



CODE de POINTAGE TEAMGYM

2017 - 2021

Fédération Française de Gymnastique

Code approuvé par le comité directeur de la FFGym le 23 septembre 2017

Introduction

Ce code complète et précise des points décrits dans la brochure technique Teamgym.

Cette nouvelle version s'inscrit dans la réforme compétitive de la FFG et a pour but d'aligner toutes les disciplines suite aux changements territoriaux.

La TeamGym propose deux niveaux de pratique :

- Niveau fédéral ;
- Niveau performance.

Cette version du code a été modifiée dans le but de s'aligner et de se rapprocher du code UEG afin de faciliter le passage et la préparation à une participation aux championnats européens.

Il souhaite aussi homogénéiser et rendre le jugement plus facile et plus équitable pour tous.

Il prend en compte les aspects suivants :

- Difficultés révisées pour différencier le niveau fédéral et performance ;
- Rapprochement avec certaines exigences décrites dans le code UEG ;
- Précisions pour une meilleure lecture des exigences ;
- Précisions dans la définition des éléments ;
- Prise en compte de discussions techniques.

Le code est divisé en cinq parties :

- Règlement technique ;
- Programme au Sol ;
- Programme au Tumbling ;
- Programme au Mini-Trampoline ;
- Les annexes.

Tous les membres de la CNS TeamGym ont contribué à cette révision du code.

Pauline ANGE	RTF Teamgym
Bruno DUVERNEUIL	Membre
Sébastien ESCUER	Membre
Djamel LOUCIF	Membre – Cadre technique

Ce nouveau code a connu diverses phases de développement. Tous les commentaires/remarques reçus ont été pris en considération. Les membres de la CNS souhaitent remercier tous ceux qui ont pris le temps de soumettre leurs commentaires.

Cette version de 2017 du Code de Pointage remplace le code révisé de 2013.

Contenu

I. RÈGLEMENT TECHNIQUE	5
II. GÉNÉRALITÉS	6
1. OBJET ET BUT DU CODE DE POINTAGE	6
2. TENUES	6
1) <i>Juges</i>	6
2) <i>Bandages et strap</i>	6
3) <i>Gymnastes</i>	6
Niveau Fédéral : Gymnastes	6
Niveau Performances : Gymnastes	7
3. RÔLE DE L'ENTRAÎNEUR	7
1) <i>Avant la compétition</i>	7
2) <i>Pendant la compétition</i>	7
4. JUGEMENT	8
1) <i>Généralités</i>	8
2) <i>Composition du jury au sol</i>	8
3) <i>Composition du jury au MT et Tumbling</i>	8
4) <i>Tâches du juge arbitre (JA)</i>	8
5) <i>Juges de contrôle (JC)</i>	9
6) <i>Juge de difficultés</i>	9
7) <i>Juge exécution (JE)</i>	10
8) <i>Calcul de la note finale tumbling et MT pour une équipe</i>	11
9) <i>Calcul de la note finale SOL pour une équipe</i>	12
10) <i>Calcul de la note finale pour chaque équipe</i>	12
5. CONSEIL EN OR	12
III. PROGRAMME AU SOL	13
1. GENERALITES	13
2. EXIGENCES DE LA DISCIPLINE	13
1) <i>Durée du programme</i>	13
2) <i>Entrée sur le praticable</i>	13
3. COMPOSITION (7 POINTS)	14
1) <i>Éléments de transition et de liaison (1pt.)</i>	14
2) <i>Liaison Musique Mouvement (1 pt.)</i>	14
3) <i>Niveaux et Plans (1pt.)</i>	15
4) <i>Capacités des gymnastes (1 pt.)</i>	15
5) <i>Acrobaties (1 pt.)</i>	15
6) <i>Répétitions (1.0pt.)</i>	15
7) <i>Formations (1 pt.)</i>	16
4. DIFFICULTES	17
1) <i>Niveau de pratique Fédéral (Découverte et Évolution)</i>	17
2) <i>Niveau de pratique Performance (Détente et Passion)</i>	17
3) <i>Porter</i>	18
4) <i>Pivots</i>	18
5) <i>Sauts</i>	18
6) <i>Éléments d'équilibre/ Éléments de force</i>	18
7) <i>Combinaison d'éléments (0,5)</i>	19
5. EXECUTION (10 POINTS)	20
1) <i>L'alignement, la synchronisation et l'uniformité</i>	20
2) <i>La technique</i>	20
3) <i>Sauts :</i>	20
4) <i>Pivots :</i>	20
5) <i>Équilibre :</i>	20
6) <i>Porter statique</i>	21
7) <i>Porter Dynamique</i>	21

6.	DEDUCTIONS SPECIALES (EN EXECUTION)	21
7.	POINTS DE BONIFICATION (1 POINT)	21
8.	DEDUCTIONS DU JUGE ARBITRE	21
IV.	TUMBLING.....	22
1.	EXIGENCES DE DISCIPLINE	22
2.	COMPOSITION (5 POINTS)	22
1)	<i>Les éléments doivent correspondre aux capacités et à la maturité des gymnastes</i>	22
2)	<i>Intensification</i>	22
3)	<i>Le sens des rotations dans les éléments doit varier d'un passage à l'autre</i>	23
3.	DIFFICULTES	23
1)	<i>Valeur de difficulté par catégorie</i>	24
2)	<i>Difficultés maximum autorisées</i>	24
4.	EXECUTION (10 POINTS)	24
5.	DEDUCTIONS SPECIALES EN EXECUTION	25
6.	BONIFICATION POUR VERTUOSITE 1 POINT	26
7.	DEDUCTIONS DU JUGE ARBITRE	26
V.	MINI TRAMPOLINE.....	27
1.	EXIGENCES DE DISCIPLINE	27
2.	COMPOSITION (5 POINTS)	27
1)	<i>Les éléments doivent correspondre aux capacités et à la maturité des gymnastes</i>	27
2)	<i>Intensification</i>	27
3)	<i>Le sens des rotations dans les éléments doit varier d'un passage à l'autre</i>	28
3.	DIFFICULTE	28
1)	<i>La valeur de la difficulté par catégorie</i>	28
2)	<i>Difficulté maximum autorisée :</i>	28
4.	EXECUTION (10 POINTS)	29
5.	DEDUCTIONS SPECIALES EN EXECUTION	30
6.	BONIFICATION POUR VERTUOSITE 1 POINT	31
7.	DEDUCTIONS DU JUGE ARBITRE	31
VI.	ANNEXES.....	32
A.	ANNEXE A1 - DIFFICULTES SOL.....	33
B.	ANNEXE A2 - LISTE DIFFICULTES AUTORISEES MT & TUMBLING.....	47
C.	ANNEXE A3 - FEUILLE DE COMPOSITION SOL.....	57
D.	ANNEXE A4 - AIDE AU JUGEMENT	58

I. RÈGLEMENT TECHNIQUE

Le code de pointage TEAMGYM est rédigé par défaut pour la catégorie détente. Les aménagements pour les autres catégories sont spécifiés.

Le Règlement technique TeamGym reprend et détaille ces éléments.

Catégorie	Découverte, Évolution, Détente, Passion		Europe
Âges	12 ans et plus	25 ans et plus Pour Découverte et évolution	16 ans et plus
Matériel	Quel que soit le niveau, la compétition se déroulera selon les conditions matérielles suivantes.		
Sol	L'aire de compétition mesure 12 X 12 m. C'est une surface non dynamique recouverte d'une moquette.		
Tumbling	Il s'agit d'une piste gonflable d'au moins 15 m de long, 2m de large et 0.2m de hauteur. Elle est précédée d'une piste d'élan d'au moins 10 m. Elle est suivie de tapis de réception dimensions : 6m* 2.4 m * 0.2m Autorisation d'un sur-tapis autorisé 4m*2m*0.1m		Piste de Tumbling FIG
	En compétition départementale, interdépartementale, régionale ou regroupement, il est possible d'utiliser une diagonale de praticable avec tapis de réception en bout, une piste acrobatique ou une piste gonflable plus courte.		
Mini-trampoline	Deux aires de saut : La 1ère : <ul style="list-style-type: none"> • 1 table de saut de 1,35m. • 1 mini-trampoline, • 1 piste de course d'élan entre 22m à 25m. • 1 surface composée de tapis de réception d'une dimension de 6m x 2,4m x 0,4m et un sur-tapis de 4m x 2m x 0,1m. La 2ème : <ul style="list-style-type: none"> • 1 mini-trampoline, • 1 piste de course d'élan entre 22m à 25m. • 1 surface composée de tapis de réception d'une dimension de 6m x 2,4m x 0,4m et un sur-tapis de 4m x 2m x 0,1m. 		Idem sauf : Table de saut selon le règlement de l'UEG départementale, interdépartementale, régionale ou regroupement utilisation de la table à hauteur 1m35

II. GÉNÉRALITÉS

1. Objet et but du Code de pointage

- Garantir un jugement aussi impartial et unanime que possible ;
- Permettre le développement de la discipline pour le plus grand nombre ;
- Élargir les connaissances des juges ;
- Aider les gymnastes et les entraîneurs dans la construction de leur mouvement.

2. Tenues

1) *Juges*

Les juges doivent porter des pantalons/jupes noir(es) gris(es) ou bleu(e)s et une veste bleue ou noire, chemise ou chemisier blanc, cravate pour les hommes (Jean interdit).

2) *Bandages et strap*

Les bandages et les strap sont autorisés pour un **renfort d'articulation** couleur discrète / blanc toléré. De façon générale, le bandage doit être un support et ne doit pas recouvrir une grande partie du corps. Atèle articulée et rigide interdite.

Si un gymnaste se présente sur un passage sans respecter les conditions ci-dessus, la note ZÉRO sera attribuée à l'équipe pour l'agrès.

3) *Gymnastes*

Pour féminines/masculines/mixtes :

Le port de chaussons de gymnastique est libre pour chaque gymnaste au mini-trampoline et au tumbling. Au sol, le port de chaussons ou de socquettes est autorisé mais doit être porté par tous les membres de l'équipe et de façon identique.

Les tenues choquantes ainsi que les décorations brillantes collées sur la tenue ne sont pas admises. Les tenues doivent être identiques. (Ex les prénoms sur les tenues ne sont pas autorisés).

Tous les bijoux sont interdits pour des raisons de sécurité.

Précision : les piercings doivent être retirés pour le passage de la compétition, aucun strap autorisé.

Tout manquement à ces règles vestimentaires fera l'objet de sanction conformément au Règlement technique TeamGym et/ou ce code de pointage.

Niveau Fédéral : Gymnastes

Les participantes féminines doivent porter une tenue identique – Même modèle

Sont autorisés :

- Les justaucorps avec des manches courtes, longues ou bretelles avec ou sans short, collant ou cycliste ;
- Les brassières, les académiques et les tee-shirts (**moulant**) sont autorisés ;
- Les pantalons de danse sont autorisés ;
- Les accessoires ne sont pas autorisés (ex : jambières, bandeau).

Les participants masculins doivent porter une tenue identique – Même modèle

Sont autorisés :

- Léotard avec short ou sokol ; les combi shorts et les tee-shirts (**moulant**) sont autorisés ;
- Les accessoires ne sont pas autorisés ;
- Les pantalons de danse sont autorisés.

Les équipes mixtes doivent avoir un rappel de couleur entre les tenues des garçons et des filles.

Niveau Performances : Gymnastes

Les participantes féminines doivent porter une tenue identique – Même modèle

Sont autorisés :

- Les justaucorps avec des manches courtes, longues avec ou sans short, collant ou cycliste ;
- Les académiques.

Les participants masculins doivent porter une tenue identique – Même modèle

Sont autorisés :

- Léotard avec short ou sokol ;
- Les académiques.

Les équipes mixtes doivent avoir un rappel de couleur entre les tenues des garçons et des filles.

3. Rôle de l'entraîneur

1) Avant la compétition

Les feuilles de difficultés doivent être complétées électroniquement au format requis et renvoyées dans les délais demandés.

Toute difficulté non présente dans les listes de choix au Mini Trampoline et au tumbling des feuilles de difficultés est considérée comme interdite.

Les feuilles de difficultés doivent être transmises à la structure compétente à la date indiquée lors de l'engagement. (Cf. déductions spéciales par agrès).

Aucune feuille ne sera prise en compte après la date de forclusion.

Aucune pénalisation ne sera attribuée aux gymnastes qui ne réalisent pas la série écrite dans la feuille de difficultés.

Rappel : ZÉRO papier !!

2) Pendant la compétition

Lorsqu'un entraîneur est positionné sur l'aire de réception, il doit être actif sur la réception, c'est-à-dire qu'il doit intervenir lorsque le gymnaste se perd ou a besoin d'une parade sur son élément.

Pour des raisons de sécurité, une assistance est exigée pour le Mini trampoline et ceci pour tous les éléments.

Un entraîneur doit se placer sur les tapis de réception du Mini trampoline afin de pouvoir réagir rapidement en cas de danger.

Le juge arbitre ne donne le signal de départ pour le programme au mini-trampoline et au tumbling que lorsque l'entraîneur est en place sur l'aire de réception.

Une assistance est également permise au tumbling.

Si un gymnaste doit être attrapé ou soutenu, les juges appliqueront une déduction à la note.

Les entraîneurs ne sont pas autorisés à donner des instructions verbales ou non verbales aux gymnastes pendant le programme de chaque discipline.

Les personnes suivantes sont autorisées à tenir le mini-trampoline (maximum deux personnes) :

- Gymnastes qui ne passent pas à l'agrès ;
- Le second entraîneur.

4. Jugement

1) Généralités

Chaque juge doit être à même d'expliquer ses déductions et de justifier sa propre note au collège de juges, si cela s'avère nécessaire.

Chaque juge doit être présent à la réunion de juge à l'heure indiquée sur l'organigramme et 10 mn à la table de juge avant le début de la compétition.

Toute absence pourra être sanctionnée (Cf. le document : Règlement technique TeamGym).

2) Composition du jury au sol

- 1 juge arbitre (JA)
- 2 juges de contrôle (JC) (composition)
- 4 juges exécution-Diff (JE) (exécution + difficultés)

3) Composition du jury au MT et Tumbling

- 1 juge arbitre (JA)
- 2 juges de contrôle (JC) (composition, difficulté)
- 4 juges exécution (JE) (exécution)

Disposé comme suit :

JE1 JC1 JE2 JA JE3 JC2 JE4

Prérogatives des juges en fonction de leur niveau de diplôme :

Niveau de juge	Juge exécution	Juge de contrôle	Juge arbitre
Niveau 1	Oui	Oui	-
Niveau 2	Oui	Oui	Oui Département / Inter-département
Niveau 3	Oui	Oui	Oui Trophée Fédéral
Niveau 4	Oui	Oui	Oui

4) Tâches du juge arbitre (JA)

- Présider les réunions des juges avant la compétition de chaque catégorie.
- Donner le départ du programme d'une équipe dans la discipline.
- Décider si l'interruption du programme était imputable à l'équipe ou due à un défaut technique.
- Informer le Collège des juges d'une modification de la valeur de la difficulté.
- Contrôler les notes des juges, la différence entre les notes et calculer la note finale.
- Réunir les juges si la différence entre les notes dépasse la valeur admissible.
- Procéder à des "déductions spéciales juge arbitre" sur la note finale de chaque discipline.
- Informer le collège de juges et la secrétaire des raisons de la "déduction juge arbitre" et de la note finale avant de donner la note finale au secrétaire.
- Être un membre du Jury de compétition.
- Vérifier la saisie informatique des notes.
- Attribuer les points de bonification au sol, au Tumbling et au Mini Trampoline en concertation avec les juges.

5) Juges de contrôle (JC)

Ses Tâches

- Contrôler que les groupes présentent les séries et éléments annoncés lors du programme tumbling et mini-trampoline ;
- Donner les déductions pour la composition ;
- Contrôler et informer le juge arbitre sur :
 - Temps du programme à chaque agrès ;
 - Port de bijoux ;
 - Tenues incorrectes des gymnastes.

Tolérance entre les notes des JC

La différence entre la note la plus haute et la plus basse (y compris celle du juge arbitre) ne peut pas dépasser 0.4 point.

Si la différence parmi tous les juges (y compris le juge arbitre) dépasse cette limite, le juge arbitre provoque une réunion pour harmoniser le jugement.

Calcul de la note de composition pour le jury

Tous les programmes sont évalués par les JC (y compris le juge arbitre) de 0.0 à 5.0 au MT/Tumb et de 0.0 à 7.00 au sol.

Chaque juge donne une déduction à 0.1 point près.

La note du juge arbitre n'entre pas en considération dans le calcul de la note finale dans le cadre d'un jury complet (2 JC).

La note finale est la moyenne des notes en vérifiant que les écarts de note sont bien dans la tolérance (cf. § précédent)

Exemple : JA	(3.0 pt.)	
JC 1	3.0 pt.*	*indique les deux notes
JC 2	2.8 pt.*	

Note composition finale 2.9 pt.

Toutes les feuilles de notes, y compris celle du juge arbitre, sont transmises au secrétariat de la compétition.

Dans le cas où le nombre de juge serait insuffisant les dispositions suivantes sont appliquées.

JA + 1 JC faire la moyenne des 2 notes

6) Juge de difficultés

Calcul de la note au Tumbling et Mini trampoline

- Prendre les séries de chaque gymnaste sur les deux ou trois passages ;
- Valider les difficultés présentées sur la feuille ;
- Recalculer les passages si différents de ceux annoncés.

Méthode de calcul pour une difficulté :

Élément de Base + Valeur additionnelle + Rotation

Calcul de la note de difficulté au sol

Le programme doit inclure au moins un élément de chacun des groupes suivants :

Tous les gymnastes du groupe doivent présenter les mêmes éléments de difficultés.

Pour être comptabilisés, les éléments doivent être différents.

Groupe	Niveau de pratique Fédérale	Niveau de pratique Performance
Saut	Minimum 1 élément par groupe Tous sont comptabilisés – Maximum 2pt	Les 2 meilleurs éléments par groupe
Pivots		
Porter		
Maintien/Élément de force		
Combinaison		0,5 pt

Fédéral : Déduction de 0,5 sur la note de difficulté par groupe manquant.

Les difficultés sont listées dans le tableau en annexe.

Le code des difficultés est construit comme suit :

- La première lettre est l'initiale de la difficulté (P Pivot, M Maintien, EF élément de Force et S pour Saut)
- Le premier numéro est la valeur de la diff (numéro 4 = 0,4 de valeur de diff.)
- Les deux derniers chiffres indiquent le numéro de la ligne du tableau de difficultés.
- Exemple : Shushunova est S605 = Saut à 0,6 à ligne 5 du tableau.

Les difficultés autorisées correspondent aux valeurs suivantes du tableau par catégorie.

Catégories	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2	1.4	1.6
Détente et Passion	X	X	X	X	X	X	X	X
Découverte et Évolution	X	X						

7) Juge exécution (JE)

Ses tâches

- Chaque juge doit évaluer correctement et avec grande compétence les programmes des groupes ;
- Chaque juge donne sa note indépendamment les uns des autres ;
- Le juge donne sa feuille de note immédiatement au juge arbitre pour contrôle et calcul de la note finale ;
- Chaque juge prend en note les difficultés réalisées au sol pour y affecter les déductions techniques d'exécution observées.

Évaluation de la déduction pour l'exécution

Les juges doivent évaluer l'exécution. Ils décident s'il s'agit d'une petite faute, d'une faute moyenne ou d'une faute importante et procèdent à des déductions correspondantes.

Des déductions suivantes sont faites :

- Petite faute 0.1 pt.
- Moyenne faute 0.3 pt.
- Grosse faute 0.5 pt.

Ainsi que des déductions spécifiques dans chaque discipline.

Après la présentation, les juges présentent leurs notes sur une feuille de note au juge arbitre.

Tolérance entre les déductions des JE

La différence entre la note la plus haute et la plus basse (y compris celle du juge arbitre) ne peut pas dépasser 1 point.

La différence entre les deux notes médianes ne peut pas être plus grande qu'indiquée ci-après :

<u>Déduction entre</u>	<u>Tolérance autorisée</u>
< 5pt. de faute	0.5
> 5pt. de faute	1

Si la différence parmi tous les juges (y compris le juge arbitre) dépasse 1 point **ou** si la différence entre les déductions médianes dépasse la valeur autorisée, le juge arbitre provoque une réunion pour harmoniser le jugement.

Calcul de la note d'exécution pour le jury

Tous les programmes sont évalués par les JE (y compris le juge arbitre) de 0.0 à 10.0 points.

Chaque juge donne une déduction à 0.1 point près.

La note du juge arbitre n'entre pas en considération dans le calcul de la note finale dans le cadre d'un jury complet (4 JE).

La note d'exécution finale est la moyenne des notes médianes en vérifiant que les écarts de notes sont bien dans la tolérance (cf. § précédent)

Exemple : JA	(8.0 pt.)	
JE 1	8.2 pt.*	*indique les deux notes médianes
JE 2	8.0 pt.*	
JE 3	8.5 pt.	
JE 4	7.8 pt.	note d'exécution finale 8.1 pt.

Toutes les feuilles de notes, y compris celle du juge arbitre, sont transmises au secrétariat de la compétition.

Dans le cas où le nombre de juge serait insuffisant les dispositions suivantes sont appliquées.

JA + 1 JE	faire la moyenne des 2 notes
JA + 2 JE	faire la moyenne des 3 notes
JA + 3 JE	faire la moyenne des 2 notes intermédiaires

8) Calcul de la note finale tumbling et MT pour une équipe

Les juges de contrôle donnent la note de composition et de difficulté.

Les juges d'exécution donnent leur note d'exécution.

Le juge arbitre donne sa note de composition, de difficulté et d'exécution.

Le juge arbitre

- Valide les écarts entre les notes ;
- Calcule la note d'exécution finale et la bonification éventuelle ;
- Calcule la note de composition et de difficulté finale ;
- Déduction JA si nécessaire ;
- Calcule la note finale en additionnant toutes ces valeurs.

Exemple :

$$\text{Note Finale} = \text{Note C} + \text{Note D} + \text{Note E} + \text{Bonif} - \text{Déduction du juge arbitre (JA)}$$

Note C	Composition -1.0 (manque un élément de compo)	4.00
Note D	Difficulté Somme de tous les éléments acceptés	5.70
Note E	Exécution 4pts de Déduction de 10.0	6.00
Bonification		0
Déduction du juge arbitre (E1)		<u>- 0.00</u>
	Score Finale	15.70

9) Calcul de la note finale SOL pour une équipe

Les juges de contrôle donnent la note de composition et la bonification éventuelle (si composition > 6pt.)

Les juges d'exécution donnent la note de l'exécution et la note de difficulté.

Le juge arbitre donne sa note de composition, de difficulté et d'exécution.

Le juge arbitre

- Valide les écarts entre les notes ;
- Calcule la note d'exécution finale ;
- Calcule la note de composition et de difficulté finale et la bonification éventuelle ;
- Consulte le collège de juge pour l'attribution de la bonification (virtuosité) ;
- Déduction JA si nécessaire ;
- Calcule la note finale en additionnant toutes ces valeurs.

Exemple :

Note Finale = Note C + Note D + Note E + Bonif - Déduction du juge arbitre (JA)

Note C	Composition -0,8	6.20
Note D	Difficulté Somme des éléments	4.0
Note E	Exécution 4pts de Déduction de 10.0	6.00
Bonification	liée à la composition > 6pt.	0,5
Bonification	liée au vote	0
Déduction du juge arbitre (E1)		- 0.00
	Note Finale	16.70

10) Calcul de la note finale pour chaque équipe

La note finale pour chaque équipe sera établie en additionnant les notes finales de chaque agrès - le Sol, le Tumbling et Mini-Trampoline.

Exemple :

Note Finale = Note du Sol + Note du Tumbling + Note du Mini-Trampoline

Sol	17.10
Tumbling	15.70
Mini-Trampoline	18.40
Note finale de l'équipe	51.20

5. Conseil en or

Lors du choix des éléments et de la composition des programmes, la difficulté ne doit pas être réalisée au détriment du style et de la précision technique.

Le programme doit être adapté aux capacités et à la maturité des gymnastes *au risque d'être interdite de réalisation par le juge arbitre*

III. PROGRAMME AU SOL

1. Généralités

- Le Programme de sol est un mouvement d'ensemble au sol réalisé par tous les membres de l'équipe et exécuté en musique ;
- Tous les gymnastes de l'équipe doivent participer au programme de sol ;
- Le programme entier doit être réalisé à l'intérieur de la surface au sol (12m x 12m) ;
- L'équipe doit montrer une synchronisation et une uniformité dans la réalisation de leur chorégraphie ;
- Tous les éléments choisis doivent être exécutés avec dynamisme, les séquences chorégraphiques doivent montrer une continuité de mouvement avec une aisance logique et naturelle ;
- Le programme au sol se compose d'une chorégraphie faite à base de différents éléments gymniques où tout le corps est engagé qui allie un bon équilibre, de la technique, de l'amplitude et de l'extension dans les éléments ;
- Les formations doivent être claires et visibles. Les transitions, déplacements que font les gymnastes en changeant de formation doivent être réalisés avec de la qualité gymnique ;
- Le programme doit être exécuté dans des directions différentes et dans des plans différents.

2. Exigences de la discipline

Il s'agit d'un programme libre au sol, accompagné de musique.
Le choix de la musique est libre.

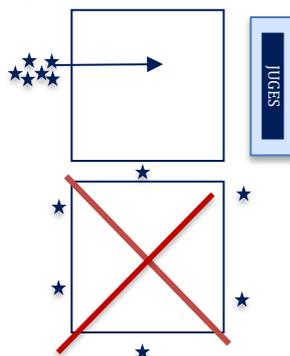
1) Durée du programme

	Fédéral		Performance	
	Évolution	Découverte	Passion	Détente
Durée de l'exercice	1' à 2'		2' à 3'	

Le chronométrage commence avec le premier mouvement et s'arrête quand le dernier mouvement est terminé.

2) Entrée sur le praticable

L'entrée commence près de la surface prévue pour le programme au sol en un seul groupe autour du praticable c'est-à-dire qu'il y a un seul point d'entrée en face des juges.



Après l'entrée, une pause clairement reconnaissable doit être faite afin de marquer le début du véritable programme. Il doit également y avoir une pause évidente entre la fin du programme et la sortie de la surface de démonstration.

3. Composition (7 points)

Sept exigences d'un point chacune :

1) *Éléments de transition et de liaison (1pt.)*

Les transitions sont des éléments/mouvements qui permettent un changement d'une formation vers une autre. Les transitions doivent avoir une qualité gymnique et rythmique et représenter la partie naturelle du programme au sol.

Éléments de liaison : Les éléments/mouvements particuliers doivent être liés de manière à former une séquence harmonieuse, fluide et logique.

Les déplacements non chorégraphiés (marche, course ou pas chassés) seront pénalisés 0.1 pt. à chaque fois.

Les déplacements qui ne facilitent pas l'accès lors d'un changement de formation seront pénalisés 0.1 pt. à chaque fois.

La déduction peut aller jusqu'à 1 point.

2) *Liaison Musique Mouvement (1 pt.)*

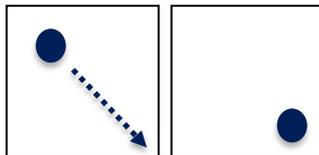
Arrêt

Il doit y avoir une harmonie entre les éléments choisis, l'exécution par les gymnastes et la musique. Une déduction sera appliquée si des arrêts les mouvements ne correspondent pas à la musique en ce qui concerne le dynamisme et le caractère.

Il sera procédé à une déduction quand les gymnastes doivent attendre la musique ou s'il y a des pauses non justifiées (inutiles).

- À chaque arrêt pour attendre la musique, se préparer à réaliser une acrobatie 0.1pt. de déduction.

Séquence rythmique (0,5pt.)



Définition : L'équipe entière doit exécuter la même séquence, pendant la séquence tous les gymnastes doivent traverser en même temps tout le praticable (de gauche à droite (ou inversement), de l'arrière à l'avant (ou de l'avant à l'arrière) ou dans la diagonale) en un groupe.

La position de départ et de fin pour chaque gymnaste ne doit pas être éloignée de plus de 1m des limites du praticable.

Changer de formation pendant la séquence est autorisé.

La séquence doit avoir au moins un changement de tempo et aucun arrêt.

Le nombre d'éléments réalisés est facultatif.

Il n'est pas autorisé d'exécuter des éléments de difficulté dans la séquence rythmique.

Une seule SR sera comptabilisée.

Toutes les exigences suivantes doivent être réalisées pour valider la SR :

- Tous les gymnastes exécutent la même séquence ;
- Tous les gymnastes exécutent la SR en même temps ;
- Traverser le praticable (3 options possibles) ;
- Changement de tempo et pas d'arrêt ;
- Aucun élément de difficulté inclus.

Le début et la fin de la SR doivent être marqués sur la feuille de difficultés du sol avec SR→ pour le début et SR→ pour la fin.

Passage aérobic :

Tout passage type « aérobic » ne doit pas dépasser deux fois 8 temps, dans le cas contraire 0,5 de déduction.

La déduction peut aller jusqu'à 1 point.

3) Niveaux et Plans (1pt.)

Le programme doit être exécuté dans différents plans et dans différentes directions. Il est également nécessaire d'utiliser les niveaux différents c'est à dire la position au sol, debout et aérienne.

- La surface entière doit être utilisée pendant le programme :
 - Utilisation de la partie avant et arrière du praticable ;
 - Utilisation de la partie droite et gauche du praticable.
- Utilisation des différents niveaux (travail au sol, debout, et aérien).

Déduction de 0,1 par niveaux manquants

Le programme au sol doit inclure le déplacement des gymnastes sur deux plans face aux juges :

En avant ;

Sur un côté (droite ou gauche) ou en arrière.

Pour chaque plan (avant et côté ou arrière), l'équipe doit réaliser au moins une séquence de 3 différents éléments/mouvements.

En avant les éléments doivent être réalisés en avançant, sur le côté les éléments doivent être réalisés sur le côté (guidé par la hanche), en arrière les éléments doivent être réalisés en reculant.

Les acrobaties ne peuvent pas être utilisées pour se déplacer dans les plans. Tous les gymnastes doivent faire chaque plan en même temps.

Déduction pour manque de plan de 0.3 par plan.

Les plans doivent être écrit sur la feuille de difficultés avec des flèches. ↑, ↓

La déduction peut aller jusqu'à 1pt.

4) Capacités des gymnastes (1 pt.)

Si des éléments/mouvements sont trop difficiles pour les gymnastes et/ou si le programme demande une expressivité que les gymnastes ne sont pas aptes à maîtriser, une déduction sera appliquée.

- Difficulté non maîtrisée
(3 gym ou plus ne réalisent pas l'élément plus de 1pt. de faute) - 0.3pt.
- Passage chorégraphique mettant en danger le gymnaste - 1 pt.

La déduction peut aller jusqu'à 1pt.

5) Acrobaties (1 pt.)

Si les éléments acrobatiques dominent et ne s'intègrent pas d'une manière rythmée dans les séquences de mouvement, une déduction sera appliquée.

- Plus d'un pas et un sursaut comme prise d'élan pour faire une acrobatie chaque fois 0.1 pt.

Le nombre d'acrobaties est limité à 4 :

- Plus de 4 acrobaties : -0,5pt. par acrobatie supplémentaire

La déduction peut aller jusqu'à 1pt.

6) Répétitions (1.0pt.)

Les éléments/mouvements doivent être variés afin que la composition ne soit pas monotone et que le choix des éléments manque de variation tout en gardant un travail d'équipe.

Une déduction est appliquée si les mêmes éléments/mouvements (ex: acrobaties difficultés ou chorégraphie) sont répétés plusieurs fois.

Déduction de 0.1pt. pour chaque répétition

Une déduction est appliquée si plus de deux éléments ou mouvements sont effectués par le groupe :

- En cascade (Enchaînement gym par gym) ;
- En décalé (Enchaînement groupe par groupe).

Déduction de 0.30 pt. pour le troisième.

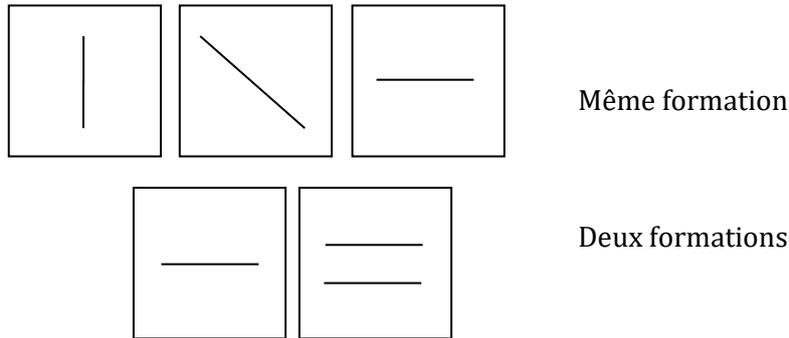
La déduction peut aller jusqu'à 1point.

7) Formations (1 pt.)

Sous le terme formation on entend la façon dont le groupe a été placée sur le praticable.

Nombre de formations

Pour comptabiliser une formation il faut qu'elle soit de forme différente.



Le groupe doit présenter au moins :

- 6 formations.

Déduction de -0.1 pt. par formation manquante.

Taille des formations

Le groupe doit présenter au moins :

Une petite formation : tous les gymnastes sont placés en une seule forme (pas plusieurs petits groupes) et pas plus grande de 4m*4m ;

Une grande formation : tous les gymnastes sont placés en une seule forme (pas plusieurs petits groupes). La taille de la formation doit être tout autour du praticable (pas plus loin d'un mètre des quatre côtés du sol). Une diagonale ne remplit pas cette exigence ;

Une formation sur tout le praticable : tous les gymnastes sont placés sur l'ensemble du praticable, comme éclaté sur toute la surface.

Déduction de 0,1 par formation manquante

Les formations devront être notées avec des croix pour représenter la position de chaque gymnaste.

Effet miroir

Le groupe doit présenter une formation en effet de miroir :

En deux groupes un passage chorégraphique de 1*8 temps simultanément.

Déduction de 0,3 si pas d'effet miroir

Vision mutuelle

Le groupe doit présenter un passage pendant lequel les gymnastes ne peuvent pas se voir.

Ce passage doit contenir une difficulté pour être validé.

Déduction de 0,3 si pas de vision mutuelle

La déduction peut aller jusqu'à 1point.

4. Difficultés

Le programme doit inclure au moins un élément de chacun des groupes suivants :

Groupe	Niveau de pratique Fédéral	Niveau de pratique Performance
Saut	Minimum 1 élément par groupe Tous sont comptabilisés – Maximum 2pt	Les 2 meilleurs éléments par groupe Ouvverte
Pivots		
Porter		
Maintien/Élément de force		
Combinaison		0,5 pt

Fédéral : Déduction de 0,5 sur la note de difficulté par groupe manquant.

Tous les gymnastes du groupe doivent présenter les mêmes éléments de difficulté.
Pour être comptabilisés, les éléments doivent être différents.

Catégories	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2	1.4	1.6
Détente et Passion	X	X	X	X	X	X	X	X
Découverte et Évolution	X	X						

Lecture du tableau + Valeurs +

1) Niveau de pratique Fédéral (Découverte et Évolution)

Les gymnastes peuvent utiliser un pied d'appel/d'appui différent ou un sens de rotation différent, la difficulté sera reconnue.

Cependant, il convient de garder à l'esprit que la prestation doit garder un caractère harmonieux sous peine d'être pénalisée en composition.

Les éléments de difficulté doivent être réalisés en même temps, en cascade ou en décalé.

Un élément différent signifie un numéro de code différent.

Si l'élément est réalisé avec plus de 1 pt. de faute sur l'ensemble des gymnastes il n'est pas comptabilisé.

2) Niveau de pratique Performance (Détente et Passion)

Une difficulté est reconnue si tous les gymnastes sont sur le même pied d'appui/d'appel, le même sens de rotation et la même exécution.

Les éléments de difficulté doivent être réalisés en même temps, en cascade ou en décalé.

Tout élément de difficulté ne sera comptabilisé qu'une seule fois.

Un élément différent signifie un numéro de code différent.

Si l'élément est réalisé avec plus de 1 pt. de faute sur l'ensemble des gymnastes il n'est pas comptabilisé.

3) Porter

Définition :

Le porter est un élément où le/les porteur(s) supporte(nt) le poids du voltigeur qui n'est plus en contact avec le sol.

Il peut être :

- Statique **0,4 pt.**

Le porteur et le voltigeur doivent rester immobiles.

Chaque porter doit être maintenu 2 secondes (par l'ensemble des gymnastes et réalisé en même temps).

- Dynamique **0.2 pt.**

Est un porter où il n'y a pas de maintien de position.

Le porteur peut se déplacer.

Pour être comptabilisé comme difficulté :

- Le porter doit comprendre une montée et une descente dans le mouvement (ni en début ou en fin de mouvement) ;
- Les porters doivent être réalisés simultanément par l'ensemble des gymnastes :
 - Porter D : Synchronisation du porter,
 - Porter statique : montée et descente en cascade autorisées, c'est le maintien de 2s qui doit être réalisé par le groupe en même temps.
- La répartition des gymnastes se fait exclusivement en duos et/ou en trios ;
- Les duos doivent être identiques, les trios doivent être identiques ;
- Les porters ne peuvent être que de 2 hauteurs de gymnastes ;
- Celui-ci devra être signalé sur la feuille de difficultés par un P dans la case correspondant à la difficulté.

4) Pivots

Définition :

Un pivot est une rotation de 360° au moins sur un pied et sur demi-pointe.

Valeur de la difficulté pivots – cf. annexe grille de difficultés code UEG.

5) Sauts

Définition :

Une forme définie pendant la phase aérienne d'un saut.

Valeur de la difficulté sauts – cf. annexe grille de difficultés code UEG.

6) Éléments d'équilibre/ Éléments de force

Définition :

Lorsque le corps reste en position statique pendant deux secondes, sans aucun mouvement supplémentaire.

Plus la surface d'appui est petite, plus l'élément est difficile.

Il y a un contrôle du mouvement exercé par une force dynamique. Le début et la fin du mouvement doivent être clairement marqués.

Valeur de la difficulté éléments d'équilibre – cf. annexe grille de difficultés code UEG.

Valeur de la difficulté éléments de force – cf. annexe grille de difficultés code UEG.

7) Combinaison d'éléments (0,5)

Une combinaison d'éléments ne peut être accordée que pour deux éléments différents.

Les éléments réalisés dans une combinaison ne seront pas comptabilisés dans le calcul de la valeur de difficulté.

Toutes les combinaisons doivent être directes. Une liaison directe signifie que les éléments sont réalisés sans :

- Sans pause entre les éléments ;
- Sans perte d'équilibre entre les éléments ;
- Avec maximum un pas intermédiaire.

Les combinaisons d'éléments peuvent être effectuées au sein d'un même groupe d'éléments : pivots, sauts ou une combinaison mixées de ces deux groupes d'éléments uniquement.

Les combinaisons d'éléments doivent être réalisées simultanément.

Une seule combinaison d'éléments sera prise en compte.

L'exécution de chaque élément à l'intérieur d'une combinaison, doit se conformer aux techniques gymniques reconnues et définies ; sinon, la valeur de la combinaison n'est pas acceptée.

Combinaison de pivots

Une combinaison comprend une succession de 2 pivots différents (avec différents numéros de code). La liaison entre les pivots peut être exécutée sans pas intermédiaire ou avec un seul pas intermédiaire.

Par exemple, dans le premier pivot la jambe gauche est la jambe d'appui, la jambe droite est libre, un pas jambe droite et le second pivot est exécuté sur la jambe droite au sol et la jambe gauche libre.

Combinaison de sauts

Une combinaison comprend une succession de 2 sauts différents avec un maximum d'un pas intermédiaire.

Par exemple, Saut enjambé réception sur la jambe droite, un pas en avant et appel pied gauche pour exécuter un saut ciseaux.

Combinaison mixte

Une combinaison mixte comprend une succession d'un saut et d'un pivot (ou inversement) avec maximum un pas intermédiaire.

Par exemple, Saut enjambé réception sur la jambe droite, un pas en avant et pivot sur pied gauche pour exécuter un saut ciseaux.

5. Exécution (10 points)

L'exécution est jugée comme suit :

- Un véritable travail de groupe est exigé (synchronisation) ;
- Précision dans les formations (alignement) ;
- Précision dans les attitudes/positions de corps (uniformité) ;
- Technique, amplitude et posture correctes dans les éléments individuels.

1) L'alignement, la synchronisation et l'uniformité

Définition

Alignement : la position des gym les uns par rapport aux autres au sein d'une formation.

Synchronisation : la coordination des gymnastes entre eux en fonction du tempo et de la chorégraphie.

Uniformité : la réalisation des mouvements, éléments et difficultés de la chorégraphie doivent être identiques (par exemple : même position des bras dans les pivots).

Concernant l'alignement, la synchronisation et l'uniformité des gymnastes pendant leur prestation au sol, les erreurs se comptabilisent de la manière suivante :

- 1 gym : **-0.1 pt.** à chaque fois
- 2-3 gym : **-0.3 pt.** à chaque fois
- >4 gym : **-0.5 pt.** à chaque fois

Il n'y a pas de triple pénalisation « alignement » et « synchronisation » et « uniformité » à un même moment « T ».

2) La technique

Si un élément est réalisé avec plus d'un point de faute, il sera déclassé ou non reconnu.

Les fautes d'exécution pour la tenue de corps s'appliquent au collectif, de la manière suivante :

- Petite flexion : **-0.1 pt.**
- Moyenne flexion : **-0.3 pt.**
- Grosse flexion : **-0.5 pt.**
- Pose de main ou pied pour s'équilibrer : **-0.3 pt.**
- Chute : **-1.0 pt.**

3) Sauts :

- Faible amplitude du saut : **-0.1 pt.**
- Réception non maîtrisée : **-0.3 pt.**

Non reconnaissance de l'élément si 3 gymnastes ou plus, ne le réalisent pas.

4) Pivots :

Les tours doivent contenir une rotation de 360° minimum.

- S'il manque jusqu'à 30° de rotation : **-0.1 pt.**
- S'il manque de 30° à 45° de rotation : **-0.3 pt.**
- S'il manque de 45° à 90° de rotation : **-0.5 pt.**

Non reconnaissance de l'élément si 3 gymnastes ou plus, ne le réalisent pas.

5) Équilibre :

- Équilibre maintenu 1s : **-0.1 pt. par gym.**
- Équilibre non maintenu : **-0.3 pt. par gym.**

Le temps de maintien est comptabilisé lorsque tous les gymnastes sont immobiles et s'arrêtent au mouvement du premier gymnaste.

Non reconnaissance si 3 gymnastes ou plus, ne tiennent pas l'élément (moins de 1s).

6) Porter statique

- Porter non maintenu 2s : **Non reconnu.**
- Porter à plus de deux hauteurs d'homme : **-1 pt.**

Le temps de maintien est comptabilisé lorsque tous les gymnastes sont immobiles et s'arrêtent au mouvement du premier gymnaste.

- **Pour un porter statique** : Non reconnaissance si le maintien est inférieur à 2s.

7) Porter Dynamique

- **Pour un porter dynamique** : Il doit être réalisé en même temps, s'il y a un manque de synchronisation, la pénalité sera de 0,3pt. sans suppression de la difficulté.

6. Déductions spéciales (en exécution)

- Faux nombre de gymnastes : **1 pt. / gym.**
- Sortie de praticable : **0.1 pt. par gym.**
- L'entraîneur donne des instructions aux gymnastes : **0.5 pt.**
- Interaction verbale entre les gym pendant la chorégraphie : **0.5 pt.**

7. Points de bonification (1 point)

Chaque équipe qui aura une note de composition supérieure ou égale à 6 pts se verra attribuée 0.5 pt. de bonification.

A la fin de chaque exercice, sur demande du juge arbitre, si la majorité des membres du jury reconnaît l'originalité de la chorégraphie, l'équipe se verra attribuée 0.5 pt. de bonification supplémentaire.

8. Déductions du juge arbitre

- Dépassement du temps (trop court ou trop long) : **1 pt.**
- Tenue de compétition incorrecte : **0.5 pt.**
- Port de bijoux : **0.5 pt.**
- Entrée non conforme : **0.5 pt.**
- Absence de feuilles de difficultés : **1 pt.**

Toutes les déductions du juge arbitre sont soustraites de la note finale du groupe.

IV. TUMBLING

1. Exigences de discipline

Niveau de pratique Fédéral :

Chaque groupe présente deux passages différents ;

Les gymnastes appliquent une intensification sur chaque passage

(Au moins 0.1 pt. d'écart sur la valeur de la difficulté pour un gymnaste).

Niveau de pratique Performance :

Chaque groupe présente trois passages différents :

Premier passage

Tous les gymnastes présentent la même série ;

Deuxième et troisième passage

Les gymnastes appliquent une intensification

(Au moins 0.1 pt. d'écart sur la valeur de la difficulté pour un gymnaste).

Chaque série doit être composée de minimum

Catégorie	Description	Difficultés
Passion	3 éléments acrobatiques dont deux différents	Cf. Liste des séries autorisées ou annexes
Détente	2 éléments acrobatiques différents	
Évolution	1 élément acrobatique et 2 éléments maximum	
Découverte	1 élément acrobatique et 2 éléments maximum	

- Les passages de Tumbling sont effectués dans une seule direction.
- Les acrobaties sont réalisées sur la piste avec réception obligatoire sur les tapis.
- Tout marquage est interdit sur ou à côté de la piste.
- Après chaque passage, les gymnastes retournent ensemble en marchant ou en courant vers leur position de départ pour le prochain passage.
- Des gymnastes différents du groupe peuvent se présenter à chaque passage.
- La valeur de difficulté de chaque élément est fixée selon le tableau des difficultés.

Durée du programme

	Niveau Fédéral		Niveau Performance	
	Évolution	Découverte	Passion	Détente
Durée de l'exercice	1'30		2'15	

2. Composition (5 points)

1) *Les éléments doivent correspondre aux capacités et à la maturité des gymnastes*

Si le groupe présente des éléments qui sont trop difficiles pour les gymnastes, une déduction sera appliquée. Il pourrait y avoir un ou plusieurs gymnastes dans le groupe qui ne sont pas capables de présenter les éléments choisis. La déduction sera appliquée à chaque gymnaste.

La déduction est de 1 point par gymnaste et par passage avec perte de la valeur de la difficulté pour tout élément réalisé avec plus de 1.5pt de fautes (dans la limite des 5 points de composition).

2) *Intensification*

Le groupe doit présenter au moins 2 valeurs de difficulté différentes par passage.

Une déduction est appliquée s'il y a des baisses d'intensification.

La déduction est de :

- 0.2 pt. par baisse d'intensification
- 0.5 pt. par passage si aucune intensification n'est appliquée sauf si tous les gymnastes du passage ont une série de 2pt. de valeur de difficulté ;

3) *Le sens des rotations dans les éléments doit varier d'un passage à l'autre*

Le groupe doit présenter :

- Un passage avec des éléments en rotation arrière ;
- Un passage avec des éléments en rotation avant.

L'absence des exigences ci-dessus, impliquera une déduction de 0,5 pt. sera appliquée à chaque fois et par gymnaste.

Il est possible de présenter un passage mixte pour chaque équipe en performance.

Passion	2 éléments en avant/arrière au moins
Détente, Évolution et Découverte	1 élément en avant/arrière

Le sens des séries acrobatiques est précisé dans la liste des séries autorisées et respecte les règles suivantes :

	Série présentée	Sens de la série	Valeur de la difficulté
Découverte /Évolution	1 élément avant	Série avant	Valeur de l'élément
Découverte Évolution Détente	2 éléments avant/arrière (série d'éléments tous dans le même sens)	Série avant/arrière en fonction du passage	Valeur de l'élément le plus fort
Découverte Évolution Détente	1 élément avant et 1 élément arrière	Série avant ou arrière/du passage	Valeur de l'élément qui est dans le sens de la série retenue
Détente Passion	2 éléments arrière 1 élément avant	Série Arrière	Valeur de l'élément arrière la plus élevée
Détente Passion	2 éléments avant et 2 éléments arrière	Série avant ou arrière/du passage	Valeur de l'élément la plus élevée qui est dans le sens de la série retenue
Détente Passion	Passages Mixtes		Valeur de l'élément le plus fort

3. Difficultés

- La valeur de difficulté d'une série acrobatique est définie par l'élément de base + les valeurs additionnelles décrites ci-dessous ;
- La moyenne des 6 valeurs des séries individuelles donne la valeur de difficulté du groupe pour le passage ;
- La valeur de chaque passage est arrondie au 0,1 point le plus proche ;
- En détente : série de 2 éléments identiques = faux programme ;
- En passion : série de 3 éléments avec trois éléments identiques = faux programme ;
- Saut de mains un pied saut de mains deux pieds sont des éléments différents.

1) Valeur de difficulté par catégorie

Trophée Fédéral	Performance Détente	Performance Passion
4 pts 2 pts par passage	6pts 2pts par passage	Ouverte

Cf. Tableau de difficultés en annexe.

2) Difficultés maximum autorisées

En **passion** les doubles vrilles dans les doubles rotations ne sont pas autorisées. Pas de triple rotations.

Rotation	Passion	Détente	Évolution	Découverte
Avant	Double avant Vrille et demi	Saut de main (flip avant) Salto avant tendu demi-vrille	Salto groupé	Saut de main
Arrière	Double arrière vrille	Salto arrière tendu vrille		Flip

Si non respect suppression de la valeur de la difficulté et 1pt. en déductions spéciales

Valeur additionnelle à ajouter à la valeur de l'élément de base

Carpé	0.1 pt.
Tendue	0.2 pt.
Double salto	1pt.
Chaque ½ vrille (180°)	0.2 pt.
Salto au départ	0.1 pt sauf pour la liaison salto salto.
Salto – salto	0.2 pt.

La valeur additionnelle pour position du corps et vrille est également accordée lors des salti au départ et pour la combinaison salto-salto.

La position de corps dans les doubles rotations doit être dans les deux salti.

Attention : La valeur additionnelle salto au départ ne s'applique pas quand le salto est la valeur de base donc en série avant.

Salto avant décalé Rondade en série Avant = 1,4 pt.

4. Exécution (10 points)

- Bonne technique dans les éléments. ;
- Bon style et bonne tenue du corps ;
- Réception avec contrôle et équilibre ;
- Le rythme de passage entre tous les gymnastes doit être régulier et fluide (voir déductions spéciales §6.5) ;
- Au moins 2 gymnastes se déplacent en même temps, le premier doit avoir fini son acrobatie avant que le second commence la sienne.

Les fautes d'exécution de tenue de corps (bras et jambes) sont classées en 3 parties :

- Petites flexions : **0.1 pt.**
- Moyennes flexions : **0.3 pt.**
- Grosses flexions : **0.5 pt.**

S'ajoutent à ces fautes de tenue de corps, des fautes d'exécution technique selon les 3 secteurs suivants :

IMPULSION :

Tête en extension **0.1 pt.**

ENVOL :

Amplitude du salto à la hauteur des épaules : **0.1 pt.**

Amplitude du salto inférieur à la hauteur des épaules : **0.3 pt.**

Position carpé :

Ouverture de l'angle tronc-jambes > 90° **0.3 pt.**

Position tendue :

Fermeture de l'angle tronc-jambes > 45° **0.3 pt.**

Écart de jambes : **0.1 pt.**

RÉCEPTION :

Pose de mains : **0.3 pt.**

Grand déséquilibre pour ne pas chuter : **0.3 pt.**

Chute : **1pt.**

Chute sans atterrir sur les pieds : **1.5 pt.**

Réception non axée : **0.3 pt.**

Réception sur tapis puis pose pied à l'extérieur : **0.5 pt.**

Réception hors tapis directement (plus perte de la valeur) : **1pt.**

5. Déductions spéciales en exécution

Déductions spéciales	
Le rythme des passages irrégulier	0.3 pt. / passage
Absence totale de rythme	1 pt. / passage
L'entraîneur sur ou à côté de l'aire de réception encourage ou donne des instructions aux gymnastes	0.5 pt. / passage
Pas intermédiaires et ou sursaut	0.5 pt. / gym / passage
Traverser l'agrès en courant	1 pt. / gym Suppression de la difficulté
Réception sur piste Impulsion sur tapis de réception	0.5 pt. / gym / passage
Aide de l'entraîneur	0.5 pt. / gym / passage + Suppression de la difficulté
Entraîneur non actif dans une situation dangereuse	0.5 pt. / gym / passage + Suppression de la difficulté

Faux programme de Tumbling :		Déductions
Niveau de pratiques performance : Moins de 6 difficultés identiques au premier passage		1 pt. / gym Suppression de la difficulté
Série acrobatique ne figurant pas dans la liste des séries autorisées ou non autorisées		
Passion : Moins de 3 éléments Moins de 2 éléments différents		
Détente : Moins de 2 éléments différents		
Découverte et Évolution : Plus de 2 éléments		
Faux nombre de gymnastes	Déductions	
Moins de 6 gym au cours du passage	1 pt /gym / passage Suppression de sa difficulté	
Au-delà du 6 ème gym au cours du passage	1 pt/gym supplémentaire/passage Non comptabilisation de la diff et des fautes.	
Détente :		
Marquage sur ou à côté de la piste		0.5pt.

6. Bonification pour Virtuosité 1 point

La virtuosité en Tumbling signifie :

- **Moins de 5 pts de faute** sur l'ensemble des 3 passages
- **ET composition à 5 pts**
- **ET pas de chute**

7. Déductions du juge arbitre

Dépassement du temps limite :	1 pt.
Tenue de compétition incorrecte :	0.5 pt.
Port de bijoux :	0.5 pt.
Absence de feuilles de difficultés :	1 pt.
L'équipe présente 2 passages identiques :	3pt.

Toutes les déductions du juge arbitre sont soustraites de la note finale du groupe.

V. MINI TRAMPOLINE

1. Exigences de discipline

Niveau de pratique Fédéral : Chaque groupe présente deux passages différents.

Les gymnastes appliquent une intensification sur chaque passage
(Au moins 0.1 pt. d'écart sur la valeur de la difficulté pour un gymnaste).

Pas de table de saut.

Niveau de pratique Performance :

Chaque groupe présente trois passages différents :

Premier passage Tous les gymnastes présentent la même série

Deuxième et troisième passage Les gymnastes appliquent une intensification
(Au moins 0.1 pt. d'écart sur la valeur de la difficulté pour un gymnaste).

- Au moins un passage doit être présenté sur la table de saut ;
- Au moins un passage doit être présenté au mini trampoline ;
- Le groupe doit présenter au moins un passage avec des éléments en rotation longitudinale.

Toutes catégories

- Les acrobaties présentées doivent obligatoirement être issues de la « liste des difficultés autorisées » ;
- Tout marquage est interdit sur ou à côté de la piste d'élan ;
- Après chaque passage, les gymnastes retournent en marchant ou en courant vers leur position de départ pour le prochain passage. Les gymnastes doivent retourner ensemble, en même temps ;
- Des gymnastes différents du groupe peuvent se présenter dans chaque passage ;
- La valeur de difficulté de chaque élément est fixée selon le tableau de difficultés ;
- Un entraîneur doit se placer sur le tapis de réception afin d'assurer la sécurité lors des réceptions de chaque élément ;
- La hauteur de la table de saut est fixée à 1,35m.

Durée du programme

	Niveau Fédéral		Niveau Performance	
	Évolution	Découverte	Passion	Détente
Durée de l'exercice	1'30		2'15	

2. Composition (5 points)

1) *Les éléments doivent correspondre aux capacités et à la maturité des gymnastes*

Si le groupe présente des éléments qui sont trop difficiles pour les gymnastes, une déduction sera appliquée. Il pourrait y avoir un ou plusieurs gymnastes dans le groupe qui ne sont pas capables de présenter les éléments choisis. La déduction sera appliquée à chaque gymnaste.

La déduction est de 1 point par gymnaste et par passage avec perte de la valeur de la difficulté pour tout élément réalisé avec plus de 1.5 pt de fautes (dans la limite des 5 points de composition).

2) *Intensification*

Le groupe doit présenter au moins 2 valeurs de difficulté différentes par passage.
Une déduction est appliquée s'il y a des baisses d'intensification.

La déduction est de :

- 0.2 pt. par baisse d'intensification ;
- 0.5 pt. par passage si aucune intensification n'est appliquée sauf si tous les gymnastes du passage ont une série de 2 pt. de valeur de difficulté.

3) *Le sens des rotations dans les éléments doit varier d'un passage à l'autre*

Le groupe doit présenter au moins un passage avec une rotation longitudinale, au moins 180°. Une déduction de 0.5 pt. sera appliquée par gymnaste (**sauf en découverte et Évolution**).

3. Difficulté

- La valeur de difficulté d'une série acrobatique est définie par l'élément de base + les valeurs additionnelles décrites ci-dessous ;
- La moyenne des 6 valeurs des séries individuelles donne la valeur de difficulté du groupe pour le passage ;
- La valeur de chaque passage est arrondie au 0,1 point le plus proche.

1) *La valeur de la difficulté par catégorie*

Trophée Fédéral	Performance Détente	Performance Passion
4 pts 2 pts par passage	6pts 2pts par passage	Ouverte

Cf. Tableau de diff en annexe.

Valeur additionnelle à ajouter à la valeur de l'élément de base

Carpé	0.1
Tendu	0.2
Chaque ½ vrille (180°)	0.2
Double salto	1

La position de corps dans les doubles rotations doit être dans les deux salti.

2) *Difficulté maximum autorisée :*

En passion les doubles vrilles dans les doubles rotations ne sont pas autorisées. Pas de triple rotations.

Type de passage	Passion	Détente	Évolution	Découverte
Sans table de saut	Double Salto vrille ½	Salto avant tendu vrille et demi	Salto avant tendu	Salto groupé
Avec table de saut	Tsuk Tendu Vrille ou Lune tendue Vrille et demi	Lune vrille		

Si non respect suppression de la valeur de la difficulté et 1pt. en déductions spéciales.

4. Exécution (10 points)

- Bonne technique dans les éléments ;
- Bon style et bonne tenue du corps ;
- Réception avec contrôle et équilibre ;
- Le rythme des passages entre tous les gymnastes doit être régulier et fluide (voir déductions spéciales §7.6) ;
- Au moins 2 gymnastes se déplacent en même temps, le premier gymnaste doit avoir effectué sa réception avant que le second n'effectue son impulsion.

Les fautes d'exécution de tenue de corps (bras et jambes) sont classées en 3 parties :

- Petites flexions : **0.1 pt.**
- Moyennes flexions : **0.3 pt.**
- Grosses flexions : **0.5 pt.**

S'ajoutent à ces fautes de tenue de corps, des fautes d'exécution technique selon les 3 secteurs suivants :

IMPULSION :

- Tête en extension : **0.1 pt.**
- Aide de l'entraîneur : **0.5 pt.**
- Déclenchement de la rotation dans la toile ou sur la table : **0.5 pt.**

ENVOL :

- Salto
 - Amplitude du salto à la hauteur des épaules : **0.1 pt.**
 - Amplitude du salto inférieur à la hauteur des épaules : **0.3 pt.**

Rondade, Lune et Pétrick :

Pas de pénalisation	Élévation du bassin vers la verticale après la pause de mains
0.1 pt.	Les mains décollent du cheval après la verticale (jusqu'à 30°) sans élévation
0.3 pt.	Les mains décollent du cheval après 30° et avant que le dos passe l'horizontale (90°)
0.5 pt.	Les mains restent sur le cheval après que le dos ait passé l'horizontale

Pas de pénalisation pour la roue/rondade sans impulsion en découverte.

- Position carpé :
 - Ouverture de l'angle tronc-jambes > 90° **0.3 pt.**
- Position tendue :
 - Fermeture de l'angle tronc-jambes > 45° **0.3 pt.**
- Écart de jambes **0.1 pt.**

RÉCEPTION :

- Pose de mains : **0.3 pt.**
- Grand déséquilibre pour ne pas chuter : **0.3 pt.**
- Chute : **1pt.**
- Chute sans atterrir sur les pieds : **1.5 pt.**
- Réception non axée : **0.3 pt.**
- Réception sur tapis puis pose pied à l'extérieur : **0.5 pt.**
- Réception hors tapis directement : **1 pt.**
- Pas d'entraîneur sur tapis de réception : **1 pt.**

TABLE DE SAUT

En plus des fautes d'exécution du mini-trampoline, il y a une attribution de la note "zéro" au saut s'il y a :

- Un déplacement des appuis (mains ou pieds pour le saut extension) ;
- Pas d'appui des deux mains sur la table de saut ;
- En passion :
 - Appui des pieds sur la table de saut.

Les sauts comprenant des rotations longitudinales sont déclassés par le JC s'il manque plus de 90° à la réception.

Ex : Lune vrille devient Lune 1/2 vrille.

5. Déductions spéciales en exécution

Déductions spéciales	
Rythme des passages irrégulier	0.3 pt. par passage
Absence totale de rythme	1 pt. par passage
L'entraîneur sur ou à côté de l'aire de réception encourage ou donne des instructions aux gymnastes	0.5 pt. par passage
Passer l'engin en courant	1 pt. par gymnaste
Aide de l'entraîneur	0.5 pt. / gym / passage + Suppression de la difficulté
Entraîneur non actif dans une situation dangereuse	0.5 pt. / gym / passage + Suppression de la difficulté

Faux nombre de gymnastes	Déductions
Moins de 6 gym au cours du passage	1 pt. / gym/ passage Suppression de la difficulté
Au-delà du 6 ^{ème} gym au cours du passage	1 pt./gym supplémentaire/passage Non comptabilisation de la diff et des fautes.
Faux programme de Mini trampoline	Déductions
Moins de 6 difficultés identiques au premier passage	1 pt. / gym Suppression de la difficulté
Série acrobatique ne figurant pas dans la liste des séries autorisées ou non autorisées	
Niveau de pratique Performance : Pas de passage avec la table de saut ou au mini trampoline	0 point en difficulté sur 3 ^{ème} passage
Marquage sur ou à côté de la piste	0.5 pt.

6. Bonification pour Virtuosité 1 point

La virtuosité en mini trampoline signifie :

- **Moins de 5 pts de faute** sur l'ensemble des 3 passages ;
- **ET Composition à 5 pts ;**
- **ET pas de chute.**

7. Déductions du juge arbitre

Dépassement du temps limite :	1 pt.
Tenue de compétition incorrecte :	0.5 pt.
Port de bijoux :	0.5 pt.
Absence de feuilles de difficultés :	1 pt.
L'équipe présente 2 passages identiques :	3 pt. / passage

Toutes les déductions du juge arbitre sont soustraites de la note finale du groupe.

VI. ANNEXES

- a. Annexe A1 – Difficultés Sol**
- b. Annexe A2 – Liste Difficultés Autorisées MT & Tumbling**
- c. Annexe A3 – Feuille de composition Sol**
- d. Annexe A4 – Aide au jugement**

Annexe 1 - Valeur de diff - SOL

Elément de contrôle

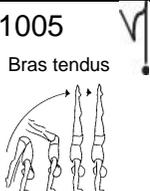
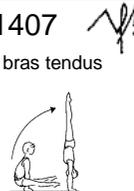
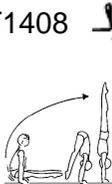
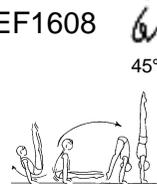
Le texte fait foi, l'image est une illustration.

Elément de contrôle Dynamique - Pirouettes (P)

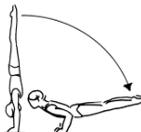
Les pivots doivent être réalisés sur un pied et sur demi-pointe. La rotation doit être complètement terminée, mesurée aux hanches. (tolérance pour valider la diff est 45° en sur ou sous rotation). Le tour doit être réalisé sans sauter, mais un léger sursaut pour maintenir le pivot est toléré. Les placements des bras et des jambes sont libres.

Pirouettes	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
En dedans	P201 → ○ 360°	P401 → ∅ 540°	P601 → ⊗ 720°	P801 → ⊗ 900°		P1201 → ⊗ 1080°
En dehors	P202 ← ○ 360°	P402 ← ∅ 540°	P602 ← ⊗ 720°	P802 ← ⊗ 900°		P1202 ← ⊗ 1080°
En dedans Jambes libres avec l'aide de la main 90°		P403 → ♂ 360°		P803 → ∅ 540°	P1003 → ⊗ 720°	
En dedans Jambes libres sans l'aide de la main 90°			P604 → ♂ 360°		P1004 → ∅ 540°	P1204 → ⊗ 720°

Code de Pointage FFG 2017 - 2021 - TeamGym

Elément d'équilibre/de contrôles - Eléments de force (EF)						
Le début et la fin de la position doit être clairement visible. Le mouvement doit être réalisé avec contrôle et sans pause. Dans l'ATR les bras doivent être tendus (tolérance 15°).						
Elément de force	0.6	0.8	1.0	1.2	1.4	1.6
Monter en ATR en force Avec les jambes tendues serrées ou écartés ou décalées. Position de départ libre.			EF1005 Bras tendus 			
Monter en ATR en force Avec les jambes tendues serrées Position de départ libre.				EF1206 bras tendus 		
Monter en ATR en force départ en équerre carpé Depuis une équerre carpé au sol monter en ATR avec les jambes tendues.					EF1407 bras tendus 	
Monter en ATR en force départ en équerre serrée Monter en ATR avec les jambes en position libres.					EF1408 	EF1608 45°-90° 

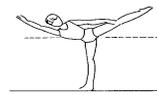
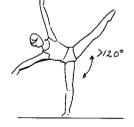
Code de Pointage FFG 2017 - 2021 - TeamGym

Eléments de force	0.6	0.8	1.0	1.2	1.4	1.6
ATR --> Planche A partir d'un trépied contrôlé descendre en planche sur les coudes.		EF809  				
ATR --> Planche A partir d'un ATR contrôlé, descendre en planche "araignée" / planche sur les coudes / planche bras tendus. Jambes tendues (sauf en EF810). Jambes peuvent être non serrées.		EF810  		EF1210  		EF1610  
ATR --> équerre Descendre à partir d'un ATR a une équerre carpé écartées ou serrés Jambes tendues.				EF1211  	EF1411  Jambes serrées 	EF1611  Jambes serrées 45°-90° 
Cercles Le tour est mesuré a partir des jambes. La tolérance pour obtenir la valeur de difficulté totale est de 45 ° sous ou sur rotation. Jambes et pieds ne doivent pas toucher le sol.		EF812  Double cercle, un tour 	EF1012  Double cercle ≥2 tours 		EF1412  cercle Thomas ave 2 tourd 	
Cercle facial Russe Le tour complet (360°) est mesuré a partir des épaules La tolérance pour obtenir la valeur de difficulté totale est de 45 ° en sous ou sur rotation. Jambes et pieds ne doivent pas toucher le sol.			EF1013  			

Code de Pointage FFG 2017 - 2021 - TeamGym

Maintien (M)						
Les maintiens doivent être tenus deux secondes sans bouger. Les écarts de jbes ont une tolérance de 15°. Jambes tendus (tolérance 15° sauf pour la jambe au retiré du M404)						
Maintien	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Maintien Jbe sur le coté - Aide de la main Jbe libre sur le coté avec l'aide de la main. Corps droit. L'écart de jbe et le fait d'être sur demi pointe ou non définit la valeur de l'élément			M601 120° 		M1001 Sur demi-pointes 120° 	M1201 120°
Maintien Jbe sur le coté - Sans aide de la main Jbe libre sur le coté sans l'aide de la main. Corps droit. L'écart de jbe et le fait d'être sur demi pointe ou non définit la valeur de l'élément		M402 90° 			M1002 120° 	M1202 Sur demi-pointes 120°
Maintien Facial Jbe libre avec l'aide d'une ou deux mains. L'écart de jbe/ position sur demi pointe définit la valeur de l'élément.			M603 120° 		M1003 Sur demi-pointes 120° 	
Maintien Facial Jbe libre sans l'aide de la mai. L'écart de jbe/ position sur demi pointe définit la valeur de l'élément.	M204 	M404 Sur demi-pointes 	M604 Sur demi-pointes 90° 		M1004 120° 	M1204 Sur demi-pointes 120°

Code de Pointage FFG 2017 - 2021 - TeamGym

Maintien	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Maintien sur le coté. Buste penché à l'horizontale, jbe libre sur le coté. Le talon définit l'angle de la hanche. Ecart de jbes définit la valeur de l'élément.			M605   90°	M805   120°		
Planche Buste penché à 90° ou plus (sauf M206). Les écarts de jambes et position sur demi pointe détermine la valeur de l'élément.	M206   Arabesque	M406   90°			M1006   120°	M1206  Sur demi-pointes 120° 
Planche sur le coté Les épaules et les hanches doivent être sur le coté. Le buste doit être à 90° ou plus. Le talon définit l'angle de la hanche.				M807  90° 		M1207   120°

Code de Pointage FFG 2017 - 2021 - TeamGym

Maintien sur les mains (MM)						
Les maintien sur les mains doivent rester 2 secondes sans bouger. Maintien sur les mains signifie que les mains sont la seule partie du corps qui est en contact avec le sol (sauf MM201, MM801, MMX06, MM207 et MM208). Dans l'ATR les bras doivent être tendus (tolérance 15°).						
Maintien sur les mains	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2 / 1.4
Poirier/ATR En MM201 la tête peut toucher le sol. En MM801 pas d'appui sur la tête. Jbes au ni veau ou au dessus de la hanche.	MM201 			MM801 	MM1001 	
Planche sur les coudes / bras tendus, jbes écartées. L'écart des jbes est de 45°. Le corps est porté par l'appui des deux mains/coudes ou bras tendus. Les mains peuvent être tournées vers l'extérieur des poignets ou vers les pointes de pied. Le corps est aligné à l'horizontal - tolérance 20° (Pas en MM202). En MM1202 les bras doivent être tendus. - tolérance 15°.	MM202 	MM402 				MM1202
Planche sur les coudes / bras tendus, jbes serrées Jbes tendues serrées (sauf en MM 403) Le corps est porté sur les deux mains(sauf en MM403) sur les coudes ou sur les bras tendus. Les mains peuvent être tournées vers l'extérieur des poignets ou vers les pointes de pied. Le corps est aligné à l'horizontal - tolérance 15°. En MM1403 les bras doivent être tendus. - tolérance 15°.		MM403 	MM603 			MM1403

Code de Pointage FFG 2017 - 2021 - TeamGym

Maintien sur les mains	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2 / 1.4
<p>Equerre carpé Jambes tendues. Jambes tendues serrées. Les mains peuvent être placées devant ou derrière (MM404), devant et derrière (MM204), écart des jambes 45°. Quand les jambes sont soulevées parallèles au sol, pas d'appui des bras sur le sol. Les deux mains sont placés a coté du corps, proche des hanches. LE corps est porté uniquement par les mains qui sont en contact avec le sol.</p>	MM204  	MM404  	MM604   45°	MM804   90°		

Code de Pointage FFG 2017 - 2021 - TeamGym

Maintien sur les mains	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2 / 1.4
Equerre serrée Jambes tendues serrées. Les mains peuvent être placées devant, derrière, devant et derrière, écart des jambes 45°. Quand les jambes sont soulevées parallèles au sol, pas d'appui des bras sur le sol. Les deux mains sont placés a coté du corps, proche des hanches.		MM405 		MM805 45°	MM1005 90°	
Pont La position et l'angle de la jambe libre détermine la valeur de l'élément.	MM206 		MM606 cuisse à la vertical 	MM806 Jambe à 45° de la vertic 	MM1006 Jambe à la vertical 	
Maintien sur les fesses	MM207 					
Jambes tendues et serrées. Placement libre des bras. Fermeture du corps 45°						
Chandelle	MM208 					
Bras libre - Alignement du corps tronc jambe - tolérance 15°						

Code de Pointage FFG 2017 - 2021 - TeamGym

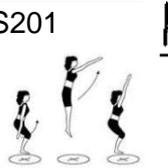
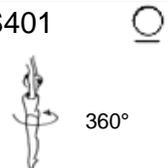
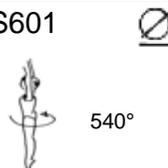
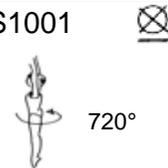
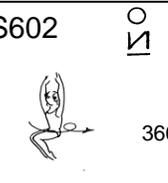
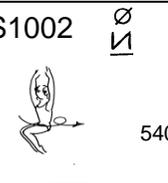
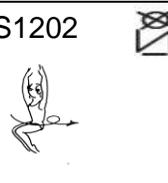
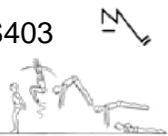
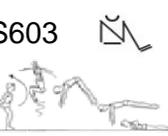
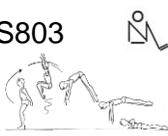
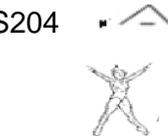
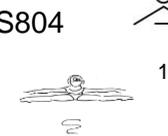
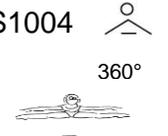
SAUTS (S) Le texte fait foi, l'image est une illustration.

SAUTS APPEL DEUX PIEDS

Un saut appel deux pieds et réception sur un pied ou deux pieds ou à plat ventre.

Saut appel un pied et réception sur le même pied ou à plat ventre. La position doit être réalisée en phase aérienne. Pas plus de 3 pas d'élan avant de réaliser un saut appel un pied ou deux pieds.

Dans les phases d'impulsion et de réception la position des hanches détermine si dans les sauts avec rotations la tolérance est dans les 45° ou pas. Il y a une tolérance pour les écarts de jambes à 15°.

Sauts appel deux pieds	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Saut vertical avec rotation Position du corps droite durant le saut. La rotation doit être terminée en l'air. Le placement des bras est libre.	S201 	S401  360°	S601  540°		S1001  720°	S1201  900°
Saut groupé avec rotation Position groupée (angle tronc/jbe 90° - tolérance 15°) visible pendant le saut. La rotation doit être terminée en l'air. Le placement des bras est libre.	S202 		S602  360°		S1002  540°	S1202  720°
Saut groupé appel deux pieds ou un pied, avec ou sans rotation tombé ventre Position groupée (angle tronc/jbe 90° - tolérance 15°) visible pendant le saut. Quand la rotation est de 180° le tour doit être terminé avec la position groupée. Pour une rotation de 360° ou plus, le plus de tour doit être terminé avant la réception. Le corps doit être à l'horizontale à la réception ventre.		S403 	S603  180°	S803  360°		
Saut carpé écart Ecart de jbes 135° et position carpé claire 90° (tolérance pour les deux 15° sauf S204)). Jambes tendues sans coup de pied.	S204 		S604 	S804  180°	S1004  360°	
	Ecart de jambes 90°					

Code de Pointage FFG 2017 - 2021 - TeamGym

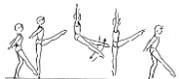
Sauts appel deux pieds	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Shushunova Ecart de Jambes 135°. Position Carpé visible 90° (tolérance 15° pour les angles tronc/jbe et l'écart de jambes) avant le tomber ventre. Le corps doit être à l'horizontale à la réception ventre. Quand il y a une rotation, le tour doit être réalisé pendant la phase aérienne.			S605	S805 A/B S805A=180° S805B=360°		
Saut carpé serré tomber ventre Position Carpé visible 90° (tolérance 15°) avant réception plat ventre, jambes tendues. Le corps doit être à l'horizontale à la réception ventre		S406	S606	S806 A/B S806A= 180° S806B= 360°		
Saut de mouton Tête en arrière. La hauteur des pieds définit la valeur de l'élément. Jambes peuvent être écartées. Aucune tolérance sur la hauteur des pieds.				S807 Pieds à hauteur d'épaule	S1007 Pieds à hauteur de la tête	
Saut de mouton tournant Les pieds doivent à être à la hauteur des épaules à un moment pendant le saut. Pas de tolérance sur la hauteur des pieds. La rotation complète doit être réalisée pendant le saut.					S1008 180°	S1208 360°

Code de Pointage FFG 2017 - 2021 - TeamGym

Sauts appel deux pieds	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Sissone Appel deux pieds, réception sur un seul. En S209 A/B no tolérance sur la hauteur des pieds.		S409 Ecart de jambes 135°		S809 Ecart de jambes 180°		S1209 A/E Pieds à hauteur d'épaule S1209A sans rotation S1209B avec 180°
Saut "cerf" La bonne position cambrée doit être visible pendant le saut. Les deux jbes fléchies à 90°. écart de jbes 135 (tolérance 15°) la hauteur du pied arrière ou des rotations définit la valeur de l'élément. Pas de tolérance à la hauteur du pied. Toute la rotation doit être faite pendant le vol.	S210 >135°	S410 180°			S1010 Pieds à hauteur de la tête	
Cosaque Une jambe tendue, une jambe pliée. Angle tronc/jambe de 90° (tolérance 15°)	S211	S411 180°		S811 360°		
Saut écart La jambe avant est tendue, pas de coup de pied. Ecart des jbes définit la valeur de l'élément. S1212 saut d'anneau horizontal: jambe avant horizontale, pied au niveau de l'épaule. Pas de tolérance à la hauteur du pied.		S412 Ecart de jambes 135°		S812 Ecart de jambes 180°		S1212 Ecart de jambes 180°
Saut écart tombé ventre La jambe avant est tendue, pas de coup de pied. Ecart des jbes définit la valeur de l'élément. Le corps doit être à l'horizontale avant la réception ventre.			S613 Ecart de jambes 135°	S813 Ecart de jambes 180°		

Code de Pointage FFG 2017 - 2021 - TeamGym



SAUTS APPEL UN PIED						
Un saut appel un pied et réception sur l'autre pied ou sur deux pieds ou à plat ventre (pas de chgt ligne 22 23 et 24). La position doit être réalisée en phase aérienne. Pas plus de 3 pas d'élan avant de réaliser un saut. Dans les phases d'impulsion et de réception la position des hanches détermine si dans les sauts avec rotations la tolérance est dans les 45° ou pas. IL y a une tolérance de 15° pour l'écart de jambe.						
Sauts appel un pied	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Saut de chat Jambes fléchies. Changement de jambe pendant le saut Jambes doivent monter à l'horizontale pendant le saut. Quand il y a une rotation, le tour doit être terminé avant la réception.	S214  		S614  360° 	S814  540° 		S1214  720° 
Saut Ciseaux Jambes tendues. La jambe change pendant le saut. La Première jambe doit être à l'horizontale. S6'15: Première partie du saut lever la jambe à l'horizontale puis faire un demi-tour (en direction de la jambe d'appel) et monter l'autre jambe 120° et réception sur la première jambe.	S215  Ecart de jambes 90° 	S415  Ecart de jambes 120° 	S615  Ecart de jambes 120° turn180° 			
Saut ciseaux 180° Jambes tendues. La jambe change pendant le saut. La première jambe doit être à l'horizontale. Rotation pendant le saut. L'écart de jambes après la rotation définit la valeur de l'élément.		S416  Ecart de jambes 90° 			S1016  Ecart de jambes 135° 	S1216  Ecart de jambes 180° 
Saut papillon Le buste à l'horizontale, les jambes au-dessus du niveau horizontal.					S1017  Ecart de jambes 90° 	

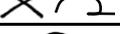
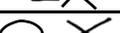
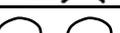
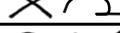
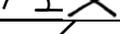
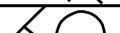
Code de Pointage FFG 2017 - 2021 - TeamGym

Sauts appel un pied	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
Saut "cerf" La bonne position cambrée doit être visible pendant le saut. Les deux jbes fléchies à 90°. écart de jbes 135 (tolérance 15°) la hauteur du pied arrière ou des rotations définit la valeur de l'élément. Pas de tolérance à la hauteur du pied. Toute la rotation doit être faite pendant le vol.		S418 	S618 180° 		S1018 Pieds à hauteur de la tête 	
Saut écart latéral La première jambe est tendue, pas de coup de pied. Ecart de jambes 135° et position carpé 90° (tolérance pour écart de jambe et angle tronc/jambe 15°).				S819 180° 	S1019 180° 	S1219 360°
Saut écart La jambe avant est tendue, pas de coup de pied. Ecart des jbes définit la valeur de l'élément. S1220 saut d'anneau horizontal: jambe avant horizontale, pied au niveau de l'épaule. Pas de tolérance à la hauteur du pied.	S220 Ecart de jambes 90° 	S420 Ecart de jambes 135° 			S1020 Ecart de jambes 180° 180° 	S1220 Ecart de jambes 180°
Saut écart tombé ventre La jambe avant est tendue, pas de coup de pied. Ecart des jbes définit la valeur de l'élément. Le corps doit être à l'horizontale avant la réception ventre.			S621 Ecart de jambes 135° 	S821 Ecart de jambes 180° 		
Saut Changement de Jambes La jambe du premier battement doit être tendue, pas fléchie. La jambe du premier battement doit être à 45° avant le changement de jambe. L'écart de jambe après le changement définit la valeur du saut. EN S1222 pas de tolérance pour la hauteur des pieds.			S622 Ecart de jambes 135° 		S1022 Ecart de jambes 180° 	S1222 Pieds à hauteur d'épaule Ecart de jambes 180°

Code de Pointage FFG 2017 - 2021 - TeamGym

Sauts appel un pied	0.2	0.4	0.6	0.8	1.0	1.2
<p>Saut changement tombé ventre La première jambe est tendue, pas de coup de pied. La première jbe doit être vers l'avant au moins à 45° avant le changement de la jambe. L'écart de jambes après le changement définit la valeur du saut. Le corps doit être à l'horizontale avant la réception.</p>			<p>S623 </p> <p>Ecart de jambes 135°</p>	<p>S823 </p> <p>Ecart de jambes 180°</p>		
<p>Saut changement avec rotation La première jambe est tendue, pas de coup de pied. La première jbe doit être vers l'avant au moins à 45° avant le changement de la jambe. L'écart de jambes après le changement définit la valeur du saut. Le corps doit être à l'horizontale avant la réception. Toute la rotation doit être faite pendant le vol.</p>			<p>S624 </p> <p>Ecart de jambes 135° rotation 90°</p>		<p>S1024 </p> <p>Ecart de jambes 135° rotation 180°</p>	<p>S1224 </p> <p>Ecart de jambes 180° rotation 180°</p>

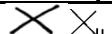
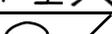
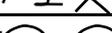
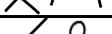
Tumbling - Valeur de difficulté

DECOUVERTE - SERIE AVANT		VALEUR
Roulade avant		0.5
Roue		1
Roue saut de mains		2
Saut de mains		2
Saut de mains 1 pied		2
Saut de mains 1 pied Rondade		2
Saut de mains 1 pied Roue		2
Saut de mains 1 pied Saut de mains		2
DECOUVERTE - SERIE ARRIERE		
Roue		1
Roue pied pied		1
Roue Roue pied pied		1
Roue saut de mains		1
Saut de mains 1 pied Roue		1
Rondade		1.5
Roue Rondade		1.5
Saut de mains 1 pied Rondade		1.5
Rondade flip		2

Mini Trampoline - Valeur de difficulté

DECOUVERTE - MINI-TRAMPOLINE		
Saut droit		1.2
Saut droit 1/2 tour	 180	1.4
Saut droit 1 tour	 360	1.6
Saut groupé		1.5
Saut carpé serré		1.8
Saut carpé écart		1.8
Saut carpé écart 1/2 tour	 180	2
Salto av groupé		2

Tumbling - Valeur de difficulté

EVOLUTION - SERIE AVANT		
Roulade avant		0.3
Roue		0.5
Roue Rondade		0.5
Roue Roue pied pied		0.5
Roue saut de mains		1.5
Saut de mains		1.5
Saut de mains 1 pied		1.5
Saut de mains 1 pied Roue		1.5
Saut de mains 1 pied Rondade		1.5
Saut de mains 1 pied Saut de mains		1.5
Salto av groupé		2
EVOLUTION - SERIE ARRIERE		
Roue		0.5
Roue pied pied		0.5
Roue Roue pied pied		0.5
Roue saut de mains		0.5
Saut de mains 1 pied Roue		0.5
Rondade		1
Roue Rondade		1
Saut de mains 1 pied Rondade		1
Rondade flip		1.5
Rondade salto groupé		2

Mini Tramp - Valeur de difficulté

EVOLUTION - VALEUR		
Saut groupé		1
Saut droit		1
Saut droit 1/2 tour	 180	1.2
Saut carpé serré		1.3
Saut carpé écart		1.3
Saut droit 1 tour	 360	1.4
Saut carpé écart 1/2 tour	 180	1.5
Salto av groupé		1.8
Salto av carpé		1.9
Salto av tendu		2



**ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT**

Tumbling - Valeur de difficulté

TABLEAU SYMBOLIQUE - Eléments Avant		TABLEAU SYMBOLIQUE - Eléments Arrière	
	Symbole		Symbole
Roulade		Roue Pied pied	
Roue		Rondade	
Saut de main 1 pied		Flip	
Saut de main		Salto Groupé	
Flip Avant		Salto Carpé	
Salto Groupé		Salto Tendu	
Salto Carpé		Demi Vrille/Vrille/Vrille et demie	180/360/540
Salto Tendu		Ex : Saut de main Salto Avt Tendu Vrille 360°	
Vrille 180°/Vrille 360°	180/360/540		
DETENTE - SERIE AVANT		DETENTE - SERIE ARRIERE	
	Valeur		Valeur
Roue Rondade	0,5	Saut de mains 1 pied Roue	0,5
Saut de mains 1 pied Roue	1	Saut de mains 1 pied Rondade	0,5
Saut de mains 1 pied Rondade	1	Roue Roue pied pied	0,5
Saut de mains 1 pied Saut de mains	1	Roue saut de mains	0,5
Roue saut de mains	1	Roue Rondade	0,5
Flip av saut de mains	1,2	Salto av décalé groupé Rondade	0,6
Saut de mains flip av	1,2	Salto av décalé carpé Rondade	0,7
Salto av décalé groupé roue	1,4	Rondade flip	1
Salto av décalé groupé Rondade	1,4	Salto av décalé groupé Rondade flip	1,1
Salto av décalé groupé saut de mains	1,4	Salto av décalé carpé Rondade flip	1,2
Salto av décalé carpé Rondade	1,5	Rondade salto groupé	1,4
Salto av décalé carpé saut de mains	1,5	Rondade flip salto groupé	1,4
Saut de mains salto av groupé	1,6	Rondade salto carpé	1,5
Saut de mains 1 pied Saut de mains salto groupé	1,6	Rondade flip salto carpé	1,5
Saut de mains salto av carpé	1,7	Salto av décalé groupé Rondade flip salto groupé	1,5
Saut de mains 1 pied Saut de mains salto carpé	1,7	Salto av décalé groupé Rondade Salto groupé	1,5
Salto av décalé groupé saut de mains salto groupé	1,7	Rondade salto groupé 180°	1,6
Salto av groupé salto carpé	1,7	Rondade salto tendu	1,6
Salto av carpé salto av groupé	1,7	Rondade flip salto groupé 180°	1,6
Saut de mains salto av groupé 180°	1,8	Rondade flip salto tendu	1,6
Saut de mains salto av tendu	1,8	Salto av décalé groupé Rondade flip salto carpé	1,6
Saut de mains salto av groupé salto av groupé	1,8	Salto av décalé groupé Rondade Salto carpé	1,6
Saut de mains 1 pied Saut de mains salto groupé 180°	1,8	Salto av décalé carpé Rondade flip salto groupé	1,6
Saut de mains 1 pied Saut de mains salto tendu	1,8	Salto av décalé carpé Rondade Salto groupé	1,6
Saut de mains flip av salto groupé	1,8	Rondade salto carpé 180°	1,7
Flip av salto av groupé	1,8	Rondade flip salto carpé 180°	1,7
Salto av décalé groupé saut de mains salto carpé	1,8	Salto av décalé groupé Rondade flip salto groupé 180°	1,7
Salto av groupé salto tendu	1,8	Salto av décalé groupé Rondade flip salto tendu	1,7
Salto av décalé carpé saut de mains salto groupé	1,8	Salto av décalé groupé Rondade Salto tendu	1,7
Salto av tendu salto av groupé	1,8	Salto av décalé carpé Rondade flip salto carpé	1,7
Saut de mains salto av carpé 180°	1,9	Salto av décalé carpé Rondade Salto carpé	1,7
Saut de mains 1 pied Saut de mains salto carpé 180°	1,9	Rondade salto groupé 360°	1,8
Saut de mains flip av salto carpé	1,9	Rondade salto tendu 180°	1,8

DETENTE - DIFFICULTES AUTORISEES

DETENTE - SERIE AVANT		DETENTE - TUMBLING SERIE ARRIERE	
	Valeur		Valeur
Flip av saut de mains salto groupé	1,6		
Flip av salto av carpé	1,9	Rondade flip salto groupé 360°	1,8
Salto av décalé groupé saut de mains salto tendu	1,9	Rondade flip salto tendu 180°	1,8
Salto av décalé carpé saut de mains salto carpé	1,9	Salto av décalé groupé Rondade flip salto carpé 180°	1,8
Salto av tendu salto av carpé	1,9	Salto av décalé carpé Rondade flip salto groupé 180°	1,8
Saut de mains salto av tendu 180°	2	Salto av décalé carpé Rondade flip salto Tendu	1,8
Saut de mains 1 pied Saut de mains salto tendu 180°	2	Salto av décalé carpé Rondade Salto groupé 180°	1,8
Saut de mains flip av salto groupé 180°	2	Salto av décalé carpé Rondade Salto tendu	1,8
Saut de mains flip av salto carpé 180°	2	Salto av décalé groupé Rondade flip salto tendu 180°	1,9
Saut de mains flip av salto tendu	2	Salto av décalé groupé Rondade Salto tendu 180°	1,9
Saut de mains flip av salto tendu 180°	2	Salto av décalé carpé Rondade flip salto carpé 180°	1,9
Saut de mains flip av salto groupé salto av groupé	2	Salto av décalé carpé Rondade Salto carpé 180°	1,9
Saut de mains flip av salto carpé salto av groupé	2	Rondade salto tendu 360°	2
Saut de mains flip av salto tendu salto av groupé	2	Rondade salto tendu 540°	2
Flip av salto av groupé 180°	2	Rondade flip salto tendu 360°	2
Flip av salto av carpé 180°	2	Salto av décalé groupé Rondade flip salto tendu 360°	2
Flip av salto av tendu	2	Salto av décalé groupé Rondade Salto tendu 360°	2
Flip av salto av tendu 180°	2	Salto av décalé carpé Rondade flip salto Tendu 180°	2
Salto av décalé carpé saut de mains salto groupé 180°	2	Salto av décalé carpé Rondade flip salto Tendu 360°	2
Salto av décalé carpé saut de mains salto carpé 180°	2	Salto av décalé carpé Rondade Salto tendu 180°	2
Salto av décalé carpé saut de mains salto tendu	2	Salto av décalé carpé Rondade Salto tendu 360°	2

DETENTE - DIFFICULTES AUTORISEES

DETENTE - TUMBLING SERIE MIXTE VALEUR		DETENTE - TUMBLING SERIE MIXTE VALEUR	
	Valeur		Valeur
Roue Rondade	0,5	Salto av décalé carpé Rondade Salto groupé 180°	1,8
Roue Roue pied pied	0,5	Salto av décalé carpé Rondade Salto tendu	1,8
Rondade flip	1	Salto av décalé carpé saut de mains salto groupé	1,8
Roue saut de mains	1	Salto av décalé groupé Rondade flip salto carpé 180°	1,8
Saut de mains 1 pied Rondade	1	Salto av groupé salto tendu	1,8
Saut de mains 1 pied Roue	1	Salto av décalé groupé saut de mains salto carpé	1,8
Saut de mains 1 pied Saut de mains	1	Salto av tendu salto av groupé	1,8
Salto av décalé groupé Rondade flip	1,1	Saut de mains 1 pied Saut de mains salto groupé 180°	1,8
Flip av saut de mains	1,2	Saut de mains 1 pied Saut de mains salto tendu	1,8
Salto av décalé carpé Rondade flip	1,2	Saut de mains flip av salto groupé	1,8
DETENTE - TUMBLING SERIE MIXTE VALEUR		DETENTE - TUMBLING SERIE MIXTE VALEUR	
	Valeur		Valeur
Saut de mains flip av	1,2	Saut de mains salto av groupé 180°	1,8
Rondade flip salto groupé	1,4	Saut de mains salto av groupé salto av groupé	1,8
Rondade salto groupé	1,4	Saut de mains salto av tendu	1,8
Salto av décalé groupé Rondade	1,4	Flip av salto av carpé	1,9
Salto av décalé groupé roue	1,4	Flip av saut de mains salto groupé	1,9
Salto av décalé groupé saut de mains	1,4	Salto av décalé carpé Rondade flip salto carpé 180°	1,9
Rondade flip salto carpé	1,5	Salto av décalé carpé Rondade Salto carpé 180°	1,9
Rondade salto carpé	1,5	Salto av décalé carpé saut de mains salto carpé	1,9
Salto av décalé carpé Rondade	1,5	Salto av décalé groupé Rondade flip salto tendu 180°	1,9
Salto av décalé carpé saut de mains	1,5	Salto av décalé groupé Rondade Salto tendu 180°	1,9
Salto av décalé groupé Rondade flip salto groupé	1,5	Salto av décalé groupé saut de mains salto tendu	1,9
Salto av décalé groupé Rondade Salto groupé	1,5	Salto av tendu salto av carpé	1,9
Rondade flip salto groupé 180°	1,6	Saut de mains 1 pied Saut de mains salto carpé 180°	1,9
Rondade flip salto tendu	1,6	Saut de mains flip av salto carpé	1,9
Rondade salto groupé 180°	1,6	Saut de mains salto av carpé 180°	1,9
Rondade salto tendu	1,6	Flip av salto av carpé 180°	2
Salto av décalé carpé Rondade flip salto groupé	1,6	Flip av salto av groupé 180°	2
Salto av décalé carpé Rondade Salto groupé	1,6	Flip av salto av tendu	2
Salto av décalé groupé Rondade flip salto carpé	1,6	Flip av salto av tendu 180°	2
Salto av décalé groupé Rondade Salto carpé	1,6	Rondade flip salto tendu 360°	2
Saut de mains 1 pied Saut de mains salto groupé	1,6	Rondade flip salto tendu 540°	2
Saut de mains salto av groupé	1,6	Rondade salto tendu 360°	2
Rondade flip salto carpé 180°	1,7	Salto av décalé carpé Rondade flip salto Tendu 180°	2
Rondade salto carpé 180°	1,7	Salto av décalé carpé Rondade flip salto Tendu 360°	2
Salto av décalé carpé Rondade flip salto carpé	1,7	Salto av décalé carpé Rondade Salto tendu 180°	2
Salto av décalé carpé Rondade Salto carpé	1,7	Salto av décalé carpé Rondade Salto tendu 360°	2
Salto av carpé salto av groupé	1,7	Salto av décalé carpé saut de mains salto carpé 180°	2
Salto av décalé groupé Rondade flip salto groupé 180°	1,7	Salto av décalé carpé saut de mains salto groupé 180°	2
Salto av décalé groupé Rondade flip salto tendu	1,7	Salto av décalé carpé saut de mains salto tendu	2
Salto av décalé groupé Rondade Salto tendu	1,7	Salto av décalé groupé Rondade flip salto tendu 360°	2
Salto av groupé salto carpé	1,7	Salto av décalé groupé Rondade Salto tendu 360°	2
Salto av décalé groupé saut de mains salto groupé	1,7	Saut de mains 1 pied Saut de mains salto tendu 180°	2
Saut de mains 1 pied Saut de mains salto carpé	1,7	Saut de mains flip av salto carpé 180°	2
DETENTE - TUMBLING SERIE MIXTE VALEUR		DETENTE - TUMBLING SERIE MIXTE VALEUR	
	Valeur		Valeur
Saut de mains salto av carpé	1,7	Saut de mains flip av salto carpé salto av groupé	2
Flip av salto av groupé	1,8	Saut de mains flip av salto groupé 180°	2
Rondade flip salto groupé 360°	1,8	Saut de mains flip av salto groupé salto av groupé	2
Rondade flip salto tendu 180°	1,8	Saut de mains flip av salto tendu	2
Rondade salto groupé 360°	1,8	Saut de mains flip av salto tendu 180°	2
Rondade salto tendu 180°	1,8	Saut de mains flip av salto tendu salto av groupé	2
Salto av décalé carpé Rondade flip salto groupé 180°	1,8	Saut de mains salto av tendu 180°	2
Salto av décalé carpé Rondade flip salto Tendu	1,8		

Mini-Trampoline/Saut - Valeur de difficulté

TABLEAU SYMBOLIQUE - Sans Table	Symbole
Saut Carpé Ecart	
Salto Groupé	
Salto Carpé	
Salto Tendu	
1/2 Vrille/Vrille/Vrille et demie	180/360/540

DETENTE - MINI-TRAMPOLINE VALEUR	Valeur
Saut droit	0,8
Saut droit 1/2 tour	1
Saut droit 1 tour	1,2
Saut groupé	0,8
Saut carpé serré	1
Saut carpé ecart	1
Saut carpé ecart 1/2 tour	1,2
Salto av groupé	1,4
Salto av groupé 1/2 vrille	1,6
Salto av groupé 1 vrille	1,8
Salto av groupé 1 vrille 1/2	2
Salto av carpé	1,5
Salto av carpé 1/2 vrille	1,7
Salto av tendu	1,6
Salto av tendu 1/2 vrille	1,8
Salto av tendu 1 vrille	2
Salto av tendu 1 vrille 1/2	2

TABLEAU SYMBOLIQUE - Avec Table	Symbole
Rondade	
Lune	
Lune 1/2 vrille	
Lune vrille	

DETENTE - MT TABLE de SAUT VALEUR	Valeur
Rondade	1
Rondade 1/2 tour - Pétrick (180°/180°)	1,2
Lune	1,6
Lune 1/2 tour	1,8
Lune 1 vrille	2



ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

Tumbling - Valeur de difficulté

LISTES NON EXHAUSTIVE

TABLEAU SYMBOLIQUE - Eléments Avant	
Salto avant Groupé décalé Saut de main 1 pied Saut main	1
Salto avant Carpé décalé Saut de main 1 pied Saut main	1.1
Salto avant Tendu décalé Saut de main 1 pied Saut main	1.2
Saut de mains 1 pied Saut de mains Salto Groupé	1.4
Saut de mains 1 pied Saut de mains Salto Carpé	1.5
Saut de main Flip avant Salto Groupé	1.5
Saut de mains 1 pied Saut de mains Salto Tendu	1.6
Saut de mains 1 pied Saut de mains Salto Groupé 1/2 vrille	1.6
Saut de main Flip avant Salto Carpé	1.6
Saut de mains 1 pied Saut de mains Salto Carpé 1/2 vrille	1.7
Saut de main Flip avant Salto Tendu	1.7
Saut de main Flip avant Salto Groupé 1/2 vrille	1.7
Saut de mains 1 pied Saut de mains Salto Tendu 1/2 vrille	1.8
Saut de mains 1 pied Saut de mains Salto Groupé 1 vrille	1.8
Saut de main Flip avant Salto Carpé 1/2 vrille	1.8
Saut de main Flip avant Salto Tendu 1/2 vrille	1.9
Saut de main Flip avant Salto Groupé Vrille	1.9
Saut de mains 1 pied Saut de mains Salto Tendu 1 vrille	2
Saut de mains 1 pied Saut de mains Salto Groupé 1,5 vrille	2
Saut de main Flip avant Salto Tendu Vrille	2.1
Saut de main Flip avant Salto Groupé 1,5 Vrille	2.1
Saut de mains 1 pied Saut de mains Salto Tendu 1,5 vrille	2.2
Saut de mains 1 pied Saut de mains Salto Groupé 2 vrille	2.2
Saut de main Flip avant Salto Tendu 1,5 Vrille	2.2
Saut de main Flip avant Salto Groupé 2 Vrilles	2.3
Saut de mains 1 pied Saut de mains Salto Tendu 2 vrilles	2.4
Saut de mains 1 pied Saut de mains Salto Groupé 2,5 vrilles	2.4
Saut de mains 1 pied Saut de mains Double Salto Groupé	2.4
Saut de mains 1 pied Saut de mains Double Salto Carpé	2.5
Saut de main Flip avant Salto Tendu 2 Vrilles	2.5
Saut de main Flip avant Salto Groupé 2,5 Vrilles	2.5
Saut de mains Flip avant Double Salto Groupé	2.5
Saut de mains 1 pied Saut de mains Salto Tendu 2,5 vrilles	2.6
Saut de mains 1 pied Saut de mains Double Salto Groupé 1/2 vrille	2.6
Saut de mains Flip avant Double Salto Carpé	2.6
Saut de mains 1 pied Saut de mains Double Salto Groupé 1/2 vrille	2.6
Saut de mains 1 pied Saut de mains Double Salto Carpé 1/2 vrille	2.7
Saut de main Flip avant Salto Tendu 2,5 Vrilles	2.7
Saut de mains 1 pied Saut de mains Double Salto Carpé 1/2 vrille	2.8

PASSION - DIFFICULTES AUTORISEES

TABLEAU SYMBOLIQUE - Eléments Arrière	
Rondade Flip Salto Groupé	1
Rondade Flip Salto Carpé	1.1
Rondade Flip Salto Tendu	1.2
Rondade Flip Salto Groupé 1/2 Vrille	1.2
Rondade Flip Salto Carpé 1/2 Vrille	1.3
Rondade Flip Salto Tendu 1/2 Vrille	1.4
Rondade Flip Salto Groupé Vrille	1.4
Rondade Flip Salto Tendu Vrille	1.6
Rondade Flip Salto Groupé 1,5 Vrille	1.6
Rondade Flip Salto Tendu 1,5 Vrille	1.8
Rondade Flip Salto Groupé 2 Vrille	1.8
Rondade Flip Salto Tendu 2 Vrille	2
Rondade Flip Salto Groupé 2,5 Vrille	2
Rondade Flip Salto Tendu 2,5 Vrille	2.2
Rondade Flip Double Salto Groupé	2
Rondade Flip Double Salto Carpé	2.1
Rondade Flip Double Salto Tendu	2.2
Rondade Flip Double Salto Groupé avec 1/2 Vrille	2.2
Rondade Flip Double Salto Tendu avec 1/2 Vrille	2.4
Rondade Flip Double Salto Groupé avec 1 Vrille	2.4
Rondade Flip Double Salto Tendu avec 1 Vrille	2.6
Rondade Flip Double Salto Groupé avec 1,5 Vrille	2.6
Rondade Flip Double Salto Tendu avec 1,5 Vrille	2.8

VALEURS ADDITIONNELLES	
Salto au départ	0.1
Position Carpé	0.1
Position Tendu	0.2
1/2 vrille	0.2
Liaison Salto-Salto	0.2
Double Salto	1
Ex : Salto Avant Tendu vrille décalé Rondade Flip Double Salto	2.7
Ex : Saut de Main Salto Tendu Salto Tendu	2
Ex : Salto Avant Tendu vrille décalé Saut de Mains Salto Tendu 1,5 Vrille	2.9

Mini Trampoline - Valeur de difficulté

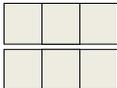
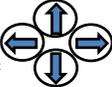
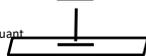
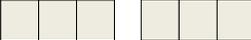
LISTES NON EXHAUSTIVE

PASSION - MINI-TRAMPOLINE VALEUR	
Salto Groupé	1
Salto Carpé	1.1
Salto Tendu	1.2
Salto Groupé 1/2 Vrille	1.2
Salto Carpé 1/2 Vrille	1.3
Salto Tendu 1/2 Vrille	1.4
Salto Groupé Vrille	1.4
Salto Tendu Vrille	1.6
Salto Tendu 1,5 Vrille	1.8
Salto Tendu 2 Vrilles	2
Double Salto Groupé	2
Double Salto Carpé	2.1
Salto Tendu 2,5 Vrilles	2.2
Double Salto Groupé 1/2 Vrille	2.2
Double Salto Carpé 1/2 Vrille	2.3
Double Salto Groupé 1,5 Vrille	2.6
Double Salto Tendu 1,5 Vrille	2.8

VALEURS ADDITIONNELLES	
Position Carpé	0.1
Position Tendu	0.2
1/2 vrille	0.2
Double Salto	1

PASSION - DIFFICULTES AUTORISEES

PASSION - MT TABLE de SAUT VALEUR	
Rondade	0.5
Rondade 1/2 Tour	0.7
Pétrick (180°/180°)	0.7
Lune	1.2
Lune 1/2 Vrille	1.4
Lune Vrille	1.6
Lune 1,5 Vrille	1.8
Lune 2 Vrilles	2
Lune Salto Groupé	2
Lune Salto Carpé	2.1
Lune Salto Tendu	2.2
Lune Salto Groupé 1/2 Vrille	2.2
Lune Salto Carpé 1/2 Vrille	2.3
Lune Salto Tendu 1/2 Vrille	2.4
Lune Salto Tendu 1,5 Vrille	2.8
Tsukahara Groupé	1.8
Tsukahara Carpé	1.9
Tsukahara Tendu	2
Tsukahara Tendu 1/2 Vrille	2.2
Tsukahara Tendu 1,5 Vrille	2.6

COMPOSITION						Difficultés		
transition /liaison	1pt	marche non chorégraphiée (0,1 à chaque fois) 	pas chassés (0,1 à chaque fois)	course non chorégraphiée (0,1 à chaque fois) 	Manque d'accessibilité pour la transition (0,1 à chaque fois)	Porter/1pt/ 4pts
liaison musique /mouvement	1pt	Arrêt dans la musique (0,1) 	Séquence rythmique : 0,5 - Tous les gymnastes exécutent la même séquence - Tous les gymnastes exécutent la RS en même temps - Traverser le praticable (3 options possibles) - Changement de tempo et pas d'arrêt - Aucun élément de difficulté inclus	+ de 2x8 temps de mouvements aérobic (0,5) 		Pirouettes/1pt	
Différents niveaux	1 pt	Avant Arrière Gauche Droite -0.1 pt / item manquant 	Différents niveaux 0,1 pt / item manquant 	Déplacement vers l'avant et sur le côté ou arrière face aux juges avec 3 mouvements/éléments. 0,3 par plan manquant		Sauts/1pt	
Capacité des gym	1pt	Dif perdue par manque de réussite trop de faute (+1 de faute ou 3 gym qui ne le réalisent pas), -0,3 chaque fois		Passage chorégraphique mettant en danger le gym (1pt)		Eléments d'équilibre/1pt	
Acrobaties	1pt	+ d'un pas sursaut pour une acro 0.1pt		NB acrobaties 4 - -0.5pt par acro supplémentaire		Execution		
Répétitions	1pt	A chaque répétition de choré ou d'éléments (0,1)		Plus de deux éléments ou mouvements réalisés en cascade -0,3 pt Plus de deux éléments ou mouvements réalisés en décalé-0,3 pt		Synchronisation		
Formations	1 pt	6 formations différentes minimum (0,1 par formation manquante)		Grande Formation (0,1) Petite Formation (0,1) Formation sur tout le praticable (0,1)		Alignement		
		Formation Miroir sur 1*8 temps (0,3)		Vision Mutuelle avec réalisation d'un élément (0,3) 		Uniformité		
						Technique	/10 pts
... / 7pts								

DETENTE PASSION

COMPOSITON 5PTS

Les éléments doivent correspondre aux capacités et à la maturité des gymnastes

La déduction est de 1 point par gymnaste et par passage avec perte de la valeur de la difficulté pour tout élément réalisé avec plus de 1.5 pt de fautes (dans la limite des 5 points de composition).

Intensification

- 0.5 point par passage si aucune intensification n'est appliquée ;

- 0.2 point par baisse d'intensification sauf si tous les gymnastes du passage ont une série de 2 pts de valeur de difficulté.

TRAMPOLINE

Le groupe doit présenter au moins un passage avec une rotation longitudinale, au moins 180°.

Une déduction de 0.5 pt sera appliquée par gymnaste (sauf en découverte et Evolution).

Difficulté	Passion	Détente
Rondade/ roue	0.5	1
Pétrick / rondade 1/2	0.7	1.2
Lune	1	1.6
Lune vrille	1.4	2
Tsukahara	1.6	
Lune salto	1.8	
Saut carpé écart		1
Salto	1	1.4

Valeur additionnelle à ajouter

Carpé 0.1

Tendu 0.2

Chaque 1/2 vrille (180°)

0.2 Double salto 1

TUMBLING

Le sens des rotations dans les éléments doit varier d'un passage à l'autre

Le groupe doit présenter :

un passage avec des éléments en rotation arrière ;

un passage avec des éléments en rotation avant ;

un passage mixte/libre composé d'élément en rotation avant et/ou arrière.

Une déduction de 0,5 pt sera appliquée à chaque fois et par gymnaste.

Passion 2 éléments en avant/arrière au moins

Détente 1 élément en avant/arrière

	Difficulté	Passion	Détente
Avt Arr	Roue		0.5
Arr	Roue pied pied		0.5
Arr	Rondade		0.5
Avt	Saut de mains	0.3	1
Avt	Saut de mains un pied	0.3	1
Avt	Flip Avant	0.7	1.2
Arr	Flip arrière	0.3	1
Avt	Salto en avant	1	1.4
Arr	Salto en arrière	1	1.4
Avt	Saut de mains Salto	1.2	1.6
Avt	Flip avant Salto	1.4	1.8

EVOLUTION DECOUVERTE

COMPOSITON 5PTS

Les éléments doivent correspondre aux capacités et à la maturité des gymnastes

La déduction est de 1 point par gymnaste et par passage avec perte de la valeur de la difficulté pour tout élément réalisé avec plus de 1.5 pt de fautes (dans la limite des 5 points de composition).

Intensification

- 0.5 point par passage si aucune intensification n'est appliquée ;

- 0.2 point par baisse d'intensification sauf si tous les gymnastes du passage ont une série de 2 pts de valeur de difficulté.

TRAMPOLINE

Difficulté maximum autorisée

Évolution Salto avant tendu

Découverte Salto groupé

Difficulté	Evolution	Découverte
Saut droit	1	1.2
Saut groupé	1	1.5
Saut carpé serré	1.3	1.8
Saut carpé écart	1.3	1.8
Salto	1.8	2

EVOLUTION **Valeur additionnelle**

Carpé 0.1

Tendu 0.2

TUMBLING

Le sens de rotation doit varier d'un passage à l'autre

Le groupe doit présenter :

un passage avec des éléments en rotation arrière ;

un passage avec des éléments en rotation avant ;

Une déduction de 0,5 pt sera appliquée à chaque fois et par gymnaste.

1 élément en avant/arrière

Difficultés maximum autorisées

Avant	Salto groupé	Saut de main
Arrière		Flip

	Difficulté	Evolution	Découverte
Avt	Roulade avant	0.3	0.5
Avt Arr	Roue	0.5	1
Arr	Roue pied pied	0.5	1
Arr	Rondade	1	1.5
Avt	Saut de mains	1.5	2
Avt	Saut de mains un pied	1.5	2
Arr	Flip arrière	1.5	2
Avt	Salto en avant	2	
Arr	Salto en arrière	2	

EXECUTION 10PTS

TENUE DU CORPS

Petites flexions):	0.1 pt
Moyennes flexions	0.3 pt
Grosses flexions	0.5 p

IMPULSION:

Tête en extension	0.1pt
Déclenchement de la rotation dans la toile	0.5 pt

ENVOL:

Amplitude du salto hauteur des épaules	0.1pt
Amplitude du salto sous les épaules	0.3pt
Position carpé > 90°	0.3 pt
Tendu l'angle >45°	0.3pt
Ecart de jambes	0.1pt

RECEPTION:

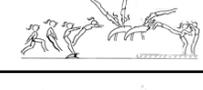
Pose de mains	0.3pt
Grand déséquilibre pour ne pas chuter	0.3pt
Chute	1pt
Chute sans atterrir sur les pieds	1.5pt
Aide de l'entraîneur	0.5pt
Réception non axée	0.3pt
Réception sur tapis puis pose pied à l'extérieur	0.5pt

Réception hors tapis directement (plus perte de la valeur) **1pT**

Dédutions spéciales	
Le rythme des passages irrégulier	0.3 pt / passage
Absence totale de rythme	1 pt / passage
L'entraîneur sur ou à côté de l'aire de réception encourage ou donne des instructions aux gymnastes	0.5 pt / passage
Pas intermédiaires et ou sursaut	0.5 pt / gym / passage
Traverser l'agrès en courant	1 pt / gym
Faux nombre de gymnastes moins de 6 ou plus de 6	Suppression de la difficulté
Réception sur piste	0.5 pt / gym / passage
Impulsion sur tapis de réception	
Aide de l'entraîneur	0.5 pt / gym / passage + Suppression de la difficulté
Entraîneur non actif dans une situation dangereuse	0.5 pt / gym / passage + Suppression de la difficulté
Marquage sur ou à coté de la piste	0.5 pt

Tumbling	Dédutions
Niveau de pratiques performance : Moins de 6 difficultés identiques au premier passage	1 pt / gym Suppression de la difficulté
Série acrobatique ne figurant pas dans la liste des séries autorisées	
Passion : Moins de 3 éléments Moins de 2 éléments différents	
Détente : Moins de 2 éléments différents Découverte et Évolution : Plus de 2 éléments	

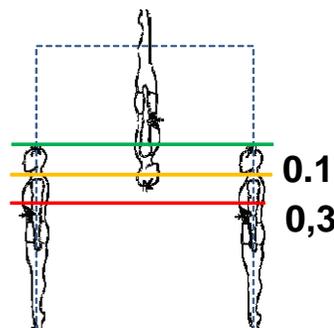
Mini trampoline	Dédutions
Niveau de pratique Performance : Pas de passage avec la table de saut ou au mini trampoline	0 point en difficulté sur 3ème passage

Pas de pénalité	Description	Illustration
	Élévation du bassin vers la verticale après la pause de mains	
0.1 pt	Les mains décollent du cheval après la verticale (jusqu'à 30°) sans élévation	
0.3 pt	Les mains décollent du cheval après 30° et avant que le dos passe l'horizontale (90°)	
0.5 pt	Les mains restent sur le cheval après que le dos ait passé l'horizontale	

Dédutions du Juge-arbitre

Dépassement du temps	1 pt
Tenue de compétition incorrecte	0.5 pt
Port de bijoux	0.5 pt
Absence de feuilles de difficulté	1pt
L'équipe présente 2 passages identiques	3pt

Toutes les déductions du Juge-arbitre sont soustraites de la note finale du groupe.



BONIFICATION 1 point

Moins de 5 pts de faute sur l'ensemble des 3 passages
ET composition à 5 pts ET pas de chute

EXECUTION 10PTS

Synchronisation (S), alignement (A) et uniformité (U)

1 gym	0.1 pt
2 ou 3 gym	0.3 pt
4 gym ou +	0.5 pt

Technique (T)

Petite flexion	0.1 pt
Moyenne flexion	0.3 pt
Grosse flexion	0.5 pt
Pose de main ou pied pour s'équilibrer	0.3 pt
Chute	1 pt

Sauts

Faible amplitude du saut	0.1 pt
Réception non maîtrisée	0.3 pt

Pirouette

Manque jusqu'à 30° de rotation	0.1 pt
Manque de 30° à 45° de rotation	0.3 pt
Manque de 45° à 90° de rotation	0.5 pt

Equilibre

Equilibre maintenu 1s	0.1pt par gym
Equilibre non maintenu	0.3pt par gym

Porter statique

Porter non maintenu 2s	Non reconnu
Porter à plus de deux hauteurs d'homme	1pt

Porter dynamique

Manque de synchronisation	0.3 pt
---------------------------	--------

Déductions spéciales (exécution)

Faux nombre de gymnastes	1pt/gymnaste
Sortie de praticable	0.1pt/gym
Entraîneur donne des instructions aux gym	0.5 pt
Interaction verbale entre les gym	0.5 pt

COMPOSITION 7 Exigences: 7 pts	
Eléments de transition et de liaison Marche non chorégraphiée 0.1 chaque fois Pas chassés 0.1 chaque fois Course non chorégraphiée 0.1 chaque fois Manque d'accessibilité pour la transition 0.1 chaque fois	1 pt
Musique/Mouvements et changements de tempi Arrêt dans la musique 0.1 chaque fois Séquence rythmique 0.5 2X8 temps mouvement aérobic 0.5	1 pt
Mouvements à tous les niveaux et dans toutes les directions Avant, arrière, gauche, droite 0.1 / item Différents niveaux 0.1 / item Déplacement vers avant et sur coté ou arrière face juge 0.3/ plan	1 pt
Capacité et maturité des gym Dif perdue +de 1pt de faute ou + de 3 gym 0.3 Passage chorégraphique dangereux 1pt	1 pt
Les éléments acrobatiques + d'un pas de sursaut 0.1 + de 4 acro 0.5/acro	1 pt
Répétition inutile Chaque répétition 0.1 + de 2 éléments ou mouvement en cascade ou décalé 0.3	1 pt
Formations 6 fomations 0.1 Grande petite et formation sur tout le praticable 0.1 Formation miroir 1X8 temps 0.3 Vision mutuelle avec élément 0.3	1 pt

Déductions Spéciales Juge-arbitre

Dépassement du temps	1pt
Tenue incorrecte	0.5pt
Port de bijoux	0.5pt
Entrée non conforme	0.5 pt
Absence de feuilles de difficulté	1pt

Bonification 1pt

Note supérieure ou égale à 6 pts en composition	0.5pt
Chorégraphie particulièrement originale	0.5pt