



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE



Programme 2024-2028

Année 2025-2026

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

TABLE DES MATIERES

PRÉSENTATION GÉNÉRALE DE LA GYMNASTIQUE.....	3
1. GÉNÉRALITÉS.....	3
2. LES GYMNASTES.....	3
3. LES JUGES.....	3
3.1 Convocation des juges.....	3
3.2 Constitution du jury	4
4. Les documents utiles.....	4
4.1 Les feuilles de jugement.....	4
4.2 Le règlement spécifique gymnastique artistique	4
COMPOSITION DES MOUVEMENTS ET NOTATION.....	5
1. COTATION DES ENCHAÎNEMENTS	5
1.1 Sol, Barres parallèles, Barre fixe, Trampoline	5
1.2 Saut	5
2. DIFFICULTÉS /3 POINTS.....	5
2.1 Sol, Barres Parallèles, Barre Fixe	5
2.2 Trampoline	6
2.3 Saut	6
2.4 Précisions.....	6
3. EXIGENCES /1 POINT:	7
4. EXÉCUTION /6 POINTS:.....	7
SOL.....	9
1. GÉNÉRALITÉS.....	9
2. EXIGENCES /1 POINT	9
3. FAUTES SPÉCIFIQUES SOL	9
SAUT	12
1. GÉNÉRALITÉS.....	12
2. FAUTES SPÉCIFIQUES SAUT	13
BARRES PARALLÈLES.....	18
1. GÉNÉRALITÉS.....	18
2. EXIGENCES /1 POINT	18
3. FAUTES SPÉCIFIQUES BARRES PARALLÈLES.....	18
BARRE FIXE.....	21
1. GÉNÉRALITÉS.....	21
2. EXIGENCES /1 POINT	21
3. FAUTES SPÉCIFIQUES BARRE FIXE	21
TRAMPOLINE.....	24
1. GÉNÉRALITÉS :	24
2. DIFFICULTES /3 POINTS.....	24
3. EXIGENCES /1 POINT	25
4. FAUTES SPÉCIFIQUES MINI-TRAMPOLINE.....	25
Annexe 1 : les éléments des agrès sur une page	27
Annexe 2 : les propositions d'enchaînement aux agrès	30

PRÉSENTATION GÉNÉRALE DE LA GYMNASTIQUE

1. GÉNÉRALITÉS

	PROMOTIONNEL MIXTE	PROMOTIONNEL MASCULIN	ÉLITE	
	<i>Non classé en fédération et non engagé en promotionnel masculin ou féminin</i>	<i>Non classé en fédération</i>	<i>Non classé en fédération</i>	<i>Classé en fédération</i>
EPREUVES	SOL et TRAMPO obligatoires	SOL, TRAMPOLINE obligatoires + 1 agrès au choix parmi : Saut, Barres Parallèles et Barre Fixe ⁽¹⁾	SOL et SAUT obligatoires + 2 agrès au choix parmi : Barres Parallèles, Barre Fixe et Trampoline ⁽²⁾	SOL SAUT PARALLÈLES BARRE FIXE
PROGRAMME	Exercices libres code UGSEL Masculin	Exercices libres code UGSEL Masculin	Exercices libres code UGSEL Masculin	
COMPOSITION DES EQUIPES	3 ou 4 gymnastes Au moins un garçon et une fille. Les 3 meilleures notes comptent par agrès ⁽³⁾	3 ou 4 gymnastes		

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

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

(3) Promotionnel mixte : filière équipe, pas de classement individuel.

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

2. LES GYMNASTES

Il est interdit au gymnaste :

- De quitter le plateau de compétition ;
- 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.

3. LES JUGES

3.1 Convocation des juges

Les juges des championnats nationaux seront des élèves qui auront satisfait à l'examen de la formation nationale.

Les juges arbitres sont des juges désignés par la CTN.

3.2 Constitution du jury

Lors des concours officiels de l'UGSEL, 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. La note est arrondie à 0.01 près.

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.

Toute note affichée n'est qu'officieuse.

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

4. Les documents utiles

Tous les documents nécessaires à la participation au championnat national sont consultables à l'adresse suivante :

<https://www.ugsel.org/competitions/sports-individuels/gymnastique-artistique>

4.1 Les feuilles de jugement

- Les feuilles de jugement doivent être remplies avant la compétition (1 par agrès).
Tous les éléments doivent être entourés et numérotés dans l'ordre de réalisation.
Le juge tient compte de ce qu'il voit, à l'avantage du gymnaste. Il peut déclasser un élément mais pas le surclasser.
- 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. Inscrire les noms des gymnastes dans l'ordre de passage souhaité à l'agrès (sauf pour le Sol où l'ordre est imposé par la table officielle). Cet ordre peut être différent d'un agrès à l'autre.

4.2 Le règlement spécifique gymnastique artistique

Le règlement spécifie l'organisation et les règles de participation au championnat national.

COMPOSITION DES MOUVEMENTS ET NOTATION

1. COTATION DES ENCHAÎNEMENTS

1.1 Sol, Barres parallèles, Barre fixe, Trampoline

Difficultés	3 points
Exigences	1 point
Exécution	6 points
<i>Bonus</i>	<i>0,50 point</i>

Note Finale sur 10 points (+ Bonus)

1.2 Saut

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

2. DIFFICULTÉS /3 POINTS

2.1 Sol, Barres Parallèles, Barre Fixe

Chaque enchaînement comprendra 6 éléments codifiés UGSEL (minimum) choisis dans les grilles de la filière correspondante.

Il est possible de choisir plus de 6 éléments (à entourer sur la feuille de match). Cependant, le total des difficultés correspond à la somme des 6 meilleurs éléments reconnus.

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

Les éléments hors-grille : aucun élément sera comptabilisé en dehors des grilles UGSEL.

Éléments	Promotionnel		Élite
	B/M	C/J	B/M – C/J
A	0.30	0.20	
B	0.40	0.30	0.20
C	0.60	0.40	0.30
D	Bonus	0.60	0.40
E	Pénalité de 2 pts*	Bonus	0.50
F	Pénalité de 2 pts*	Pénalité de 2 pts*	0.60
1 élément de difficulté immédiatement supérieure <u>supplémentaire</u> autorisé, bonus de 0.50 point. En aucun cas, <u>cette difficulté ne peut être substituée</u> à une difficulté manquante ou non-reconnue (6 éléments doivent être réalisés pour bénéficier du bonus). *Pénalité de 2 points si le gymnaste présente plus d'un élément supérieur à la valeur <u>C en B/M</u> et <u>D en C/J/S</u>, même en élément de liaison.			

2.2 Trampoline

Le gymnaste doit présenter 4 sauts différents, codifiés UGSEL.

1 saut de chaque famille doit être réalisé

La note de Difficulté est déterminée mathématiquement par le total des valeurs des éléments exécutés.

Éléments	Promotionnel		Élite	
	B/M	C/J/S	B/M	C/J
A	0,40			
B	0,60	0,40	0,40	
C	0,80	0,60	0,60	0,40
D	1,00	0,80	0,80	0,60
E		1,00	1,00	0,80
F				1,00

2.3 Saut

Le gymnaste doit présenter deux sauts codifiés UGSEL.

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

La note finale est déterminée le meilleur des deux sauts réalisés.

Éléments	Promotionnel B/M *	Promotionnel C/J	Élite
A	5		
B1	7	7	7
B2	8	8	
C	9	9	8
D	10	10	8.5
E1		10.5 (Bonus)	9
E2			9.5
E3			9.5
F1			10
F2			10

*Le bonus de 0.5 point est attribué lors d'un passage avec tremplin

2.4 Précisions

- **La description officielle des éléments est donnée par le texte** (seul le texte fait foi) : un élément n'est reconnu que si les positions de départ et d'arrivée sont conformes au texte
- **Répétition** : Si un même élément est réalisé deux fois au cours de l'enchaînement, la valeur attribuée à cet élément ne sera prise en compte qu'une seule fois (mais les pénalités pour fautes d'exécution seront appliquées) et ce dans l'ordre chronologique.
- **Élément identique** : Les éléments sont considérés comme identiques s'ils sont dans la même case. L'élément ne sera donc pris en compte qu'une seule fois en valeur de difficulté et en exigence de composition.
- **Élément non réalisé ou réalisé avec aide** : Tout élément non réalisé ou réalisé avec aide, entraînera la suppression de sa valeur.

- **Élément déclassé** : Attention certains éléments peuvent être déclassés s'ils ne sont pas techniquement réalisés conformément au texte et s'ils correspondent à une difficulté de valeur inférieure (les pénalités pour fautes d'exécution seront appliquées).
- **Élément non reconnu** : Si les grilles d'éléments ne permettent pas de déclasser, l'élément sera « non-reconnu ». Cela entraînera la suppression de sa valeur et les fautes (partie « exécution ») seront pénalisées
- **Éléments de force** : ils 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.

3. EXIGENCES /1 POINT:

Pour tous les agrès (sauf le Saut), l'enchaînement doit être composé d'éléments répondant aux 4 exigences spécifiques de chaque agrès d'une valeur de 0,25 point chacune.

Un élément réalisé remplit l'exigence même s'il ne fait pas partie des 6 éléments pris en compte dans le secteur Difficulté. Seuls des éléments codifiés peuvent remplir les exigences.

Tout élément non réalisé, réalisé avec aide ou non reconnu ne peut répondre à une Exigence.

Exigences aux agrès :

SOL		PARALLELES		FIXE		TRAMPOLINE	
Promo	Elite	Promo	Elite	Promo	Elite	Promo	Elite
Au moins 6 éléments						4 sauts dans l'ordre croissant de difficulté	
Au moins 3 familles sur les 4						Au moins 2 groupes sur les 3	Les 3 groupes présentés
Utilisation d'une diagonale et d'un côté minimum du praticable.	Utilisation de deux diagonales et trois coins différents minimum du praticable.	Une position tenue 2''		Un changement de face à la barre (pas en sortie)		L'enchaînement doit durer moins de 1'15	
Une série acrobatique de 2 éléments	Une série acrobatique de 3 éléments	Un passage brachial minimum B	Un passage brachial minimum C	Une sortie minimum B	Une sortie minimum C	Un élément minimum B en B/M et C en C/J	Un élément minimum C en B/J et D en C/J

La non-présentation d'une exigence entraîne une pénalisation de 0.25 point.

4. EXÉCUTION /6 POINTS:

L'exécution correspond à toutes les fautes réalisées par la gymnaste : faute de tenue, fautes techniques, fautes spécifiques à chaque agrès et les fautes de comportement.

Il faut distinguer les fautes légères (0.10 pt), les fautes moyennes (0.20 pt), les grosses fautes (0.30 pt), les chutes (0,50 pt) et les chutes sans pose de pieds (0,50 + non reconnaissance de l'élément)

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

- 5 éléments présentés = 5 points
- 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.

Fautes de tenue et Fautes techniques	Pénalités	
	Jusqu'à	Net
Faute de tenue des jambes, des bras, du tronc (flexion et/ou écart)	0,30	
Corps relâché	0,30	
Alignement insuffisant des éléments à l'ATR	0,30	
Rotation incomplète	0,30	
Faute d'axe	0,30	
Faute de maintien (inférieur à 3 secondes)	0,30	
Amplitude insuffisante (hauteur et/ou écart)	0,30	
Perte d'équilibre	0,30	
Geste parasite (cheveux, justaucorps...)		0,10
Pointe de pieds		0,10
Petit déplacement supplémentaire (maximum 0,30 de pénalité)		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
Dynamisme insuffisant pendant tout l'enchaînement		0,30
Trou de mémoire		0,30
Enchaînement sans sortie		0,30
S'accrocher à l'engin		0,30
Chute sur l'engin ou au sol		0,50
Chute sans pose des pieds	0,50 net + élément non reconnu	
Fautes de comportement applicable à chaque agrès et retirés sur la note de la gymnaste		
Comportement du gymnaste :		
Tenue incorrecte du gymnaste (sous-vêtement visible, etc.)		0,10
Non présentation aux juges		0,10 à chaque fois
Dépassement du temps d'échauffement		0,50
Tenue non conforme (Pas de short et/ou de léotard) et/ou non identique pour une équipe		0,50
Comportement incorrect		0,50
Comportement de l'accompagnateur :		
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 net + 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	

SOL



1. 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 sont pénalisées.

La durée de l'exercice est de 40" à 1'10" pour toutes les catégories.

L'exercice doit finir par un élément exécuté après un élan.

2. EXIGENCES /1 POINT

Promotionnel - Élite	
6 éléments codifiés UGSEL présentés	
3 familles obligatoires parmi 4 :	1-Rotations avant ; 2-Rotations arrière et latérales ; 3-Équilibre et alignements ; 4-Forces, maintiens, souplesses et sauts
Utilisation de l'ensemble du praticable	Promotionnel : une diagonale et un côté minimum. Élite : deux diagonales et trois coins différents minimum
Une série acrobatique	Promotionnel : 2 éléments acrobatiques directement enchaînés Elite : 3 éléments acrobatiques directement enchaînés

3. FAUTES SPÉCIFIQUES SOL

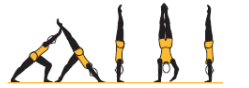
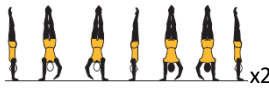
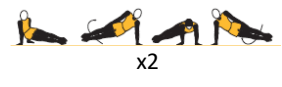
FAUTES SOL	Jusqu'à	Net
Liaisons inesthétiques (élément de liaison répété plus de 2 fois de suite et/ou tenue de corps trop relâché)		0.10
Station de plus de 2 secondes avant un élément acrobatique		0.10
Sortie du praticable, à chaque fois		0.10
Élan injustifié pour l'élément exécuté		0.20
Exercice non terminé par un élément après élan		0.20
Exercice trop court ou trop long		0,20



SOL – PROMOTIONNEL - ELITE

		A	B	C	D	E	F
ROTATIONS AVANT	1	 Roulade avant groupée	 Roulade avant écart	 Roulade avant jambes tendues serrées	 Saut de mains, réception 1 ou 2 pieds	 Flip avant	 Saut de mains flip avant
	2			 Roulade avant élevée	 Salto avant groupé ou carpé, réception 1 ou 2 pieds	 Salto avant tendu	 Salto avant salto avant
	3					 Saut de main salto avant	
ROTATIONS ARRIERES ET LATERALES	4	 Roulade arrière groupée	 Roulade arrière arrivée jambes tendues serrées	 Roulade arrière à l'ATR passager	 Saut demi-tour, saut de l'ange arrivée 2 pieds	 Roulade arrière à l'ATR, suivi d'1 valse, retour libre	 ½ tour salto avant groupé (Twist)
	5	 Roulade arrière écart		 Rondade	 Salto AR groupé ou carpé, réception 2 pieds	 Salto arrière tendu	 Double salto arrière groupé
	6	 Roue, retour libre	 Roue 1 bras, retour libre		 Salto costal appel pieds décalés	 Salto latéral appel pieds joints (Japonais)	 Salto arrière tendu avec 1 vrille
	7				 Flip AR arrivée sur 2 pieds	 Flip – flip	

SOL – PROMOTIONNEL - ELITE

		A	B	C	D	E	F
EQUILIBRES ET ALIGNEMENTS	8	 De la position accroupie, placement de dos groupé, retour libre	 De la position accroupie, placement de dos, jambes groupées jusqu'à l'ATR	 De la position accroupie, placement de dos, jambes tendues serrées, jusqu'à l'ATR passé, retour libre	 ATR tenu 2'', retour fente		 Saut de tête suivi de Healy
	9	 Trépied tenu 2'', retour libre	 De la position accroupie, placement de dos, jambes écartées et tendues, jusqu'à l'ATR passé, retour libre	 ATR et tour sur 1 bras, retour à l'appui sur les bras jambes tendues serrées	 Roulade arrière à l'ATR, suivi d'½ valse, retour libre		
	10	 ATR passager, retour fente.	 De la fente, ATR roulade, arrivée sur 1 ou 2 pieds	 De la fente, venir à l'ATR puis ½ tour jambes serrées et tendues, retour fente	 ATR 1 valse, retour fente	 ATR 2 vales, retour fente	
FORCES, MAINTIENS, SOUPLESSES ET SAUTS	11	 Planche jambes écartées, tenu 2''	 Planche faciale sur une jambe tenues 2'' (costales ou faciales)	 Écrasement facial jambes écart ou serrées tenu 2''	 Grand écart (antéro-postérieur), tenu 2''	 Grand écart (facial), tenu 2''	 x2 Cercles 720° (russes ou Thomas)
	12	 Chandelle tenue 2'', mains au sol	 Planche costale sur une jambe tenues 2''	 Équerre jambes tendues serrées tenue 2'', mains à plat	 Équerre, mains à plat à l'intérieur des jambes écartées, tenu 2''	 ATR tenu 2'' en force jambes écartées, retour libre	 ATR tenu 2'' en force jambes tendues serrées, retour libre
	13	 Saut vertical avec ½ tour, jambes tendues, serrées, réception 2 pieds.	 Saut 1 tour, réception 2 pieds	 Saut carpié, réception 2 pieds	 Y, tenu 2''		 Saut 2 tours, réception 2 pieds
	14	 Saut groupé, réception 2 pieds.	 Saut groupé ½ tour, réception 2 pieds	 Saut groupé 1 tour, réception 2 pieds			

SAUT



1. GÉNÉRALITÉS

Réaliser deux sauts, identiques ou non, codifiés, sur le même engin.

Les juges notent ce qu'ils voient, dans la mesure où les deux sauts réalisés sont codifiés. A l'issue des deux sauts, la meilleure note est prise en compte.

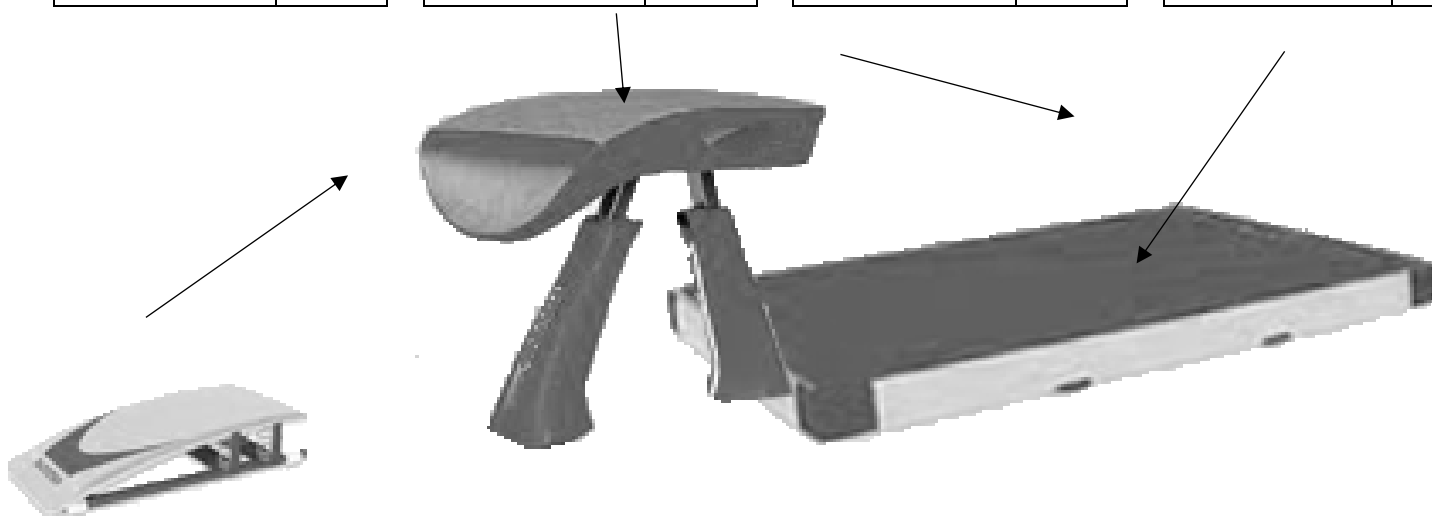
Un saut n'est pas reconnu et entraîne la note de 0 dans les cas suivants :

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

Promotionnel	Élite
Table de saut Hauteur : 1,20 m du sol B/M : trampoline, 1 ou 2 tremplins (sauts avec tremplins = bonus de 0,5 point) C/J : 1 ou 2 tremplins pour les sauts par renversement (Saut E1 = bonus)	Table de saut Hauteur : 1,20 m à 1,35m B/M : 1 ou 2 tremplins C/J : 1 tremplin
 Il n'est pas autorisé de mettre un tremplin devant le mini trampoline.	
Tapis : 20 cm (+ tapis de 5 ou 10cm autorisé) Longueur : 6m Piste de saut : 25 m (le « 0 » du double décamètre se situe à l'aplomb de l'engin, côté tremplin)	

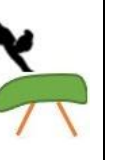
2. FAUTES SPÉCIFIQUES SAUT

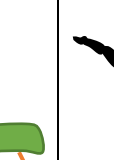
1er envol		Phase d'appui		2e envol		Réception	
Jambes écartées, fléchies	Jusqu'à 0,30	Jambes écartées, fléchies	Jusqu'à 0,30	Jambes écartées, fléchies	Jusqu'à 0,30	Réception non stabilisée	Jusqu'à 0,30
Corps cambré, cassé	Jusqu'à 0,30	Corps cambré, cassé	Jusqu'à 0,30	Corps cambré, cassé	Jusqu'à 0,30	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	Envol bas	Jusqu'à 0,30		
Envol bas	Jusqu'à 0,30	Appui bras fléchis	Jusqu'à 0,30	Faute de pieds	0,10		
Faute de pieds	0,10	Appui trop long	Jusqu'à 0,30	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

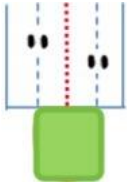
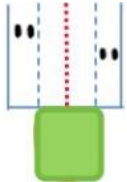
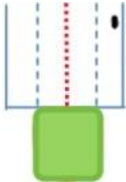
FAUTES DE TENUE DE CORPS					
Corps cambré			Corps cassé		
					
0,10	0,20	0,30	0,10	0,20	0,30

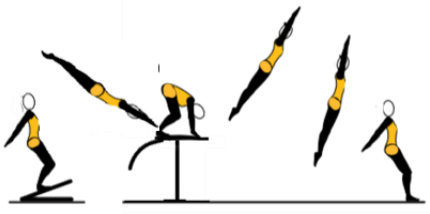
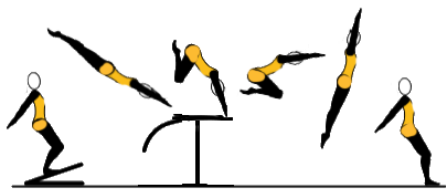
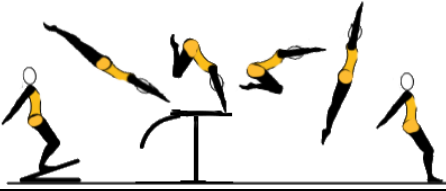
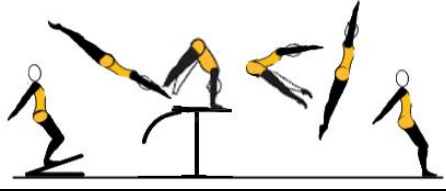
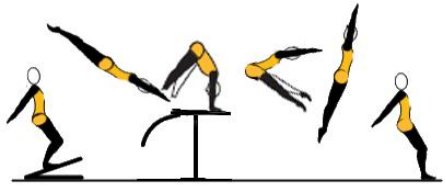
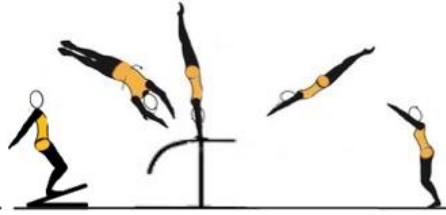
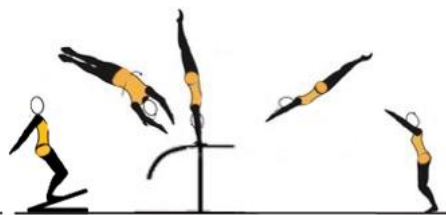
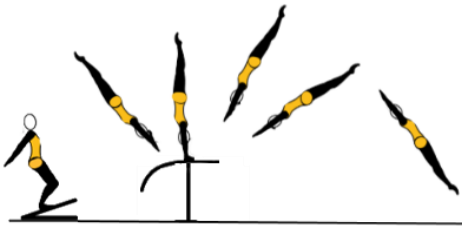
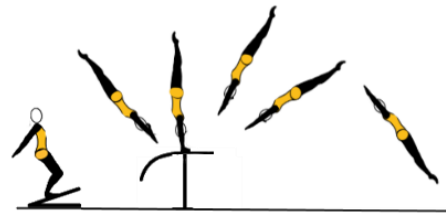
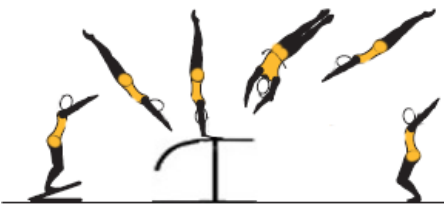
FAUTES DE TENUE DE JAMBES					
Écart			Flexion		
					
0,10	0,20	0,30	0,10	0,20	0,30

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

Benjamins – Minimes		Cadets – Juniors	
SAUT	VALEUR	SAUT	VALEUR
A : Pose des mains puis des pieds, saut vertical Avec trampoline 	5 pts 5,5 pts	B1 : Saut par franchissement, groupé ou écart 	7 pts
B1 : Saut par franchissement groupé Avec trampoline 	7 pts 7,5 pts	B2 : Saut par franchissement écart 	8 pts
B2 : Saut par franchissement écart Avec trampoline 	8 pts 8,5 pts	C : Saut par renversement Rondade 	9 pts
C : Saut par renversement Rondade Avec trampoline 	9 pts 9,5 pts	D : Saut par renversement Lune 	10 pts
D : Saut par renversement Lune Avec trampoline 	10 pts 10, 5 pts	E1 : Saut par renversement Lune demi-vrille (180°) BONUS 	10,5

SAUT	VALEUR	SAUT	VALEUR
B : Saut par franchissement, groupé ou écart 	7 pts	E2 : Saut par renversement Lune vrille (360°) 	9,5 pts
C : Saut par renversement Rondade 	8 pts	E3 : Saut par renversement Tsukahara groupé 	9,5 pts
D : Saut par renversement Lune 	8,5 pts	F1 : Saut par renversement Tsukahara carpé 	10 pts
E1 : Saut par renversement Lune demi-vrille (180°) 	9 pts	F2 : Saut par renversement Lune salto avant groupé 	10 pts

BARRES PARALLÈLES



1. GÉNÉRALITÉS

Promotionnel – Élite
Hauteur des barres : libre avec un minimum de 1,20m 1 tremplin simple ou tremplin double Tapis de 20 cm (+ tapis de 5 ou 10cm autorisé) L'entrée doit commencer à la station debout, jambes tendues 3 arrêts ou parties de maintiens sont possibles

2. EXIGENCES /1 POINT

Promotionnel - Élite	
6 éléments codifiés UGSEL présentés	
3 familles obligatoires parmi 4 :	1-Élan à la suspension ; 2-Élan à l'appui brachial ; 3- Forces et maintiens (symbole ° = tenu 2'') ; 4- Élan à l'appui et sorties
1 position tenue 2''	
Un passage brachial	Promotionnel : de valeur minimum B Elite : de valeur minimum C

3. FAUTES SPÉCIFIQUES BARRES PARALLÈLES

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

BARRES PARALLELES – PROMOTIONNEL - ELITE

		A	B	C	D	E	F
ELANS A LA SUSPENSION	1	 Élan à la suspension jambes tendues	 Bascule jambes fléchies, appui brachial	 Bascule jambes fléchies, à l'appui jambes écartées	 Bascule jambes fléchies, à l'appui tendu	 Bascule jambes tendues, à l'appui	 De la station ou de l'appui tendu, salto arrière sous les barres à la suspension
	2	 De la station entre les barres, sauter et osciller pour revenir à la station	 Bascule fixe de l'appui à l'appui brachial	 Bascule fixe de l'appui à l'appui tendu jambes écartées	 Bascule fixe de l'appui à l'appui	 Bascule progression à l'appui brachial	 Bascule progression à l'appui
	3			 Élan par la suspension avec établissement à l'appui brachial		 Moy à l'appui brachial	 Moy à l'appui tendu
ELANS A L' APPUI BRACHIAL	4	 De l'appui facial, rouleau au siège écarté	 De l'appui facial, venir à l'appui brachial renversé, corps tendu, tenu 2''	 Élan arrière et rouler en avant, corps fléchi, au siège écarté	 De l'appui tendu, venir à l'appui brachial renversé, corps tendu, position tenue 2''	 Rouleau arrière à l'appui brachial corps tendu	 De l'appui brachial, coupé des deux jambes à l'appui tendu
	5			 Établissement arrière à l'appui tendu (hauteur des pieds libre)	 Établissement arrière à l'appui tendu (pieds au-dessus des barres)		 Salto avant de l'appui tendu à l'appui brachial
	6			 Établissement avant au siège écarté	 Établissement avant à l'appui tendu, corps tendu.		
FORCÉS, MAINTIENS	7	 Équerre jambes fléchies, tenue 2''	 Équerre jambes fléchies, tenue 2'' puis tendre les jambes au-dessus des barres pour finir au siège écarté.	 Équerre jambes tendues serrées, tenue 2''	 Équerre jambes tendues écartées, en appui sur les deux barres, tenue 2''	 Placement de dos pour passer les jambes tendues au siège écarté	 ATR en force, bras tendus, jambes tendues écartées puis serrées, tenu 2''

BARRES PARALLELES – PROMOTIONNEL - ELITE

ELANS A' APPUI ET SORTIES		A	B	C	D	E	F
	8	 De la station latérale faciale prises mixtes entrer par pose d'un pied sur la barre	 De la station en bout de barres sauter et coupé d'une jambe			 De l'appui, coupé des deux jambes à l'appui	
	9	 Élan arrière (pieds au-dessus des barres)	 Élan arrière (pieds au-dessus de l'horizontale)	 Élan arrière à l'ATR passé	 Élan arrière à l'ATR tenu 2''	 ½ valse avant	 ½ valse arrière
	10	 Élan avant (pieds au-dessus des barres)	 Élan avant (au-dessus de l'horizontale)			 De l'appui, ½ tour avant à l'appui tendu (pieds à l'horizontale)	 De l'appui, ½ tour avant à l'appui tendu (jambes à 45°)
	11		 ½ tour de l'appui à l'appui avec passage facial sur une barre (¼ + ¼ de tour) Sans élan	 ½ tour de l'appui à l'appui avec passage facial sur une barre (¼ + ¼ de tour) Dans l'élan	 De l'appui, ½ tour avant à l'appui brachial		
	12	 Élan arrière et sortie à la station costale	 Élan arrière au-dessus de l'horizontale et sortie à la station costale	 Élan arrière à l'ATR et sortie à la station costale	 Élan arrière à l'ATR et sortie avec un demi-tour à la station costale	 Sortie salto avant groupé ou carpé	 Sortie salto avant tendu
	13				 Sortie salto arrière de la suspension en bout de barres	 Sortie salto arrière groupé ou carpé de l'appui	 Sortie salto arrière tendu de l'appui
	14	 Élan avant et sortie avant avec ¼ de tour intérieur		 Élan avant et sortie par ½ tour vers l'extérieur (hauteur libre)	 Élan avant et sortie au-dessus de l'horizontale par ½ tour extérieur		

BARRE FIXE



1. GÉNÉRALITÉS

Promotionnel	Élite
Exercice libre, code UGSEL Barre basse : 1,20m (ou à hauteur d'épaules du gymnaste) Barre haute : 2,60m (Si non précisé dans le texte, les éléments se font barre haute) Mouvement libre de 6 éléments	Exercice libre, code UGSEL Barre haute : 2,60m Mouvement libre de 6 éléments

2. EXIGENCES /1 POINT

Promotionnel - Élite	
6 éléments codifiés UGSEL présentés	
3 familles obligatoires parmi 4	1-Établissement à la barre ; 2-Éléments près de la barre ; 3-Changement de face ; 4-Parties d'élan et de sortie
1 changement de face	
Une sortie	Promotionnel : minimum B Elite : minimum C

3. FAUTES SPÉCIFIQUES BARRE FIXE

FAUTES BARRE FIXE	Jusqu'à	Net
Arrêt		0.10
Elan supplémentaire		0.30
Sortie avec poussée des pieds sur la barre	Non reconnaissance	



BARRE FIXE – PROMOTIONNEL - ELITE

		A	B	C	D	E	F
ETABLISSEMENT A LA BARRE	1		Engager une jambe fléchie et s'établir à l'appui	Engager une jambe tendue et s'établir à l'appui	Bascule faciale	Au balancé arrière, établissement arrière à l'appui	Bascule faciale en prises « lune »
	2	De la station faciale, pieds décalés, lancer la jambe arrière vers l'avant et tourner en arrière autour de la barre corps groupé sur la barre basse	De la suspension renversement à l'appui jambes fléchies	De la suspension renversement à l'appui jambes tendues	De l'élan en suspension, renversement à l'appui.	Départ de l'appui, balancé et renversement à l'appui (Grande culbute)	Du soleil ou de l'ATR, revenir à l'appui
ELEMENTS PRES DE LA BARRE	3	De l'appui cavalier oscillation avec crochet de jambe sur barre basse	De l'appui cavalier oscillation avec crochet de jambe et retour à l'appui	De l'appui cavalier oscillation à l'appui jambes tendues	Départ libre, poser les pieds sur la barre jambes écartées pour basculer en arrière et s'élancer en avant	De l'appui engager les deux jambes écartées et basculer en arrière pour élaner le corps en avant	Stalder avec ou sans pose de pieds jambes écartées ou serrées
	4	Rotation avant sur barre basse. Réception au sol	De l'appui élan filé en avant	Tour d'appui avant groupé	Tour d'appui avant tendu		Endo sans pose des pieds sur la barre
	5		Tour d'appui arrière barre basse	Tour d'appui arrière	Tour d'appui arrière libre	Tour d'appui arrière à l'ATR	
	6	Engager latéralement la jambe sous la main par coupé de jambe	Tour avant une jambe engagée (cavalier) sur barre basse	Tour avant une jambe engagée (cavalier)			



BARRE FIXE – PROMOTIONNEL - ELITE

		A	B	C	D	E	F
CHANGEMENT DE FACE	7	 Changer en prise palmaire et par appui du bras demi-tour en dégageant la jambe à l'appui facial tendue sur barre basse	 Changer en prise palmaire et par appui du bras demi-tour en dégageant la jambe à l'appui facial tendue	 Élancer en avant ½ tour sur un bras et élancer en avant prises mixtes	 Élancer en avant ½ tour sur un bras et élancer en avant prises « soleil » (changer les 2 mains)	 Élancer en avant ½ tour sur un bras au-dessus de l'horizontale	 Soleil ½ tour lune
	8			 Élancer en arrière, croiser une main par-dessus l'autre, lancer en avant et ½ tour	 Élancer en arrière ½ tour sur un bras		 Lune ½ tour soleil
	9				 Contre-volée de l'appui (changer les 2 mains)	 Contre-volée de l'appui au-dessus de l'horizontale (changer les 2 mains)	 Établissement arrière en prises mixtes et sauté dorsal avec ¼ de tour à la suspension
PARTIES D' ELAN ET SORTIES	10	 Balancer vers l'avant (45°)	 Balancé avant, à l'horizontale	 De l'appui, repousser en arrière en-dessous de l'horizontale	 De l'appui, repousser en arrière au-dessus de l'horizontale	 Engager les deux jambes et passer celles-ci écartées sous les prises en arrière à la suspension	 Soleil
	11	 Balancer vers l'arrière (45°)	 Balancé arrière, épaules au niveau de la barre	 Élancer en avant prises mixtes changer en prises « lune » élancer en arrière et changer simultanément les mains en prises « soleil »		 De l'appui, prises palmaires élancer à l'appui renversé et trois quarts de tour en avant (départ lune)	 Lune
	12	 Sortie filée, départ de la station debout, réception 2 pieds, à la barre basse .	 Départ de l'appui, sortie filée à la barre basse	 De l'appui, sortie filée	 Élancer en avant et sortie salto arrière groupé	 Élancer en avant et sortie salto arrière carpé ou tendu	 Élancer en avant et sortie salto arrière carpé ou tendu avec ½ tour
	13	 Elancer en arrière et sauter à la station debout en lâchant la barre basse		 Pieds sur la barre et sortie filée			 Pieds sur la barre et sortie filée, salto avant.
	14	 Sortie arrière, épaules au niveau de la barre	 Sortie arrière par appui sur la barre et ½ tour			 Élancer en arrière et sortie salto avant groupé	

TRAMPOLINE



1. GÉNÉRALITÉS :

Enchaînement de 4 sauts différents, réalisés dans un ordre croissant de difficultés.

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

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 saut 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 : 1'15

Le chronomètre démarre au moment du départ de la première course d'élan

2. DIFFICULTES /3 POINTS

Éléments	Promotionnel		Élite	
	B/M	C/J	B/M	C/J
A	0,40			
B	0,60	0,40	0,40	
C	0,80	0,60	0,60	0,40
D	1,00	0,80	0,80	0,60
E		1,00	1,00	0,80
F				1,00

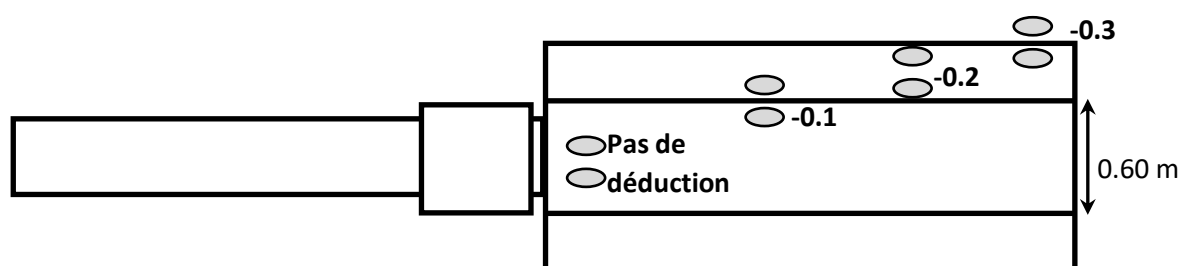
3. EXIGENCES /1 POINT

Promotionnel	Élite non classée en fédération
4 sauts réalisés dans un ordre croissant de difficulté	
Réalisation des 4 sauts dans un temps inférieur à 1'15	
2 familles obligatoirement représentés minimum	3 familles obligatoirement représentés
Au moins un élément de B en B/M et C en C/J	Au moins un élément de C en B/M et D en C/J

4. FAUTES SPÉCIFIQUES MINI-TRAMPOLINE

	Pénalités	
	Jusqu'à	Net
Amplitude du saut (hauteur du saut par rapport au centre de gravité du gymnaste = nombril du gymnaste debout sur le trampoline)	0,30	
Tour incomplet <90°	0,30	
Signes ou paroles entre les sauts		0,20
Toucher le sol avec les mains (sans déséquilibre)		0,20
Chute ou roulade à la réception		0,50
Impulsion 1 pied dans le mini-trampoline	Saut non reconnu + 0,50 de pénalité	
Saut non terminé (tour incomplet >90°)	Saut non reconnu + 0,50 de pénalité	
Saut dont la réception n'est pas réalisée sur les pieds	Saut non reconnu + 0,50 de pénalité	
2 sauts identiques	Saut non reconnu + 0,50 de pénalité	
Contact de l'entraîneur	Saut non reconnu + 0,50 de pénalité	
Réception désaxée	Cf. schéma ci-dessous	

Axe de réception

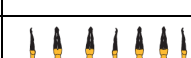
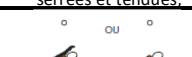




TRAMPOLINE – PROMOTIONNEL - ELITE

		A	B	C	D	E	F
SAUTS DROITS	1	 Saut groupé		 Saut groupé puis 1/2 tour	 Saut 1/2 tour puis groupé puis 1/2 tour	 Saut groupé puis 1 tour	
	2	 Air Jack	 Saut carapé écart	 Saut carapé serré	 Saut carapé écart puis 1/2 tour	 Saut 1/2 tour puis carapé écart puis 1/2 tour	 Saut carapé écart puis 1 tour
ROTATIONS AVANT	3	 Roulade avant élevée	 Saut de l'ange	 Salto avant groupé	 Salto avant tendu		 Double salto avant
	4			 Salto avant carapé			
ROTATIONS LONGITUDINALES	5	 Saut vertical 1/2 tour	 Saut vertical 1 tour	 Saut vertical 1 tour 1/2		 Saut vertical 2 tours	
	6			 Salto costal	 Salto avant puis 1/2 tour (Barani)	 Vrille avant	 Vrille 1/2 (Rudi)

ELEMENTS DU SOL

		A	B	C	D	E	F
ROTATIONS AVANT	1	 Roulade avant groupée	 Roulade avant écart	 Roulade avant jambes tendues serrées	 Saut de mains, réception 1 ou 2 pieds	 Flip avant	 Saut de mains flip avant
	2			 Roulade avant élevée	 Salto avant groupé ou carpé, réception 1 ou 2 pieds	 Salto avant tendu	 Salto avant salto avant
	3					 Saut de main salto avant	
ROTATIONS ARRIERES ET LATERALES	4	 Roulade arrière groupée	 Roulade arrière arrivée jambes tendues serrées	 Roulade arrière à l'ATR passager	 Saut demi-tour, saut de l'ange arrivée 2 pieds	 Roulade arrière à l'ATR, suivi d'1 valse, retour libre	 1/2 tour salto avant groupé (Twist)
	5	 Roulade arrière écart		 Rondade	 Salto AR groupé ou carpé, réception 2 pieds	 Salto arrière tendu	 Double salto arrière groupé
	6	 Roue, retour libre	 Roue 1 bras, retour libre		 Salto costal appel pieds décalés	 Salto latéral appel pieds joints (Japonais)	 Salto arrière tendu avec 1 vrille
	7				 Flip AR arrivée sur 2 pieds	 Flip – flip	
EQUILIBRES ET ALIGNEMENTS	8	 De la position accroupie, placement de dos groupé, retour libre	 De la position accroupie, placement de dos, jambes groupées jusqu'à l'ATR passagé, retour libre	 De la position accroupie, placement de dos, jambes tendues serrées, jusqu'à l'ATR passagé, retour libre	 ATR tenu 2'', retour fente		 Saut de tête suivi de Healy
	9	 Trépid tenu 2'', retour libre	 De la position accroupie, placement de dos, jambes écartées et tendues, jusqu'à l'ATR passagé, retour libre	 ATR et tour sur 1 bras, retour à l'appui sur les bras jambes tendues serrées (Healy)	 Roulade arrière à l'ATR, suivi d'1/2 valse, retour libre		
	10	 ATR passager, retour fente.	 De la fente, ATR roulade, arrivée sur 1 ou 2 pieds	 De la fente, venir à l'ATR puis 1/2 tour jambes serrées et tendues.	 ATR 1 valse, retour fente	 ATR 2 vales, retour fente	
FORCES, MAINTIENS, SOUPLESSSES ET SAUTS	11	 Planche jambes écartées, tenu 2''	 Planche faciale sur une jambe tenues 2''	 Écrasement facial jambes écart ou serrées tenu 2''	 Grand écart (antéro-postérieur), tenu 2''	 Grand écart (facial), tenu 2''	 Cercles 720° (russes ou Thomas)
	12	 Chandelle tenue 2'', mains au sol	 Planche costale sur une jambe tenues 2''	 Équerre jambes tendues serrées tenue 2'', mains à plat	 Équerre, mains à plat à l'intérieur des jambes écartées, tenu 2''	 ATR tenu 2'' en force jambes écartées, retour libre	 ATR tenu 2'' en force jambes tendues serrées, retour libre
	13	 Saut vertical avec 1/2 tour, jambes tendues, serrées, réception 2 pieds.	 Saut 1 tour, réception 2 pieds	 Saut carpé, réception 2 pieds	 Y, tenu 2''		 Saut 2 tours, réception 2 pieds
	14	 Saut groupé, réception 2 pieds.	 Saut groupé 1/2 tour, réception 2 pieds	 Saut groupé 1 tour, réception 2 pieds			

ELEMENTS DES BARRES PARALLELES

		A	B	C	D	E	F
ELANS A LA SUSPENSION	1	 Élan à la suspension jambes tendues	 Bascule jambes fléchies, appui brachial	 Bascule jambes fléchies, à l'appui jambes écartées	 Bascule jambes fléchies, à l'appui tendu	 Bascule jambes tendues, à l'appui	 De la station ou de l'appui tendu, salto arrière sous les barres à
	2	 De la station entre les barres, sauter et osciller pour revenir à la station	 Bascule fixe de l'appui à l'appui brachial	 Bascule fixe de l'appui à l'appui tendu jambes écartées	 Bascule fixe de l'appui à l'appui	 Bascule progression à l'appui brachial	 Bascule progression à l'appui
	3			 Élan par la suspension avec établissement à l'appui brachial		 Moy à l'appui brachial	 Moy à l'appui tendu
ELANS A L'APPUI BRACHIAL	4	 De l'appui facial, rouleau au siège écarté	 De l'appui facial, venir à l'appui brachial renversé, corps tendu, tenu 2''	 Élan arrière et rouler en avant, corps fléchi, au siège écarté	 De l'appui tendu, venir à l'appui brachial renversé, corps tendu, position tenue 2''	 Rouleau arrière à l'appui brachial corps tendu	 De l'appui brachial, coupé des deux jambes à l'appui tendu
	5			 Établissement arrière à l'appui tendu (hauteur des pieds libre)	 Établissement arrière à l'appui tendu (pieds au- dessus des barres)		 Salto avant de l'appui tendu à l'appui brachial
	6			 Établissement avant au siège écarté	 Établissement avant à l'appui tendu, corps tendu		
FORCES, MAINTIENS	7	 Équerre jambes fléchies, tenue 2''	 Équerre jambes fléchies, tenue 2'' puis tendre les jambes au-dessus des barres pour finir au siège écarté.	 Équerre jambes tendues serrées, tenue 2''	 Équerre jambes tendues écartées, en appui sur les deux barres, tenue 2''	 Placement de dos pour passer les jambes tendues au siège écarté	 ATR en force, bras tendus, jambes tendues écartées puis serrées, tenu 2''
ELANS A L'APPUI ET SORTIES	8	 De la station latérale faciale prises mixtes entrer par pose d'un pied sur la barre	 De la station en bout de barres sauter et coupé d'une jambe			 De l'appui, coupé des deux jambes à l'appui	
	9	 Élan arrière (pieds au- dessus des barres)	 Élan arrière (pieds au- dessus de l'horizontale)	 Élan arrière à l'ATR passagé	 Élan arrière à l'ATR tenu 2''	 1/2 valse avant	 1/2 valse arrière
	10	 Élan avant (pieds au- dessus des barres)	 Élan avant (au-dessus de l'horizontale)			 De l'appui, 1/2 tour avant à l'appui tendu (pieds à l'horizontale)	 De l'appui, 1/2 tour avant à l'appui tendu (jambes à 45°)
	11		 1/2 tour de l'appui à l'appui avec passage facial sur une barre (1/4 + 1/4 de tour) Sans élan	 1/2 tour de l'appui à l'appui avec passage facial sur une barre (1/4 + 1/4 de tour) Dans l'élan	 De l'appui, 1/2 tour avant à l'appui brachial		
	12	 Élan arrière et sortie à la station costale	 Élan arrière au-dessus de l'horizontale et sortie à la station costale	 Élan arrière à l'ATR et sortie à la station costale	 Élan arrière à l'ATR et sortie avec un demi-tour à la station costale	 Sortie salto avant groupé ou carpé	 Sortie salto avant tendu
	13				 Sortie salto arrière de la suspension en bout de barres	 Sortie salto arrière groupé ou carpé de l'appui	 Sortie salto arrière tendu de l'appui
	14	 Élan avant et sortie avant avec 1/4 de tour intérieur		 Élan avant et sortie par 1/2 tour vers l'extérieur (hauteur libre)	 Élan avant et sortie au-dessus de l'horizontale par 1/2 tour extérieur		



ELEMENTS DE LA BARRE FIXE

		A	B	C	D	E	F
ETABLISSEMENT A LA BARRE	1		 Engager une jambe fléchie et s'établir à l'appui	 Engager une jambe tendue et s'établir à l'appui	 Bascule faciale	 Au balancé arrière, établissement arrière à l'appui	 Bascule faciale en prises « lune »
	2	 De la station faciale, pieds décalés, lancer la jambe arrière vers l'avant et tourner en arrière autour de la barre corps groupé sur la barre basse	 De la suspension renversement à l'appui jambes fléchies	 De la suspension renversement jambes tendues	 De l'élan en suspension, renversement à l'appui.	 Départ de l'appui , balancé et renversement à l'appui (Grande culbute)	 Du soleil ou de l'ATR, revenir à l'appui
ELEMENTS PRES DE LA BARRE	3	 De l'appui cavalier oscillation avec crochet de jambe sur barre basse	 De l'appui cavalier oscillation avec crochet de jambe et retour à l'appui	 De l'appui cavalier oscillation jambes tendues	 Départ libre, poser les pieds sur la barre jambes écartées pour basculer en arrière et s'élancer en avant	 De l'appui engager les deux jambes écartées et basculer en arrière pour élaner le corps en avant	 Stalder avec ou sans pose de pieds jambes écartées ou serrées
	4	 Rotation avant sur barre basse . Réception au sol	 De l'appui élan filé en avant	 Tour d'appui avant groupé	 Tour d'appui avant tendu		 Endo sans pose des pieds sur la barre
	5		 Tour d'appui arrière barre basse	 Tour d'appui arrière	 Tour d'appui arrière libre	 Tour d'appui arrière à l'ATR	
	6	 Engager latéralement la jambe sous la main par coupé de jambe	 Tour avant une jambe engagée (cavalier) sur barre basse	 Tour avant une jambe engagée (cavalier)			
CHANGEMENT DE FACE	7	 Changer en prise palmaire et par appui du bras demi-tour en dégageant la jambe à l'appui facial tendue sur barre basse	 Changer en prise palmaire et par appui du bras demi-tour en dégageant la jambe à l'appui facial tendue	 Élancer en avant ½ tour sur un bras et élaner en avant prises mixtes	 Élancer en avant ½ tour sur un bras et élaner en avant prises « soleil » (changer les 2 mains)	 Élancer en avant ½ tour sur un bras au-dessus de l'horizontale	 Soleil ½ tour lune
	8			 Élancer en arrière, croiser une main par-dessus l'autre, lancer en avant et ½ tour	 Élancer en arrière ½ tour sur un bras		 Lune ½ tour soleil
	9				 Contre-volée de l'appui (changer les 2 mains)	 Contre-volée de l'appui au-dessus de l'horizontale (changer les 2 mains)	 Établissement arrière en prises mixtes et sauté dorsal avec ¼ de tour à la suspension
PARTIES D' ELAN ET SORTIES	10	 Balancer vers l'avant (45°)	 Balancé avant, à l'horizontale	 De l'appui, repousser en arrière en-dessous de l'horizontale	 De l'appui, repousser en arrière au-dessus de l'horizontale	 Engager les deux jambes et passer celles-ci écartées sous les prises en arrière à la suspension	 Soleil
	11	 Balancer vers l'arrière (45°)	 Balancé arrière, épaules au niveau de la barre	 Élancer en avant prises mixtes changer en prises « lune » élaner en arrière et changer simultanément les mains en prises « soleil »		 De l'appui, prises palmaires élaner à l'appui renversé et trois quarts de tour en avant (départ lune)	 Lune
	12	 Sortie filée, départ de la station debout, réception 2 pieds. à la barre basse	 Départ de l'appui, sortie filée à la barre basse	 De l'appui, sortie filée	 Élancer en avant et sortie salto arrière groupé	 Élancer en avant et sortie salto arrière carapé ou tendu	 Élancer en avant et sortie salto arrière carapé ou tendu avec ½
	13	 Elancer en arrière et sauter à la station debout en lâchant la barre basse		 Pieds sur la barre et sortie filée			 Pieds sur la barre et sortie filée, salto avant.
	14	 Sortie arrière, épaules au niveau de la barre	 Sortie arrière par appui sur la barre et ½ tour			 Élancer en arrière et sortie salto avant groupé	

Annexe 2 : les propositions d'enchaînement aux agrès



SOL GARCONS

PROMOTIONNEL



Propositions d'enchaînements répondant aux Exigences et avec différentes notes de départ en Difficultés

Note de Départ en Difficulté : 3/3PTS

	DESSINS	DIFFICULTES	TEXTE
1		C2	Roulade avant élevée
2		B6	Roue 1 main
3		C13	Saut carpé
4		B11	Planche faciale sur une jambe tenues 2"
5		B1	Roulade avant écart
6		C5	Rondade
7		D5 BONUS	Salto arrière, réception 2 pieds

Note de Départ en Difficulté : 2.5/3 PTS

	DESSINS	DIFFICULTES	TEXTE
1		A6	Roue
2		B1	Roulade avant écart
3		B8	De la position accroupie, placement de dos, jambes groupées jusqu'à l'ATR passager
4		B11	Planche faciale sur une jambe tenues 2"
5		B14	Saut groupe ½ Tour
6		D8 BONUS	ATR tenu 2"
7		C5	Rondade

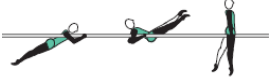
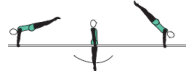
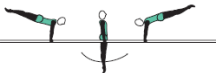
Note de Départ en Difficulté : 1.9/3 PTS

	DESSINS	DIFFICULTES	TEXTE
1		A1 (Série acrobatique)	2 Roulades avant
2		A12	Chandelle tenue 2"
3		A14	Saut groupé
4		B11	Planche faciale sur une jambe tenues 2"
5		A5	Roulade arrière écart
6		A6	Roue



Propositions d'enchaînements répondant aux Exigences et avec différentes notes de départ en Difficultés

Note de Départ en Difficulté : 3/3 PTS

	DESSINS	DIFFICULTES	TEXTE
1		C6 Passage brachial	Établissement avant au siège écarté
2		C7 Position tenue	Équerre jambes tendues serrées, tenue 2''
3		B11	1/2 tour de l'appui à l'appui avec passage facial sur une barre (1/4 + 1/4 de tour)
4		B9	Élan arrière (pieds au-dessus de l'horizontale)
5		B10	Élan avant (au-dessus de l'horizontale)
6		C12	Élan arrière à l'ATR et sortie à la station costale

Note de Départ en Difficulté : 2.2/3 PTS

	DESSINS	DIFFICULTES	TEXTE
1		A8	De la station latérale faciale prises mixtes entrer par pose d'un pied sur la barre
2		B11	1/2 tour de l'appui à l'appui avec passage facial sur une barre (1/4 + 1/4 de tour) sans élan
3		B4 Passage brachial	De l'appui facial, venir à l'appui brachial renversé, corps tendu
4		A7 Position tenue	Équerre jambes fléchies, tenue 2''
5		B9	Élan arrière (au-dessus de l'horizontale)
6		C14	Élan avant et sortie par 1/2 tour extérieur (hauteur libre)

Note de Départ en Difficulté : 1.8/3 PTS

	DESSINS	DIFFICULTES	TEXTE
1		A8	De la station latérale faciale prises mixtes entrer par pose d'un pied sur la barre
2		A7 Position tenue	Équerre jambes fléchies, tenue 2''
3		A4 Passage brachial	De l'appui facial, rouleau au siège écarté
4		A9	Élan arrière (pieds au-dessus des barres)
5		A10	Élan avant (pieds au-dessus des barres)
6		A14	Élan avant et sortie avant avec 1/4 de tour intérieur



Propositions d'enchaînements répondant aux Exigences et avec différentes notes de départ en Difficultés

Note de Départ en Difficulté : 1.9/3 PTS

	DESSINS	DIFFICULTES	TEXTE
1		A2	De la station faciale, pieds décalés, lancer la jambe arrière vers l'avant et tourner en arrière autour de la barre corps groupé sur la barre basse
2		A6	Engager latéralement la jambe sous la main par coupé de jambe
3		A3	De l'appui cavalier oscillation avec crochet de jambe sur barre basse
4		A7	Changement de face
5		A4	Rotation avant sur barre basse . Réception au sol
6		B12	Sortie en B min

Note de Départ en Difficulté : 3/3 PTS

	DESSINS	DIFFICULTES	TEXTE
1		C2	De la suspension renversement jambes tendues
2		A6	Engager latéralement la jambe sous la main par coupé de jambe
3		C6	Tour avant une jambe engagée (cavalier)
4		B7	Changement de face
5		C5	Tour d'appui arrière
6		C12	Sortie en B min