



# GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE



## Programme 2020-2024

*Année 2021-2022*

**UGSEL**  
**Fédération Sportive Éducative de l'Enseignement Catholique**  
277 rue Saint-Jacques – 75240 PARIS Cedex 05  
Tél. : 01 44 41 48 50 – Fax : 01 43 29 96 88  
[www.ugsel.org](http://www.ugsel.org)

## TABLE DES MATIERES

<b>COMPOSITION DES MOUVEMENTS ET NOTATION</b> .....	<b>3</b>
1. Généralités.....	3
2. Choix des agrès, en fonction du Championnat.....	3
3. Cotation des enchaînements /10, en fonction du championnat :.....	4
4. Valeur des éléments, en fonction du championnat :.....	4
5. Prise en compte des difficultés.....	5
6. Prise en compte des exigences.....	5
7. Prise en compte de l'exécution.....	5
8. Éléments non reconnus et/ou déclassés.....	5
9. Feuilles de jugement (Championnat National).....	6
10. Ordre de passage au sein d'une équipe.....	6
11. Ordre de passage au sein d'un groupe.....	6
12. Affichage des notes.....	6
13. Vidéo.....	6
14. Temps d'échauffement.....	6
<b>JUGEMENT</b> .....	<b>7</b>
1. Composition du jury.....	7
2. Calcul de la note.....	7
<b>CODE DE POINTAGE GENERAL</b> .....	<b>8</b>
<b>MÉMO POUR LES JUGES</b> .....	<b>9</b>
<b>SOL</b> .....	<b>10</b>
1. Généralités :.....	10
2. Grilles éléments.....	11
<b>SAUT</b> .....	<b>14</b>
1. Généralités :.....	14
2. Grilles éléments.....	18
<b>BARRES ASYMÉTRIQUES</b> .....	<b>19</b>
1. Généralités :.....	19
2. Grilles éléments.....	20
<b>POUTRE</b> .....	<b>23</b>
1. Généralités :.....	23
2. Grilles éléments.....	24
<b>MINI - TRAMPOLINE</b> .....	<b>27</b>
1. Généralités :.....	27
2. Grilles éléments.....	29

# COMPOSITION DES MOUVEMENTS ET NOTATION

## 1. Généralités

### 1.1 Sol, Barres Asymétriques, Poutre

Chaque enchaînement comprendra **6 éléments codifiés UGSEL** choisis dans les grilles du championnat correspondant (voir tableau ci-dessous : point 4), les autres éléments seront considérés comme des éléments de liaison.

En promotionnel, 1 seul élément « D » pourra éventuellement être rajouté dans l'enchaînement, à condition que les 6 autres éléments aient été réalisés. Cet élément correspondra au « Bonus ». Ce bonus ne pourra pas remplacer un des 6 éléments. C'est un 7e élément.

Ces éléments devront être surlignés sur la feuille de match et numérotés dans l'ordre de réalisation.

### 1.2 Saut

La gymnaste doit présenter deux sauts codifiés UGSEL.

La note de départ correspond à la valeur des différents sauts.

La meilleure note des deux sauts réalisés est retenue.

### 1.3 Mini-Trampoline

La gymnaste doit présenter 4 sauts différents, codifiés UGSEL.

### 1.4 Un mouvement commencé ne peut pas être recommencé.

### 1.5 S'il y a désaccord entre le texte et la figurine, c'est le texte du code de pointage qui fait foi.

## 2. Choix des agrès, en fonction du Championnat

Promotionnel	Élite non classée en fédération	Élite classée en fédération
Sol		
Saut		
Mini Trampoline	+ 2 agrès au choix parmi : Barres Asymétriques, Poutre, Mini-Trampoline.	Barres Asymétriques
+ 1 agrès au choix parmi : Barres Asymétriques et Poutre		Poutre



### 4.3 Mini-Trampoline

Éléments	Promotionnel	Élite non classée en fédération
A	0,40	
B	0,60	
C	0,80	
D	1,00	

#### 5. Prise en compte des difficultés

Dans la limite des 3 points d'exécution, seront pris en compte les éléments qui auront été réalisés et reconnus.

Les éléments dits « codifiés » sont présents dans les grilles d'éléments de ce code UGSEL :

- en Promotionnel : A, B, C et D (Bonus)
- en Élite : B, C, D, E et F

#### 6. Prise en compte des exigences

1 point est attribué pour la réalisation de toutes les exigences à chaque agrès (sauf au saut).

Pour chaque exigence manquante, 0,40 pt sera déduit du total de 1 point.

#### 7. Prise en compte de l'exécution

Tout enchaînement doit être composé de 6 éléments. Pour tout élément manquant, la note d'exécution sera abaissée de la manière suivante :

- 4 éléments présentés = 4 points
- 3 éléments présentés = 3 points
- 2 éléments présentés = 2 points
- 1 élément présenté = 1 point

Un élément présenté mais non-reconnu n'est pas considéré comme un élément manquant.

#### 8. Éléments non reconnus et/ou déclassés

Cas 1 : si les grilles d'éléments le permettent, l'élément pourra être « déclassé », et :

- la valeur de l'élément (partie « difficultés ») sera donc revue à la baisse
- les fautes techniques (partie « exécution ») seront pénalisées

Cas 2 : Si les grilles d'éléments ne permettent pas, l'élément sera « non-reconnu », et :

- la valeur de l'élément (partie « difficultés ») sera déduite du total difficulté
- les fautes techniques (partie « exécution ») seront pénalisées

## **9. Feuilles de jugement (Championnat National)**

Dans chaque Championnat (Promotionnel et Élite), chaque gymnaste doit présenter 1 feuille de jugement par agrès. Chaque feuille doit être remplie **avant** la compétition.

## **10. Ordre de passage au sein d'une équipe**

Remplir une fiche par équipe et par agrès (*voir sur le site « les annexes »*).

Inscrire les noms des gymnastes dans l'ordre de passage souhaité à l'agrès.

Cet ordre peut être différent d'un agrès à l'autre.

Cette fiche est à remettre en salle d'échauffement, avec les feuilles de jugement.

## **11. Ordre de passage au sein d'un groupe**

L'ordre de passage sera déterminé par les responsables de la salle d'échauffement (*voir sur le site « les annexes »*).

On veillera ainsi à décaler les passages d'une place, sachant qu'une équipe compte pour 1, en alternant individuelles et équipes d'un agrès à l'autre.

S'il y a désaccord dans l'ordre de passage, le juge arbitre prendra la décision qu'il jugera la meilleure.

## **12. Affichage des notes**

Toute note affichée n'est qu'officieuse et non officielle.

## **13. Vidéo**

En aucun cas la vidéo ne peut constituer un moyen d'appel sur le jugement.

## **14. Temps d'échauffement**

En salle d'échauffement : 45 minutes.

Sur le plateau de compétition : 3 à 4 minutes à chaque agrès en fonction du nombre de gymnastes par groupe.

Si la salle d'échauffement n'est pas équipée d'agrès, sur le plateau de compétition : 6 minutes d'échauffement à chaque agrès.

# JUGEMENT

## 1. Composition du jury

Lors des concours officiels de l'UGSEL, le jury est composé pour chaque agrès de :

- 1 juge arbitre,
- 3 juges.

## 2. Calcul de la note

La note finale est obtenue en supprimant la note la plus éloignée du juge arbitre et en faisant la moyenne des 3 notes restantes. La note est arrondie au 0,01 près.

Le responsable de plateau se réserve le droit de composer des jurys avec 1 juge arbitre et 2 juges (pour des raisons d'organisation). Dans ce cas, la note finale est obtenue en faisant la moyenne des 3 notes.

## CODE DE POINTAGE GENERAL

Fautes	Pénalités	
	Jusqu'à	Net
Faute de tenue des jambes, des bras, du tronc (flexion et/ou écart)	0,30	
Faute d'axe	0,30	
Faute de maintien (inférieur à 3 secondes)	0,30	
Amplitude insuffisante	0,30	
Perte d'équilibre	0,30	
Fautes des pieds		0,10
Petit déplacement supplémentaire (avec un maximum de 0,30 de pénalité)		0,10
Geste parasite (cheveux, justaucorps...)		0,10
Toucher l'engin ou le sol (sans déséquilibre)		0,20
Arrêt injustifié		0,20
Grand déplacement supplémentaire		0,30
Élan supplémentaire		0,30
Trou de mémoire		0,30
Enchaînement sans sortie		0,30
S'accrocher à l'engin		0,30
Tomber sur l'engin		0,50
Chute		0,50
Chute sans pose des pieds	0,50 net + élément non reconnu	
<b>Fautes de comportement applicable à chaque agrès et retirés sur la note de la gymnaste</b>		
<b>Comportement de la gymnaste :</b>		
Tenue incorrecte de la gymnaste (bijoux non discrets, etc.)		0,10
Non présentation aux juges		0,10 à chaque fois
Tenue non conforme (justaucorps à bretelles, pas de justaucorps...) et/ou non identique pour une équipe		0,50
Comportement incorrect		0,50
<b>Comportement de l'accompagnateur :</b>		
Aide par signes sonores ou visuels		0,20
Présence de l'accompagnateur derrière la table des juges		0,50
Toucher ou aider la gymnaste	0,50 + élément non reconnu	
Absence de tenue de sport	Exclusion du plateau	
Comportement incorrect en geste ou parole	Exclusion du plateau	
Si plus d'un accompagnateur par établissement et par agrès	Exclusion du plateau	

# MÉMO POUR LES JUGES

## SOL

### **Pour tous les éléments avec une rotation longitudinale :**

S'il manque  $\frac{1}{4}$  de tour ou plus, l'élément sera soit déclassé si les grilles le permettent, soit non reconnu.

### **Série :**

- ✓ Si 1 élément d'une série est suivi d'un arrêt ou de 2 appuis intermédiaires, la série ne sera pas reconnue et l'exigence ne sera pas comptabilisée.
- ✓ Pour répondre aux exigences de la série de sauts, ceux-ci doivent être choisis dans le code UGSEL.
- ✓ Pour une série de 2 ou 3 sauts, celle-ci peut être composée de 2 sauts identiques, issus du code UGSEL
- ✓ Pour une série de 2 ou 3 éléments acrobatiques, celle-ci peut être composée de 2 éléments identiques, issus du code UGSEL

### **D7 : Cloche**

S'il y a un battement : il faut retirer 0,30 point net (élan supplémentaire).

Si le deuxième pied touche le sol avant de repartir : l'élément n'est pas reconnu.

### **B11, D11, E11, F11 : Placement du dos, départ à genou**

En position de départ « à genou » la cheville doit être en extension. Si les pieds sont retournés : l'élément doit être déclassé s'il fait partie des éléments annoncés. (B11 en A11, D11/E11/F11 en C11)

### **D10 : Roue repoussée**

Les mains doivent avoir quitté le sol avant la pose des pieds, ce qui entraîne un temps de suspension.

Si la roue repoussée fait partie des éléments annoncés et qu'elle ne répond pas aux critères ci-dessus, l'élément doit être déclassé en A10 pour les promotionnelles et pour les Élités, l'élément sera non reconnu.

## SAUT

Des schémas des différentes fautes de tenue du corps, des bras ou des jambes, permettent d'évaluer la valeur de ces fautes (pages 16 et 17).

## BARRES ASYMETRIQUES

### **C1, C9 et D9 : Oscillations**

Si la, ou les jambe(s) crochète(nt) pour arriver à l'appui cavalier : l'élément sera déclassé s'il fait partie des éléments annoncés. (C1 en B1, C9 en A9, D9 en B9)

### **C4 et D4 : Renversement avant et Baby Soleil**

La C4 : « balancé avant, renversement BS », ressemble à la D4 si ce n'est que pendant la phase ascendante le corps est cassé au niveau du bassin. Le renversement s'engage sous l'horizontale.

La D4 : « Baby-Soleil » : pendant la phase ascendante : le corps est gainé et en totale extension, avec élévation du corps au-dessus de l'horizontale. Si l'élément D4, annoncé et réalisé correspond aux critères de l'élément C4, alors l'élément D4 pourra être déclassé en C4.

## POUTRE

### **Pour toutes les entrées :**

L'impulsion 2 pieds permet une entrée directe sur la poutre. Tout rebond supplémentaire revient à prendre un élan supplémentaire et est pénalisé de 0,30 point net.

**Les déplacements pieds plats sont autorisés.**

## MINI-TRAMPOLINE

L'enchaînement de 4 sauts au mini-trampoline est une série, par conséquent, aucune présentation ou gestes parasites ne seront autorisés entre chaque saut.

# SOL



## 1. Généralités :

Enchaînement libre en musique, chronométré, alternant éléments acrobatiques, chorégraphiques et gymniques dans un espace tridimensionnel. Le chronomètre démarre dès que la gymnaste se met en mouvement.

### 1.1 Matériel, durée et musique :

Promotionnel	Élite
Praticable 12 x 12 m	
Durée : de 40'' à 1'30'' en Promotionnel	Durée : de 1'00'' à 1'30
 Musique instrumentale exigée et enregistrée sur clé USB format MP3 (1 clé par établissement, la ou les musiques doivent être classée(s) par Championnat et par Catégorie).	

### 1.2 Exigences : toute exigence manquante entraîne une pénalité de 0,40 dans la limite d'1 pt.

Promotionnel	Élite
6 éléments codifiés UGSEL présentés	6 éléments codifiés UGSEL présentés (minimum B)
1 série de 2 éléments acrobatiques* codifiés UGSEL	1 série de 3 éléments acrobatiques* codifiés UGSEL (minimum B)
1 série de 2 sauts codifiés UGSEL	1 série de 3 sauts codifiés UGSEL (minimum B)
3 familles représentées minimum	4 familles représentées

\*les éléments acrobatiques seront à choisir parmi les familles « Éléments Acrobatiques Avant » ou « Éléments Acrobatiques Arrière ».

### 1.3 Code de pointage spécifique SOL :

	Pénalités	
	Jusqu'à	Net
Pas de rapport entre la musique et l'enchaînement	0,30	
Sortie du praticable, à chaque fois		0,10
Arrêt de la musique différent de celui de la gymnaste		0,10
Musique avec chants, paroles		0,20
Temps trop court ou trop long		inf ou égal à 3'' = 0,10 inf ou égal à 6'' = 0,20 sup à 6'' = 0,30
Musique oubliée		0,50



2. Grilles éléments

# SOL – PROMOTIONNEL – ÉLITE

		A	B	C	D	E	F
MAINTIENS ET TOURS	1	 Grand écart antéropostérieur tenir 3'' (appui d'une main)	 Grand écart antéropostérieur tenir 3'' (sans appui des mains)	 Écrasement facial tenir 3''	 Y pied dans la main tenir 3''		
	2	 Maintien sur 1 jambe, jambe libre à l'arrière et oblique tenir 3''	 Planche faciale tenir 3''		 ½ pivot (180°) jambe libre à l'horizontale	 Pivot (360°) jambe libre à l'horizontale	
	3	 Tour enveloppé	 ½ pivot sur 1 jambe et sur ½ pointe (180°)	 Pivot (360°) sur 1 jambe et sur ½ pointe	 Pivot et demi (540°) sur 1 jambe et sur ½ pointe	 Double pivot (720°) sur 1 jambe et sur ½ pointe	
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES ARRIERE	4	 Chandelle, tenir 3''	 A plat dos, montée en pont, tenir 3''	 Souplesse arrière	 Flip arrière	 Souplesse arrière, départ assis	 Double salto arrière groupé
	5	 Roulade arrière, arrivée jambes écartées ou groupées	 Roulade arrière fente haute	 Roulade arrière, arrivée jambes tendues serrées	 Salto arrière groupé	 Salto arrière tendu	 Salto arrière tendu avec vrille

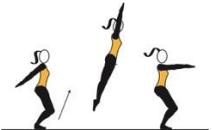
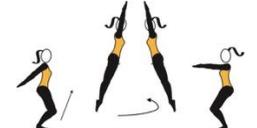
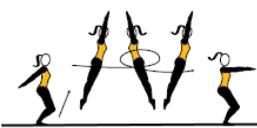
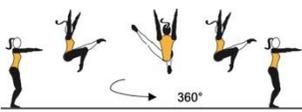
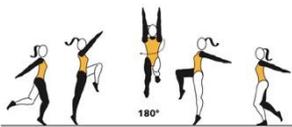
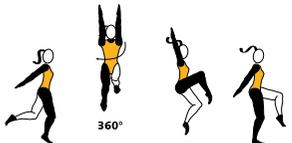
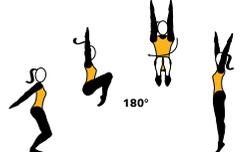
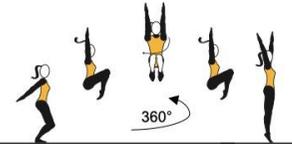
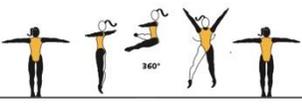


# SOL – PROMOTIONNEL – ÉLITE

		A	B	C	D	E	F
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES AVANT	6	 ATR	 Demi-roue bloquée à l'ATR	 ATR ½ tour	 ATR 1 tour	 ATR 1 tour et demi	 ATR 2 tours
	7		 ATR roulade	 Souplesse avant	 Cloche	 Souplesse arrière, ½ valse, souplesse avant	
	8	 Roulade avant, se relever sans les mains, arrivée sur 1 ou 2 pieds	 Roulade avant, arrivée jambes tendues écartées	 Roulade avant élevée	 Salto avant groupé	 Salto avant tendu	 Salto avant tendu avec vrille
	9		 ATR, descente en pont	 Saut de mains 1 pied	 Saut de mains 2 pieds	 Salto avant facial	 ½ tour salto avant (Twist)
	10	 Roue	 Roue pied-pied	 Rondade	 Roue repoussée	 Salto avant costal	
	11	 Départ accroupi, placement du dos, jambes groupées	 Départ à genou, placement du dos, jambes groupées	 Départ accroupi, placement du dos à l'ATR, jambes groupées	 Départ à genou, placement du dos à l'ATR, jambes groupées	 Départ à genou, placement du dos à l'ATR, jambes tendues serrées ou écartées	 Départ à genou, placement du dos à l'ATR, jambes tendues serrées ou écartées, suivi d'une cloche



# SOL – PROMOTIONNEL – ÉLITE

		A	B	C	D	E	F
<b>SAUTS</b>	12	 <p>Saut extension</p>	 <p>Impulsion 2 pieds, saut sissonne, réception sur 1 pied</p>	 <p>Saut enjambée</p>	 <p>Saut enjambée avec <math>\frac{1}{4}</math> de tour</p>	 <p>Saut enjambée avec changement de jambes</p>	 <p>Saut enjambée avec changement de jambes et <math>\frac{1}{2}</math> tour</p>
	13	 <p>Saut vertical avec <math>\frac{1}{2}</math> tour</p>	 <p>Saut vertical avec 1 tour</p>	 <p>Appel 1 pied, saut cosaque</p>	 <p>Appel 2 pieds, saut cosaque</p>	 <p>Appel 2 pieds, saut cosaque <math>\frac{1}{2}</math> tour</p>	 <p>Appel 2 pieds, saut cosaque tour complet</p>
	14	 <p>Saut de chat</p>	 <p>Saut de chat <math>\frac{1}{2}</math> tour</p>	 <p>Saut de chat tour complet</p>		 <p>Saut carpé écarté, arrivée plat ventre (Shoushounova)</p>	
	15	 <p>Saut groupé</p>	 <p>Saut groupé <math>\frac{1}{2}</math> tour</p>	 <p>Saut groupé tour complet</p>	 <p>Saut carpé écart</p>	 <p>Saut carpé écart <math>\frac{1}{2}</math> tour</p>	 <p>Saut carpé écart tour complet (Popa)</p>

# SAUT



## 1. Généralités :

Réaliser deux sauts, identiques ou non, codifiés, sur le même engin, avec la possibilité de 3 courses d'élan (si le tremplin et / ou l'engin n'ont pas été touchés).

Les juges notent ce qu'ils voient, dans la mesure où les deux sauts réalisés sont codifiés.

Tout saut exécuté non reconnu = saut nul.

Toute aide du professeur pendant le saut = saut nul.

Si double appui des mains ou des pieds sur la table de saut = saut nul.

A l'issue des deux sauts, la meilleure note est prise en compte.

### 1.1 Matériel et exigences :

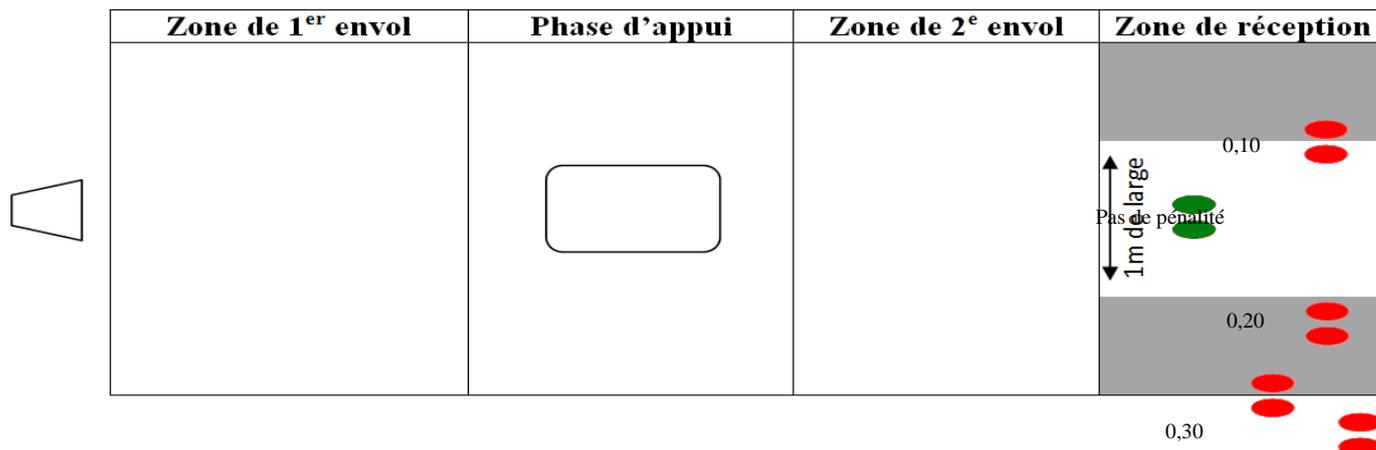
Pour les marques : le « 0 » du double décimètre se situe à l'aplomb de l'engin, côté tremplin.

Promotionnel	Élite
<b>Table de saut</b>	<b>Table de saut</b>
<b>Hauteur :</b> 1,20 m du sol	<b>Hauteur :</b> 1,20 m du sol (possibilité 1,25m pour le Tsuk sur demande auprès du juge arbitre)
<b>Saut A :</b> tremplin simple ou double	<b>Saut B :</b> tremplin simple ou double ou mini-trampoline
<b>Saut B :</b> tremplin simple ou double ou mini-trampoline	<b>Saut C :</b> mini-trampoline
<b>Saut C :</b> mini-trampoline	<b>Saut D :</b> mini-trampoline
<b>Saut D :</b> mini-trampoline	<b>Saut E, F et G :</b> tremplin simple ou tremplin double
	Il n'est pas autorisé de mettre un tremplin devant le mini trampoline.
<b>Tapis :</b> 20 cm (+ tapis de 5 ou 10cm autorisé) <b>Longueur :</b> 6m <b>Piste de saut :</b> 25 m	

**ATTENTION : lors du championnat national, les sauts se font tous sur une table de saut.**

## 1.2 Code de pointage spécifique SAUT :

### - Les zones d'envol et de réception



### - Exécution : fautes spécifiques

1er envol		Phase d'appui		2e envol		Réception	
Jambes écartées, fléchies	Jusqu'à 0,30	Jambes écartées, fléchies	Jusqu'à 0,30	Jambes écartées, fléchies	Jusqu'à 0,30	Réception non stabilisée	Jusqu'à 0,30
Corps cambré, cassé	Jusqu'à 0,30	Corps cambré, cassé	Jusqu'à 0,30	Corps cambré, cassé	Jusqu'à 0,30	Faute d'axe (zone de réception)	Jusqu'à 0,30
Alignement bras-tronc	Jusqu'à 0,30	Alignement bras-tronc	Jusqu'à 0,30	Alignement bras-tronc	Jusqu'à 0,30	Chute	0,50
Groupé ou écart trop tôt (B)	Jusqu'à 0,30	Faute d'axe	Jusqu'à 0,30	Alignement bras-tronc	Jusqu'à 0,30		
Envol bas	Jusqu'à 0,50	Appui bras fléchis	Jusqu'à 0,30	Envol bas	Jusqu'à 0,50		
Faute de pieds	0,10	Appui trop long	Jusqu'à 0,50	Faute de pieds	0,10		
		Faute de pieds	0,10				
		Touche de l'engin	0,20				

## SAUT PAR RENVERSEMENT

### LE PREMIER ENVOL

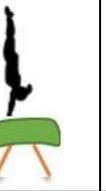
FAUTES DE TENUE DE CORPS					
Corps cambré			Corps cassé		
					
0,10	0,20	0,30	0,10	0,20	0,30

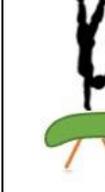
FAUTES DE TENUE DE JAMBES					
Écart			Flexion		
					
0,10	0,20	0,30	0,10	0,20	0,30

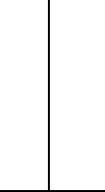
EXEMPLES COMBINÉS		
		
0,20 + 0,10	0,10 + 0,10	0,10 + 0,20 + 0,20

## SAUT PAR RENVERSEMENT

### LA PHASE D'APPUI

FAUTE DE TENUE DE CORPS			ALIGNEMENT BRAS / TRONC		
					
0,10	0,20	0,30	0,10	0,20	0,30

FAUTES DE TENUE DE JAMBES					
Écart			Flexion		
					
0,10	0,20	0,30	0,10	0,20	0,30

FLEXION DES BRAS			
			
0,10	0,20	0,30	0,30 + 0,20 (touche de l'engin avec la tête)

## SAUT PAR RENVERSEMENT

### LE DEUXIÈME ENVOL

#### FAUTES DE TENUE DE CORPS

Corps cambré			Corps cassé		
0,10	0,20	0,30	0,10	0,20	0,30

#### FAUTES DE TENUE DE JAMBES

Écart			Flexion		
0,10	0,20	0,30	0,10	0,20	0,30

## SAUT PAR RENVERSEMENT

### LA RÉCEPTION

#### DÉPLACEMENT DES PIEDS

Aucun déplacement 0,00	1 pied déplacé 0,10	2 pieds déplacés 0,20

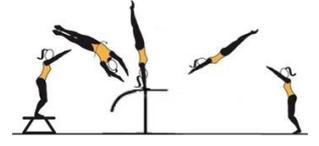
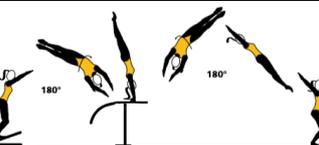
#### RÉCEPTION DÉSAITÉE

0,10	0,20	0,30



## 2. Grilles éléments

# SAUT – PROMOTIONNEL – ÉLITE

PROMOTIONNEL	SAUTS	ÉLITE
7,50	 <p>A : Pose de pieds, saut vertical</p>	
8,50	 <p>B : Saut par franchissement, groupé ou écart</p>	7,50
9,50	 <p>C : Saut par renversement Rondade avec mini trampoline</p>	8,00
10,00	 <p>D : Saut par renversement Lune avec mini-trampoline</p>	8,50
	 <p>E : Saut par renversement Lune avec tremplin (simple ou double)</p>	9,00
	 <p>F : Saut par renversement (Pétrick) Rotation longitudinale de 180° dans le 1er envol et rotation longitudinale de 180° dans le 2ème envol (sens de rotation au choix)</p>	9,50
	 <p>G : Saut par renversement (Tsukahara) Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1er envol et salto arrière groupé, carpé ou tendu dans le 2ème envol</p>	10,00

# BARRES ASYMÉTRIQUES



## 1. Généralités :

Enchaînement sans arrêt, avec entrée et sortie, alternant les passages en appui et en suspension, avec changement de barres. Les éléments doivent être effectués avec amplitude.

**Toutes les entrées peuvent être réalisées avec ou sans tremplin (simple ou double), même s'il n'est pas dessiné sur les figurines.**

### 1.1 Matériel :

Promotionnel – Élite

**Hauteur des barres :**



- **B.I :** 1,70 m du sol (1,60 m si tapis de moins de 20 cm).

**Hauteur fixe, sauf demande écrite et motivée auprès du responsable de la compétition.**

- **B.S :** Hauteur libre (environ 2,50 m)

1 tremplin simple ou tremplin double

Tapis de 20 cm (+ tapis de 5 ou 10cm autorisé)

### 1.2 Exigences : toute exigence manquante entraîne une pénalité de 0,40 dans la limite d'1 pt.

Promotionnel	Élite
6 éléments codifiés UGSEL	6 éléments codifiés UGSEL
1 changement de barre	1 changement de barre
1 élément avec rotation sur barre inférieure ou supérieure (départ et retour à l'appui)	1 élément avec rotation sur barre supérieure (départ et retour à l'appui)
3 familles représentées minimum	4 familles représentées

### 1.3 Code de pointage spécifique BARRES ASYMÉTRIQUES :

	Pénalités	
	Jusqu'à	Net
Déplacement injustifié des mains ou des pieds		0,10
Pose ou changement non simultané des mains ou des pieds		0,10
Après une chute, 30'' pour remonter sur les barres, sinon		0,10
En cas de nouvelle chute avant même d'avoir repris l'enchaînement	Pas de pénalité	



2. Grilles éléments

# BARRES ASYMÉTRIQUES – PROMOTIONNEL – ÉLITE

		A	B	C	D	E	F
ENTRÉES	1	 Reversement arrière	 Entrée oscillation 1 jambe, jambe avant crochetée	 Entrée oscillation 1 jambe, jambes tendues	 Entrée oscillation 2 jambes, jambes tendues	 Entrée bascule BI ou BS	
	2	 Entrée sauter à l'appui	 Entrée sauter à l'appui et coupé d'une jambe directement	 Appel 2 pieds, sauter à l'appui et enchaîner directement un tour d'appui arrière	 Appel 2 pieds, pose des 2 pieds sur la BI ou engagé 2 jambes		
ÉLÉMENTS EN SUSPENSION	3	 ½ tour à la suspension	 Reversement avant BS + ½ tour	 Balancé avant au-dessus de 45°, départ libre	 Balancé avant arrière, pose de pieds sur BI, jambes libres	 Retrait	 Shoushounova
	4			 Balancé avant, reversement BS	 Départ libre, baby soleil	 Bascule BI	 Soleil ou Lune
	5	 Fouetté avant arrière, puis poser les pieds	 Fouetté avant arrière, puis passer les jambes fléchies, arrivée au siège	 Fouetté avant arrière, puis passer les jambes tendues écartées ou serrées, arrivée au siège	 Départ de l'appui BS, s'abaisser entre les barres à la suspension	 Bascule BS	 Grand rétablissement à l'arrière sur BS

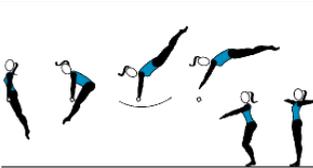
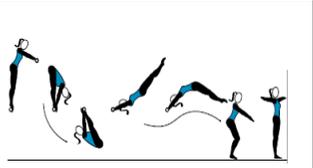
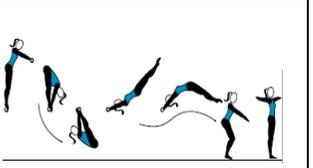
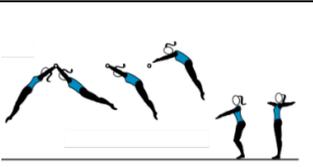
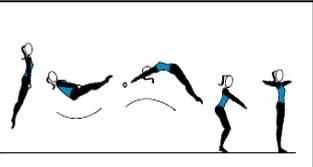
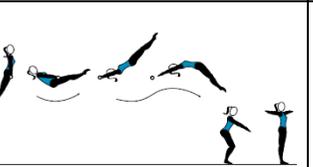
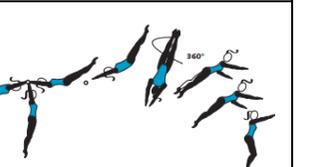


# BARRES ASYMÉTRIQUES – PROMOTIONNEL – ÉLITE

		A	B	C	D	E	F
ÉLÉMENTS EN APPUI	6	<p>Du siège dorsal, ½ tour pour arriver à l'appui facial</p>	<p>De l'appui BI ou BS, coupé droit, coupé gauche, arrivée au siège</p>	<p>De la position dorsale, par appui des bras, monter accroupi sur BI</p>	<p>Tour avant jambes groupées</p>	<p>Tour avant jambes tendues</p>	
	7	<p>De l'appui ½ tour, par passage de jambes (BI ou BS)</p>	<p>De l'appui, coupé de jambes (BI ou BS), puis changement de face</p>	<p>Engagé 1 jambe BI</p>	<p>Engagé 1 jambe BS</p>		
	8	<p>Renversement avant, descente contrôlée arrivée libre</p>	<p>Renversement arrière, de BI vers BS</p>	<p>Tour d'appui arrière BI</p>	<p>Tour d'appui arrière BS</p>	<p>Tour d'appui arrière libre</p>	<p>Passement filé ATR</p>
	9	<p>Oscillation 1 jambe BI, jambe avant crochetée</p>	<p>Oscillation 1 jambe BS, jambe avant crochetée</p>	<p>Oscillation 1 jambe BI, jambes tendues</p>	<p>Oscillation 1 jambe BS, jambes tendues</p>		
	10	<p>De l'appui facial BS, bascule du corps vers l'arrière, arrivée libre BI</p>	<p>De l'appui cavalier BS, bascule du corps vers l'arrière, arriver au siège</p>	<p>Tour avant cavalier BI</p>	<p>Tour avant cavalier BS</p>		
	11	<p>Debout sur BI, sauter à l'appui BS</p>	<p>Couronné</p>	<p>Pose de pieds sur BI</p>	<p>Engagé 2 jambes</p>	<p>Élan circulaire, avant ou arrière</p>	



# BARRES ASYMÉTRIQUES – PROMOTIONNEL – ÉLITE

		A	B	C	D	E	F
<b>SORTIES</b>	12	 <p>Sortie par repoussé vers l'arrière</p>	 <p>Sortie pieds-mains, départ debout sur BI, lâché des 2 mains l'une après l'autre</p>	 <p>Sortie pieds-mains, départ debout sur BI, lâché des 2 mains en même temps</p>	 <p>Sortie pieds-mains départ de l'appui BS</p>		 <p>Sortie pieds-mains salto avant (Wilson)</p>
	13	 <p>Sortie BS par balancé avant puis balancé arrière</p>	 <p>Sortie filée BI départ de l'appui</p>	 <p>Sortie filée BS départ de l'appui</p>	 <p>Sortie salto arrière groupé (départ libre)</p>	 <p>Sortie salto arrière tendu (départ libre)</p>	 <p>Sortie salto arrière vrille (corps groupé ou tendu)</p>

# POUTRE



## 1. Généralités :

Enchaînement rythmé, chronométré, alternant éléments acrobatiques, gymniques et chorégraphiques sur l'agrès.

Le chronomètre démarre quand les pieds de la gymnaste quittent le sol, s'arrête en cas de chute et redémarre à la reprise du mouvement.

**Toutes les entrées peuvent être réalisées avec ou sans tremplin (simple ou double), même s'il n'est pas dessiné sur les figurines.**

### 1.1 Matériel et chronométrage :

Promotionnel - Élite	
<p><b>Hauteur de la poutre</b> : 1,25m du sol 1 tremplin simple ou tremplin double Tapis de 20 cm (+ tapis de 5 ou 10cm autorisé) 1 clochette</p>	<p><b>Durée</b> : de 40'' à 1'30'' 1er signal sonore (clochette) : 1'20'' 2e signal sonore (clochette) : 1'30'' <b>Le chronomètre s'arrête en cas de chute et redémarre à la reprise du mouvement</b></p>

### 1.2 Exigences : toute exigence manquante entraîne une pénalité de 0,40 dans la limite d'1 pt.

Promotionnel	Élite
6 éléments codifiés UGSEL présentés	6 éléments codifiés UGSEL présentés
1 saut codifié UGSEL	1 saut codifié UGSEL (minimum B)
1 élément acrobatique (minimum B) codifié UGSEL	1 élément acrobatique (minimum C) en cours d'enchaînement codifié UGSEL
3 familles représentées minimum	4 familles représentées

### 1.3 Code de pointage spécifique POUTRE :

	Pénalités	
	Jusqu'à	Net
En cas de nouvelle chute avant même d'avoir repris l'enchaînement		Pas de pénalité
Après une chute, 10'' pour remonter, sinon		0,10
Pivot pieds plats		0,20
Temps trop court ou trop long		inf ou égal à 3'' = 0,10 inf ou égal à 6'' = 0,20 sup à 6'' = 0,30



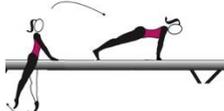
## 2. Grilles éléments

# POUTRE – PROMOTIONNEL – ÉLITE

		A	B	C	D	E	F
ENTRÉES	1	 Sauter à cheval, arrivée au siège	 Sauter à l'appui manuel et pédestre, jambes tendues écartées, tenir 3''	 Sauter à l'appui manuel et pédestre, jambes tendues écartées, écrasement facial, mains sur la poutre, tenir 3''	 Sauter à l'appui, passer les 2 jambes fléchies entre les mains, arrivée à l'équerre jambes tendues, tenir 3''	 Équerre renversée, tenir 3''	
	2	 Sauter à l'appui et sans arrêt, passer une jambe tendue latéralement	 Appel 1 pied, pose de l'autre pied sur la poutre, avec l'appui d'une main, jambe libre en avant	 Sauter à l'appui manuel et pédestre, jambes groupées	 Appel 1 ou 2 pieds, arrivée à la station debout, sur 1 ou 2 pieds, sans l'aide des mains (sur le côté ou en bout de poutre)	 Roulade avant, arrivée sur 1 ou 2 pieds	 Monter à l'ATR, en bout de poutre ou latéralement, retour libre
SORTIES	3	 Impulsion 2 pieds, sortie saut vertical ½ tour	 Impulsion 2 pieds, sortie saut vertical tour complet	 Sortie saut de mains	 Sortie salto avant groupé	 Sortie salto avant tendu, impulsion 1 jambe	 Sortie salto avant tendu, impulsion 2 pieds
	4	 Impulsion 2 pieds, sortie saut vertical	 Impulsion 2 pieds, sortie saut carpié écart	 Demi-roue bloquée à l'ATR, sortie latérale	 Sortie salto arrière groupé	 Sortie salto arrière tendu	 Sortie salto arrière avec vrille (groupé, carpié ou tendu)
	5	 Impulsion 2 pieds, sortie saut groupé	 De l'ATR, sortie latérale, réception 1 main sur la poutre	 Sortie rondade	 Sortie salto costal	 Sortie Auerbach	



# POUTRE – PROMOTIONNEL – ÉLITE

		A	B	C	D	E	F
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES	6	 <p>A genoux, appui manuel, s'établir à la station accroupie en élançant une jambe vers l'arrière</p>	 <p>Placement du dos groupé, départ et retour accroupi</p>	 <p>ATR 1 jambe à la verticale</p>	 <p>ATR (serré ou écart)</p>	 <p>Souplesse avant</p>	 <p>Salto japonais</p>
	7	 <p>Équilibre fessier, avec pose des pieds sur la poutre, bras placés devant, tenir 3''</p>	 <p>Équilibre fessier, avec pose des mains, jambes tendues serrées ou écartées, tenir 3''</p>	 <p>Équilibre fessier, jambes tendues serrées ou écartées, sans pose des mains, tenir 3''</p>	 <p>Roue</p>	 <p>Rondade</p>	 <p>Salto costal</p>
	8	 <p>½ culbuto</p>	 <p>Culbuto</p>	 <p>Chandelle</p>	 <p>Souplesse arrière</p>	 <p>Flip arrière, jambes décalées ou serrées</p>	 <p>Salto arrière (groupé, carpé, tendu ou décalé)</p>
	9		 <p>De la position cavalier, balancé arrière des jambes pour arriver en position de gainage</p>	 <p>Roulade arrière, pose des mains sur ou sous la poutre, départ et retour libre</p>	 <p>Demi-roue bloquée à l'ATR, revenir à l'appui pedestre</p>	 <p>Cloche</p>	 <p>Salto avant (groupé ou carpé), départ 1 ou 2 pieds</p>
	10		 <p>Roulade avant retour assis ou en cavalier</p>	 <p>Roulade avant, départ libre, retour sur 1 ou 2 pieds</p>	 <p>ATR poisson</p>	 <p>Saut de mains</p>	 <p>Salto facial</p>



# POUTRE – PROMOTIONNEL – ÉLITE

		A	B	C	D	E	F
ÉLÉMENTS GYMNINIQUES	11	<p>Maintien sur 1 pied à plat, tenir 3"</p>	<p>Maintien sur 1 pied sur ½ pointes, tenir 3"</p>	<p>Y : pied dans la main, tenir 3"</p>	<p>Équerre, jambes écartées, tenir 3"</p>	<p>½ tour à l'appui en équerre</p>	<p>i : station en écart avec appui des mains devant la jambe d'appui (angle écart 180°), tenir 3"</p>
	12	<p>1 pas chassé</p>	<p>Saut de chat</p>	<p>Impulsion 2 pieds, saut sissonne, réception sur 1 pied</p>	<p>Impulsion 2 pieds, saut écart antéropostérieur (90° minimum)</p>	<p>Saut enjambée</p>	<p>Saut enjambée avec changement de jambes</p>
	13	<p>Saut extension</p>	<p>Saut groupé</p>	<p>Saut ciseaux</p>	<p>Saut cosaque, impulsion 1 pied</p>	<p>Saut cosaque, impulsion 2 pieds</p>	<p>Saut carpé écart</p>
	14	<p>Lancer jambe libre à l'horizontale (battement avant)</p>	<p>Planche faciale, jambe libre à l'horizontale, tenir 3"</p>	<p>Grand écart antéropostérieur ou facial, avec ou sans les mains, tenir 3"</p>	<p>½ pivot (180°) latéral accroupi, 1 jambe à l'horizontale</p>	<p>Pivot (360°) latéral accroupi, 1 jambe à l'horizontale</p>	
	15	<p>½ tour debout ou accroupi sur 2 pieds, sur ½ pointes</p>	<p>½ tour pieds croisés</p>	<p>½ pivot (180°) sur 1 pied, sur ½ pointes</p>	<p>Pivot (360°) sur ½ pointes</p>	<p>Pivot et demi (540°) sur ½ pointes</p>	

## MINI - TRAMPOLINE



### 1. Généralités :

Enchaînement de 4 sauts, choisis parmi les difficultés A, B, C et D et réalisés dans un ordre croissant. La gymnaste se présentera uniquement avant le premier saut et après le dernier saut.

L'impulsion se fait obligatoirement avec les 2 pieds simultanément dans le mini-trampoline.

#### 1.1 Matériel et chronométrage :

Promotionnel et Élite non classée en fédération
Une piste d'élan entre 8 et 10m. Un mini-trampoline (cadre 113X113, toile 60X60) Un tapis de réception, type sautoir en hauteur (épaisseur 40cm, longueur 6m) Un tapis de stabilisation, placé sur le tapis de réception (épaisseur 10cm) Un chronomètre
Durée de réalisation des 4 sauts : 1'30'' <b>Impulsion 2 pieds dans la toile du mini-trampoline</b> Le chronomètre démarre au moment du départ de la première course d'élan

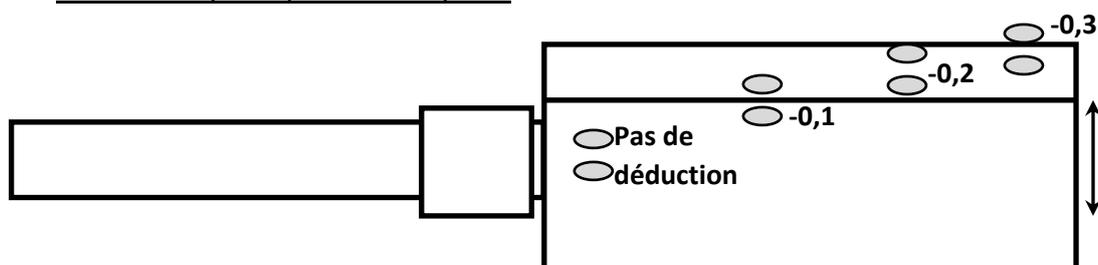
#### 1.2 Exigences : toute exigence manquante entraîne une pénalité de 0,40 dans la limite d'1 pt.

Promotionnel et Élite non classée en fédération
4 sauts réalisés dans un ordre de difficulté croissante
Réalisation des 4 sauts dans <b>un temps inférieur à 1'30''</b>
3 familles obligatoirement représentés <ol style="list-style-type: none"><li>1) Sauts droits ;</li><li>2) Rotations avant ;</li><li>3) Rotations longitudinales</li></ol>

### 1.3 Code de pointage spécifique MINI-TRAMPOLINE :

	Pénalités	
	Jusqu'à	Net
Amplitude du saut (hauteur du saut par rapport au centre de gravité de la gymnaste = nombril de la gymnaste debout sur le trampoline)	0,30	
Tour incomplet <90°	0,30	
Signes ou paroles entre les sauts		0,20
Chute ou roulade à la réception		0,50
Nombre de sauts < à 4 sauts		1 pt par saut
Impulsion 1 pied dans le mini-trampoline	Saut non reconnu	
Réception désaxée	Cf. schéma ci-dessous	

Axe de réception pour la réception



### 1.4 Non reconnaissance d'un saut :

- Saut non terminé (tour incomplet >90°)
- Saut dont la réception n'est pas réalisée sur les pieds
- 2 sauts identiques
- Impulsion d'un pied sur le mini-trampoline
- Contact de l'entraîneur

Dans ces différents cas, le saut n'est pas comptabilisé dans le secteur difficulté et on retire au gymnaste une pénalité de 0,50 pt dans le secteur exécution.



## 2. Grilles éléments

# MINI-TRAMPOLINE PROMOTIONNEL ET ÉLITE NON CLASSEE EN FEDERATION

		A	B	C	D
<b>FAMILLE 1</b> SAUTS DROITS		 <p>A1 : saut groupé</p>		 <p>C1 : saut groupé ½ tour</p>	 <p>D1 : saut ½ tour, groupé, ½ tour</p>
		 <p>A2 : Air Jack</p>	 <p>B2 : saut carapé écart</p>	 <p>C2 : saut carapé serré</p>	 <p>D2 : saut carapé écart ½ tour</p>
<b>FAMILLE 2</b> ROTATIONS AVANT		 <p>A3 : Roulade avant élevée</p>	 <p>B3 : saut de l'ange</p>	 <p>C3 : salto avant groupé</p>	 <p>D3 : salto avant tendu</p>
				 <p>C4 : salto avant carapé</p>	
<b>FAMILLE 3</b> ROTATIONS LONGITUDINALES		 <p>A5 : saut vertical ½ tour</p>	 <p>B5 : saut vertical 1 tour</p>	 <p>C5 : saut vertical 1 tour ½</p>	
				 <p>C6 : salto costal</p>	 <p>D6 : Barani</p>