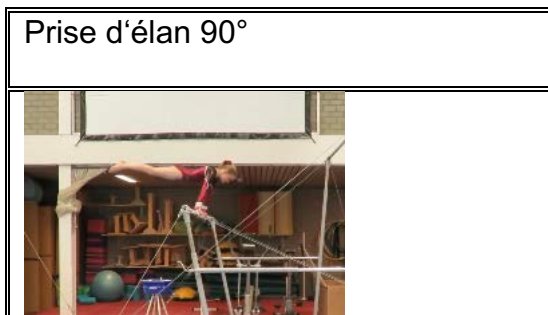
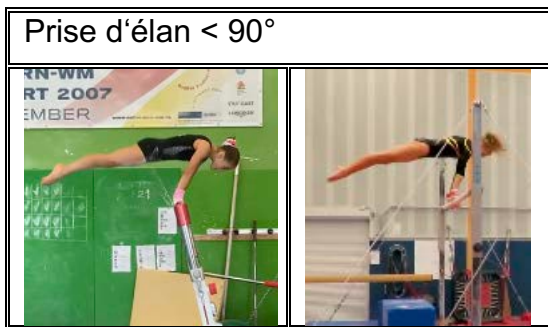
Les prises d'élan sont évaluées par le juge D, selon les exigences dans le texte.

Précision pour la prise d'élan à l'ATR :  
L'ATR est considéré comme réalisé quand toutes les parties du corps sont à la verticale.



Élément terminé dans les 10° de la verticale	VD accordé
Élément terminé >10°	Autre élément du tableau reconnu

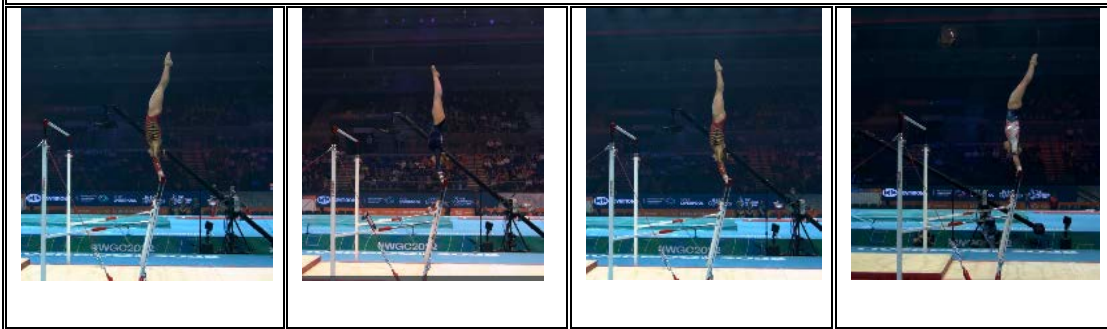
#### Exemples :



**Prise d'élan > 90° (pas d'élan à l'ATR)°**



**Élan à l'ATR**

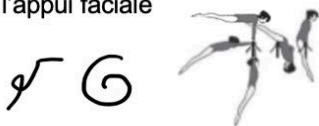


**Précision pour cet élément spécifique**

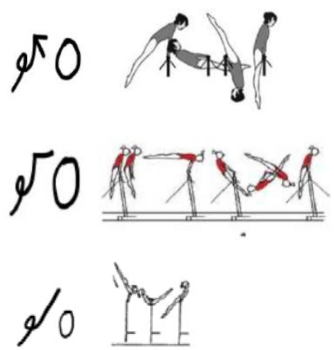
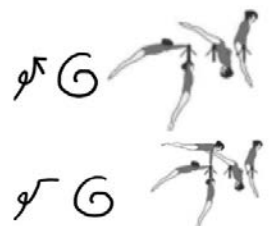
De l'appui faciale BS, pris d'élan pour tourner en arrière par la suspension à l'appui faciale




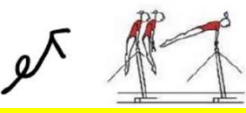
De l'appui faciale BS, pris d'élan 90° pour tourner en arrière par la suspension à l'appui faciale



### 1.6. Tours d'appui


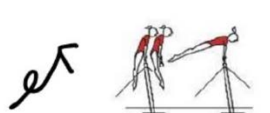
<p>Prise d'élan, suivi par un tour d'appui arrière</p> 	<p>Si la gymnaste ne termine l'élément pas à l'appui faciale : VD non accordé</p>
<p>De l'appui faciale BS, prise d'élan pour tourner en arrière par la suspension à l'appui faciale</p> 	<p>Si la gymnaste ne termine l'élément pas à l'appui faciale : VD non accordé</p>

### Minis

<p>Prise d'élan 45°- 90°, suivi par un tour d'appui arrière</p> 	<p>Si la gymnaste montre une prise d'élan &lt; 45° enchaîné par un tour d'appui arrière, autre élément sera accordé :</p>  <p>Prise d'élan &lt; 45°</p>
<p>Prise d'élan 45°- 90° ou 90°, suivi par un tour d'appui arrière</p>	<p>Si la gymnaste chute pendant le tour d'appui arrière, sans terminer l'élément :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si elle ne répète pas l'élément, élément reconnu : Prise d'élan &lt;45° ou 45°- 90°</li> <li>- Si elle répète l'élément, il y a une nouvelle évaluation de la prise d'élan (la première prise d'élan ne reçoit pas de VD)</li> </ul>






### Espoirs et Adultes

<p>Prise d'élan 45°- 90°, suivi par un tour d'appui arrière</p> 	<p>Si la gymnaste montre une prise d'élan &lt; 45° enchaîné par un tour d'appui arrière, autre élément sera accordé :</p>  <p>Prise d'élan &lt; 45°</p>
<p>Prise d'élan 45°- 90°, 90° ou &gt;90° suivi par un tour d'appui arrière</p>	<p>Si la gymnaste chute pendant le tour d'appui arrière, sans terminer l'élément :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si elle ne répète pas l'élément, élément reconnu : Prise d'élan &lt;45°</li> <li>- Si elle répète l'élément, il y a une nouvelle évaluation de la prise d'élan (la première prise d'élan ne reçoit pas de VD)</li> </ul>

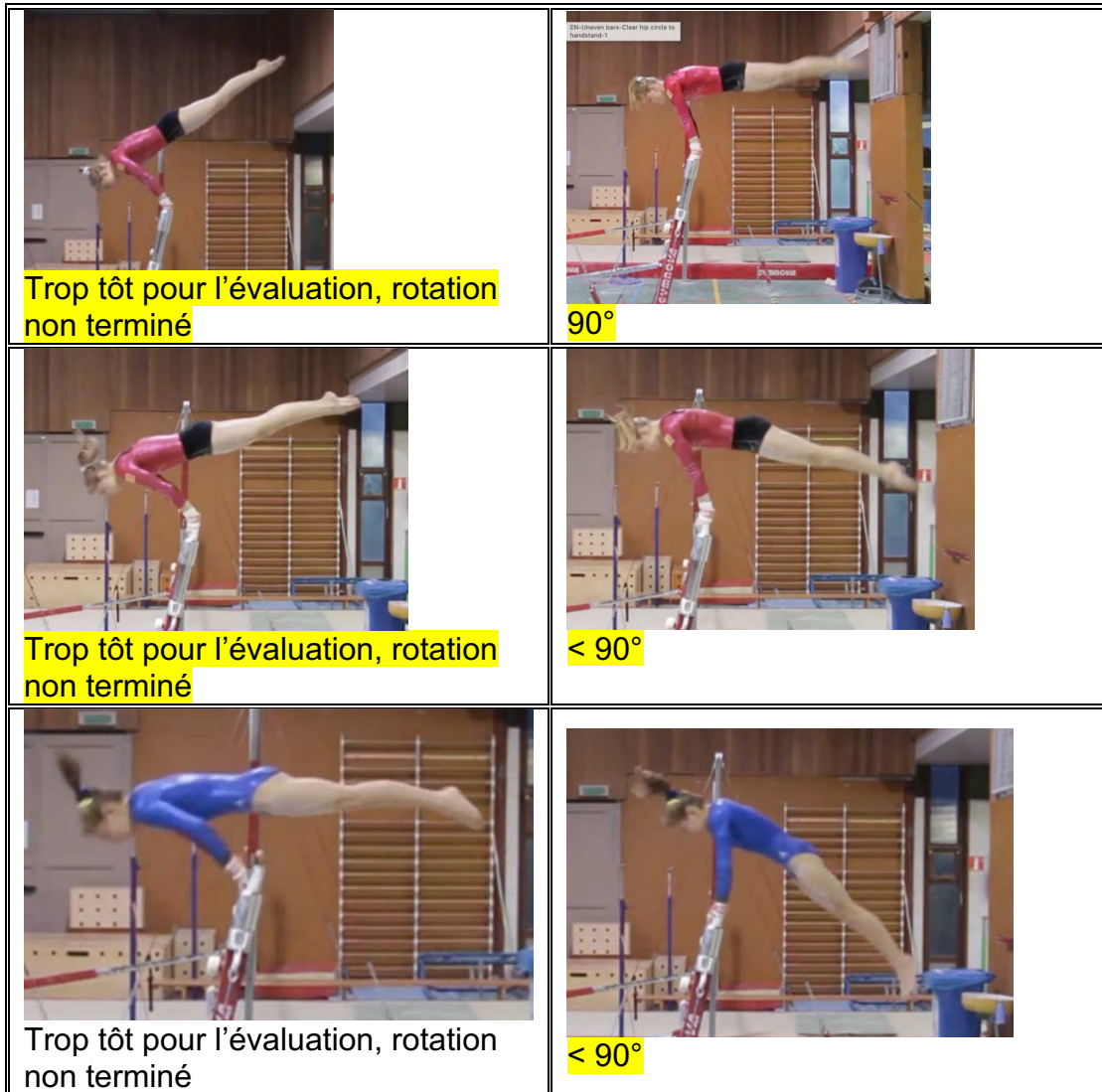
### 1.7. Tours d'appui libre

Chaque tour d'appui libre est seulement reconnue, si suivi par une bascule sans chute.

Les tours d'appui libre sont évaluées par le juge D, selon les exigences dans le texte. L'évaluation se fait au moment où les épaules sont au-dessus de la barre :

	 <p>ATR 180°</p>
 <p>Trop tôt pour l'évaluation, rotation non terminé</p>	 <p>135°</p>





Attention : « Heurter le tapis avec les pieds » est également considéré comme une chute. « Frôler le tapis » n'est pas considéré comme chute.

Si la gymnaste chute pendant la bascule, l'élément « Barre inférieure » ne reçoit pas de VD, cependant l'élément « Prise d'élan » reçoit la VD.

Exemples :

0	0 L
1,0	X (Chute)

0	0 L
1,0	X (Chute)

0 + L
1,0 + X (Chute)

0 + L
1,0 + X (Chute)

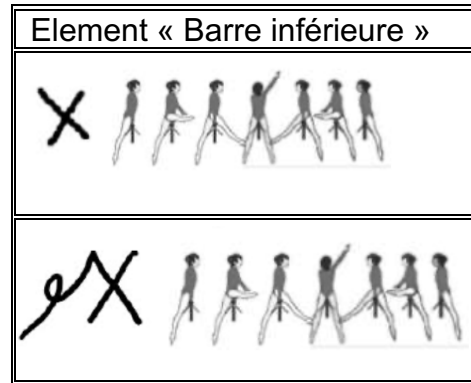
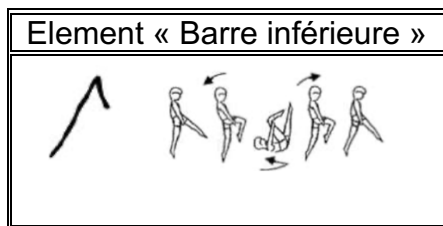
## 1.8. Courbes

Ces éléments peuvent commencer en avant ou en arrière:



## 1.9. Changement de barre combiné avec élément barre inférieure

Cet élément « Barre inférieure » peut être combiné avec un de ces deux éléments « Changement de barre ». La gymnaste commence l'élément « changement de barre » en passant une jambe par-dessus la barre, enchaîne l'élément « Barre inférieure » pour ensuite continuer l'élément « changement de barre ».



## 1.10. Manique déchirée

Si la manique déchirée (cassée) entraîne une chute ou une interruption. La gymnaste doit immédiatement montrer sa manique au juge D1 avant de quitter le podium afin d'obtenir la permission de recommencer son exercice.

# 2. Déductions spécifiques à l'agrès – Jury E

## 2.1. Tableau des déductions

S'il n'y a pas de chute la déduction maximum pour l'exécution ne peut pas dépasser 0.80 par élément.

### Comprend:

- Tableau des déductions des fautes générales (Généralités)
- Les déductions spécifiques à l'agrès qui surviennent pendant l'exécution de l'élément

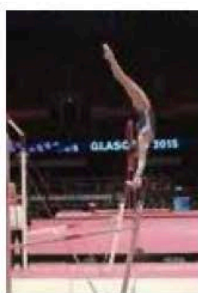
**Ne comprend pas:**

- Les déductions spécifiques é l'agrès qui s'appliquent après l'exécution de l'élément p.ex.
  - Frôler le tapis; heurter l'agrès avec les pieds; heurter le tapis avec les pieds
  - Élan intermédiaire

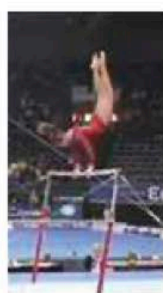
	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Alignement du corps dans les prises d'élan et les élan à l'ATR*	X	X		
Ajustement des prises	X			
Mauvais rythme des éléments	X			
Extension insuffisante dans les bascules	X			
Hauteur insuffisante des éléments avec envol*	X	X		
Sous rotation pour les éléments avec envol*				
Frôler le tapis*		X		
Heurter le tapis avec les pieds (chute)*				X
Heurter l'agrès avec 1 ou 2 pieds*			X	
Élan intermédiaire*			X	
Manque d'amplitude dans les balancés, les courbes et les préparations bascule*		X	X	
Arrêt évident dans l'exécution*				X

**2.2. Exemples**

**Alignement du corps dans les prises d'élan et les élan à l'ATR**



-0.10

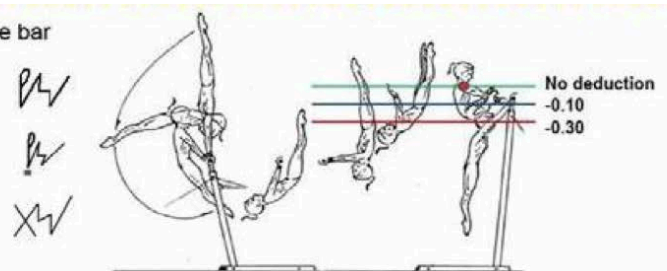


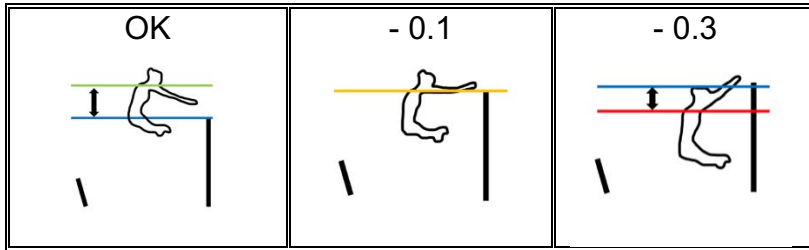
-0.30

**Hauteur insuffisante des éléments avec envol**

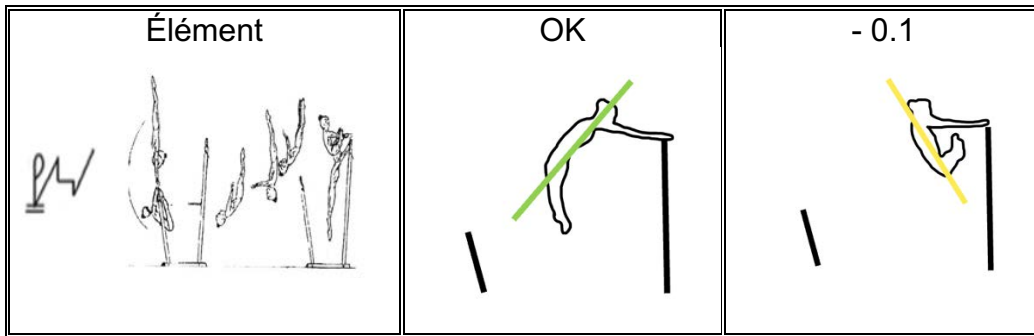
Shoulders position prior to grasp the bar

- Above HB 0.00
- At HB level 0.10
- Below HB level 0.30

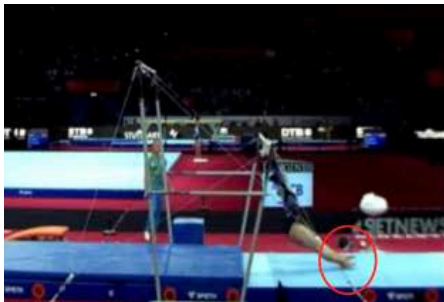




### Sous rotation pour les éléments avec envol



### Frôler le tapis



### Heurter le tapis avec les pieds (chute)

Précision : Lors de l'exécution de la bascule, courir en-dessous de la BI est considéré comme heurter le tapis.

Exemples venant du « WAG COP 2022-2024 » en relation avec le « WAG Help Desk » :

[https://www.youtube.com/watch?v=4nqZo6bBfI0&list=PLkdUU\\_VbpMHEfe\\_5WIFqdzrCadK1shDJC&index=30](https://www.youtube.com/watch?v=4nqZo6bBfI0&list=PLkdUU_VbpMHEfe_5WIFqdzrCadK1shDJC&index=30)




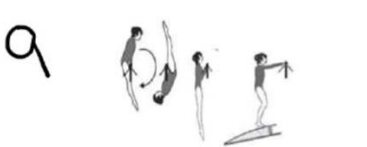
### Heurter l'agrès avec 1 ou 2 pieds

S'il y a une interruption du rythme de l'élément	Heurter l'agrès – déduction 0.5
S'il n'y a pas d'interruption du rythme de l'élément	Frôler l'agrès – Pas de déduction
Quand la barre est heurtée pendant un élément qui est suivi d'un élan intermédiaire	Déductions pour les deux 0.5 + 0.5

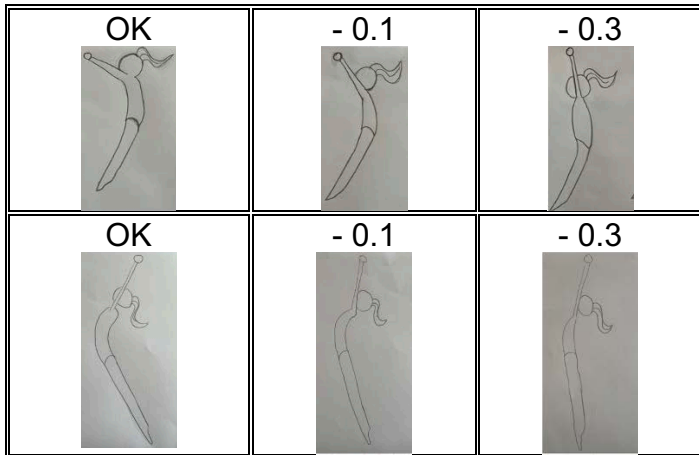
### Élan intermédiaire

- Reprise d'élan depuis un appui et/ou élan pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant
- Déduction pour « élan intermédiaire » est déduit seulement une fois à la même place
- S'il y a une chute, tous les élan intermédiaires nécessaires pour recommencer l'exercice ne sont pas pénalisés
- Il n'y a pas de déductions supplémentaires pour fautes d'exécution lors des élan intermédiaires

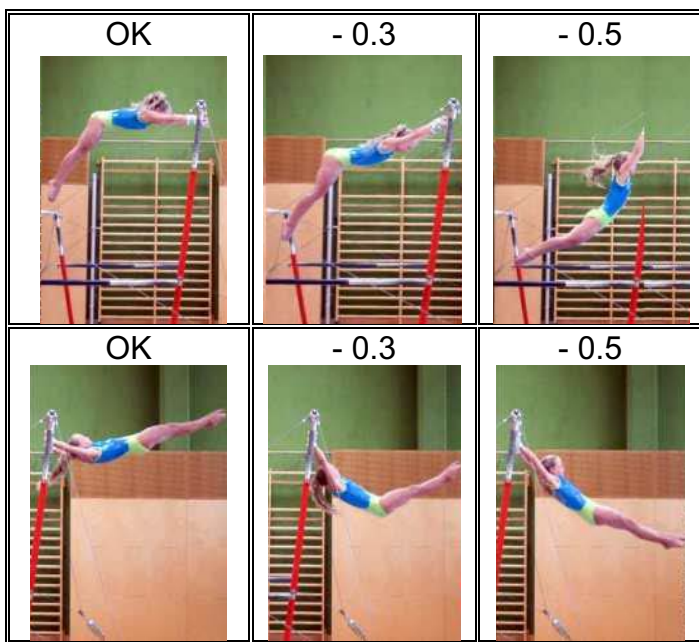
### Précisions :

L 	<p>Pour tous les éléments « Bascule » :</p> <p>Si la gymnaste s'arrête après la bascule et reprend la prise d'élan, il y a une déduction pour élan intermédiaire.</p>
Q 	<p>S'il y a un élan intermédiaire avant cet élément, il n'y a pas de déduction pour élan intermédiaire.</p> <p>S'il y a plus qu'un élan intermédiaire enchaîné, il y a une déduction pour élan intermédiaire.</p>

**Manque d'amplitude dans les balancés, les courbes et préparations bascule**

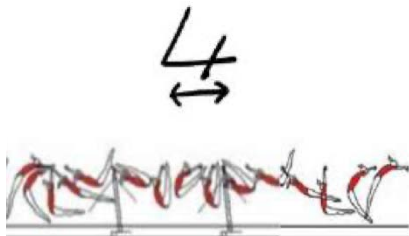


La déduction s'applique à un balancé ou une courbe dynamique (c'est-à-dire que la gymnaste commence l'élément p.ex. en arrière, se balance vers l'avant et revient en arrière) **NE PAS** faire deux déductions (balancer vers l'avant et balancer vers l'arrière).



**Cependant :** La déduction s'applique à un mouvement d'une courbe statique, donc déductions pour courbe statique en avant et également pour une courbe statique en arrière.

Si la gymnaste exécute plus de balancés que demandé dans le texte, la jury E prendra les déductions nécessaires par rapport à l'exécution de l'élément. Il n'y a pas de déductions supplémentaires par le jury D ou par le jury E (il n'existe pas de déduction pour répétition).

	<p>La gymnaste n'ouvre pas la hanche après les balancés et revient à la station</p>	<p>- 0,3 ou - 0,5</p>
	<p>La gymnaste n'ouvre pas la hanche après les balancés, et frôle le tapis en revenant à la station</p>	<p>- 0,3 ou - 0,5 + déduction pour « Frôler le tapis »</p>
	<p>La gymnaste n'ouvre pas la hanche après les balancés, tombe et heurte le tapis avec les pieds</p>	<p>Déduction pour « Heurter le tapis avec les pieds (chute) »</p>

### Arrêt évident dans l'exécution

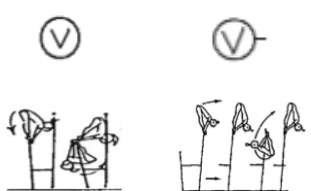
Définition : Quand la gymnaste relâche de façon visible une ou les deux mains de la barre entre deux éléments et repart, p.ex. pour ajuster les maniques. C'est un arrêt évident de l'exercice, considéré comme chute sur l'agrès.

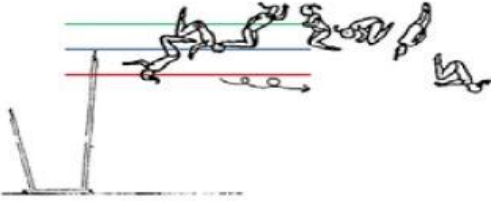
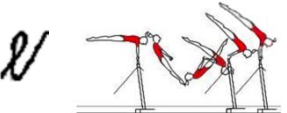
Exemples venant du « WAG COP 2022-2024 » en relation avec le « WAG Help Desk » :

[https://www.youtube.com/watch?v=Si6ZM-GTnuk&list=PLkdUU\\_VbpMHEfe\\_5WIFqdZrCadK1shDJC&index=57](https://www.youtube.com/watch?v=Si6ZM-GTnuk&list=PLkdUU_VbpMHEfe_5WIFqdZrCadK1shDJC&index=57)

### 2.3. Précisions des éléments

#### 2.4.

	<p>L'élément peut être fait en carpé ou écarté, mais jambes tendues, sinon déduction pour jambes fléchies (0,1 ou 0,3). A la fin de l'élément les jambes peuvent être fléchies.</p>
---	---

<p>Précisions des éléments en sortie (BI et BS)</p>	<p>Hauteur du bassin lors des éléments au-dessus de BS 0.00 au niveau de BS 0.10 au-dessous de BS 0.30</p> 
<p><b>Adultes féminins :</b> Tour d'appui libre 135° (2.305), suivi directement par une bascule à l'appui faciale BI (1.101)</p> 	<p>Si la gymnaste ne montre pas l'angle demandé de 135°, déduction de -0.30</p> <p>Précision : Cette déduction est seulement prise pour cet élément spécifique et il n'y a pas de déductions pour tous les autres tours d'appui libre, si la gymnaste ne montre pas l'angle demandé.</p>

### 3. Exemples d'exercices et du calcul de la note D

#### 3.1. Minis

0,6	0,6	1,0	0,6	0,6	0,8	4,2

1,0	1,0	0,8	1,0	1,0	1,0	5,8

#### 3.2. Espoirs

1,0	0,8	1,0	0,8	1,0	1,5	1,0	7,1





0,8	1,0	1,0 + 1,0	1,0	1,0	0,8		6,6

0,8	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,8	6,6

0,8	1,0	1,0	1,0	1,0	0,8		5,6

**Attention :** Seulement 6 éléments, 1 élément barre inférieure ou 1 élément barre supérieure manque

1,0	1,0	0,8	1,0	1,0	1,0		5,8

**Attention :** Seulement 6 éléments, 1 élément barre inférieure ou 1 élément barre supérieure manque

### 3.3. Adultes

0,6	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,8	6,4

1,0	0,8	1,0	0,8	1,5	1,0	1,0	7,1

0,8	1,0	1,0 + 0,8	1,0	1,0	0,8		6,4

0,8	1,0	1,0	0,8	1,0	1,0	0,8	6,4



LES PARTENAIRES DE LA FLGYM





**FEDERATION LUXEMBOURGEOISE  
DE GYMNASTIQUE**

**SECRETARIAT** 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

0,8	1,0	1,0	1,0	1,0	0,8		5,4

**Attention :** Seulement 6 éléments, 1 élément barre inférieure ou 1 élément barre supérieur manque

1,0	1,0	0,8	1,0	0,8	1,0		5,6	

**Attention :** Seulement 6 éléments, 1 élément barre inférieure ou 1 élément barre supérieur manque



LES PARTENAIRES DE LA FLGYM







# POUTRE










## 1. Déductions spécifiques à l'agrès – Jury D

### 1.1. Entrées

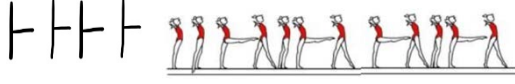


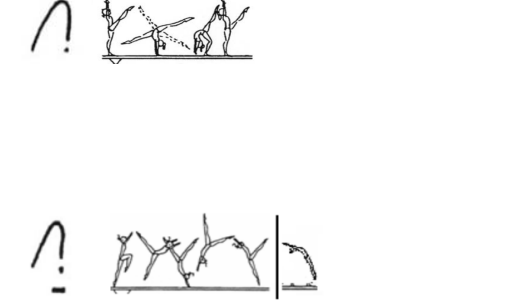


L'entrée compte seulement en cas d'exécution correcte avec réception sur la poutre.

	<p>VD non accordé, si un pied après l'autre</p>
	<p>VD non accordé, si un pied après l'autre</p> <p>VD non accordé, si les pieds ne sont pas placés entre les deux mains</p>
	<p>La position finale touchant la poutre est au choix de la gymnaste. Elle doit être faite de manière contrôlée.</p>
	<p>VD non accordé, si la gymnaste montre l'entrée avec appel d'un pied et la jambe de derrière touche la poutre en premier.</p> <p>La gymnaste peut réaliser l'entrée avec course ou sans course.</p> <p>VD non accordé, si l'angle d'écart est <math>&lt; 135^\circ</math> lors de la réception des pieds sur la poutre</p> <p>VD non accordé, si la gymnaste monte en écart latéral et puis tourne la hanche en écart transversale</p>

	<p>VD non accordé, si l'angle d'écart est &lt;math&gt;&lt; 135^\circ&lt;/math&gt; lors de la réception des pieds sur la poutre</p>  <p>VD non accordé, si la gymnaste montre l'élément avec l'appui d'une main</p>   <p>OK</p>
	<p>VD non accordé, si la gymnaste ne montre pas la position « Arabesque » demandé au moment de la réception ou après la réception</p> <p>Position « Arabesque » :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jambe <math>\uparrow</math> de <math>90^\circ</math></li> <li>- Buste <math>\uparrow</math> de <math>135^\circ</math> (Attention : différence entre Planche faciale et Position « Arabesque »)</li> </ul> <p>VD non accordé, s'il y a un déséquilibre ou une hésitation (jambe monte, descend et montre de nouveau) entre la pose du pied et la position « Arabesque »</p>
	<p>Jambes arrière <math>\downarrow</math> de <math>135^\circ</math> : VD non accordé</p>
	<p>S'il n'y a pas d'appui dorsal clair à la réception : VD non accordé</p> <p>L'élément ne demande pas d'impulsion.</p>




## 1.2. Éléments acrobatiques

	<p>Jambes ↓ de 90° : VD non accordé</p>
	<p>Jambes avant ↓ de 90° : VD non accordé Jambe arrière ↓ de 135° : VD non accordé</p>
	<p>Jambes avant ↓ de 90° : VD non accordé Jambe arrière ↓ de 180° : VD non accordé</p>
	<p>S'il n'y a pas de phase d'envol visible, élément reconnu : Renversment avant sans envol avec appui des 2 mains (4.108)</p> <p>La phase d'envol doit être visible pour accorder l'élément : Renversment avant avec envol, réception sur 1 ou 2 jambes avec appui des 2 mains (5.201)</p>
<p>ATR 180° latéral :</p>	<p>L'élément est dans les 10° de la verticale → VD accordé L'élément est &gt; 10° → Autre VD du tableau accordé</p>
	<p>L'élément n'est pas montré dans les 10° de la verticale, autre élément accordé :</p> 




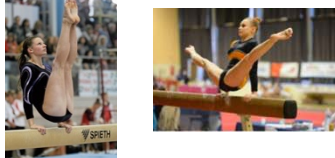


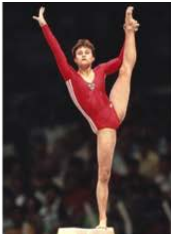
## 1.3. Sauts et rotations gymniques



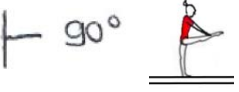


<p>Sauts gymniques</p>	<p>Voir les déductions spécifiques dans le chapitre « 5.3. Reconnaissance des éléments gymniques »</p>
<p>Rotations gymniques</p>	<p>Voir les déductions spécifiques dans le chapitre « 5.3. Reconnaissance des éléments gymniques »</p>

<p>Pirouette ½ tour sur une jambe, pose du pied libre en restant sur les pointes, suivi par ½ tour sur deux pointes</p>	<p>VD non accordé, si la gymnaste ne reste pas <b>sur</b> les pointes entre les deux ½ tours</p>
	

### 1.4. Éléments de maintien

Si l'élément de maintien est maintenu les secondes demandées dans la position demandée et la gymnaste tombe par la suite sans poser le pied sur la poutre, la VD est attribuée.

<p>Position demandée non maintenue les secondes demandées</p>	<p>VD non accordé</p>
	<p>Jambe ↓ de 90° : VD non accordé</p>
	<p>Jambe ↓ de 135° : VD non accordé</p>
	<p>Appui libre corps carpé et carpé-écarté autorisé</p>
	
	<p>Jambe ↓ de 135° : VD non accordé</p>
	<p>Jambe ↓ de 135° : VD non accordé</p>
	

	Pieds ↓ de la poutre : VD non accordé 
	Jambe ↓ de 90° : VD non accordé
	Pied ↓ de la tête : VD non accordé
	Jambe ↓ de 135° : VD non accordé

### 1.5. Chutes

Les éléments acrobatiques et gymniques doivent revenir sur la poutre avec les pieds pour obtenir la VD.

Avec réception sur 1 ou 2 pieds ou selon la position demandée sur la poutre	VD accordé
Sans réception sur 1 ou 2 pieds ou selon la position demandée sur la poutre	VD non accordé

### 1.6. Liaisons gymniques

Si la fluidité n'est pas interrompue par un déséquilibre la liaison est reconnue.

Les liaisons doivent être exécutées sans :

- Arrêt entre les éléments
- Pas supplémentaires entre les éléments
- Pied qui touche la poutre entre les éléments
- Extension claire/ évidente des hanches entre les éléments
- Elan supplémentaire/ excessif des bras
- Déséquilibre entre les éléments

La liaison compte est accordée, si :

- Un léger mouvement avec les bras (attention : déduction pour rythme)

La liaison n'est pas accordée, si :

- Manque évident d'équilibre (mouvement du haut du corps ou des épaules sur le côté, etc.)

Exemples venant du « WAG COP 2022-2024 » en relation avec le « WAG Help Desk » :

[https://www.youtube.com/watch?v=fsNAs3jNlwU&list=PLkdUU\\_VbpMHEfe\\_5WIFqdZrCadK1shDJC&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=fsNAs3jNlwU&list=PLkdUU_VbpMHEfe_5WIFqdZrCadK1shDJC&index=2)

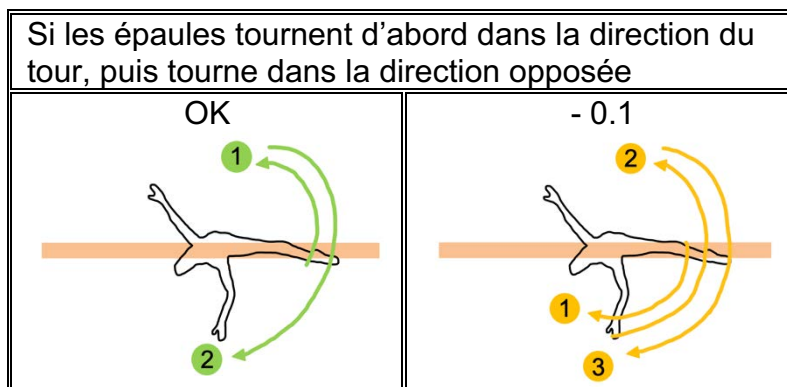
## 2. Déductions spécifiques à l'agrès – Jury E

### 2.1. Tableau des déductions

	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Élan excessif des bras avant les éléments gymniques*	x ch.f.			
Appui supplémentaire de jambe sur le côté de la poutre		x		
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute			x	
Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre*	x	x	x	

### 2.2. Exemples

#### Élan excessif des bras avant les éléments gymniques



Exemples venant du « WAG COP 2022-2024 » en relation avec le « WAG Help Desk » :

[https://www.youtube.com/watch?v=zlx8kbKdibl&list=PLkdUU\\_VbpMHEfe\\_5WIFqdZrCadK1shDJC&index=50](https://www.youtube.com/watch?v=zlx8kbKdibl&list=PLkdUU_VbpMHEfe_5WIFqdZrCadK1shDJC&index=50)






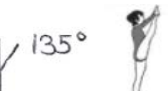
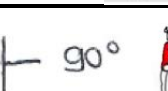
### Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre





0.1	Léger déséquilibre
0.3	Tête au niveau des épaules Élévation des jambes sous niveau des hanches Plusieurs légers mouvements
0.5	Tête au niveau des genoux Élévation des jambes au-dessus du niveau des hanches Grands mouvements du corps/jambes

Exemples venant du « WAG COP 2022-2024 » en relation avec le « WAG Help Desk » :

[https://www.youtube.com/watch?v=-GRo6-7nbiM&list=PLkdUU\\_VbpMHEfe\\_5WIFqdzrCadK1shDJC&index=43](https://www.youtube.com/watch?v=-GRo6-7nbiM&list=PLkdUU_VbpMHEfe_5WIFqdzrCadK1shDJC&index=43)







### 2.3. Précisions des éléments





Entrées	
	Jambes à 180° : pas de déduction (10° tolérance) Jambes entre 135° et 180° : - 0,3
Sauts et rotations gymniques	
Sauts gymniques	Voir les déductions spécifiques dans le chapitre « 5.3. Reconnaissance des éléments gymniques »
Rotations gymniques	Voir les déductions spécifiques dans le chapitre « 5.3. Reconnaissance des éléments gymniques »
Éléments de maintien	
	Jambe ↑ de 90° : pas de déduction Jambe à 90° : - 0,3
	Jambe à 180° : pas de déduction Jambe entre 135° et 180° : - 0,3
	Jambe ↑ de 135° : pas de déduction Jambe à 135° : - 0,3
	Jambe ↑ de 90° : pas de déduction Jambe à 90° : - 0,3

	Jambes ↑ de la poutre : pas de déduction Jambes à la hauteur de la poutre : - 0,3
	Jambe à 180° : pas de déduction Jambe entre 135° et 180° : - 0,3
	Jambes ↑ de la tête : pas de déduction Jambes à la hauteur de la tête : - 0,3
	Jambe à 180° : pas de déduction Jambe entre 135° et 180° : - 0,3










### 3. Exemples d'exercices et du calcul de la note D

#### 3.1. Minis

						
0,4	0,6	0,6	0,6	1,0	0,8	4,0









						
1,0	0,6	0,8	1,0	1,0	1,0	5,4

#### 3.2. Espoirs

									
1,0		0,8	0,8	1,0	X	1,0	0,6	1,0	6,2

*Pas de bonus pour chorégraphie (la gymnaste ne se déplace pas pendant la deuxième chorégraphie)*

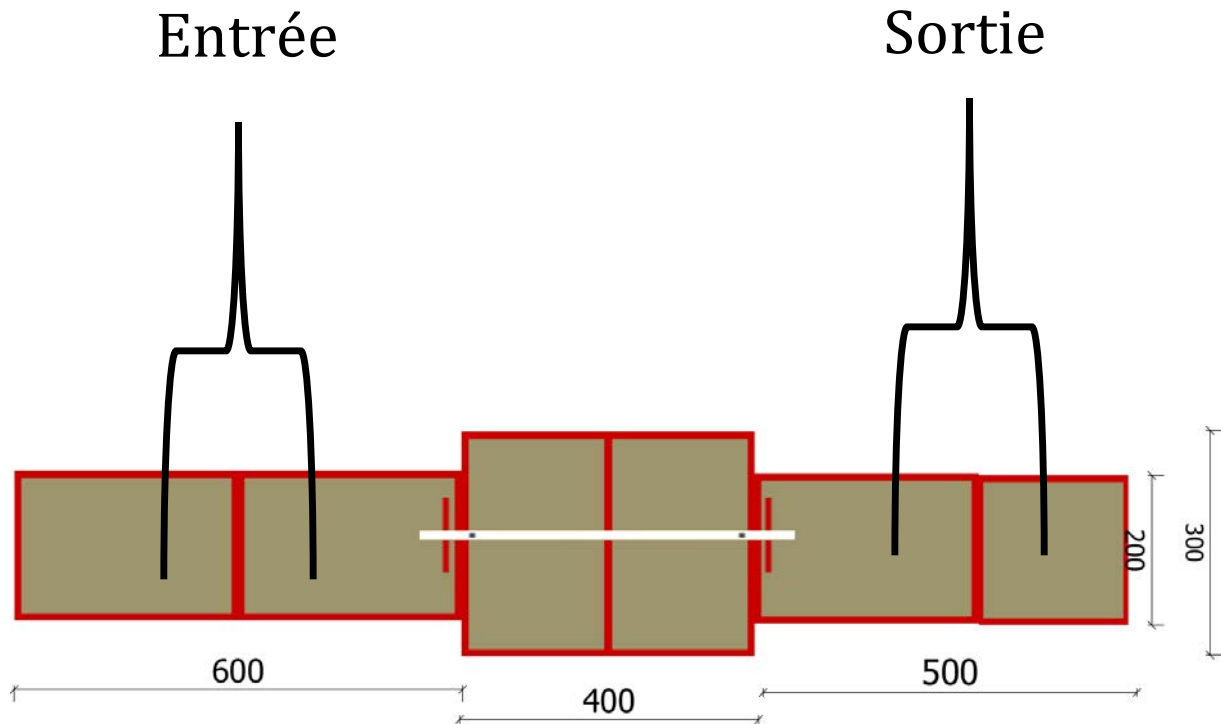
#### 3.3. Adultes

								
0,6	1,0	0,8	0,8	0,8	X	0,8	1,0 + 0,6	6,4

*Pas de bonus pour chorégraphie (la gymnaste ne se déplace pas pendant la deuxième chorégraphie)*

## 4. Informations supplémentaires

Il existe toujours un côté « entrée » et un côté « sortie à respecter!



# SOL


















## 1. Déductions spécifiques à l'agrès – Jury D

### 1.1. Éléments acrobatiques


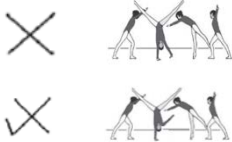



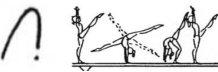




**Attention !** : Les éléments rondade, rondade flic-flac et renversement avant peuvent être utilisés comme éléments préparatoires pour les éléments acrobatiques, mais ils ne sont alors pas reconnus comme un des 7 éléments exigés.

Exemples : Les éléments en jaune sont reconnus comme un des 7 éléments exigés. Les éléments en gris sont des éléments préparatoires. Attention : Seulement les éléments rondade, rondade flic-flac et renversement sont des éléments préparatoires, toutes les autres éléments (p.ex. roue, menichelli, etc.) ne peuvent pas être utilisés comme éléments préparatoires.

1			
2			
3			
4			
5			

L'élément n'est pas pris en compte. La roue sera reconnue comme un des 7 éléments exigés, puisque la roue n'est pas un élément préparatoire.









	<p>Si la gymnaste pose 1 ou 2 mains au sol, l'élément sera reconnu comme :</p> 
	<p>Si deux jambes sont tendues, l'élément sera reconnu comme :</p> 
	<p>La technique « Salto » en avant et ensuite ½ tour » est accepté. La technique « Rondade libre groupée ou carpée – appel 2 pieds » est acceptée.</p>
 	<p>S'il n'y a pas de phase d'envol visible, élément reconnu : Rversement avant sans envol avec appui des 2 mains (4.108)  La phase d'envol doit être visible pour accorder l'élément : Rversement avant avec envol, réception sur 1 ou 2 jambes avec appui des 2 mains (5.201)</p>
<p>Minis: Roulade arrière, jambes et bras tendus, retour à l'appui faciale</p> 	<p>Si la gymnaste plie les bras, autre VD accordé :</p> 
<p>Espoirs/ Adultes : Roulade arrière, bras tendus, jambes fléchies</p> 	<p>Si la gymnaste plie les bras, VD accordé, déductions en E</p>








**1.2. ATR**

ATR 180° latéral :	L'élément est dans les 10° de la verticale → VD accordé L'élément est > 10° → Autre VD du tableau accordé
--------------------	--

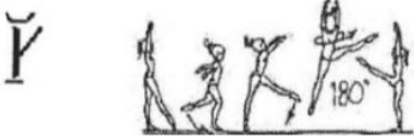

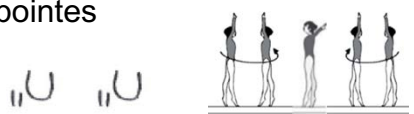

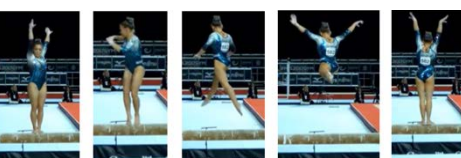
**Minis :**

	L'élément n'est pas montré dans les 10° de la verticale, autre élément accordé : 
	L'élément n'est pas montré dans les 10° de la verticale, autre élément accordé :  Si l'élément n'est pas montré avec bras et jambes tendues à la fin, autre élément accordé 
ATR 180° latéral avec tour	Le tour doit être complètement terminé ou un autre élément sera attribué. La position des épaules et des hanches est décisive. Si la gymnaste commence le tour avant l'ATR 180°, autre élément accordé :  Si la gymnaste tourne plus que demandé, la VD sera attribuée.




**Espoirs et Adultes :**

 <p>! 1 sec.</p>	<p>L'élément n'est pas montré dans les 10° de la verticale, autre élément accordé :</p>  <p>(ATR latéral passé)</p>
 <p>(sans et avec tour)</p>	<p>L'élément n'est pas montré dans les 10° de la verticale, autre élément accordé :</p>  <p>(ATR latéral passé)</p>
	<p>L'élément n'est pas montré dans les 10° de la verticale, autre élément accordé :</p>  <p>(ATR latéral passé)</p>
<p>ATR 180° latéral avec tour</p>	<p>Le tour doit être complètement terminé ou un autre élément sera attribué. La position des épaules et des hanches est décisive.</p> <p>Si la gymnaste commence le tour avant l'ATR 180°, autre élément accordé :</p>  <p>Si la gymnaste tourne plus que demandé, la VD sera attribuée.</p>

### 1.3. Sauts et rotations gymniques

Sauts gymniques	Voir les déductions spécifiques dans le chapitre « 5.3. Reconnaissance des éléments gymniques »
	<p>S'il la jambe libre n'est pas au-dessus de l'horizontale pendant tout le tour, autre VD est accordé :</p> 
Rotations gymniques	Voir les déductions spécifiques dans le chapitre « 5.3. Reconnaissance des éléments gymniques »
<p>Pirouette ½ tour sur une jambe, pose du pied libre en restant sur les pointes, suivi par ½ tour sur deux pointes</p> 	VD non accordé, si la gymnaste ne reste pas sur les pointes entre les deux ½ tours
<p>Sauts avec ½ tour (180°): la position demandée peut être atteinte au début ou à la fin du tour</p>	 

### 1.4. Éléments de maintien

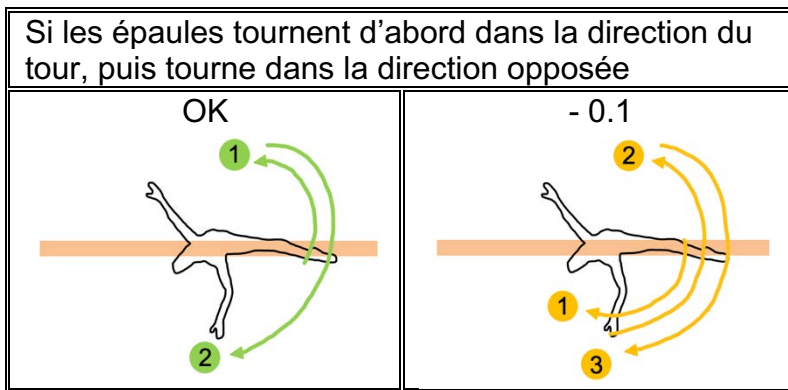
Position demandée non maintenue les secondes demandées	VD non accordé
	Jambe ↓ de 90° : VD non accordé
	<p>Jambe ↓ de 135° : VD non accordé</p> 



## 2. Déductions spécifiques à l'agrès – Jury E

### 2.1. Tableau des déductions



	0,1	0,3	0,5	1,0 et plus
Élan excessif des bras avant les éléments gymniques*	x ch.f.			

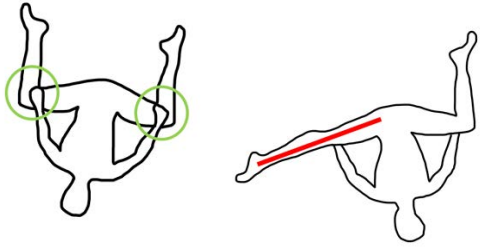





Exemples venant du « WAG COP 2022-2024 » en relation avec le « WAG Help Desk » :

[https://www.youtube.com/watch?v=zlx8kbKdibl&list=PLkdUU\\_VbpMHEfe\\_5WIFqdZr\\_CadK1shDJC&index=50](https://www.youtube.com/watch?v=zlx8kbKdibl&list=PLkdUU_VbpMHEfe_5WIFqdZr_CadK1shDJC&index=50)

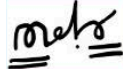



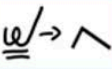







### 2.2. Précisions des éléments

Éléments acrobatiques	
<p>Roulade arrière, bras tendus, jambes fléchies</p> 	<p>Si la gymnaste plie les bras, VD accordé, déductions en E</p>
	<p>Si une jambe est tendue → déduction pour manque de précision de la position groupée : - 0.3</p>

	
	<p>Déduction pour manque de précision de la position groupée : - 0.3</p> 
	<p>Si la gymnaste ne tient pas une ou les deux jambes, déduction pour précision : - 0.1</p>
<p>Exemples venant du « WAG COP 2022-2024 » en relation avec le « WAG Help Desk » :</p>	
<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=lbWxyh1lpkQ&amp;list=PLkdUU_VbpMHEfe_5WIFqdZr_CadK1shDJC&amp;index=58">https://www.youtube.com/watch?v=lbWxyh1lpkQ&amp;list=PLkdUU_VbpMHEfe_5WIFqdZr_CadK1shDJC&amp;index=58</a></p>	
<p>Sauts et rotations gymniques</p>	
<p>Sauts gymniques</p>	<p>Voir les déductions spécifiques dans le chapitre « 5.3. Reconnaissance des éléments gymniques »</p>
<p>Rotations gymniques</p>	<p>Voir les déductions spécifiques dans le chapitre « 5.3. Reconnaissance des éléments gymniques »</p>

### 3. Exemples d'exercices et du calcul de la note D

#### 3.1. Minis

						
1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,8	5,8
						
0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	0,8	4,0



**3.2. Espoirs**

c				c				Z	
	0,8	0,8	0,8		0,8	0,6	1,0	1,0	5,8 + 0,5 = 6,3

**Bonus pour chorégraphie**

**3.3. Adultes**

c				c				Z	
	0,8	0,8	0,8	X	0,8	0,6	1,0	1,0	5,8 + 0,5 = 6,3

**Pas de bonus pour chorégraphie (la gymnaste ne se déplace pas pendant la deuxième chorégraphie)**

			c			A	c			
0,6	0,8	X	0,8	1,0	0,6		0,8	1,0	5,6	

**Pas de bonus pour chorégraphie (la gymnaste ne se déplace pas pendant la première chorégraphie)**

Z				A		
1,0	0,8	0,8	0,8	0,6	0,8	

**Pas de bonus pour chorégraphie (la gymnaste n'a pas montré de chorégraphie)**

**Attention : Seulement 6 éléments, 1 élément acrobatique manque**

Z						
1,0	0,8 + 0,8	0,8	1,0	0,8	1,0	6,2

**Pas de bonus pour chorégraphie (la gymnaste n'a pas montré de chorégraphie)**

		c		Z		c			
--	--	---	--	---	--	---	--	--	--





# FEDERATION LUXEMBOURGEOISE DE GYMNASTIQUE

SECRETARIAT 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

0,6	0,8		0,8	1,0	1,0		0,8	0,8	5,8 + 0,5 = 6,3
-----	-----	--	-----	-----	-----	--	-----	-----	--------------------

**Bonus pour chorégraphie**

### LES PARTENAIRES DE LA FLGYM







# FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE DE GYMNASTIQUE

📍 3, route d'Arlon | L-8009 STRASSEN  
☎ +352 / 48 59 99 | Fax: +352 / 49 39 74  
✉ secretariat@flgym.lu

[www.flgym.lu](http://www.flgym.lu)