

## BRIEFING JUGES IMPOSES 2026

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

### GENERALITES

#### ∞ RECLAMATION

Les juges n'ont pas à répondre aux demandes de justification de notes formulées par les entraîneurs.

#### ∞ TICKET DE JUGE

Ecrire lisiblement.

Noter la même chose sur les deux feuilles (un ticket par gymnaste).

Donner votre ticket non découpé après chaque rotation au secrétaire d'agrès.

FSCF		Jury n°
<div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">Vos numéros de juge</div>		140 - 221
<b>SOL</b>		
Association	Gymnaste	Degré
33	11	
<i>Note D</i>	<i>Note E</i>	<i>Note Finale</i>
Main gauche	Main droite	

  

FSCF		Jury n°
<div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">Vos numéros de juge</div>		140 - 221
<b>SOL</b>		
Association	Gymnaste	Degré
33	11	
<i>Note D</i>	<i>Note E</i>	<i>Note Finale</i>
Main gauche	Main droite	

#### ∞ LECTURE DE LA FEUILLE D'IMPOSE

##### Paragraphe coté :

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

**Élément remplacé par un élément n'existant pas dans le degré :** 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 car cette pénalité doit rester exceptionnelle.**

##### 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.

**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).

∞ **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 enlevées.

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

∞ **ENTREE**

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

∞ **CHOIX DES ELEMENTS**

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

*Exemple* : En poutre au 5<sup>ème</sup> degré, choix de la souplesse AR ou de la roue pied-pied ou de la souplesse AV ou de la cloche

- 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 + la chute + les éventuelles fautes d'exécution en note E sur les 2 éléments car elle aurait dû refaire la souplesse AR.**
-

### ∞ TAPIS SUPPLEMENTAIRE

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.

## TABLE DE SAUT

---

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

### ∞ ANNONCE DES DEGRES

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

Exemple : 1<sup>er</sup> saut annoncé 3<sup>ème</sup> degré, saut exécuté 4<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> degré. **Attention** : il ne reste plus qu'un saut à la gymnaste.
- L'entraîneur n'intervient pas, la gymnaste est obligée de refaire un 4<sup>ème</sup> degré car les deux sauts exécutés doivent être identiques. Le juge note le 4<sup>ème</sup> degré avec **une pénalité de 0,80 pt pour mauvaise annonce du saut**. Si elle réalise un 3<sup>ème</sup> degré, elle ne sera pas notée et son saut sera considéré comme NUL.

En cas de saut nul au 1<sup>er</sup> essai, le juge doit en avertir l'entraîneur.

La surface d'impulsion doit être identique pour les 2 sauts.

Plus de double tremplin.

## BARRES

---

Les gymnastes désirant monter les barres doivent en faire la demande écrite auprès du Responsable des Juges avec l'imprimé prévu dans le Programme Fédéral 2026. L'autorisation sera remise au Responsable des Juges 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.

### Exemples de chute en barres :

- tour AR, la gymnaste retombe en fermeture sur la barre.
- bascule BS, la gymnaste la rate, reste pendue et l'entraîneur la remonte.

Déplacement possible du tremplin

### 3<sup>ème</sup> degré :

- Possibilité d'être à la station dos à BS et face BI
- Traction enroulé une jambe : pas de VD et – 3pts
- Fouetté : courbe AR supplémentaire = SP
- Fermeture des jambes : élévation des jambes tendues à 135° minimum

#### 4<sup>ème</sup> degré :

- **Tour facial x 2 :**
  - 1<sup>er</sup> tour réalisé CHUTE puis rien :  
Pas de VD + -3 pts en note D + 1 pt chute
  - 1<sup>er</sup> tour réalisé – 2<sup>ème</sup> tour engagé puis CHUTE :  
Pas de VD + 1 pt chute + fautes générales et techniques sur le 1<sup>er</sup> tour
  - 1<sup>er</sup> tour réalisé – reprise d'élan – 2<sup>ème</sup> tour réalisé :  
VD accordée + 0,10 pt d'arrêt + 0,50 pt manque d'enchaînement + 0,50 pt élan intermédiaire + fautes générales et techniques sur les 2 tours
  - 1<sup>er</sup> tour réalisé CHUTE remonte et 2<sup>ème</sup> tour réalisé :  
Pas de VD + 1 pt chute + fautes générales et techniques sur les 2 tours

#### 5<sup>ème</sup> degré :

- Pose de pieds : pose de pieds simultanée
- Elan circulaire carpé : tour terminé entre 30° et la verticale = SP

**Prise d'élan au 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> :** corps à l'oblique AR basse (30° minimum)

## 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<sup>ème</sup> 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**.

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<sup>ème</sup> en note **E**.

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

**Pour l'ATR du 3<sup>ème</sup> degré :** possibilité de cumul des pénalités d'angle pour ATR avec les ET correspondantes.

**Position gainage du 3<sup>ème</sup> degré :** pour être reconnue, la gym doit arriver directement en position de gainage.

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

#### 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**.

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**.

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

## 6<sup>ème</sup> DEGRÉ

### DIFFICULTES

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

- 3 Difficultés 6<sup>ème</sup> prises dans 3 familles différentes de la grille
- 4 autres difficultés figurant au minimum dans les **5<sup>ème</sup> degrés Aînées/Jeunesses** ou des éléments répertoriés au code FIG, sauf les éléments de liaison et certains éléments listés à chaque agrès.

Les Difficultés 6<sup>ème</sup> ou les Autres Difficultés sont considérées comme différentes si :

- Les positions du corps dans les salti sont différentes (groupé, carpé, tendu)
- Les positions du corps dans les ATR (carpé, tendu)
- Les degrés de rotation sont différents (1/2 tour, 1 tour)

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

### DIRECTIVES TECHNIQUES

Les directives techniques des éléments gymniques particuliers s'appliquent à tous les éléments composant un 6<sup>ème</sup> degré, Difficultés 6<sup>ème</sup> et Autres Difficultés.

**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<sup>ème</sup>.**

### TABLE DE SAUT

Toutes les pénalités sont reprises dans le tableau page 187.

**2<sup>ème</sup> envol : carpé ou groupé insuffisant 0,10/ 0,30 pt**

### Pénalités spécifiques :

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

Pour la lune carpée avec  $\frac{1}{2}$  tour : tolérance de 30° en dessous du tour demandé pour sa reconnaissance comme pour le saut  $\frac{1}{2}$  tour – 1 tour.

## BARRES

Une Difficulté 6<sup>ème</sup> ou « Autre Difficulté » **peut être exécutée 2 fois**.

La 3<sup>ème</sup> fois, l'Autre Difficulté ou la Difficulté 6<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup>).

*Exemple : si la gymnaste réalise en entrée 1 tour bascule puis 2 bascules : l'entrée est prise en Difficulté 6<sup>ème</sup> et les 2 bascules en « Autres Difficultés ».*

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<sup>ère</sup> en Difficulté 6<sup>ème</sup> et la 2<sup>ème</sup> comme Autre Difficulté**).

L'ATR corps carpé et l'ATR corps tendu sont 2 Difficultés 6<sup>ème</sup> différentes et les 2 peuvent recevoir éventuellement une bonification.

Pour les élans circulaires en AV ou en AR :

- Ils sont comptabilisés en Difficulté 6<sup>ème</sup>, s'ils se terminent dans les 10°. Au-delà ils seront reconnus en Autre Difficulté et ne pourront remplir l'EC du tour autour de la barre.
- Ils peuvent être exécutés jambes fléchies. Ils seront éventuellement pénalisés selon la flexion des jambes.

Retrait à l'ATR et soleil : si l'ATR est réalisé dans les 10° avant ou après la verticale, l'élément est reconnu mais pénalisé.

**Un tour AR libre sous l'horizontale sera comptabilisé en Difficulté 6<sup>ème</sup> et pénalisé de 1,00 pt quand le tour AR libre doit être comptabilisé en Difficultés 6<sup>ème</sup>. Il validera toujours l'EC du tour autour de la barre.**

Si la gymnaste exécute 2 tours d'appui arrière libre, c'est la bonification de la 1<sup>ère</sup> exécution qui sera comptabilisée.

*Exemple : Le 1<sup>er</sup> tour AR libre sera reconnu en Difficulté 6<sup>ème</sup> et sera bonifié ou non suivant l'angle.*

*Le 2<sup>ème</sup> tour AR libre sera reconnu en Autre Difficulté quel que soit l'angle.*

*Le 3<sup>ème</sup> tour AR libre ne sera pas reconnu et une pénalité de 0,50 pt plus d'éventuelles fautes d'exécution seront déduites de la note E.*

Une sortie échappe BS salto AR tendu avec un corps légèrement fermé sera comptabilisé en Difficulté 6<sup>ème</sup> mais pénalisé de 1,00 pt quand cette sortie doit être comptabilisée en Difficulté 6<sup>ème</sup>.

### Précisions sur les exigences de composition :

- EC1 : **1 changement de barre (BS/BI ou BI/BS) exécuté par une Difficulté 6<sup>ème</sup> avec envol** (retrait, shushunova, contremouvement, entrée poisson ou écart)

- EC 4 : le tour autour d'une BA doit être réalisé par une Difficulté 6<sup>ème</sup> : le **contre-mouvement** ne remplit pas cette EC.
- EC 5 : **c'est un passage du corps en AR à l'horizontale minimum qui est demandé. Le corps doit être à l'horizontale de la tête à la pointe des pieds.** Une simple prise d'élan avant un élément peut remplir cette EC.

## POUTRE

Toute Difficulté 6<sup>ème</sup> ou « Autre Difficulté » **ne peut être exécutée 2 fois.**

La 2<sup>ème</sup> fois, la Difficulté 6<sup>ème</sup> ou 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.**

**Bonification** : Une série gymnique de difficultés 6<sup>ème</sup> 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.

**Seul le saut carapé écarté peut être exécuté en latéral.** Si une gymnaste exécute saut carapé en position transversale et saut carapé en position latérale c'est la bonification de la 1<sup>ère</sup> exécution qui sera comptabilisée. Le 2<sup>ème</sup> saut ne sera pas reconnu.

Sauts appel 1 ou 2 pieds, Difficultés 6<sup>ème</sup> ou « Autres Difficultés » sont considérés comme identiques. L'ATR de la grille non-tenu est pénalisé de 1,00 pt quand il est comptabilisé en Difficulté 6<sup>ème</sup> et peut valider l'EC 1.

**Flip et flip poisson : 1 Difficulté 6<sup>ème</sup> et une Autre Difficulté (2 cases différentes dans le code FIG) mais une seule bonification.**

Souplesse arrière Difficulté 6<sup>ème</sup> et souplesse arrière Difficulté 6<sup>ème</sup> avec une arrivée différente : 1 seule Difficulté 6<sup>ème</sup> et la deuxième non reconnue.

La souplesse AR arrivée arabesque : arabesque tenue.

La liaison Souplesse AR + Saut Vertical : permet de reconnaître la souplesse arrière comme Difficulté 6<sup>ème</sup>.

### Précisions sur les exigences de composition

- EC1 : un élément acrobatique avec/sans envol (entrée et sortie exclues) ou 1 ATR de la grille des difficultés 6<sup>ème</sup> : **l'équerre renversée tenue ne remplit pas cette EC.**
- EC5 : **attention aux 3 longueurs minimum ! On doit voir soit 1 Difficulté 6<sup>ème</sup> ou 1 Autre Difficulté par longueur surtout sur celle de la sortie pour être validée.**

## SOL

Toute Difficulté 6<sup>ème</sup> ou « Autre Difficulté » **ne peut être exécutée 2 fois.**

La 2<sup>ème</sup> fois, la Difficulté 6<sup>ème</sup> 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.**

Une gymnaste réalise un ATR ou ATR ½ valse puis retour au sol, il n'y a pas de CHUTE (la gymnaste est libre dans l'exécution de cet ATR).

**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.

**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.

## ENSEMBLES

---

Chaque équipe dispose de 5 mn d'échauffement dont un passage en musique possible. **Le placement de l'équipe est inclus dans les 5 mn.**

Le jury peut signaler la mauvaise position de départ de l'équipe à l'entraîneur.

**Rappel des 3 postes :**

- Exécution individuelle sur 20 points
- **Remarque pour le mouvement d'ensemble aînées** : le paragraphe E dure 4 temps. Les juges ne se déplacent pas après le paragraphe D mais après le paragraphe E.
- Exécution d'ensemble sur 20 points
- Alignement sur 10 points

**Poste Alignement :**

- Non alignement d'une gymnaste : 0,10 pt par gymnaste et par paragraphe
- Déplacement d'une gymnaste pour se réaligner = SP
- Chaque juge note une ligne et la suit

**Exécution d'Ensemble**

- Décalage d'une gymnaste par paragraphe : 0, 30 pt
- Décalage de plusieurs gymnastes par paragraphe : 0, 50 pt
- Déphasage avec la musique en fin de mouvement (1 seule fois) : 0,50 pt
- Position finale non tenue (1 seule fois) : 0,30 pt

Note de discipline et de tenue vestimentaire sur 10 points : **faire appel au Responsable du jury s'il y a lieu de pénaliser.**

**En cas de doute pour l'ensemble des agrès, merci de vous rapprocher du responsable du Jury de la compétition.**

**A la fin de la compétition, les juges ne doivent pas quitter le plateau sans l'accord du Responsable du Jury.**

**Merci ET Bon Championnat !**