

Ce briefing ne reprend que les points importants et posant régulièrement souci. Il doit être lu en totalité par les juges et entraîneurs.

Tous les juges sont tenus de rester à leur place tant que le président de jury ne les a pas autorisés à quitter le plateau de compétition.

GENERALITES

1. RÉCLAMATIONS

Les juges n'ont pas à répondre aux demandes de justification/explication de notes formulées par les entraîneurs. Toute réclamation passe par le Président de jury. Conformément au programme fédéral une caution de 15€ peut être demandée et ne sera restituée uniquement si la réclamation engendre une modification de la note. **Une demande formulée en amont directement auprès des juges rendra caduque toute modification de la note en question.**

2. LECTURE DE LA FEUILLE D'IMPOSÉS

Paragraphe coté : EN GRAS SOULIGNE = VALEUR DE LA DIFFICULTE

Élément non exécuté ou aidé : Perte de la valeur de l'élément en note **D** et moins 3 points sur la note **E**.

Lorsque ces 3 points sont à retirer les juges doivent avertir immédiatement le Responsable des Juges du plateau car cette pénalité doit rester exceptionnelle.

ATTENTION : Lors du retrait de ces 3 points il faut y ajouter les fautes générales (ex : chute).

Paragraphe non coté :

Paragraphe avec un intitulé : Pénalité de 0,80 pt sur la note **E** pour l'élément principal **oublié ou aidé**, 0,10 pt sur la note **E** pour tout tiret oublié.

Attention si le paragraphe entier est oublié, il n'y a pas cumul entre l'oubli de l'élément principal et les tirets non exécutés, la gymnaste perd au maximum 0,80 pt.

Paragraphe intitulé « chorégraphie » : pénalité de 0,10 pt sur la note **E** pour tout tiret oublié avec un maximum de 0,80 pt. **-0,80 pt** pour tout un paragraphe « chorégraphie » manquant quel que soit le nombre de tiret qui le compose. Ne se cumule pas avec la pénalité pour tiret manquant.

Exigence technique :

Pour toute exigence technique (écriture « normale ») non respectée, en paragraphes cotés ou non : pénalité de 0,30 pt sur la note **E** (sauf cas particuliers).

3. CHUTE

Tout élément chuté peut être recommencé (entrée et sortie comprises) sans pénalité pour élément supplémentaire.

Chute **après** l'exécution de l'élément : Élément comptabilisé en note **D** avec pénalité pour chute et fautes d'exécution en note **E**.

Chute **pendant** l'exécution de l'élément :

- ∞ **Sans reprise** : perte de la valeur de l'élément en note **D** + 1,00 pt de chute et fautes d'exécution (fautes générales) sur la note **E**.
- ∞ **Avec reprise** : élément comptabilisé en note **D** + 1,00 pt pour chute sur la 1ère exécution et fautes éventuelles sur la 2ème exécution en note **E**

En cas de plusieurs tentatives, toutes les chutes sont comptabilisées + les fautes d'exécution et les fautes techniques du dernier élément exécuté.

En cas de déséquilibre, pas supplémentaire puis chute il n'y a pas de cumul des pénalités. Seule la chute est comptabilisée.

Un **élément mal exécuté sans chute et recommencé** sera pénalisé de 0,50 pt.

Pour la reconnaissance des éléments, se référer au tableau : « **ELEMENTS TENTES ET ELEMENTS RECONNUS** ».

ATTENTION : si une difficulté n'est pas comptabilisée en note D, seules les fautes générales sont pénalisées.

Quand une gymnaste a effectué sa présentation finale ou au sol a pris la position finale, elle ne peut refaire un élément oublié.

4. ENTRÉE

Rebond sur le tremplin avant l'entrée : 0,50 pt sur la note **E** quel que soit le nombre de rebonds (élan supplémentaire).

Élan avec entrée non réalisée **et** touche du tremplin ou de l'agrès : 1,00 pt sur la note **E**

5. CHOIX DES ÉLÉMENTS

Dans un exercice si la gymnaste a le choix entre deux éléments, en cas de chute à la 1ère exécution, elle doit exécuter à nouveau **le même élément**.

Exemple : En poutre au 5^{ème} degré, choix de la souplesse AR ou de la roue pied-pied

- ✓ Chute sur la souplesse AR : 1,00 pt sur la note **E**.
- ✓ Elle remonte et effectue la roue pied-pied.
- ✓ **Elle perd la valeur de l'élément en note D + les éventuelles fautes d'exécution en note E sur les 2 éléments** car elle aurait dû refaire la souplesse AR.

6. TAPIS SUPPLÉMENTAIRE

Le tapis supplémentaire est autorisé en sortie, mais n'est pas obligatoire. Il ne doit pas être déplacé durant le passage de la gymnaste, sinon pénalité de 0,50 pt sur la note **E**.

Si utilisation de tapis supplémentaire non autorisé (ex : sous un tremplin) : 0,50 pt sur la note **E**.

7. EXERCICE NON TERMINÉ

Note D : valeur de la partie réalisée

Note E : pénalités pour fautes d'exécution sur la partie réalisée +

- **-3,00 points** / paragraphes cotés non exécutés
- **-0,80 point** / paragraphes non coté non exécutés quel que soit le nombre de tirets
- **-0,80 point** / paragraphes « chorégraphie » non exécutés quel que soit le nombre de tirets
- **-0,10 point** / tiret manquant d'un paragraphe non coté « chorégraphie » avec maximum -0,80 point

8. FAUTE DE TERMINOLOGIE

Faute de terminologie sur 1 élément non coté : 0,10 pt sur la note **E**

Manque un élément non coté dans un paragraphe coté : 0,10 pt sur la note **E**

TABLE DE SAUT

La gymnaste a le droit à **trois courses pour deux sauts**.

1. ANNONCE DES DEGRÉS

En table de saut, si au 1er saut la gymnaste n'exécute pas le saut annoncé, l'entraîneur peut demander aux juges la nullité du saut.

Exemple : 1^{er} saut annoncé 3^{ème} degré, saut exécuté 2^{ème} degré.

- ✓ *Le juge doit avertir l'entraîneur de l'erreur*
- ✓ *L'entraîneur intervient et demande la nullité du saut, par conséquent la gymnaste peut refaire un 3^{ème} degré. **Attention** : il ne reste plus qu'un saut à la gym.*
- ✓ *L'entraîneur n'intervient pas, la gymnaste est obligée de refaire un 2^{ème} degré car les deux sauts exécutés doivent être identiques. Le juge note le 2^{ème} degré avec **une pénalité de 0,80 pt pour mauvaise annonce du saut**. Si elle réalise un 3^{ème} degré, elle ne sera pas notée et son saut sera considéré comme NUL.*

En cas de saut nul au 1^{er} essai, le juge doit en avertir l'entraîneur.

2. MOUVEMENTS 2022

→ 2^{ème} degré AJ et 3^{ème} degré poussins :

Si la gym fait un rebond sur la table de saut : **0,80 pt sur la note E**

Après la réception du saut vertical et avant ATR : un ou deux pas en avant/arrière : **SP**

Si placement des mains au-dessus à l'ATR : **SP**

→ 3^{ème} degré poussins :

- ATR tombé dos non réalisé : le juge note un **2^{ème} degré** + avertit l'entraîneur (pas de pénalité pour mauvaise annonce de saut)
- Roulade AV à la place du tombé dos : le juge note un **2^{ème} degré + 1,00 pt de chute**
- La gym commence son ATR repose les pieds puis recommence son ATR tombé dos : **1,00 pt de chute**

- La gym fait roulade AV puis ATR tombé dos : **1,00 pt de chute**
- La gym tente un ATR, même s'il est mal exécuté : se référer aux **fautes prévues dans le tableau de saut**

→ **2^{ème} degré AJ :**

- ATR tombé dos non réalisé : **saut nul**
- Roulade AV à la place du tombé dos : **Noter le saut + mettre toutes les pénalités du tomber dos (consignes CNGF mars 2023)**
- La gym commence son ATR repose les pieds puis recommence son ATR tombé dos : **1,00 pt de chute**
- La gym fait roulade AV puis ATR tombé dos : **1,00 pt de chute**
- La gym tente un ATR, même s'il est mal exécuté : se référer aux **fautes prévues dans le tableau de saut**

BARRES

Les gymnastes désirant monter les barres doivent en faire la demande écrite auprès du Responsable des Juges du plateau avec l'imprimé prévu dans le Programme Fédéral ou dans la brochure des Fédéraux. L'autorisation sera remise au Responsable des Juges du plateau qui le signalera aux juges concernés.

Les gymnastes ayant l'autorisation de monter les barres doivent passer sur le même agrès. Les juges peuvent éventuellement se déplacer.

L'entraîneur doit impérativement remettre ensuite les barres à la hauteur réglementaire.

Il n'y a plus de chute sur agrès en barres.

1. LES BASCULES

Exemple : Une gym effectue en BS fermeture jambe tronc, début de remonter en appui, épaules au niveau de BS. La bascule est donc tentée mais pas reconnue.

1^{er} cas : elle reste en suspension. Le moniteur l'aide pour remonter à l'appui.

Pas de VD

0,80 pt de pénalité pour « aide sur un élément non coté »

2^{ème} cas : elle fait un renversement AR pour remonter à l'appui BS (5^{ème} degré).

Pas de VD

Pénalité de 0,80 pt pour « élément supplémentaire »

3^{ème} cas : elle repose les pieds sur BI et refait la bascule qu'elle réussit.

VD accordée

0,50 pt de pénalité pour « heurter l'agrès avec les pieds » 0,50 pt de pénalité pour élément mal exécuté sans chute et recommencé

2. MOUVEMENTS 2025 :

Déplacement du ou des tremplins autorisé en entrée

→ 2^{ème} degré:

- Départ de balancer AJ: **les mains doivent être posées sur la BI**, puis par appui des bras sauter en courbe AV. Si pas sauter : -0,10pt
- Renversment arrière au siège :
 - possibilité de régler la BI pour que les épaules soient plus basses que la BI
 - pas de pénalité si heurter le bloc/caisson après renversement
 - retrait du bloc par entraîneur avant Appui actif : SP
 - flexion des bras : SP
 - flexion des jambes : fautes générales

→ 3^{ème} degré:

- Départ du mouvement AJ: possibilité dos BS et face BI
- Départ de balancer Poussines : **les mains doivent être posées sur la BI**, puis par appui des bras sauter en courbe AV. Si pas sauter : -0,10pt
- Balancer : si pas sauter : -0,10pt
- §3.1 et 3.2 : si les mains restent sur la BI après élément : SP
- Si 1 pas entre balancer et traction enroulée : SP
- Traction enroulée
 - mains en supination : -0,10pt pour la position et -0,10pt pour réajustement des prises
 - si lancer de la jambe + enroulé : pas de VD
- Descente libre Poussines : possibilité de rotation AV bloquée à la chandelle
- Chandelle renversée Poussines : aide de l'entraîneur possible pour le placement
- AJ : filé = élément non coté

→ 4^{ème} degré:

- Fermeture :
 - si crochet des pieds pour maintient : -0,50 pour heurter l'agrès
 - si montée alternative des jambes: SP
 - si fermeture <135° : pas de VD
 - si fermeture jambes fortement pliées : pas de VD
- Traction enroulée Poussines : cf 3eme degré
- Double tour facial arrière AJ :
 - si léger arrêt entre les 2 : -0,10pt pour arrêt et -0,50pt pour manque de liaison
 - si reprise élan entre les 2 : -0,50pt pour reprise et -0,50pt pour manque de liaison
 - si 2eme tour facial non tenté : -VD + -3,00pts
- Filé = Poussines élément non coté / AJ élément coté
- AJ bascule BS/filé-balancer : effectué sans arrêt

→ 5^{ème} degré:

- P : bascule BS/filé-balancer : effectué sans arrêt
- AJ : pose de pieds
 - ET : pose de pieds simultanée
 - Si non exécuté : -0,80pt

3. RÉGALGE DES BARRES

La gymnaste ne peut régler les barres en cours de mouvement, même si le mouvement impose de descendre des barres. Dans ce cas l'exercice est considéré comme terminé.

De même, il est interdit à l'entraîneur de parler à la gymnaste durant le changement de barres, sinon une pénalité de 0,30 pt sera appliquée sur la note finale.

POUTRE

Pour qu'une difficulté soit comptabilisée, la gymnaste doit reposer au moins un pied sur la poutre (exception pour la roue pied-pied au 5^{ème} degré).

Si non retour sur poutre et que la gymnaste ne recommence pas, la difficulté est tentée : Perte de la valeur en note **D** + pénalité de 1,00 pt de chute et fautes d'exécution sur la note **E (pas de fautes techniques)**.

Si non retour sur poutre et que la gymnaste recommence en réussissant : La difficulté est comptabilisée en note **D** + pénalité de 1,00 pt de chute + fautes d'exécution éventuelles de la 2^{ème} en note **E**.

La pénalité pour « déséquilibre » est de 0,10 pt ou 0,30 pt.

Pour l'ATR du 3^{ème} degré : possibilité de cumul des pénalités d'angle pour ATR avec les ET correspondantes.

Position gainage du 3^{ème} degré : pour être reconnue, la gym doit arriver directement en position de gainage.

Au 4^{ème} degré paragraphe 4.3 « pivot » : le 2^{ème} pivot est en gras souligné, chacun des deux pivots à une valeur de 0,5 pt en note D.

Le saut cabriole : pour être reconnu, la réception doit se faire sur un pied.

l'exigence technique est : jambe libre entre 45° et 90° : SP
jambe libre < 45° : 0,30 pt

Au 5^{ème} B : ce n'est plus une roue pied-pied enchaînée salto arrière qui est demandé mais une roue enchaînée salto arrière.

ATTENTION : pas de temps d'arrêt entre les deux donc l'arrivée de la roue ne se fera pas en grande fente.

Rappel :

- manque de liaison entre 2 éléments gymniques : 0.30 pt
- manque de liaison entre 2 éléments acrobatiques : 0.50 pt

SOL

Lorsque la gymnaste n'exécute qu'une partie d'un élément coté :

- Exemple : rondade-flip (2 points) – le flip n'est pas exécuté :
 - ✓ Perte de la valeur (- 2 pts) en note D ET moins 3 pts + fautes d'exécution de la rondade sur la note E.
 - ✓ Le même raisonnement est valable pour la série rondade – flip – flip dans laquelle la gymnaste n'exécute qu'un seul flip.

Si arrêt entre la rondade et le flip : pénalité de **0,50 pt** pour le manque de liaison entre 2 éléments acrobatiques sur la note **E**.

Il n'y a pas de pénalité en fautes techniques pour le saut de chat sauf le manque de liaison éventuelle.

4eme degré AJ : Roulade AR à l'ATR : pour être considérée comme tentée la chandelle doit être visible (si non visible = perte de la valeur D et -3,00pts sur E).

1. LES ATR VALSE

La gym veut réaliser ATR valse, elle monte à l'ATR puis repose les pieds au sol et recommence ATR valse : la difficulté est comptabilisée en note **D** + pénalité de 1,00 pt de chute + fautes d'exécution éventuelles de la valse en note **E**.

Si la gym n'exécute qu'une partie de la rotation avant la chute se référer au tableau des éléments tentés/reconnus.

Ex : si pour un ATR Valse, elle exécute ½ valse repose les pieds au sol puis refait l'autre ½ valse : perte de la valeur D car élément tenté non reconnu et fautes générales + chute sur note E.

2. LES LIAISONS DE SAUT :

3^{ème} degré : saut cabriole jbe G + saut cabriole jbe D

→ Si effectué de la même jambe : -0,30 pt

4^{ème} degré : saut cabriole jbe D + saut sissonne jbe G

→ Si effectué de la même jambe : -0,30 pt (se référer à la jambe AV)

5^{ème} degré : saut cabriole jbe G + saut AEP jbe G

→ Si effectué d'une jambe différente : -0,30 pt (se référer à la jambe avant)

5^{ème} degré P : saut cabriole jbe D + saut sissone jbe G

→ Si effectué de la même jambe : -0,30 pt (se référer à la jambe AV)

Les jambes peuvent être inversées en totalité sans pénalité.

3. LES SAUTS DE MAINS

4^{ème} degré : réception sur 1 jbe : -0,10 pt

5^{ème} degré : rebond à la réception sinon -0,30
réception sur 1 jbe : perte de la VD

ENSEMBLES

Le juge a le droit **UNIQUEMENT** de signaler les erreurs de placement de départ de l'équipe.

La position de départ est indiquée à l'entraîneur par le jury.

L'alignement au départ des gyms se fait sur la longueur et non sur les colonnes.

L'intervalle entre 2 lignes doit être au maximum de 2m.

ATTENTION à l'accueil des clubs : consignes et conseils.

Le mouvement d'ensemble ne peut être inversé ni en totalité ni en partie.

La notation démarre en même temps que la musique et s'arrête après la position tenue.

Si repères favorisant l'ensemble : 0,50 pt ch fois

Chaque équipe dispose de 5 minutes d'échauffement dont un seul passage en musique autorisé. Plusieurs entraîneurs sont autorisés à assister les gymnastes jusqu'à la fin du temps d'échauffement

1. PÉNALITÉS ALIGNEMENT

Les repères pour l'alignement sont :

- Les talons pour la position debout
- Le bassin pour la position assise, à genoux ou allongée.

On ne parle plus de gyms mais de lignes :

- **Non alignement passager de la ligne** : 0,10 pt ch fois avec max 0,30 pt pour 16 temps
- **Non alignement de la ligne sur 16 temps** : 0,50 pt ch fois

Suppression de non-alignement des gyms et non-alignement d'une gym tout un paragraphe.

Position finale non tenue (1 seule fois et non par gym) : 0,30 pt

2. PÉNALITÉS EXECUTION INDIVIDUELLE

Faute de tenue de corps : 0,10 pt ch fois

Faute de terminologie partielle est devenue faute de terminologie caractérisée sur une position : 0,30 pt ch fois, **sur tout 1 paragraphe** : 1,00 pt

3. EXÉCUTION D'ENSEMBLE

S'il n'y a aucune précision dans le texte, les gym doivent avoir une position identique.

Exécution d'ensemble : Plus de faute de terminologie pour toute l'équipe

Entraîneurs ou gym comptant à haute voix : 1,00 pt – 2,00pts ou 5,00pts selon le nombre de fois

4. DISCIPLINE ET TENUE VESTIMENTAIRE

Il n'y a **pas de pénalité** pour différence de coloration du justaucorps, port de brassière (même différentes), alliance, piercing, maquillage, tatouages, vernis, strapping, genouillère, coiffures ou chouchou non uniformes. Les manchons de compression et bas de contention sont

autorisés sur présentation d'un certificat médical. Le justaucorps académique est autorisé à condition que toutes les gyms aient la même tenue.

Il n'y a pas de pénalité pour temps abusif de placement des gymnastes avant le début du mouvement.

C'est le cadre qui donne le top départ et non les juges !

Aucune pénalité de discipline – tenue vestimentaire ne peut être appliquée sans avoir l'accord du Président de Jury

5. PRÉCISIONS CNGF AVRIL 2023

Position de départ : pied D croisé et **1/2 pointé** devant jbe G

Paragraphe « H » temps 3-4 : pour une équipe qui a des gyms dont les mains touchent le sol, autorisation de mettre les bras en légère oblique basse. Il faut que toutes les gymnastes d'une même équipe aient la même position.

Paragraphe « J » temps 5-6 : le pied AR se remet dans la position des temps 1-2 (c'est ce qui est fait sur la vidéo)

Paragraphe « L » temps 5-6 : le pied AR se remet dans la position des temps 1-2 (c'est ce qui est fait sur la vidéo)

Paragraphe « M » Temps 5 : pied D croisé et **1/2 pointé** devant jbe G

Pour tout autre détail et précision de mouvement les associations devront **respecter le texte** et faire en sorte que **toutes les gymnastes** d'une même équipe adoptent la **même position**.

6. PRECISION CNGF FEVRIER 2024

Position de départ + paragraphe A : 1-2 / 7-8 + paragraphe B : 1-2 : ½ fente latérale D ou G, genou ouvert, jbe mi-fléchie sur ½ pointé **en ouverture**

Paragraphe C et D : 7-8 : rassembler pied D à pied G, à la station, bras **latéralement** le long du corps. Rassembler pied G à pied D, à la station, bras **latéralement** le long du corps.

6ème DEGRÉS

1. GÉNÉRALITÉS

DIFFICUTLÉS

L'exercice est composé librement par la gymnaste et doit comporter :

- 3 Difficultés 6^{ème} prises dans 3 familles différentes de la grille
- 4 autres difficultés figurant au minimum dans les 5^{ème} degrés Aînées/Jeunesses ou du code FIG, sauf les éléments de liaison et certains éléments listés à chaque agrès.

Note E sur 10 points : si exercice trop court le juge retire **-2 pts** si 6 éléments, etc.

BONIFICATIONS

Une liaison de 2 Difficultés 6^{ème} avec 0,60 pt de faute sur chaque élément sera bonifiée (même en cas de chute sur le 2^{ème} élément reconnu) car c'est la liaison et non les Difficultés 6^{ème} que l'on bonifie.

DIRECTIVES TECHNIQUES

Les directives techniques des éléments gymniques particuliers s'appliquent à tous les éléments composant un 6^{ème} degré, Difficultés 6^{ème} et Autres Difficultés. Des directives techniques pour des éléments en barres ont été ajoutées.

Pour les réceptions des salti avec vrille, les pirouettes et les sauts gymniques avec rotation : une tolérance de 30° en dessous de la rotation demandée est autorisée pour reconnaître la Difficulté 6^{ème}.

2. TABLE DE SAUT

Toutes les pénalités sont reprises dans le tableau page 194.

Pénalités spécifiques :

Pour tous les sauts avec 1/2 tour ou tour dans le 2^{ème} envol c'est la position des pieds qui détermine la fin de la rotation.

Le 1^{er} envol, même en sous rotation > 90° n'engendre PAS de saut nul.

Déplacement des mains pendant la phase d'appui : -0,10pt / déplacement

3. BARRES ASYMÉTRIQUES

Une Difficulté 6^{ème} ou « Autre Difficulté » **peut être exécutée 2 fois.**

La 3^{ème} fois, l'« Autre Difficulté » ou la Difficulté 6^{ème} ne sera pas reconnue, seules les éventuelles fautes d'exécution seront déduites de la note **E** et une pénalité de 0,50 pt sera appliquée en note **E**.

La gymnaste peut exécuter autant de bascules qu'elle le désire, **sans pénalité**, mais 2 seulement seront retenues **comme « Autres Difficultés »** (en plus d'une bascule Difficulté 6^{ème}).

Exemple : si la gym réalise en entrée 1 tour bascule puis 2 bascules : l'entrée est prise en Difficulté 6^{ème} et les 2 bascules en « Autres Difficultés ».

Exemple : 1/2 tour bascule BI + bascule BI + bascule BS = 2 bascules en « Autre Difficulté ».

La gymnaste peut exécuter autant de prises d'élan à l'ATR qu'elle le désire, **sans pénalité**, mais 2 seulement seront retenues comme éléments (**la 1^{ère} en Difficulté 6^{ème} et la 2^{ème} comme Autre Difficulté**).

ATR corps carpé et ATR corps tendu sont deux difficultés différentes. Chacune bonifiable dans l'ordre chronologique.

Exemple : si la gym réalise dans l'ordre ATR corps carpé puis ATR corps carpé puis ATR corps tendu : la 1^{ère} = D6 bonifiée à 0,30, la 2^{ème} = AD, la 3^{ème} = AD bonifiée à 0,50.

Pour l'élan circulaire : pénalité selon la flexion de jambes.

Précision sur l'EC1 : **1 changement de barre (BS/BI ou BI/BS) exécuté par une Difficulté 6^{ème} avec envol** (retrait, shushunova, contremouvement, entrée poisson, **entrée saut groupé ou écartée**)

Précision EC4 : **1 tour autour de la BA exécuté par un Difficulté 6^{ème}** (tour arrière libre, élan circulaire, soleil).

Précision sur l'EC 5 : **c'est un passage du corps en AR à l'horizontale minimum qui est demandé. Le corps doit être à l'horizontale des épaules à la pointe des pieds (tolérance fermeture de 30°).**

Une simple prise d'élan avant un élément peut remplir cette EC **MAIS** un élan à vide ne valide pas l'EC (ex avant le grand réta).

Élan à l'ATR, retrait à l'ATR et tour arrière libre à l'ATR: si l'ATR est réalisé dans les 10° ou 20° avant ou après la verticale, l'élément est reconnu mais pénalisé.

Soleil : si le soleil est réalisé dans les 10° avant ou après la verticale, l'élément est reconnu mais pénalisé.

Tour AR libre :

- Sous l'horizontale sera retenu comme D6 mais pénalisé à -1,00pt quand il doit être compté en D6 sinon ce sera une AD sans pénalité d'angle.
- Si plusieurs tours arrière libre : le premier sera bonifié ou non selon l'angle, le 2^{ème} sera reconnu en AD quel que soit l'angle et non bonifié, le 3^{ème} ne sera pas reconnu quel que soit l'angle et une pénalité de -0,50 pt pour répétition+ fautes d'exécution/techniques

Sortie salto AR tendu : tolérance de 30° de fermeture pour être reconnu sinon devient salto AR carpié. Si légère fermeture il sera retenu comme D6 mais pénalisé à -1,00pt quand il doit être compté en D6.

Entrée demi-tour bascule : le demi-tour peut être effectué en avant de la barre ou sous la barre.

- ÉLÉMENTS DE LA GRILLE

½ tour bascule : D6

Bascule coupée : AD

Lune : AD

Pieds mains salto avant autre que groupé : AD

Retrait : bonification 0,30 pt ou 0,50 si à l'ATR (tolérance 10-20°)

Contre mouvement : bonification 0,30 pt

Soleil dans même famille que Grand réta

4. POUTRE

Toute Difficulté 6^{ème} ou « Autre Difficulté » **ne peut être exécutée 2 fois.**

La 2^{ème} fois, la Difficulté 6^{ème} ou l'« Autre Difficulté » ne sera pas reconnue, seules les éventuelles fautes d'exécution seront comptabilisées en note **E**.

Un élément répété ne peut pas valider une EC, **mais il pourra servir à valider une liaison bonifiée.**

Précision sur l'EC1 : **L'entrée et la sortie sont exclues**

EC5 : attention aux 3 longueurs minimum ! On doit voir soit 1 Difficulté 6^{ème} ou 1 Autre Difficulté par longueur surtout sur celle de la sortie pour être validée.

Bonification : Une série gym de difficultés 6^{ème} différentes : + 0.30 pt.

Le saut changement de jambes : si l'écart est entre 135° et 150° la bonification est de 0,30 pt et si l'écart est supérieur à 150° la bonification est de 0,50 pt. Dans tous les cas, il ne pourra être comptabilisé et bonifié qu'une seule fois. Il doit être pris dans l'ordre chronologique. Si l'écart des jambes après le changement est inférieur à 135°, il est considéré comme « Autre Difficulté » et devient un saut enjambé. Réception deux pieds possible, la reconnaissance du saut se fait par l'angle du changement de jambe.

Sauts appel 1 ou 2 pieds, Difficultés 6^{ème} ou « Autres Difficultés » sont considérés comme identiques

La liaison Souplesse Arrière + Saut Vertical : permet de reconnaître la souplesse arrière comme Difficulté 6^{ème}.

L'ATR de la grille non tenue est pénalisé de 1,00 pt quand il est comptabilisé en Difficulté 6^{ème}.

ATR du 5eme degré = AD même si non tenu.

Équerre renversée : tolérance de 30° pour la fermeture. Le bassin peut rester au-dessus de la poutre. Ne remplit pas l'EC1. Si non tenue = AD.

Flip + flip poisson = 1D6 + 1 AD mais seul le 1er sera possiblement bonifié.

Souplesse AR arrivée arabesque + souplesse AR poisson = 1D6 + 2^{ème} non reconnue

Précisions :

Saut cosaque : disparition de la bonification

Saut cosaque ½ tour : bonification 0,30 pt

Souplesse AV et cloche : disparition de la bonification

Saut de mains : bonification 0,30 pt

Seul le saut carpé est autorisé en position latérale et bonifié à 0,50 pt (position transversale bonif à 0,30pt). C'est la bonification de la 1ere exécution qui sera comptabilisée. Tous les autres sauts doivent être effectués en position transversale sinon AD.

5. SOL

Toute Difficulté 6^{ème} ou « Autre Difficulté » **ne peut être exécutée 2 fois.**

La 2^{ème} fois, la Difficulté 6^{ème} ou l'« Autre Difficulté » ne sera pas reconnue, seules les éventuelles fautes d'exécution seront comptabilisées en note **E**, **mais ils pourront servir pour valider une liaison bonifiée.**

Aucun salto dans un mouvement : - 2 pts en note E

Saut groupé 1½ tour, pirouette 1½ tour et souplesse AR valse 1½ tour = « Autres Difficultés ».

Le twist tendu et le salto AR tendu ½ tour seront reconnus au bénéfice de la gymnaste.

Le saut enjambé 1 tour a été remplacé par le saut fouetté avec changement de jambes au grand écart avec un tour.

Précisions sur les bonifications :

- **Saut de mains + salto AV groupé** : bonification de 0,30 pt pour la liaison directe.
- Puis une série acro : **salto AV groupé + rondade + flip + salto AR groupé** : bonification de 0,30 pt pour liaison directe du salto AV avec deux éléments acrobatiques même s'il y a répétition du même salto AV. **C'est la liaison qui est bonifiée**, soit un total de 0,60 pt.