



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE



PROGRAMME 2016 – 2020

« La difficulté ne doit pas prévaloir sur la qualité d'exécution. »

« Le gymnaste doit viser la perfection. »

SOMMAIRE

PRESENTATION GENERALE DE LA GYMNASTIQUE MASCULINE	3
PROGRAMME DE COMPETITION	4
CONSTITUTION DU JURY	4
PENDANT LA COMPETITION.....	4
LA FINALE PAR AGRES ELITE.....	4
CODE DE POINTAGE.....	5
JUGEMENT DES EXERCICES	5
COMPOSITION DE LA NOTE	5
LES DIFFICULTES SUR 3 POINTS.....	6
LES EXIGENCES SUR 1 POINT.....	7
LA PRESENTATION DE L'EXERCICE SUR 6 POINTS.....	7
REGLEMENTATION DES AGRES	9
SOL.....	9
SAUT	14
BARRES PARALLELES	19
BARRE FIXE.....	25
MINI TRAMPOLINE.....	35

PRESENTATION GENERALE DE LA GYMNASTIQUE MASCULINE

CHAMPIONNAT	EPREUVES	PROGRAMME	COMPOSITION DES EQUIPES	FINALE PAR AGRES
PROMOTIONNEL MASCULIN Non classé en fédération	SOL/SAUT/TRAMPO obligatoires BP ou BF au choix	Exercices libres code U.G.S.E.L. masculin BF, exercice imposé	4 gymnastes max. 3 meilleures notes comptent par agrès*	X
PROMOTIONNEL MIXTE Non classé en fédération et non engagé en promotionnel masculin	SOL et TRAMPO obligatoires	Exercices libres code U.G.S.E.L. masculin	4 gymnastes max. 2 benjamin(e)s + 2 minimes obligatoire, au moins un garçon et une fille. Les 4 notes comptent par agrès	X
ELITE Classé ou non en fédération	Non classé en fédération : SOL/SAUT obligatoires 2 agrès au choix parmi TRAMPO/BP/BF Classé en fédération SOL/SAUT/BP/BF	Exercices libres code U.G.S.E.L. masculin	4 gymnastes max. 3 meilleures notes comptent par agrès*	6 premiers par agrès

*Promotionnel masculin: BP ou BF, les notes prises en compte seront les 3 meilleures notes de l'équipe à ces agrès.

*Elite : Choix Trampo/BP/BF, les notes prises en compte seront les 6 meilleures notes de l'équipe à ces agrès.

Promotionnel mixte : pas de classement individuel.

La catégorie Cadets/Juniors est unique pour le classement individuel et par équipe

LES JUGES

Les juges des championnats nationaux seront des élèves qui auront suivi des formations nationales validées par la délivrance de la carte « jeune officiel ».

Toutefois, les élèves qui n'auront suivi qu'une formation régionale validée pourront, sur convocation, juger les championnats nationaux dans la mesure des places disponibles.

Les juges arbitres sont des juges désignés par la CTN.

Le juge doit être en possession de la carte de juge délivrée par son territoire ou par le National.

LES FEUILLES DE MATCHES

En annexe se situent les feuilles de matches, qui doivent être remplies avant la compétition (1 par agrès avec le choix des difficultés classées dans l'ordre de réalisation).

Une feuille secrétariat sera à remplir pour chaque épreuve et déposée à l'agrès, pour permettre l'acheminement des notes après chaque rotation au secrétariat de compétition.

Les feuilles de jugement ne doivent être qu'une aide à la notation. **Le juge doit noter ce qu'il voit, à l'avantage du gymnaste.**

TENUE VESTIMENTAIRE

Une pénalité de 0.5 point par gymnaste et par agrès est appliquée quand la tenue n'est pas réglementaire (voir article 7 des Règlements spécifiques gymnastique masculine).

PROGRAMME DE COMPETITION



Constitution du jury

Lors des concours officiels de l'U.G.S.E.L., le jury est composé pour chaque agrès de :

- 1 juge-arbitre ;
- 3 juges.

La note finale est obtenue en supprimant la note la plus éloignée de celle du juge arbitre et en faisant la moyenne des 3 notes restantes.

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

Pendant la compétition

Il est interdit au gymnaste :

- De quitter le site de compétition sous peine de disqualification ;
- De parler avec les juges ;
- D'avoir un comportement indiscipliné ;
- De commencer son exercice en retard (30'' après le signal du juge-arbitre) ;
- De s'éloigner de son groupe ou de son équipe.

Les sanctions suivantes sont possibles :

- Avertissement oral ;
- Pénalité de 0.50 point ;
- Exclusion du concours.

La finale par agrès Elite

Le gymnaste pourra présenter le même exercice que lors du concours général, seule, la note attribuée lors de la finale sera prise en compte pour le classement par agrès.

L'accès aux finales par agrès se fait sous réserve que le gymnaste ait obtenu la note minimale de 5/10 à l'agrès concerné lors des qualifications.

Un même gymnaste ne peut participer qu'à 2 finales par appareil. Son choix devra être formulé au moment de sa confirmation de participation.

CODE DE POINTAGE



RAPPEL : LE JUGE DOIT NOTER CE QU'IL VOIT, A L'AVANTAGE DU GYMNASTE

Jugement des exercices

La taxation des exercices libres se base sur les trois facteurs suivants :

- Difficulté ;
- Exigences ;
- Présentation de l'exercice.

A l'aide de ces trois facteurs, le juge apprécie :

- Le contenu de l'exercice ;
- Le respect des exigences ;
- L'exécution du point de vue tenue de la technique, composition.

Tous les exercices sont jugés à partir de 10.00 points. Les déductions pour fautes commises sont faites au dixième de point.

Lorsque les exercices sont évalués par 4 juges (1 juge-arbitre et 3 juges), la note finale est obtenue en supprimant la note la plus éloignée de celle du juge arbitre et en faisant la moyenne des 3 notes restantes. La note est arrondie à 0.01 près.

Composition de la note

- Difficulté 3 points
- Exigences 1 point
- Présentation 6 points
- Total 10.00 points
- +bonus 0.50 point (en promo)

Au saut de cheval, la note de départ correspond à la valeur des différents sauts.

Les difficultés sur 3 points

Valeur des éléments, championnat Promotionnel – Niveau de difficultés autorisées par championnat

PROMOTIONNEL	B/M	C/J/S
A	0.20	0.10
B	0.40	0.20
C	0.60	0.40
D	Bonus	0.60
E		Bonus

1 élément de difficulté immédiatement supérieure **supplémentaire** autorisé, bonus de 0.50 point.
En aucun cas, cette difficulté ne peut être substituée à une difficulté manquante ou ratée (6 éléments A et/ou B et/ou C doivent être réalisés pour bénéficier du bonus).
Pénalité de 2 points si le gymnaste présente plus d'un élément supérieur à la valeur C en B/M et D en C/J/S, même en élément de liaison.

Valeur des éléments, championnat Elite – Niveau de difficultés autorisées par championnat

ELITE	B/M	C/J/S
B	0.10	0.10
C	0.20	0.20
D	0.40	0.30
E	0.60	0.40
F	0.60	0.50
G	0.60	0.60

Reconnaissance des difficultés

Le total des difficultés ne peut excéder 3 points même si la somme des valeurs est supérieure.

Le degré de difficulté d'un élément ou d'une liaison est reconnu comme tel si l'exécution technique correspond à la structure prescrite.

Les parties d'élan sont appréciées selon leur dynamisme, leur rythme et la position du corps du début jusqu'à la fin du mouvement.

Les éléments de force se caractérisent par une exécution lente et constante. La reconnaissance du degré de difficulté des parties de forces maintenues dépend de la position du corps et de la durée du maintien.

Le non-respect de ces critères entraîne une dévalorisation ou la non-reconnaissance de la difficulté.

Un élément ne peut être présenté qu'une seule fois. Toute autre répétition n'est pas reconnue comme difficulté.

Les éléments hors-grille : pour la reconnaissance des éléments hors-grille U.G.S.E.L., la consultation du code F.I.G. sera effectuée par le responsable du jury, le directeur de compétition et le juge-arbitre de l'agrès pour validation de la valeur. Seuls les éléments de difficulté égale à G ou supérieure seront pris en compte.

Les exigences sur 1 point

Pour chaque agrès, il existe 4 groupes d'éléments. Parmi les 6 difficultés à présenter, 3 groupes doivent être représentés dans la composition de l'enchaînement du gymnaste. Il n'est pas possible de remplir 2 exigences de groupe avec un seul élément.

Une exigence particulière à l'agrès doit être présente (cf. fiche de l'agrès) :

SOL	PARALLELES	FIXE
Utilisation de l'ensemble du praticable	Un élément de maintien	Un changement de face

La non-présentation d'une exigence entraîne une pénalisation de 0.40 point.

Tout enchaînement libre doit être composé de 6 éléments. S'il manque 1 élément, il sera appliqué une pénalité de 0.40 point sur le secteur « exigence ». Au-delà d'un élément manquant, la pénalité de 0.40 pour 1 élément manquant est appliquée et la note de présentation est 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.

La présentation de l'exercice sur 6 points

Les fautes

Toutes les déductions pour fautes d'exécution et de tenue commises sont enregistrées dans la présentation de l'exercice.

Les fautes techniques et de tenues sont réparties en quatre catégories :

- Petites fautes une exécution presque parfaite avec des petites imprécisions 0.10 point
- Fautes moyennes une importante déviation par rapport à une exécution irréprochable 0.20 point
- Fautes grossières une déviation fondamentale par rapport à l'exécution parfaite 0.30 point
- Chute une chute sur ou depuis l'engin 0.50 point
Sans pose des pieds 0.50 et non reconnaissance de l'élément

Un exercice interrompu par une chute peut être poursuivi dans les 30'' suivant la chute.

Les fautes de tenue

Les fautes de tenue, telles que la flexion des bras, des jambes ou des hanches, sont classifiées comme suit :

- Petites fautes légère flexion jusqu'à 30° 0.10 point
- Fautes moyennes forte flexion, plus de 30° 0.20 point
- Fautes grossières flexion extrême, plus de 90° 0.30 point

Les fautes d'exécution technique

Les déviations par rapport à une exécution parfaite sont classifiées de la manière suivante :

- Petites fautes légère déviation, jusqu'à 15° 0.10 point
- Fautes moyennes forte déviation, jusqu'à 30° 0.20 point
- Fautes grossières déviation extrême, jusqu'à 45° 0.30 point
plus de 45° 0.30 point et non reconnaissance de la difficulté

Lorsqu'un gymnaste présente des éléments qu'il ne maîtrise pas, la difficulté n'est pas reconnue et, de plus, il doit accepter des déductions pour fautes techniques ou de tenue.

FAUTES DE PRESENTATION	Jusqu'à	Net
Flexion des bras, des jambes, corps cassé	0.30	
Fautes de pied		0.10
Ecart des jambes	0.30	
Faute d'axe	0.30	
Durée d'un maintien	0.30	
	1 à 2'' = 0.10	
	1'' = 0.20	
	-de 1'' = 0.30 et non reconnaissance	
Régularité insuffisante lors d'un élément d'élévation		0.10
Interruption lors d'un élément d'élévation		0.20
Exécution pas suffisamment lente et régulière d'une force		0.10
Courte interruption d'un élément de force		0.20
Tentative répétée pour un élément de force, maintien		0.20
Plus de 2 tentatives pour un élément de force, maintien		0.30
Pas supplémentaire (par pas avec un maximum de 0.30)		0.10
Grand pas		0.20
Pas supplémentaire à l'ATR (par pas avec un maximum de 0.30)		0.10
Elan intermédiaire		0.30
Perte d'équilibre		0.30
Chute		0.50
Réception sans pose des pieds		0.50 et non reconnaissance
Toucher l'engin ou le sol (sans déséquilibre)		0.20
S'accrocher à l'engin		0.30
Tomber ou s'asseoir sur l'engin		0.50
Exercice sans sortie		0.30
Arrêt marqué en cours d'enchaînement (+2s.), chaque fois		0.20
Interruption d'exercice sans chute, chaque fois (ex : trou de mémoire...)		0.30
FAUTES DE COMPORTEMENT APPLICABLE A CHAQUE AGRES	Retiré sur la note du gymnaste	
Comportement de l'accompagnateur :	Jusqu'à	Net
Toucher ou aider le gymnaste		0.50 et non reconnaissance
Aide par signes sonores ou visuels		0.20
Présence de l'accompagnateur derrière la table du jury		0.50
Absence de tenue de sport pour l'accompagnateur		0.20
Comportement incorrect, en geste ou en parole, avant, pendant ou après l'enchaînement.		0.50
Si plus d'un accompagnateur par équipe ou par individuel	Exclusion du plateau de compétition	
Comportement du gymnaste :		
Tenue non identique pour une équipe ou non conforme		0.50
Comportement incorrect		0.50

REGLEMENTATION DES AGRES

SOL



Généralités

- L'exercice doit être constitué essentiellement de sauts acrobatiques accompagnés d'autres éléments gymniques, des parties de force, d'équilibre et de souplesse liés entre eux.
- L'exercice ne peut avoir de stations arrêtées de plus de deux secondes.
- Les transitions simples avec des pas ou autres liaisons inesthétiques seront pénalisées.
- La durée de l'exercice sera de 40" à 1'10" pour toutes les catégories.
- L'exercice doit finir par un élément exécuté après un élan.

Composition de la note

- Elle est identique aux autres agrès (cf. p.6).

Exigences

- Enchaînement composé d'un minimum de 6 éléments choisis dans les grilles proposées par le code de pointage.
- 3 familles sont obligatoires parmi 4 :
 - 1-Rotations avant ;
 - 2-Rotations arrière et latérales
 - 3-Equilibres et alignements ;
 - 4-Maintiens, forces, souplesses et sauts.
- Utilisation de l'ensemble du praticable
 - Pour les promotionnels, une diagonale et un côté minimum
 - Pour les élites, deux diagonales et trois coins différents minimum.


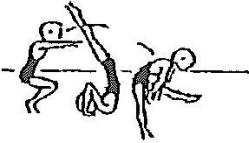
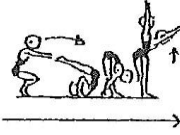
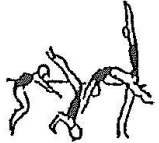
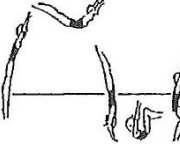
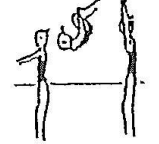
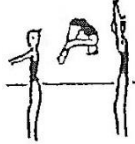
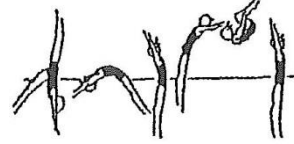



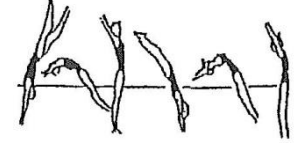
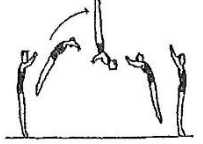
La non présentation d'une exigence entraîne une pénalisation de – 0.4 pt dans le secteur « exigences ».

Présentation de l'exercice

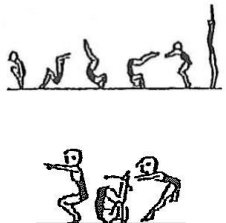
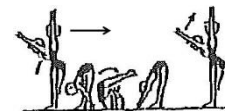




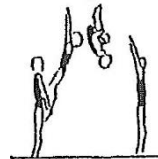

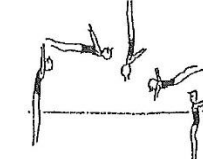
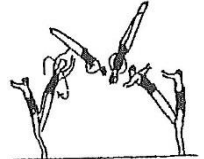
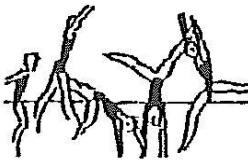
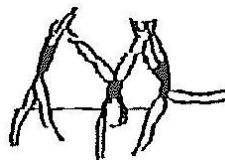
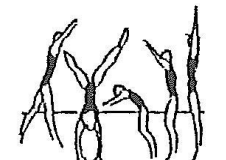



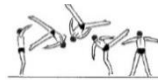
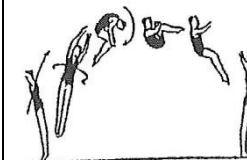
FAUTES SOL	Jusqu'à	Net
Elan injustifié pour l'élément exécuté		0.20
Liaisons inesthétiques		0.10
Sortie du praticable, à chaque fois		0.10
Exercice trop court ou trop long	0.30	
	<2s = 0.10	
	<5s = 0.20	
	>5s = 0.30	
Station de plus de 2 secondes avant un élément acrobatique		0.10
Exercice non terminé par un élément après élan		0.20

A ces fautes, s'ajoutent les fautes communes aux autres agrès (cf. p.8)

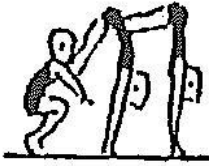

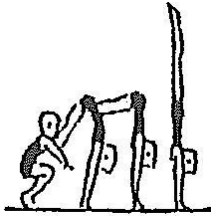
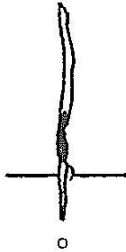

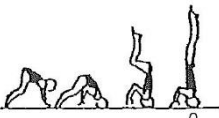
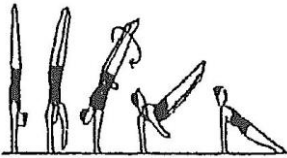
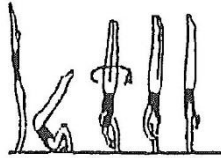
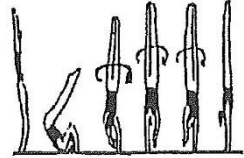

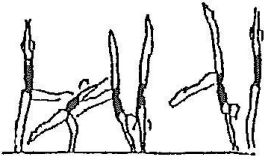

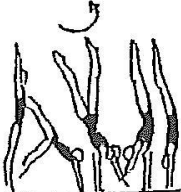
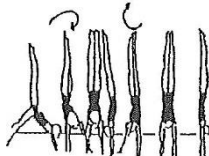
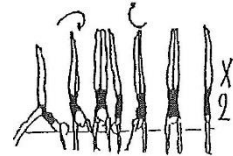
SOL – PROMOTIONNEL – ELITE

	A	B	C	D	E	F	G
R O T A T I O N S A V A N T	 <p>roulade avant groupée</p>	 <p>roulade avant écart</p>	 <p>roulade avant arrivée jambes tendues</p>	 <p>saut de tête</p>			
			 <p>saut de l'ange</p>	 <p>salto avant groupé</p>	 <p>salto avant carapé</p>	 <p>saut de main salto avant</p>	 <p>salto avant salto avant (au temps)</p>
				 <p>saut de mains</p>	 <p>flip avant</p>	 <p>saut de mains flip avant</p>	 <p>salto avant tendu</p>


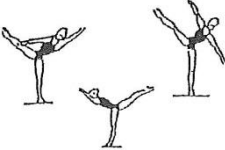








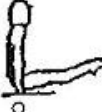

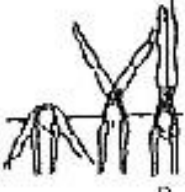
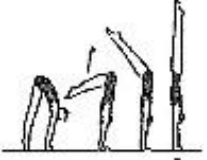

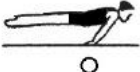
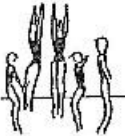

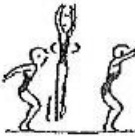
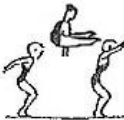

SOL – PROMOTIONNEL – ELITE

	A	B	C	D	E	F	G
ROTATIONS ARRIÈRES ET LATÉRALES	 <p>roulade arrière groupée ou écartée</p>	 <p>roulade arrière arrivée jambes tendues</p>	 <p>roulade arrière ATR passager (roulade arrière piquée)</p>	 <p>flip</p>	 <p>flip – flip</p>	 <p>tempo - flip</p>	
				 <p>salto arrière groupé</p>	 <p>salto arrière carpé</p>	 <p>salto arrière tendu</p>	 <p>salto arrière 1 tour (vriille)</p>
	 <p>roue</p>	 <p>roue 1 bras</p>	 <p>rondade</p>	 <p>salto latéral appel pieds décalés</p>  <p>½ tour saut de l'ange</p>	  <p>salto latéral appel pieds joints</p>	 <p>½ tour salto avant groupé (Twist)</p>	

SOL – PROMOTIONNEL – ELITE

	A	B	C	D	E	F	G
ÉQUILIBRES ET ALIGNEMENTS	 <p>de la position à genou ou accroupie, placement de dos, à l'équerre passagère</p>	 <p>de la position à genou ou accroupie, placement de dos, jambes groupées ou écartées et tendues, jusqu'à l'ATR</p>	 <p>de la position à genou ou accroupie, placement de dos, jambes tendues serrées, jusqu'à l'ATR</p>	 <p>ATR tenu 2''</p>			 <p>de la position allongée couchée, avec élan, s'élever à l'ATR tenu 2''</p>
	 <p>trépid</p>		 <p>Healy</p>	 <p>roulade arrière à l'ATR, suivi d' 1/2 valse</p>	 <p>roulade arrière à l'ATR, suivi d'1 valse</p>	 <p>saut de tête suivi de Healy</p>	
	 <p>ATR passager</p>	 <p>ATR roulé</p>	 <p>ATR 1/2 valse</p>	 <p>ATR 1 valse</p>	 <p>ATR 2 valeses</p>		

SOL – PROMOTIONNEL – ELITE

	A	B	C	D	E	F	G
MAINTIENS ET SOUPLESSES	 planche jambes écartées	 planches sur une jambe (costales ou faciales)	 écrasement facial	 Y	 grand écart (facial)	 souplesse avant	 cercles (2min) (russes ou Thomas)
	 chandelle			 grand écart (antéro-postérieur)	 souplesse arrière		
FORCES			 équerre jambes tendues serrées	 équerre (mains à l'intérieur des jambes écartées)	 D équilibre en force jambes écartées	 G équilibre en force jambes tendues serrées	 équilibre en force depuis l'équerre jambes écartées
				 appui facial horizontal			
SAUTS	 saut ½ tour	 saut groupé	 saut 1/1 tour	 Saut carpé (jambes à l'horizontal)		 saut 2 tours	

SAUT



Généralités

Championnats	Catégories	Engins	Hauteur	Tremplins	Trampoline
PROMOTIONNEL	Benj/Min	Table	1,20 m	1 ou 2*	Oui uniquement sauts par renversement
	Cad/Jun	Table	1,20 m	1 ou 2*	Non
ELITE	Benj/Min	Table	1,20 à 1,35 m	1 ou 2*	Non
	Cad/Jun	Table	1,20 à 1,35 m	1	Non

***Uniquement sauts par renversement**

Autorisation d'utiliser un tremplin devant le trampoline en Benjamin PROMOTIONNEL.

Hauteur du tapis de réception : 20 cm (possibilité de rajouter un sur-tapis de 10 cm)

Élan : 25 m maximum

Le saut s'effectue par impulsion des 2 pieds simultanés sur le tremplin ou trampoline et des 2 mains simultanées sur l'engin.

Le gymnaste a deux essais (sauts identiques ou différents). Le meilleur des deux sauts sera pris en compte.

Composition de la note

La note de départ est donnée par la difficulté du saut exécuté.

Un saut n'est pas reconnu et entraîne la **note de 0** dans les cas suivants :

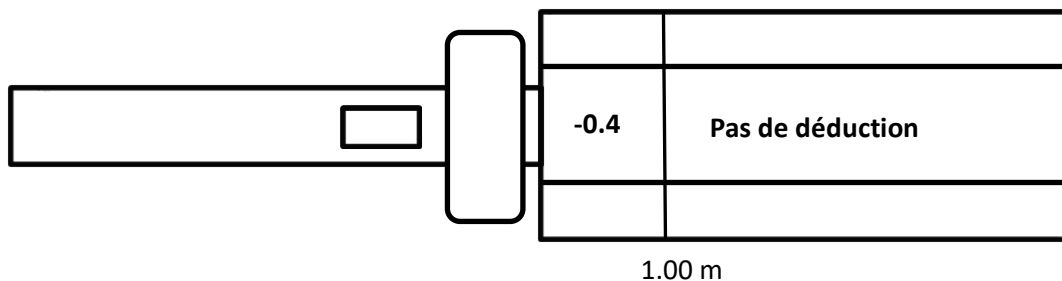
- Le gymnaste interrompt son élan et repart en arrière pour le répéter ;
- Le gymnaste passe à côté de l'engin ou pose les pieds dessus ;
- Le saut est exécuté avec un double appui des mains, ou pose d'une seule main, ou sans pose des mains ;
- Il n'y a pas appel des deux pieds simultanés ;
- Appui de la tête sur l'engin ;
- La réception n'a pas lieu sur les pieds ou arrivée latérale ;
- Aide pendant le saut.

Présentation de l'exercice

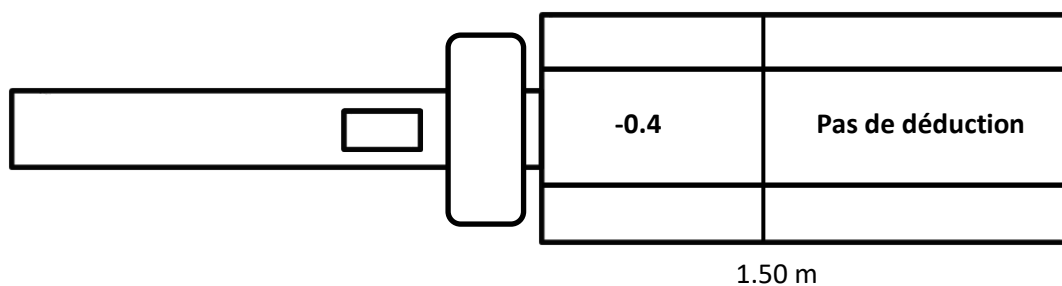
Fautes spécifiques saut

Zone 2^{ème} envol

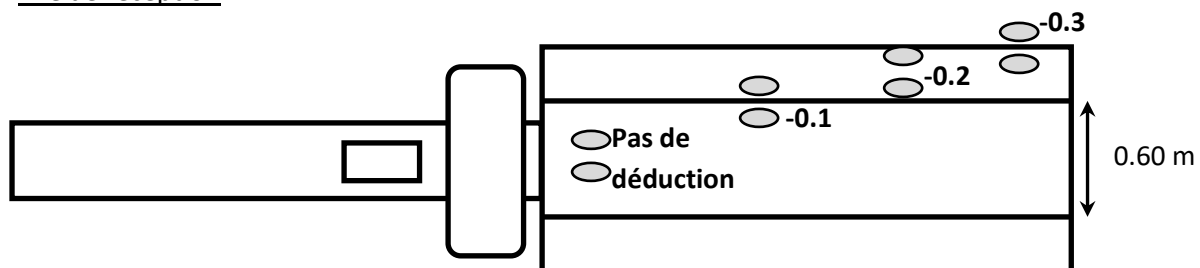
Benj/Min Promotionnel et Elite



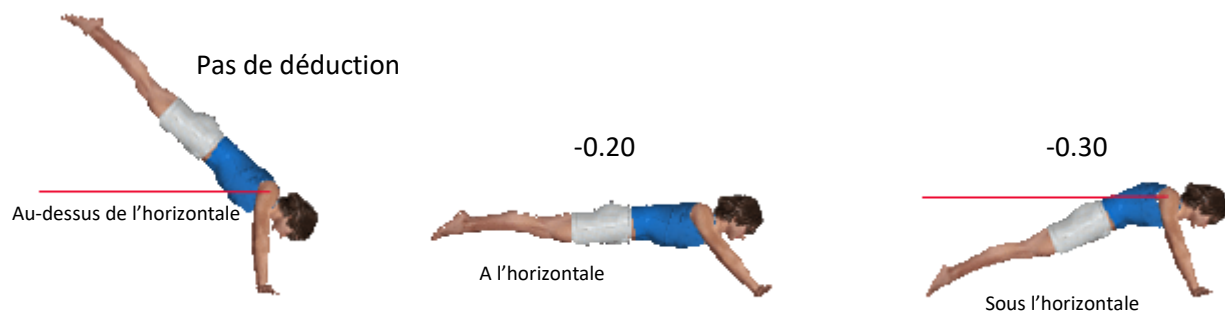
Cadets/Juniors Promotionnel et Elite



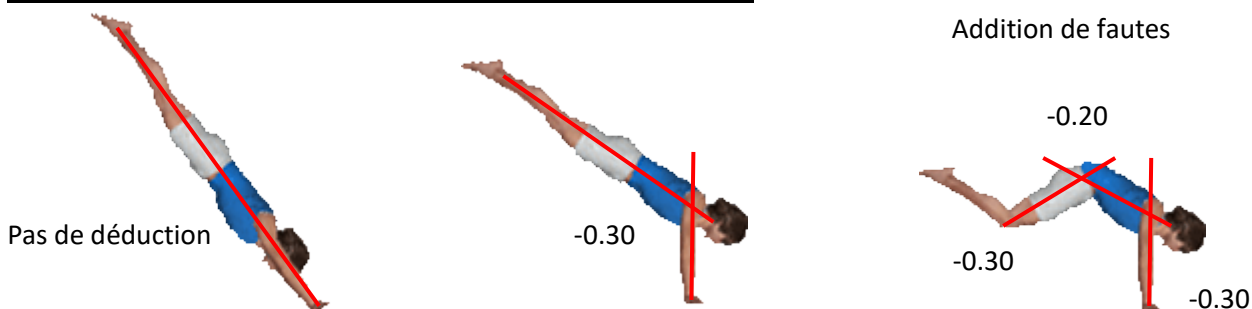
Axe de réception



Déductions en fonction des angles des sauts par franchissement (corps par rapport à l'horizontale)



Déductions en fonction des angles des sauts par renversement



Fautes d'exécution

Phase d'appui :

Fautes de pieds : 0.10
 Jambes écartées, fléchies : jusqu'à 0.30
 Corps cambré, cassé : jusqu'à 0.30
 Alignement bras-tronc : jusqu'à 0.30
 Faute d'axe : jusqu'à 0.30
 Touche de l'engin : 0.20
 Appui trop long : jusqu'à 0.30
 Appui bras fléchis : jusqu'à 0.30

2^{ème} envol :

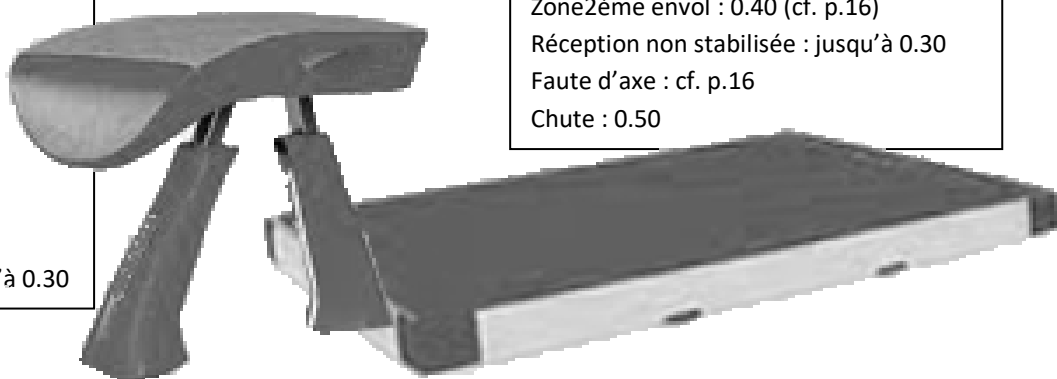
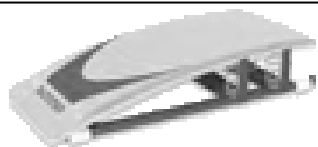
Fautes de pieds : 0.10
 Jambes écartées, fléchies : jusqu'à 0.30
 Corps cambré, cassé : jusqu'à 0.30
 Alignement bras-tronc : jusqu'à 0.30
 Envol bas : jusqu'à 0.30

Réception :

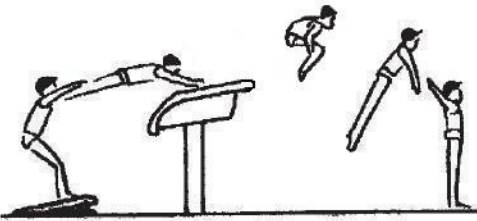
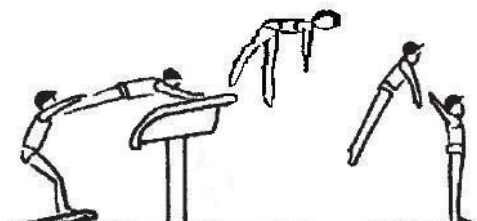
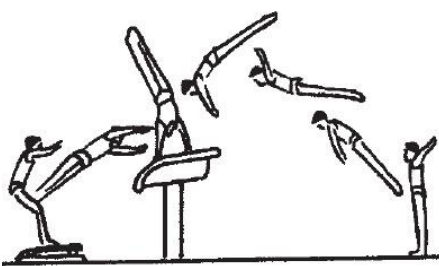
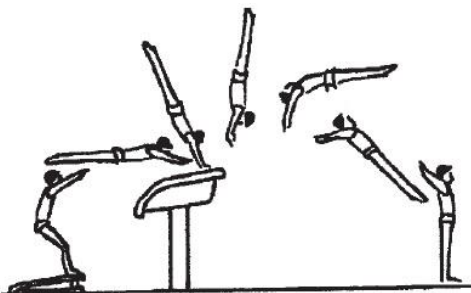
Zone 2^{ème} envol : 0.40 (cf. p.16)
 Réception non stabilisée : jusqu'à 0.30
 Faute d'axe : cf. p.16
 Chute : 0.50

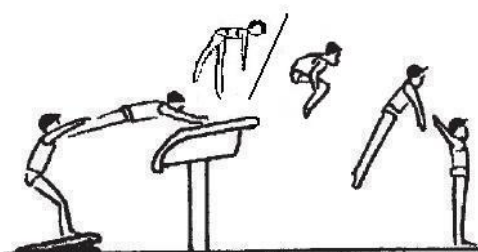
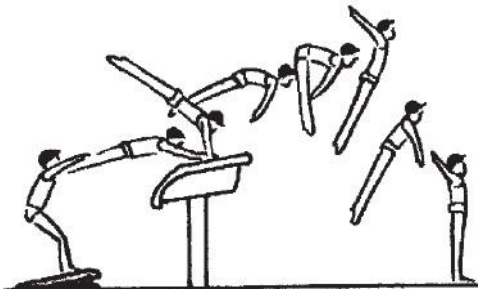
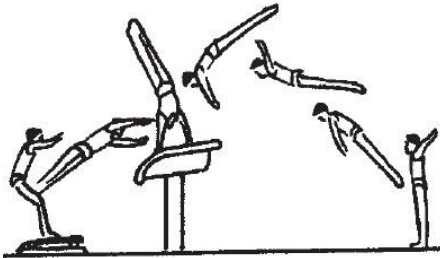
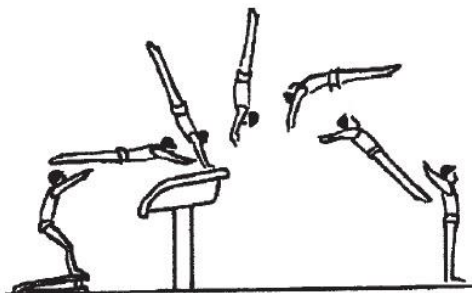
1^{er} envol :

Fautes de pieds : 0.10
 Jambes écartées, fléchies : jusqu'à 0.30
 Corps cassé : jusqu'à 0.30
 Alignement bras-tronc : jusqu'à 0.30
 Groupé ou écart trop tôt : jusqu'à 0.30
 Manque d'amplitude dans l'envol : jusqu'à 0.30

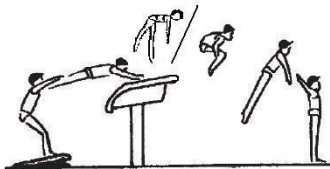
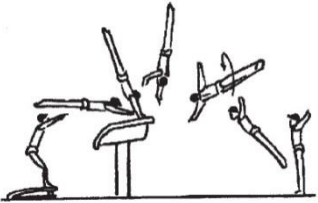

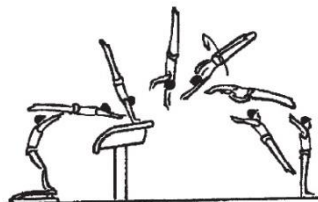
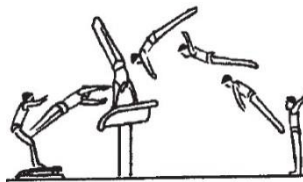
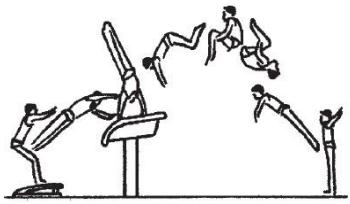
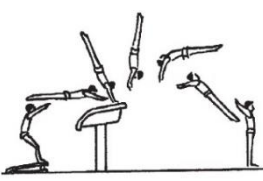
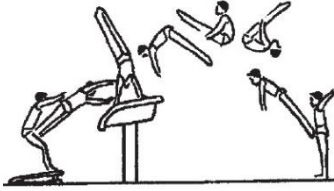

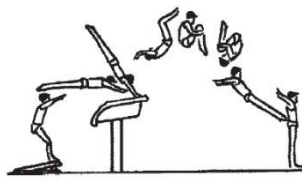


A ces fautes, s'ajoutent les fautes communes aux autres agrès (cf. p.8)

PROMOTIONNEL Benjamins – Minimes	
SAUT	VALEUR
saut groupé 	7 pts
saut écart 	8 pts
rondade 	9 pts
Avec trampolino lune 	10 pts
Avec trampolino	9 pts

PROMOTIONNEL Cadets – Juniors	
SAUT	VALEUR
saut groupé ou écart 	7 pts
saut jambes tendues serrées 	8 pts
rondade 	9 pts
lune 	10 pts

SAUT – ELITE

SAUT	VALEUR	SAUT	VALEUR
saut groupé ou écart 	6,5 pts	lune ½ tour 	9 pts
saut jambes tendues serrées 	7 pts	lune vrille 	9,5 pts
rondade 	8 pts	Tsukahara groupé 	9.5 pts
lune 	8,5 pts	Tsukahara carpé 	10 pts
renversement avant carpé (Yamashita) 	8,5 pts	lune salto avant 	10 pts

BARRES PARALLELES



Généralités

- La hauteur des barres est libre (minimum autorisé : 1m20)
- L'utilisation d'un tremplin est autorisée sur les tapis réglementaires (20 cm), un second tremplin est possible pour des gymnastes de petite taille.
- L'entrée doit commencer à la station debout, jambes droites.
- 3 arrêts ou parties de maintiens sont possibles.

Composition de la note

- Elle est identique aux autres agrès (cf. p.6).

Exigences

- Enchaînement lié, composé d'un minimum de 6 éléments choisis dans les grilles proposées par le code de pointage.
- 3 familles sont obligatoires parmi 4 :
 - 1-Elans par la suspension ;
 - 2-Elans par appui brachial ;
 - 3-Elans par appui tendu ;
 - 4-Forces, Maintiens et Impulsions bras. (un ° sous la figurine symbolise un maintien tenu 2 s.).
- Un élément de maintien.

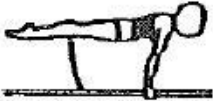
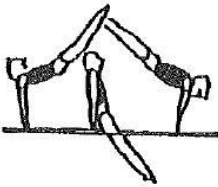
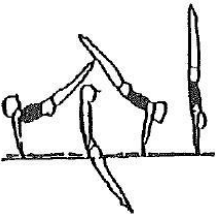
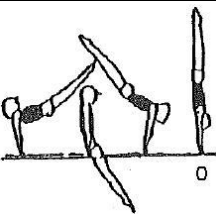
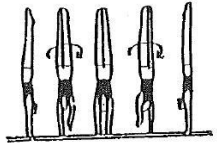
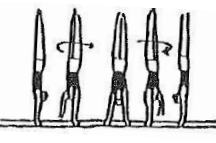
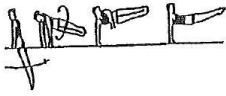


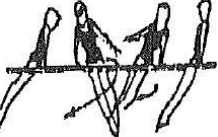
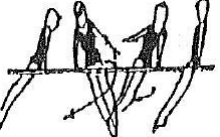
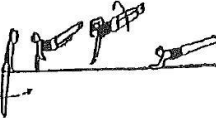
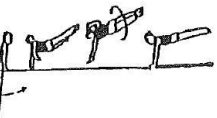
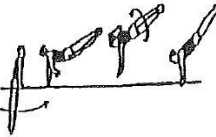
La non présentation d'une exigence entraîne une pénalisation de – 0.4 pt dans le secteur « exigences ».

Présentation de l'exercice

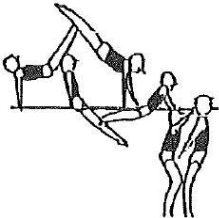
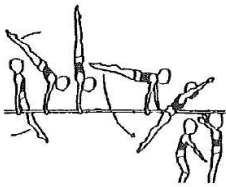
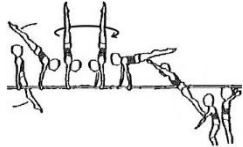
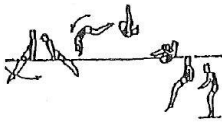
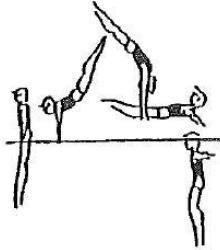
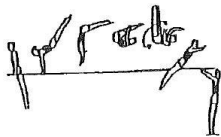

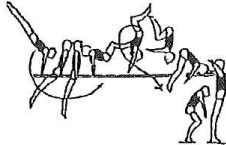
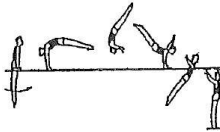
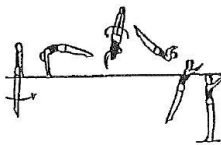
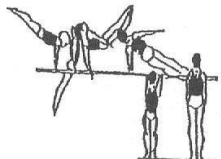
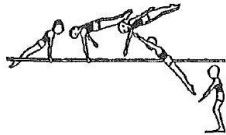
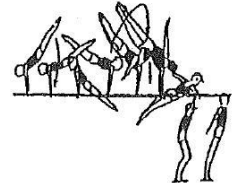
FAUTES BARRES PARALLELES	Jusqu'à	Net
Élément préparatoire à l'entrée (rondade/salto avant...)		0.30
Entrée appel 1 pied		0.20
Élan intermédiaire		0.30
Marcher ou sautiller à l'appui		0.10
Plus de 3 arrêts (plus de 1 sec)		0.20
Élément de force exécuté avec un élan même léger	Non reconnaissance	
Exécution partielle de la sortie		0.20
Sortie avec poussée des pieds sur la barre	Non reconnaissance	
Exercice sans sortie		0.30

A ces fautes, s'ajoutent les fautes communes aux autres agrès (cf. p.8)

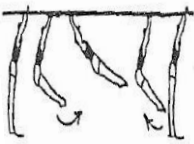
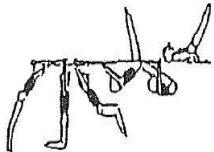

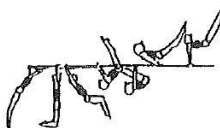
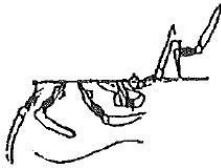
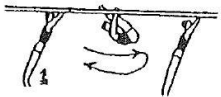


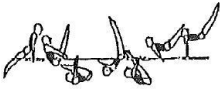


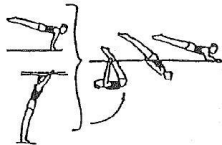
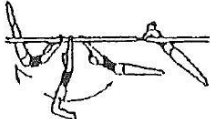

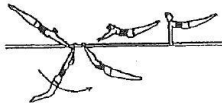
BARRES PARALLÈLES – PROMOTIONNEL – ELITE

	A	B	C	D	E	F	G
ÉLANS PAR L'APPUI TENDU ET SORTIES (1)	 <p>élan arrière (pieds au-dessus des barres)</p>	 <p>élan arrière (pieds au-dessus de l'horizontale)</p>	 <p>élan arrière à l'ATR passé</p>	 <p>élan arrière à l'ATR tenu 2''</p>	 <p>½ valse avant</p>	 <p>½ valse arrière</p>	 <p>½ tour arrière de l'appui à l'appui</p>
	 <p>élan avant (pieds au-dessus des barres)</p>	 <p>élan avant (à l'horizontale)</p> <p>SANS ELAN</p>  <p>½ tour de l'appui à l'appui avec passage facial sur une barre (¼ + ¼ de tour) sans élan</p>	 <p>½ tour de l'appui à l'appui avec passage facial sur une barre (¼ + ¼ de tour) dans l'élan</p>	 <p>de l'appui, ½ tour avant à l'appui brachial</p>	 <p>de l'appui, ½ tour avant à l'appui tendu (pieds à l'horizontale)</p>	 <p>de l'appui, ½ tour avant à l'appui tendu (jambes à 45°)</p>	


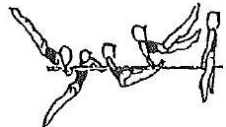
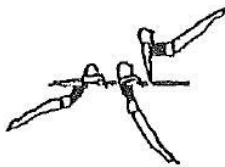
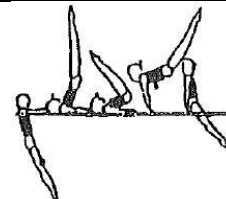

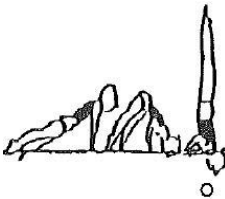

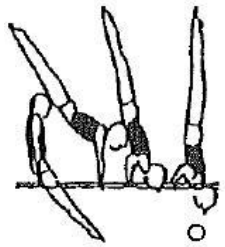
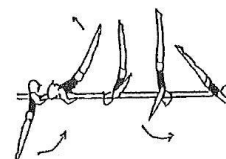
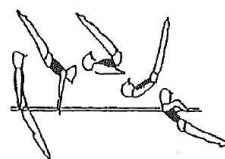
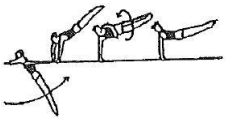
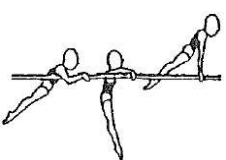
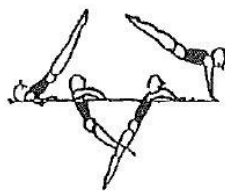
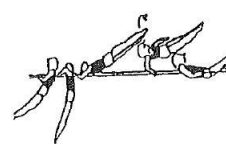
BARRES PARALLÈLES – PROMOTIONNEL – ELITE

		A	B	C	D	E	F	G
ÉLANS PAR L'APPUI TENDU ET SORTIES (2)			 <p>élan arrière au-dessus de l'horizontale et sortie à la station costale</p>	 <p>élan arrière à l'ATR et sortie à la station costale</p>	 <p>élan arrière à l'ATR et sortie avec un demi-tour à la station costale</p>	 <p>sortie salto avant groupé ou carpé</p>	 <p>sortie salto avant tendu</p>	 <p>sortie salto avant ½ tour</p>
					 <p>sortie salto arrière de la suspension en bout de barres</p>	 <p>sortie salto arrière groupé ou carpé de l'appui</p>	 <p>sortie salto arrière tendu de l'appui</p>	 <p>sortie salto arrière ½ tour</p>
		 <p>élan avant et sortie avant avec ¼ de tour intérieur</p>		 <p>élan avant et sortie par ½ tour extérieur (hauteur libre)</p>	 <p>élan avant et sortie au-dessus de l'horizontale par ½ tour extérieur</p>			

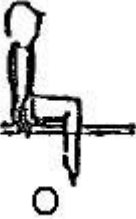
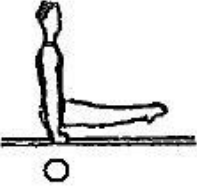


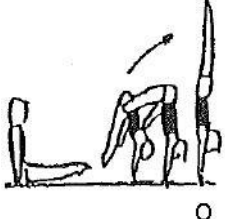
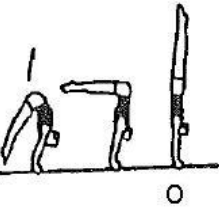
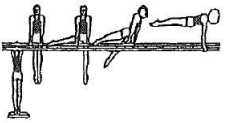
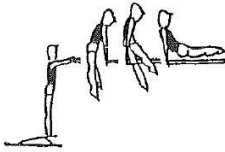

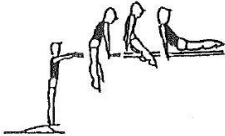



BARRES PARALLÈLES – PROMOTIONNEL – ELITE

	A	B	C	D	E	F	G
ÉLANS PAR LA SUSPENSION	 <p>élan tendu</p>	 <p>bascule de fond jambes fléchies, appui brachial</p>	 <p>bascule de fond jambes fléchies, à l'appui jambes écartées</p>	 <p>bascule de fond jambes fléchies, à l'appui tendu</p>	 <p>bascule de fond jambes, à l'appui tendu</p>		
	 <p>de la station entre les barres, sauter et osciller pour revenir à la station</p>	 <p>bascule fixe à l'appui brachial</p>	 <p>bascule fixe à l'appui tendu jambes écartées</p>	 <p>bascule fixe de l'appui à l'appui</p>	 <p>bascule progression à l'appui brachial</p>	 <p>bascule progression à l'appui tendu</p>	 <p>de la station ou de l'appui tendu, salto arrière sous les barres à l'appui brachial</p>
					 <p>élan par la suspension avec établissement à l'appui brachial</p>	 <p>Moy à l'appui brachial</p>	 <p>Moy à l'appui tendu</p>

BARRES PARALLÈLES – PROMOTIONNEL – ELITE

	A	B	C	D	E	F	G
ÉLANS PAR L'APPUI BRACHIAL		 <p>bascule dorsale au siège écarté</p>	 <p>établissement avant au siège écarté</p>	 <p>établissement avant à l'appui tendu</p>	 <p>bascule dorsale à l'appui tendu</p>		
	 <p>de l'appui facial, rouleau au siège écarté</p>	 <p>de l'appui facial, venir à l'appui brachial renversé, corps tendu</p>	 <p>élan arrière et rouler en avant, corps fléchi, au siège écarté</p>	 <p>de l'appui tendu, venir à l'appui brachial renversé, corps tendu, position tenue 2''</p>	 <p>rouleau arrière à l'appui brachial corps tendu</p>	 <p>salto avant de l'appui tendu à l'appui brachial</p>	 <p>1/2 tour arrière de l'appui brachial à l'appui tendu</p>
				 <p>établissement arrière à l'appui tendu (hauteur des pieds libre)</p>	 <p>établissement arrière à l'appui tendu (pieds au-dessus des barres)</p>	 <p>1/2 tour arrière de l'appui brachial à l'appui brachial</p>	

BARRES PARALLÈLES – PROMOTIONNEL – ELITE

	A	B	C	D	E	F	G
FORCES ET MAINTIENS	 <p>équerre jambes fléchies, tenue 2''</p>		 <p>équerre jambes tendues serrées, tenue 2''</p>	 <p>équerre jambes tendues écartées, en appui sur les deux barres, tenue 2''</p>	 <p>placement de dos pour passer les jambes tendues au siège écarté</p>	 <p>équilibre en force, bras tendus, jambes tendues écartées puis serrées, tenue 2''</p>	 <p>équilibre en force, bras tendus, jambes tendues serrées, tenue 2''</p>
IMPULSIONS BRAS	 <p>de la station latérale faciale prises mixtes entrer par pose d'un pied sur la barre</p>	 <p>de la station en bout de barres sauter et coupé d'une jambe</p>	 <p>de l'appui, coupé d'une jambe à l'appui</p>	 <p>entrée coupé des deux jambes en bout de barres</p>	 <p>de l'appui, coupé des deux jambes à l'appui</p>	 <p>de l'appui brachial, coupé des deux jambes à l'appui tendu</p>	 <p>de l'appui tendu, coupé des deux jambes vers l'arrière à l'appui tendu</p>

BARRE FIXE



Généralités

Championnats	Epreuves	Hauteur	Programme
PROMOTIONNEL	Exercice imposé	Barre basse : 1,20 m min	Au choix : Mouvement A sur 5.5 pts Mouvement B sur 7 pts Mouvement C sur 8.5 pts Mouvement D sur 10 pts
		Barre haute : 2,60 m	Mouvement libre de 6 éléments
ELITE	Exercice libre Code UGSEL	Barre haute : 2,60 m	

- En barre fixe basse, la hauteur de la barre peut être adaptée (par rapport à la hauteur d'épaules du gymnaste).
- Autorisation de commencer le mouvement à l'appui en Promotionnel mouvement D (aide de l'entraîneur).
- Hauteur du tapis de réception : 20 cm (possibilité de rajouter un sur-tapis de 10 cm).

Composition de la note

- En promotionnel : voir la valeur du mouvement imposé : A=5.5 pts ; B=7 pts ; C=8.5 pts ; D=10 pts.
- En élite : elle est identique aux autres agrès (cf. p.6).

Exigences

- En Elite : enchaînement lié, composé d'un minimum de 6 éléments choisis dans les grilles proposées par le code de pointage.
- En Promotionnel : enchaînement imposé.
- 3 familles sont obligatoires parmi 4 :
 - 1-Etablissement à la barre.
 - 2-Eléments près de la barre.
 - 3-Changevements de face.
 - 4-Parties d'élan et de sortie.
- Un changement de face

La non présentation d'une exigence entraîne une pénalisation de – 0.4 pt dans le secteur « exigences ».

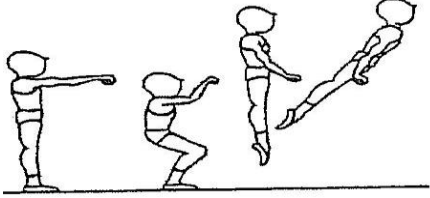
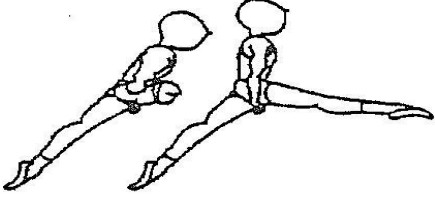
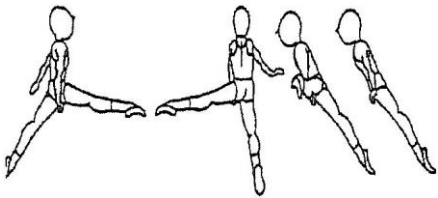
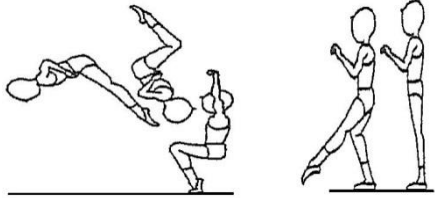
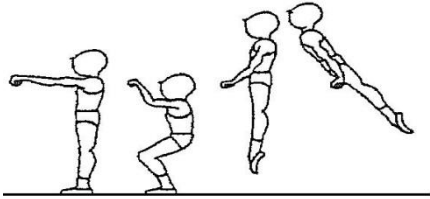
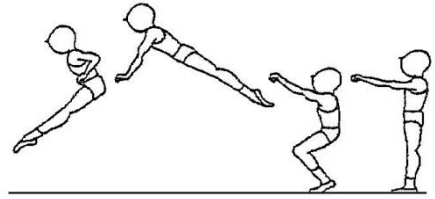
Présentation de l'exercice

FAUTES BARRE FIXE	Jusqu'à	Net
Elan intermédiaire		0.30
Arrêt		0.10
Exécution partielle de la sortie		0.20
Sortie avec poussée des pieds sur la barre		0.30
Exercice sans sortie		0.30

A ces fautes, s'ajoutent les fautes communes aux autres agrès (cf. p.8)

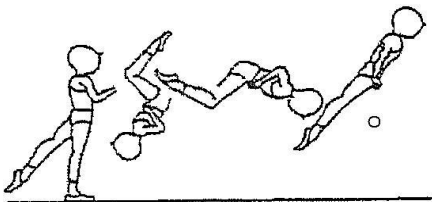
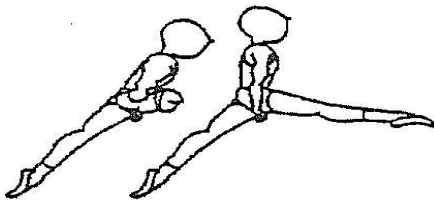
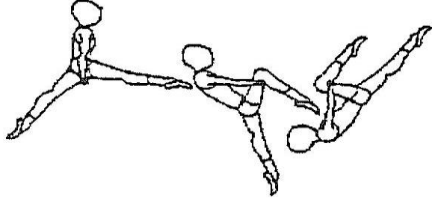
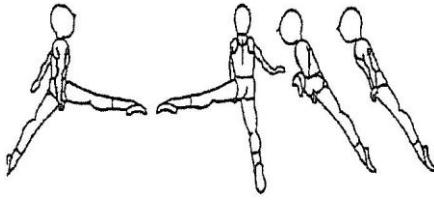
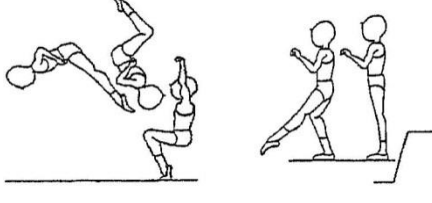
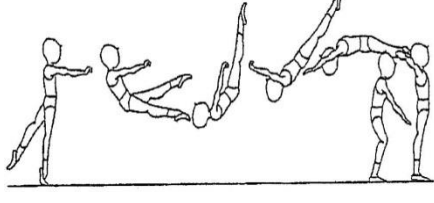
MOUVEMENT IMPOSÉ BARRE FIXE PROMOTIONNEL

Mouvement 1 sur 5,5 points (barre basse)

Valeurs	0,5	1
Dessins		
Textes	De la station faciale, mains sur la barre en prises dorsales, sauter à l'appui bras fléchis puis tendus.	Engager latéralement jambe droite (ou gauche) sous main droite (ou gauche) par coupé de jambe.
Valeurs	1	1
Dessins		
Textes	Changer main gauche (ou D) en prise palmaire et par appui du bras gauche (ou D), demi-tour à gauche (ou à D), main droite (ou G) reprenant la barre en prise dorsale, en dégageant la jambe gauche (ou D) à l'appui facial.	Tourner en avant groupé à la station accroupie sous la barre, bras tendus. Se redresser avec un pas vers l'arrière à la station faciale prises dorsales.
Valeurs	0,5	1,5
Dessins		
Textes	Sauter à l'appui bras fléchis puis tendus.	Par flexion extension du corps et des bras, élaner en arrière et sauter à la station debout en lâchant la barre.

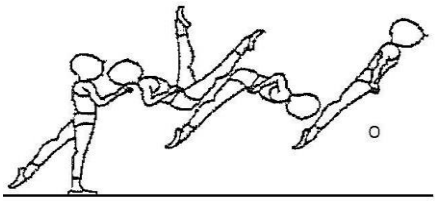
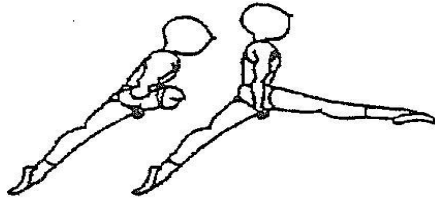
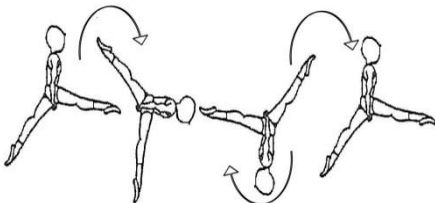
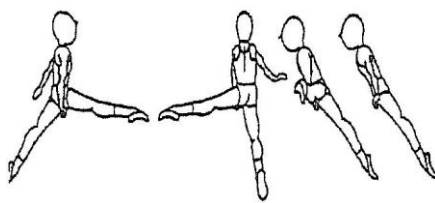
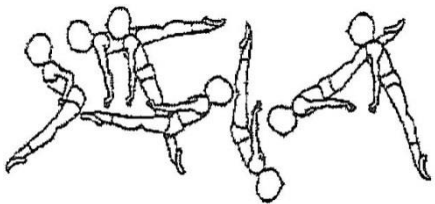
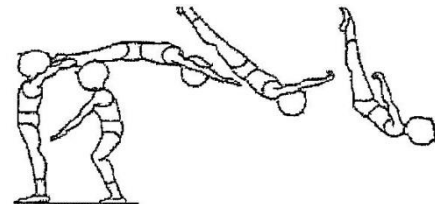
MOUVEMENT IMPOSÉ BARRE FIXE PROMOTIONNEL

Mouvement 2 sur 7 points (barre basse)

Valeurs	1,5	0,5
Dessins		
Textes	De la station faciale, pieds décalés, lancer la jambe arrière vers l'avant et tourner en arrière autour de la barre corps groupé, à l'appui facial tendu (renversement) position tenue.	Engager latéralement jambe droite (ou gauche) sous main droite (ou gauche) par coupé de jambe.
Valeurs	2	0,5
Dessins		
Textes	Oscillation avant et arrière et s'établir à l'appui avec crochet de jambe.	Changer en prise palmaire (D ou G) et par appui du bras (D ou G) demi-tour (D ou G) en dégageant la jambe (D ou G) à l'appui facial tendue, position marquée.
Valeurs	0,5	2
Dessins		
Textes	Tourner en avant groupé à la station accroupie sous la barre, bras tendus. Se redresser avec un pas vers l'arrière à la station faciale prises dorsales.	Elever une jambe en arrière, lancer la jambe et le corps en avant et vers le haut, pour se réceptionner en station dorsale (Sortie filée).

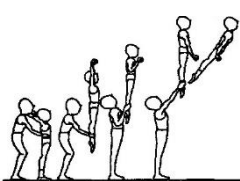
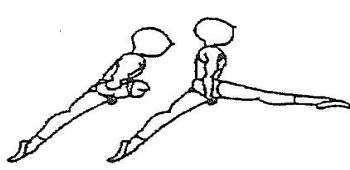
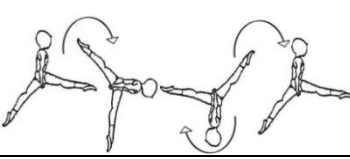
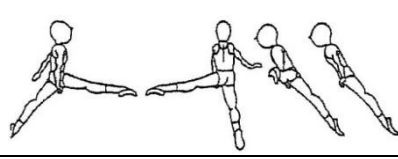
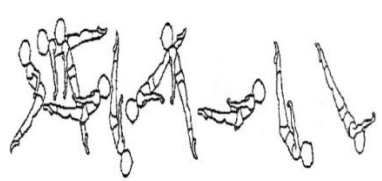
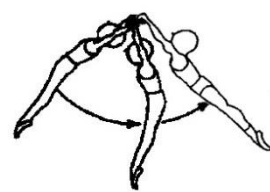
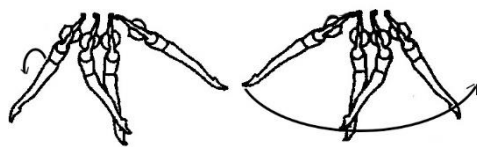
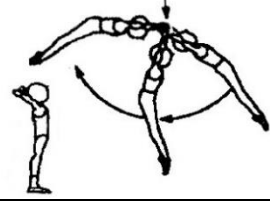
MOUVEMENT IMPOSÉ BARRE FIXE PROMOTIONNEL

Mouvement 3 sur 8,5 points (barre basse)


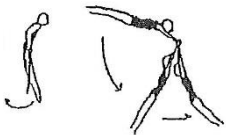
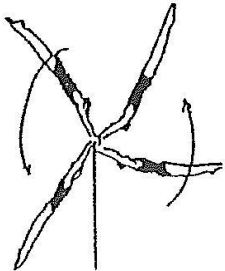

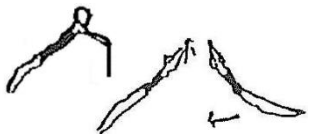
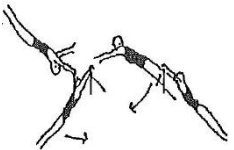
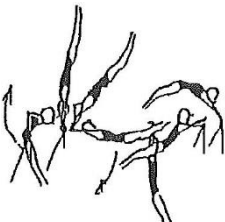
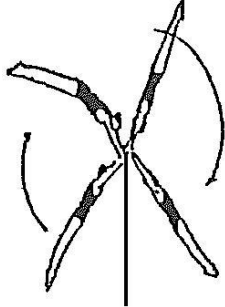
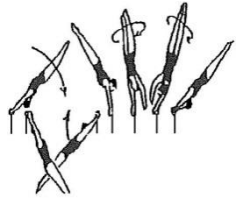
Valeurs	1,5	0,5
Dessins		
Textes	De la station faciale, pieds décalés, lancer la jambe arrière vers l'avant et tourner en arrière autour de la barre jambes tendues à l'appui facial tendu (renversement) position tenue.	Engager latéralement jambe droite (ou gauche) sous main droite (ou gauche) par coupé de jambe.
Valeurs	2	0,5
Dessins		
Textes	Tour avant 1 jambe.	Changer en prise palmaire (D ou G) et par appui du bras (D ou G) demi-tour (D ou G) en dégageant la jambe (D ou G) à l'appui facial tendue, position marquée.
Valeurs	2	2
Dessins		
Textes	Prise d'élan et tour d'appui arrière, corps tendu.	Sortie filée pour se réceptionner à la station debout, dos à la barre.

MOUVEMENT IMPOSÉ BARRE FIXE PROMOTIONNEL

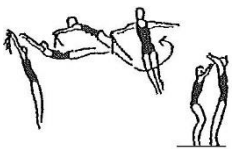

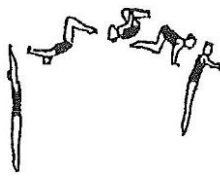
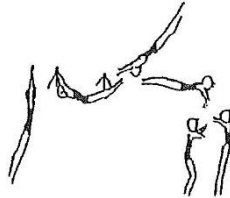
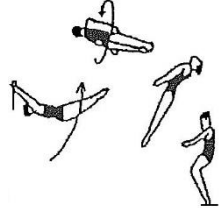

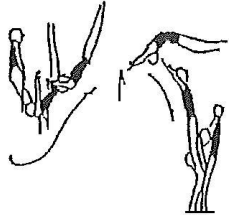
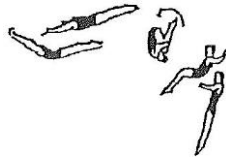


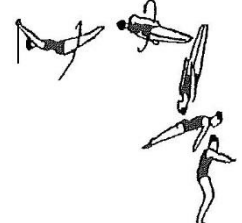
Mouvement 4 sur 10 points : (barre haute)

Valeurs	0	1
Dessins		
Textes	Monter à l'appui (avec ou sans aide du professeur)	De l'appui, engager latéralement jambe droite (ou gauche) sous main droite (ou gauche) par coupé de jambe.
Valeurs	1.5	0.5
Dessins		
Textes	Tour avant 1 jambe engagée.	Changer en prise palmaire (D ou G) et par appui du bras (D ou G) demi-tour (D ou G) en dégageant la jambe (D ou G) à l'appui facial tendue, position marquée.
Valeurs	2.5	1
Dessins		
Textes	Prise d'élan et tour d'appui arrière, corps tendu, puis filer en avant.	Balancer vers l'arrière (45°)
Valeurs	2	1,5
Dessins		
Textes	½ tour à la suspension (45°) prises mixtes, balancer vers l'avant (45°)	Changement de main en prises dorsales, sortie arrière, épaules au niveau de la barre.



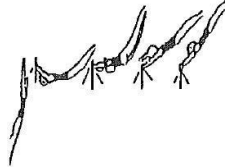
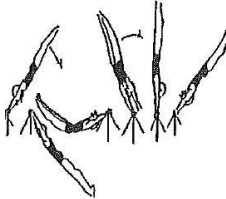

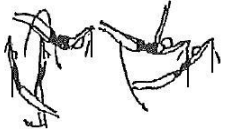
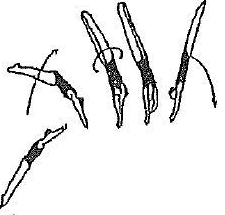


BARRE FIXE – ELITE

	B	C	D	E	F	G
PARTIES D'ÉLANS ET SORTIES (1)	 <p>balancé avant, au-dessus de l'horizontale</p>		 <p>de l'appui, repousser en arrière au-dessus de l'horizontale</p>		 <p>soleil</p>	 <p>pirouette</p>
	 <p>balancé arrière, épaules au niveau de la barre</p>	 <p>élancer en avant prises mixtes changer en prises palmaires élaner en arrière et changer simultanément les mains en prises dorsales</p>		 <p>de l'appui, prises palmaires élaner à l'appui renversé et trois quarts de tour en avant</p>	 <p>lune</p>	 <p>lune avec un tour à l'appui renversé en prises mixtes (cubitales et palmaires)</p>

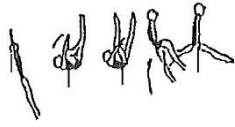
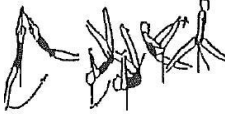
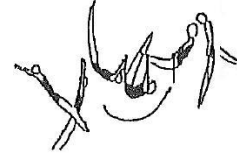




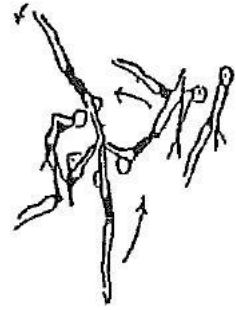
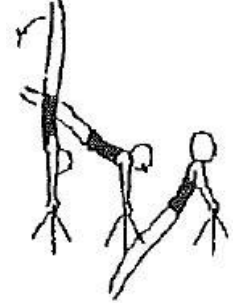
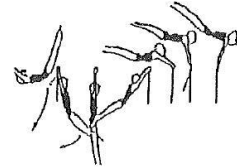
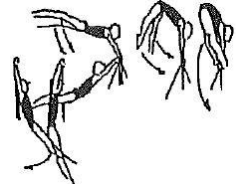
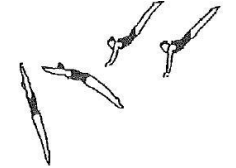
BARRE FIXE – ELITE

	B	C	D	E	F	G
PARTIES D'ÉLANS	 <p>sortie arrière par appui sur la barre et ½ tour</p>	 <p>pieds sur la barre et sortie filée</p>	 <p>élancer en avant et sortie salto arrière groupé</p>	 <p>élancer en avant et sortie salto arrière carpé ou tendu</p>	 <p>élancer en avant et sortie salto arrière carpé ou tendu avec ½ tour</p>	 <p>élancer en avant et sortie double salto arrière groupé</p>
ET SORTIES (2)		 <p>de l'appui, sortie filée</p>	 <p>élancer en arrière et sortie salto avant groupé</p>	 <p>élancer en arrière et sortie salto avant carpé ou tendu</p>	 <p>élancer en arrière et sortie salto avant carpé ou tendu avec ½ tour</p>	 <p>élancer en avant et sortie salto arrière tendu avec 1 vrille</p>

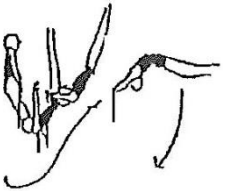
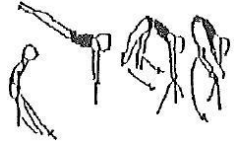
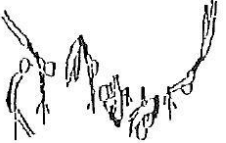


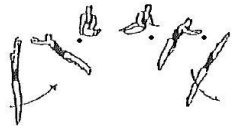
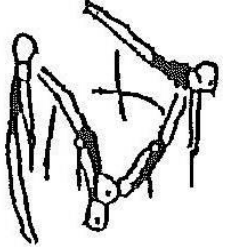

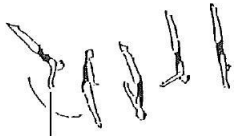
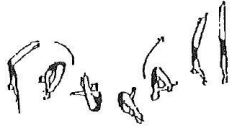
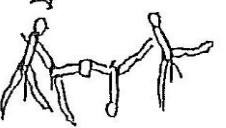




BARRE FIXE – ELITE

	B	C	D	E	F	G
CHANGEMENTS DE FACE	 <p>élancer en avant ½ tour sur un bras et élaner en avant prises mixtes</p>	 <p>élancer en avant ½ tour sur un bras et élaner en avant prises dorsales</p>		 <p>élancer en avant ½ tour sur un bras au-dessus de l'horizontale</p>		 <p>soleil avec ½ tour à l'ATR et lune</p>
		 <p>élancer en arriere, croiser une main par-dessus l'autre, lancer en avant et ½ tour</p>	 <p>élancer en arriere ½ tour sur un bras</p>		 <p>lune ½ tour soleil</p>	
				 <p>contre-volée de l'appui</p>	 <p>contre-volée de l'appui au-dessus de l'horizontale</p>	

BARRE FIXE – ELITE

	B	C	D	E	F	G
ÉTABLISSEMENT À LA BARRE	 <p>engager une jambe fléchie et s'établir à l'appui</p>	 <p>engager une jambe tendue et s'établir à l'appui</p>	 <p>bascule faciale</p>	 <p>engager les deux jambes, arrivée au siège</p>	 <p>bascule faciale en prises palmaires</p>	
	 <p>de la suspension renversement à l'appui jambes fléchies</p>	 <p>de la suspension renversement jambes tendues</p>		 <p>de l'appui repousser en arrière grande culbute</p>	 <p>du soleil ou de l'ATR, revenir à l'appui</p>	
				 <p>au balancé arrière, établissement arrière à l'appui</p>	 <p>établissement arrière par pose des pieds sur la barre, jambes écartées</p>	 <p>établissement arrière en prises palmaires et changement sauté à l'appui en prises dorsales</p>

BARRE FIXE – ELITE

	B	C	D	E	F	G
ÉLÉMENTS PRES DE LA BARRE	 <p>de l'appui élan filé en avant puis vers l'arrière</p>	 <p>de l'appui poser les pieds sur la barre jambes écartées pour basculer en arrière et s'élaner en avant</p>	 <p>de l'appui engager les deux jambes écartées et basculer en arrière pour élaner le corps en avant</p>	 <p>établissement par temps suisse</p>	 <p>engager les deux jambes et passer sous celles-ci écartées sous les prises en arrière à la suspension</p>	 <p>établissement arrière en prises mixtes et sauté dorsal avec ¼ de tour à la suspension</p>
	 <p>tour d'appui arrière</p>		 <p>tour d'appui arrière libre</p>		 <p>tour d'appui arrière à l'ATR</p>	 <p>Stalder avec ou sans pose de pieds jambes écartées ou serrées</p>
	 <p>tour avant une jambe engagée (cavalier)</p>	 <p>de l'appui cavalier oscillation jambes tendues</p>	 <p>tour d'appui avant</p>	 <p>élan circulaire Adler</p>		 <p>Endo sans pose des pieds sur la barre</p>
						<p>Tout autre lâché de barre : Voronin Jäger Markelov Gienger Tkatchev</p>

MINI TRAMPOLINE



Généralités

Organisation matérielle :

- Une piste d'élan entre 8 et 10m
- Un mini-trampoline (cadre 113*113cm, toile 60*60cm)
- Un tapis de saut en hauteur (Epaisseur 40cm, longueur 6m)
- Un tapis de chute (Epaisseur 10cm)
- Surface de dégagement
- Chronomètre
- Un tremplin est autorisé (pré-appel)

Exemple d'installation :



Composition de la note

- Elle est identique aux autres agrès (cf. p.6).

Secteur « difficulté »

	PROMOTIONNEL		ELITE	
	Benjamins / Minimes	Cadets / Juniors	Benjamins / Minimes	Cadets / Juniors
A	0.40			
B	0.60	0.40	0.40	
C	0.80	0.60	0.60	0.40
D	1	0.80	0.80	0.60
E		1	1	0.80
F				1

Présentation de l'exercice

- Choisir 4 sauts dans la grille
- Impulsion simultanée obligatoire des 2 pieds sur le mini-trampoline
- Interdiction d'exécuter 2 fois le même saut
- Réaliser le saut avec une exécution la plus parfaite possible
- Présence de l'accompagnateur acceptée (limitation du risque)

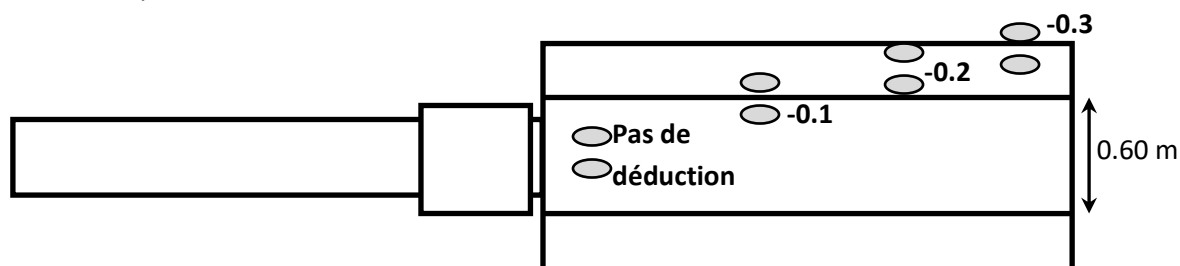
Exigences

- Exécuter les 4 sauts dans l'ordre de difficulté croissante
- L'exercice doit être réalisé dans **un temps inférieur à 1'30"**
- Les 3 familles sont obligatoires :
 - 1-Sauts droits ;
 - 2-Rotations avant ;
 - 3-Rotations longitudinales.

La non présentation d'une exigence entraîne une pénalisation de – 0.4 pt dans le secteur « exigences ».

FAUTES MINI-TRAMPOLINE	Jusqu'à	Net
Fautes techniques	0.30	
Amplitude du saut (point de repère, nombril du gymnaste debout sur le trampoline)	0.30	
	Au niveau des épaules = 0.10	
	Entre le nombril et les épaules = 0.20	
	Au niveau du nombril = 0.30	
Vrille incomplète (+ 90°=non reconnaissance)	0.30	
	< 45° = 0.20	
	>45° = 0.30	
Signe ou parole entre les sauts		0.20
Toucher le sol avec les mains (sans déséquilibre)		0.20
Chute ou roulade à la réception		0.50
Désaxage à la réception	Cf. schéma axe de réception	
Nombre de passages < à 4		-1 par saut manquant

Axe de réception





























A ces fautes, s'ajoutent les fautes communes aux autres agrès (cf. p.8)

Non reconnaissance de la difficulté d'un saut

- Saut non terminé (Exemple : rotation incomplète d'une vrille > 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 pénalisation de 0,50 pt dans le secteur exécution.

MINI TRAMPOLINE – PROMOTIONNEL – ELITE

		A	B	C	D	E	F
GROUPE 1 SAUTS DROITS		 saut groupé		 saut groupé ½ tour	 saut ½ tour, groupé, ½ tour	 saut groupé, 1 tour	
		 Air Jack	 saut carpé écart	 saut carpé serré	 saut carpé écart ½ tour	 saut ½ tour carpé écart ½ tour	 saut carpé écart 1 tour
GROUPE 2 ROTATIONS AVANT		 roulade avant élevée	 saut de l'ange	 salto avant groupé	 salto avant tendu	 salto avant et roulade avant	 double salto avant
				 salto avant carpé			
GROUPE 3 ROTATIONS LONGITUDINALES		 saut vertical ½ tour	 saut vertical 1 tour	 saut vertical 1 tour ½		 saut vertical 2 tours	 Barani back
				 salto costal	 Barani	 vrille avant	 vrille ½ (Rudi)