

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



PROGRAMME DE DEVELOPPEMENT ET DE COMPÉTITION DES GROUPES D'ÂGE

en

gymnastique artistique masculine

Auteurs principaux

Hardy FINK

Dieter HOFMANN

Traduction: Valerie GIANADDA & Andrée MONTREUIL

Édition – mai 2015

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 630, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND

TÉL. (+41) 21 321 55 10 – FAX (+41) 21 321 55 19

www.fig-gymnastics.com – info@fig-gymnastics.org

Table des matières

1	Remerciements	Page 4
2	Message du Président de la FIG, Prof. Bruno GRANDI	Page 5
3	Message du Directeur des programmes d'éducation et des Académies – Hardy FINK	Page 6
4	Vue d'ensemble et philosophie du programme de développement des groupes d'âge de la FIG	Page 9
5	Vue d'ensemble du développement des performances des gymnastes sur le long terme	Page 13
6	Programme de compétition – Exercices imposés et règles des exercices libres	Page 19
7	Exercices imposés	Page 39
8	Programme de tests d'aptitudes physiques et techniques	Page 109
9	Profils d'assimilation des éléments	Page 143

En cas de divergence entre les textes, c'est la version anglaise qui tait foi

Copyright Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) – 2015
Avenue de la Gare 12, 1003 Lausanne, Suisse

Remerciements

Tél: +41 21 321 55 10 – Fax: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Plusieurs personnes ont contribué à l'élaboration du contenu du présent Programme des groupes d'âge FIG, à son développement et sa préparation. Initié et soutenu par le Président de la FIG, Prof. Bruno GRANDI, le projet est un programme efficace, sûr et systématique de développement à long terme des gymnastes.

L'élaboration et la mise en œuvre du présent Programme des groupes d'âge FIG sont partiellement financées par le Comité International Olympique.

La préparation en général, la conception, la mise en forme et la révision du présent PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT ET DE COMPÉTITION DES GROUPES D'ÂGE FIG est à porter au crédit de :

Hardy FINK, directeur des programmes d'éducation et des Académies de la FIG.

- Évalué en Octobre – Novembre 2012 par Pedro ALMEIDA, Guy LAVOIE, Tim LEES, Rick McCHARLES, José SÚCART, Derick SCHOLTZ
- Évalué et approuvé en Novembre 2013 par le CTM de la FIG : Steve BUTCHER (*Président*), Liping HUANG (*1^e vice-président*), Hiroyuki TOMITA (*2^e vice-président*), Yoon Soo HAN, Julio MARCOS FELIPE, Holger ALBRECHT, Arturs MICKEVICS, Jani Tanskanen (*représentant des athlètes*)

Le programme est subdivisé en plusieurs parties:

A. Programme de compétition à plusieurs niveaux comportant des exercices imposés et des règles des exercices libres.

Auteur principal: **Hardy FINK**
Illustrations: Cynthia BONESKY
Traduction: Valerie GIANADDA et Andrée MONTREUIL

B. Programme de test de formation à plusieurs niveaux des aptitudes physiques et techniques.

Auteur principal: **Dieter HOFMANN et Hardy FINK**
Illustrations: Dr Rolf WÜNSCHE et Cynthia BONESKY
Traduction de l'allemand: Hans TEKLENBURG et Hardy FINK
Traduction: Valerie GIANADDA et Andrée MONTREUIL

C. Profil d'assimilation des éléments par engin (du programme des Académies de la FIG).

Elaboré en 1996 par Hardy FINK, mis en forme par Adrian STAN, revu et approuvé par le CTM FIG en 1997 [Hardy FINK (*président*), Sawao KATO (*1^{er} vice-président*), Julio MARCOS (*2^e vice-président*), Adrian STOICA, Istvan KARACSONY, LI Ning, George BECKSTEAD].

Message du Président de la FIG, Prof. Bruno GRANDI

Chers amis,

Je n'ai eu de cesse, depuis le jour où j'ai pris la présidence de la FIG, de faire primer le bien-être physique et psychologique des gymnastes, qu'ils soient sportifs amateurs ou d'élite.

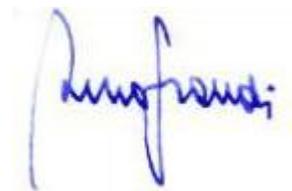
A ce jour, mon message est resté le même. Concis, cohérent et unifiant, il tourne autour de deux axes principaux : les Académies de gymnastique et les groupes d'âge.

Par le biais des Académies, j'ai restauré et consolidé le niveau technique et culturel de nos éducateurs et de nos entraîneurs. Grâce aux groupes d'âge, nos jeunes gymnastes ont été protégés de l'influence néfaste exercée par certaines personnes davantage préoccupées de leur propre carrière que de la santé des gymnastes confiés à leurs bons soins.

Je suis reconnaissant envers ceux et celles qui se sont engagés dans ces activités extraordinaires et j'invite nos éducateurs à s'inspirer du contenu technique et culturel qu'elles fournissent.

C'est lorsqu'elle s'exprime dans un geste technique en phase avec l'âge du gymnaste et qu'elle est embellie par l'expression corporelle que la gymnastique est la plus belle.

Meilleures salutations.



FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

Prof. Bruno GRANDI, *Président*

Message du Directeur des programmes d'éducation et des Académies – Hardy Fink

Je suis heureux de vous présenter le Programme de développement et de compétition des groupes d'âge de la FIG en version finale, disponible dans le monde entier via le site Web de la FIG.

Partiellement financé par le CIO, ce programme a été élaboré, puis présenté à de nombreuses sessions de formation pour entraîneurs et experts tenues aux quatre coins de la planète. Suites aux expériences acquises et aux apprentissages, notes et échanges résultant de ces séances de formation, les Programmes des groupes d'âge GAM et GAF ont bénéficié d'une consultation à l'échelle mondiale et ont été testés sur une période de cinq ans, plus que toute autre initiative dans l'histoire de la FIG. Conséquemment, suite à l'adoption de plusieurs recommandations, les manuels des Programmes des groupes d'âge se sont améliorés au fil du temps et en sont maintenant à leur cinquième édition.

Tous les aspects du programme - manuels techniques, clips vidéo de tous les tests physiques et techniques et des exercices imposés et musique des exercices au sol GAF – seront disponibles sur le site Web de la FIG (sous Éducation) dès juin 2015. Sincères remerciements à Lilia Ortiz López et Derick Scholtz qui ont travaillé avec leurs gymnastes pendant plusieurs mois pour produire les quelques 400 clips vidéos.

L'ensemble du programme est centré sur l'athlète et peut servir de « recette » pour les non-experts et pour les fédérations qui n'ont pas l'expertise ou les ressources nécessaires pour développer leurs propres programmes. Il se veut un moyen de préparer systématiquement et en toute sécurité les gymnastes en deçà de l'âge junior à la haute performance. Au cours des 40 ou 50 dernières années, notre sport a évolué : d'une activité pour adultes, la gymnastique est maintenant un sport où l'entraînement intense des enfants est devenu la norme. Les adultes disent aux enfants ce qu'il faut faire et comment ils doivent le faire, et trop souvent la santé, la sécurité et le soin des enfants sont ignorés. Le programme des groupes d'âge de la FIG met l'accent sur la qualité de la performance et sur la santé des enfants plutôt que sur la difficulté. Il est possible pour les jeunes de travailler des éléments plus difficiles à l'entraînement, dans des conditions sûres, mais ces éléments ne devraient pas être inclus dans les exercices de compétition.

L'intention n'est pas d'imposer aux fédérations l'adoption de quelques parties du Programme des groupes d'âge de la FIG. Le document se veut une ressource extrêmement précieuse, une «recette» pour ceux qui n'ont pas leur propre programme. La section relative aux compétitions présente pour la première fois, un ensemble de règles pour les compétitions des groupes d'âge, ouvrant la porte à un potentiel mondial d'avantages et de possibilités.

Par conséquent, je suis heureux de pouvoir annoncer :

- **L'utilisation des règles de compétition des classes de haute performance 3 et 4 (HP3 et HP4) est fortement recommandée pour toutes les compétitions internationales des groupes d'âge.**
- **Il sera bientôt requis de suivre les règles HP3 et HP4 pour les compétitions qui nécessitent l'approbation de la FIG.**
- **Comme les fourchettes d'âge des HP4 et des FIG juniors se chevauchent, les gymnastes ne peuvent concourir dans les groupes d'âge et dans la catégorie junior durant la même année.**

Plusieurs pays continueront d'utiliser leurs propres règles de compétition, conçus pour leurs programmes lors des compétitions nationales, et adopteront progressivement les règles des groupes d'âge de la FIG pour les compétitions internationales, indépendamment de leur niveau.

Bonne chance à vos entraîneurs et vos gymnastes pour un avenir sûr et prospère.



Hardy Fink

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



PHILOSOPHIE et VUE D'ENSEMBLE

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 630, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND
TÉL. (+41) 21 321 55 10 – FAX (+41) 21 321 55 19
www.fig-gymnastics.com – info@fig-gymnastics.org

Vue d'ensemble et philosophie du programme des groupes d'âge de la FIG

L'accroissement rapide de la difficulté des exercices de gymnastique s'explique par le volume et l'intensité sans cesse croissants des entraînements à un âge toujours plus jeune. Parallèlement, les entraîneurs des pays phares ayant affiné la préparation technique des gymnastes, plusieurs entraîneurs et programmes moins performants essaient de les copier en prenant des raccourcis pour la difficulté.

L'accroissement des heures d'entraînement et la diminution de l'âge des enfants subissant des entraînements très intenses ont encore accru l'attention que portent sur notre sport les milieux de la médecine, de l'éducation et des médias qui citent souvent la gymnastique pour illustrer la pratique des entraînements abusifs et excessifs.

Il est important que tous les acteurs du sport s'attachent à prouver que ces impressions négatives sont erronées. Or, ces impressions sont trop souvent justes. La FIG y travaille d'arrache-pied en modifiant les règles ayant des conséquences négatives et en formant les entraîneurs afin qu'ils approfondissent leurs connaissances et se montrent plus efficaces tout en préservant les gymnastes placés sous leur responsabilité.

Le Programme de développement et de compétition des groupes d'âge de la FIG s'efforce de fournir aux pays ayant peu d'expérience dans le domaine de la gymnastique internationale contemporain un outil « prêt à l'emploi » pour la préparation physique et technique ainsi que pour les programmes de compétition et pour les nombreux pays qui n'ont pas les ressources pour développer leur propre programme.

- L'accent est mis sur la préparation et le développement à la fois sûrs et parfaits sur le long terme des gymnastes pour les mener vers un niveau élevé.
- Ce programme fournit des informations permettant de progresser par étapes et de manière sûre.
- Ce programme contient des programmes à recommander à tous les entraîneurs et à toutes les fédérations.

Le programme à trois niveaux des Académies de la FIG offre des informations plus détaillées sur la théorie, la technique et la méthodologie de l'enseignement de tous les éléments présentés dans ce document.

Informations sur les jeunes gymnastes en phase de croissance

Le présent Programme de développement et de compétition des groupes d'âge de la FIG est en lien avec les efforts pédagogiques déployés par le programme des Académies de la FIG qui se focalise sur la préparation et le développement sain et sûr des jeunes gymnastes pour les amener vers un niveau élevé d'excellence. Cette focalisation s'appuie sur le document Croissance & Développement du CD Programme des groupes d'âge de la FIG que cette dernière a distribué à toutes les fédérations en 2001 puis en 2003. Certaines des observations contenues dans ce document important sont exposées ici.

Il est crucial que les entraîneurs comprennent que la tranche 11-15 ans est une période critique pour nos gymnastes. Il s'agit en effet d'une période lors de laquelle ils sont capables d'apprendre des éléments aériens complexes tout en étant sujets à des blessures physiques débilantes, aiguës, chroniques et de surcharge ainsi qu'à des dommages sur les plans émotionnel et psychologique.

- Chez les gymnastes de cette tranche d'âge, tous les os longs se terminent par un cartilage de conjugaison (au lieu d'un os) ainsi que partout où un tendon se fixe à un os. Ces cartilages de conjugaison sont sujets à blessure lorsqu'ils sont soumis à une torsion, à des efforts de cisaillement ainsi qu'à des efforts de compression excessifs ou répétitifs.
 - Prévoir un temps de récupération adéquat
 - Réduire la quantité de charges avec un impact fort
 - Interdire les vrilles et saltos inachevés
 - Utiliser des surfaces de réception souples
- Les gymnastes de cette tranche d'âge traversent une période de croissance rapide (hauteur du pic de vélocité - HPV).
 - Toutes les parties du corps ainsi que les systèmes corporels croissent à des rythmes différents, ce qui peut provoquer maladresse et perte de certaines aptitudes
 - Ils seront moins souples au fur et à mesure que les os croissent et étirent muscles et tendons.
- Les gymnastes de cette tranche d'âge traversent une période de gain de poids rapide immédiatement après le HPV (poids du pic de vélocité – PPV).
 - Ils prennent plus rapidement du poids que de la force, perdant ainsi de la force temporairement et relativement.
 - Ils ne doivent pas être astreints à des régimes stricts; ils doivent manger de manière optimale dans le but de croître de manière optimale et saine.
- Les gymnastes de cette tranche d'âge ne possèdent pas de système anaérobie-lactique mature; or, la gymnastique est un sport principalement anaérobie.
- Les gymnastes talentueux sont presque toujours des gymnastes ayant mûri tardivement.
 - A cet âge, maturation tardive et petite taille peuvent provoquer un sentiment d'infériorité et de manqué d'estime de soi.
 - Les cartilages de conjugaison sont ouverts et plus longtemps sujets à blessure.
 - Les gymnastes de cette tranche d'âge doivent se focaliser en priorité sur l'apprentissage et moins sur la compétition. Il est possible d'introduire les compétitions internationales, mais l'attention doit être portée sur l'exécution parfaite des éléments de base importants et les règles contenues dans le présent document doivent être utilisées de manière à modifier les attentes au niveau de la difficulté.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



**VUE D'ENSEMBLE DU DEVELOPPEMENT
DES PERFORMANCES DES GYMNASTES
SUR LE LONG TERME**

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 630, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND
TÉL. (+41) 21 321 55 10 – FAX (+41) 21 321 55 19
www.fig-gymnastics.com – info@fig-gymnastics.org

Développement des performances des gymnastes sur le long terme

Si nous voulons que notre sport soit préservé et accepté durablement, une préparation systématique des gymnastes sur le long terme, qui tienne compte des principes de croissance et de maturation, est indiquée.

Dévier de ce système de préparation pour viser une spécialisation précoce ou des éléments de grande difficulté trop tôt ne sert pas les gymnastes et contribue à produire des performances non esthétiques, des blessures et le rejet de notre sport de la part du public. Si les entraîneurs qui, pour quelque raison que ce soit, adoptent ce comportement obtiennent parfois de bons résultats, leur approche n'est cependant pas couronnée de succès sur le long terme et elle provoque une forte réduction naturelle des effectifs.

Lors du développement des performances sur le long terme, l'aptitude à l'effort en général et l'aptitude à l'effort du réseau de soutien et du système moteur en particulier occupent un rôle central. Durant son activité précédente et actuelle d'entraîneur, Dieter Hofmann a expérimenté avec succès l'approche du développement systématique des performances des athlètes adoptée en commun avec des entraîneurs, des médecins, des gymnastes et l'encadrement de ces derniers.

Cet effort commun doit se concentrer sur les aspects essentiels suivants:

- Augmentation systématique des charges dans le but de susciter une aptitude à l'effort des systèmes moteur et de soutien qui soit durable sur le long terme ;
- Développement prononcé des conditions requises (souplesse, puissance, structures basiques) afin de limiter les effets d'effort négatifs induits par la fréquence élevée des répétitions des mouvements et des techniques erronées (position inefficace des articulations) ;
- Promotion et incitation à former des généralistes afin de garantir l'équilibre des charges (sortie, soutien, appui) ;
- Utilisation systématique et graduelle de la « phase d'apprentissage moteur favorable » dans le développement des performances sur le long terme ;
- Coordination avec les hauts responsables de la chaîne : gymnaste, entraîneur, médecin, physiothérapeute ;
- Garantie d'une proportionnalité sûre et continue de l'entraînement, des compétitions et des phases de compensation ;
- Usage extensif des équipements méthodologiques (matériel d'entraînement auxiliaire) lors du processus d'entraînement et attention accrue portée à cette question dans la construction des salles d'entraînement.

«Les salles d'entraînement sont des centres de formation et pas des salles de compétition »

Cette philosophie de la gymnastique a une nouvelle fois touché notre sport:

«La gymnastique est compliquée non pas parce qu'elle doit être difficile mais parce qu'elle doit être belle »

Les auteurs du présent programme espèrent que les entraîneurs et les athlètes accepteront leur aide et qu'ils y trouveront une aide bienvenue.

Etapes et caractéristiques principales du développement des performances sur le long terme (DPLT)

	Formation de base (FB)		Formation préparatoire (FP)		Formation avancée (FA)		Formation d'élite (FE)
	filles 6/7 ans	garçons 8/9 ans	garçons - 9/10 ans filles - 8/9 ans	14/15 ans 12/13 ans	garçons 15 ans filles 13/14 ans	17/18 ans 15/16 ans	garçons 18/19 ans → filles 16/17 ans →
S'entraîne et apprend à s'entraîner	1. S'entraîne fréquemment 2. Développe et apprend les préalables		Entraînement pour formation 1. Crée conditions préalable 2. apprentissage 3. compétitions et contrôles en condition physique + technique 4. Entraînement ds programme de compétition		1. Entraînement pour éducation/apprentissage 2. Entraînement pour Ch. du monde		1. Formation pour compét. 2. Formation pour développement futur
Unité d'entraînement	1-2 fois / semaine	2-3 fois /semaine	4-5 x 2.5 h / semaine	5-6 x 3 h / sem.	6-7 x 3 h / sem.	8x 3 h/sem	9 – 10 fois / sem
Volume d'entraînement	1,5 h chaque	2 h chaque	env. 14 h	env. 18 h	env. 21 h	env. 24 h	env. 27-30 h

Méthodologie de base du DPLT

	Formation de base (FB)	Formation préparatoire (FP)	Formation avancée (FA)	Formation d'élite (FE)
Conditions préalables				
Souplesse	+++	+++	maintenir	maintenir
Puissance	++	++	+++	+++
Technique /structures base	+++	+++	+++	+++...
Apprentissage	Cond. préalables motrices techniques	+++	+++	+++
Affiner	Exécution exacte des mouvements	+++	+++	+++
Entraînement/stabilisation des exercices	+	++	+++	+++

Caractéristiques de formation propres au DPLT

FB Formation de base	FP Formation préparatoire	FA Formation avancée	FE Formation d'élite
<p>1ère étape (7 ans)</p> <ul style="list-style-type: none"> • don pour le sport (adéquation) –débuté les heures d'entraînement • éveiller chez les enfants sains, intelligents et aptes physiquement l'intérêt de s'entraîner fréquemment. • sélections annuelles! <p>2e étape (8-9 ans)</p> <p>Définition plus précise des objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - volonté de soutien de la part des parents. - état de santé/condition physique - aptitudes intellectuelles - motivation individuelle pour la gymnastique artistique - test visant à déterminer la capacité à développer les conditions nécessaires. - capacités motrices - aptitudes: rapidité, agilité, réflexe - souplesse, force et puissance - aspects psychologique et pédagogique comme le courage et la crainte - capacité d'expression <p>3e étape (9 ans, voire aussi 10 pour les sélections)</p> <ul style="list-style-type: none"> • assimilation des prédispositions pour la gymnastique générale • développement des prédispositions requises en gymnastique et acrobatique en utilisant des équipements pédagogiques (matériel d'entraînement auxiliaire) • développement des premiers éléments propres aux engins de compétition. 	<p>1ère étape</p> <ul style="list-style-type: none"> • développer le suivi des prédispositions générales. • apprendre à contrôler son corps par des moyens généraux et spécifiques durant la phase préférée d'apprentissage (avant la puberté) en tenant compte du développement et de la vulnérabilité du système de soutien et du système moteur. • se constituer un répertoire global d'éléments de base • créer les conditions pour supporter un concours multiple (exercice imposé+ libre; 2x exercices libres) • développer la condition physique pour un entraînement quotidien intense et efficace. • préparation aux exigences de compétition de la classe/de l'étape suivante. <p>2e étape</p> <ul style="list-style-type: none"> • maintenir la capacité d'effort de la phase juvénile avec des éléments de gymnastique polyvalents, généraux et basiques • perfectionner les prédispositions générales et spécifiques comme la puissance! → (phase favorable au développement du potentiel de puissance général et spécifique → et de la souplesse, structures techniques de base) • utiliser les conditions individuelles pour la préparation de tous les éléments des exercices imposés et libres • stabiliser les éléments lors des exercices en compétition 	<ul style="list-style-type: none"> • transférer les prédispositions de haut niveau à tous les éléments de la performance gymnique (difficulté, techniques, stabilité) pour les compétitions internationales • complexité élevée des éléments sur tous les engins • ...et développement de performances pour les finales • Créer les prédispositions pour l'intensification requise de l'entraînement à l'effort (avec augmentation systématique de tous les facteurs d'effort) pour les exigences d'un CM ou d'un cycle olympique • s'adapter au contenu des CM ainsi qu'à la fréquence et aux spécificités des compétitions masculines et féminines <p><u>le but étant de:</u> préparer et garantir un bon début pour les hommes et les femmes.</p>	<p><u>Objectif:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • participer avec succès et atteindre les objectifs fixés pour les compétitions internationales majeures : JO, CM, championnats continentaux et tournois internationaux • ce développement s'appuie sur le pronostic de base établi pour une participation aux CM (difficulté, technique, stabilité) et sur les caractéristiques en perpétuel changement du niveau mondial et de la véritable mise en vigueur des codes. • demande exigeante au niveau de la complexité pour: les prédispositions (puissance, souplesse, base technique) de niveau technique supérieur – meilleures solutions techniques, performances extrêmes, niveau responsable élevé de difficulté, utilisation efficace des bonus, niveau élevé de stabilité. <p>TBS = Structures techniques de base TN = Norme pour la technique AN = Norme pour le sport Pr = Prédispositions</p>

Les informations sur le développement des performances sur le long terme en résumé

- Pour pouvoir passer au niveau supérieur, il est nécessaire d'avoir terminé les tâches des différentes étapes et d'être mentalement et physiquement prêt.
- Les tâches en lien avec l'âge doivent être envisagées du point de vue du développement biologique et non pas de l'âge chronologique.
- L'objectif visé par **la formation de base** consiste à développer les prédispositions fondamentales et propres au sport, en particulier les mouvements de régulation et les prédispositions neuromusculaires.
- L'objectif visé par **la formation préparatoire** consiste à accroître le niveau des prédispositions générales et spécifiques (coordination, technique, vitesse, souplesse, puissance, etc.) et à augmenter la capacité à l'effort.
- L'objectif visé par **la formation avancée** consiste à développer un transfert systématique à partir de l'entraînement de groupe d'âge vers l'entraînement d'élite. Il s'agit de garantir le passage vers le niveau international grâce à l'accroissement systématique des exigences d'entraînement spécifiques.
- **La formation préparatoire** diffère fondamentalement de la **formation d'élite**
 - Il a un caractère spécifique. Les prédispositions requises pour le développement ultérieur du sport sont développées et les prédispositions pour l'accroissement continu des exigences d'entraînement et de capacité à l'effort sont mises en place.
- L'objectif d'une planification de résultats à long terme consiste à :
 - Mettre en place les conditions préalables (souplesse, puissance, structures techniques de base) pour permettre une amélioration stable et continue des résultats spécifiques.

Le plus important ce ne sont pas les objectifs de compétition mais les objectifs pédagogiques portant sur les aptitudes techniques et physiques.



Programme de compétition masculin

Exercices imposés

et

Règles des exercices libres

*Préparation par Hardy Fink
Illustrations par Cynthia Bonesky*

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 630, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND

TÉL. (+41) 21 321 55 10 – FAX (+41) 21 321 55 19

www.fig-gymnastics.com – info@fig-gymnastics.org

Introduction

Ce programme de compétition GAM a été conçu pour fournir à des gymnastes de tout âge et de tout niveau des occasions de participer à des compétitions. Les garçons et les hommes font de la gymnastique pour des raisons différentes, toutes de même valeur et toutes bienvenues.

Avec un seul ensemble de règles, il est compliqué de répondre aux besoins des gymnastes de type récréatif qui veulent concourir de manière occasionnelle pour rester motivés et se tester eux-mêmes tout en satisfaisant les besoins des gymnastes d'élite qui veulent représenter leur pays sur la scène internationale. En outre, certains gymnastes commencent à s'entraîner dès leur plus jeune âge tandis que d'autres n'en ont l'occasion que vers l'adolescence. Il est important de parvenir à garder tous ces gymnastes en leur fournissant des occasions valables de concourir et de gagner.

Ce programme divise les participants et compétitions possibles en deux sections : une section participation et une section haute performance. La section participation comporte quatre classes de compétition, chacune subdivisée en plusieurs groupes d'âge permettant aux gymnastes ayant débuté tôt et à ceux ayant débuté tard de concourir avec succès. Les deux premières classes de compétition prescrivent des exercices imposés également adaptés à la section haute performance mais seulement à un âge précisément restreint.

La section haute performance est subdivisée en sept classes de compétition. Les classes HP1 et HP2 sont identiques à celles de la section participation. Ensuite, la section haute performance devient alors plus difficile, les deux dernières classes de compétition étant de niveau Junior (utilisant les règles juniors FIG mais pas les âges juniors FIG) et le niveau senior. Les cinq premières classes de compétition (sur les sept) de la section haute performance comportent des exercices imposés. L'expérience montre que les exercices imposés servent à diriger les entraînements vers le haut niveau tout en servant d'outil de formation et de contrôle des entraîneurs.

Remarque:

- Les âges multiples des niveaux de participation permettent de commencer à pratiquer la gymnastique sur le tard et de le faire plus longtemps. Il se peut que cette quantité de groupes d'âge soit trop élevée pour les fédérations n'ayant qu'un faible taux de participation. Des gymnastes de différents groupes d'âges peuvent concourir ensemble et recevoir des médailles (récompenses) séparément.
- Comme les exercices imposés L1 et L2 devraient constituer la base de toute compétition de gymnastique, ils doivent être identiques pour le niveau de participation et pour le niveau de haute performance. Certaines fédérations pourraient porter leur choix sur des exercices imposés plus simples pour les niveaux de participation, ou d'éliminer les éléments les plus difficiles.
- Certaines catégories chevauchent l'âge junior FIG actuel (classe HP4 et HP5). Ce programme permet aux gymnastes de ce groupe d'âge de concourir de façon significative sans avoir à suivre les règles et exigences junior FIG avant d'être prêts. Dans ce document, le niveau junior utilise les règles junior FIG mais suggère aux fédérations une option où l'âge est prolongé pour éviter de forcer un gymnaste au niveau senior avant qu'il ne soit prêt.

Voici ci-après une vue d'ensemble de la structure et du programme de compétition:

Programme des Groupes d'âge de la FIG - Structure et programme des compétitions masculines

Section participation			Section haute performance		
Classe P1	8 – 9 ans 10 – 12 ans 13 – 15 ans ≥16 ans	1x imposé	Classe HP1	8 – 9 ans	1x imposé
Classe P2	10 – 12 ans 13 – 15 ans 16 ans et plus	1x imposé	Classe HP2	10 – 11 ans	1x imposé
Classe P3	10 – 12 ans 13 – 15 ans 16 ans et plus	1x libre			
Classe P4	13 – 15 ans 16 ans et plus	1x libre			
			Classe HP3	12 – 13 ans	1x imposé 1x libre
			Classe HP4	14 – 15 ans	1x imposé 1x libre
			Classe HP5	16 – 17 ans	1x imposé 1x libre
			Junior	16 – 19 ans (différent du groupe d'âge Junior de la FIG)	Règles junior FIG– 1x libre
			Senior	FIG	FIG – 1x libre

Remarque: à des fins de développement, ce programme de compétition ne comporte pas de désignation junior avec âges FIG (âge FIG 14-17 ans). Voir la remarque ci-haut.

Règles générales

Article 1 Ages de compétition

- a. L'admission des gymnastes sur le critère de l'âge s'effectue en fonction de l'âge des gymnastes au 31 décembre de l'année de compétition.
- b. Il est conseillé aux gymnastes de moins de 8 ans de ne pas participer à des compétitions formelles.
- c. Les gymnastes n'ayant pas atteint l'âge minimum requis pour leur classe de compétition peuvent participer à ladite classe sous réserve d'approbation par le comité technique concerné. Cette autorisation doit être accordée avant le délai d'inscription à la compétition.

Article 2 Echauffement, aide et assistance

- a. Il est recommandé d'accorder aux classes de compétition P1-P4 et HP1-HP5 de s'échauffer pendant 90 minutes avant la compétition mais sans échauffement « one touch » (ou 30 sec.) juste avant la compétition.
- b. La présence d'un assistant est requise à la barre fixe, ce pour toutes les classes de compétition. Le président du jury à l'engin départ ne donne le signal de départ au gymnaste que lorsqu'un assistant est présent. Une déduction de 0,3 de la note finale s'applique à cet engin si l'entraîneur part durant l'exécution de l'exercice.
- c. Des tapis de sécurité mous (5, 10 ou 20 cm) sont autorisés sans pénalité à tous les engins à l'exception du sol et du cheval-arçons sans que cela n'empêche les déductions normales de réception de s'appliquer. L'utilisation d'un tapis de sécurité mou au sol et au cheval-arçons entraîne une déduction de 0,3 pt de la note finale.
- d. Un tapis de sécurité autour du tremplin doit être utilisé pour les sauts par la rondade. Le président du jury à l'engin ne donne le signal de départ au gymnaste que lorsqu'un tapis de sécurité est installé. En cas de non utilisation d'un tapis de sécurité, la note finale du saut en question sera de 0 point. Un tapis pour les mains peut être utilisé devant le tremplin.
- e. L'utilisation de tout équipement supplémentaire non autorisé entraîne une déduction de 0,3 pt.

Article 3 Règles générales des juges

- a. Pour toutes les classes de compétition des compétitions nationales, les membres du jury sont tenus de remplir les tâches du jury D et du jury E à moins que 4 juges ou davantage soient présents.
- b. Sauf avis contraire dans le présent document, les erreurs d'exécution pour mauvaise technique, mauvaise position corporelle, et les éléments permis, etc. sont évaluées conformément aux règles Junior du Code de pointage FIG en vigueur.
- c. Les déductions de nature disciplinaire s'appliquent sur la note finale sur décision du président du jury à l'engin.

Règles spécifiques

Article 4 Règles spécifiques des juges

L'évaluation des exercices libres des classes de compétition P3-P4 et HP3-HP5 (les juniors et seniors observent déjà le Code FIG) est basé sur le système d'addition du Code de pointage FIG en vigueur. Ce système comporte 2 facteurs d'évaluation : une note de difficulté (note D) et une note d'exécution (note E).

Note D

La note D est obtenue par l'addition des 3 aspects suivants d'un exercice :

- i. Les valeurs de difficulté présentées durant l'exercice jusqu'à un chiffre maximum,
- ii. Pour les classes de compétition P3-P4 et HP3-HP5, 0,3 pt pour chaque groupe d'éléments accompli durant l'exercice,
- iii. Les valeurs de tous les points de liaison admis exécutés.

Le calcul de la note D suit la séquence suivante:

1. Déterminer la valeur de la sortie. Si une gymnaste n'effectue pas une sortie reconnue, elle sera automatiquement pénalisée en ne recevant pas 0,3 pour ce groupe d'éléments.
2. Déterminer si les groupes d'éléments restants ont été exécutés et accorder 0,3 pour chaque groupe d'éléments effectué (plus la valeur de l'élément lui-même). Cela vaut également aux sorties de valeur A ou B.
3. Ajouter la valeur des éléments restants reconnus les plus difficiles jusqu'au nombre maximum d'éléments permis.
4. Ajouter les bonus de liaison correspondants (sol et barre fixe uniquement).

Note E

Déductions de la note E pour exercices libres et, sauf indication contraire, pour exercices imposés :

Classes P1, 2, 3, 4 & HP 1, 2

Petite erreur	= 0.10
Erreur moyenne	= 0.20
Erreur grossière	= 0.30
Chute	= 0.50

Classes HP 3, 4, 5

Petite erreur	= 0.10
Erreur moyenne	= 0.30
Erreur grossière	= 0.50
Chute	= 1.00

Note finale

La note finale des exercices imposés et libres est obtenue en additionnant la note D et la note E. Cette note est ensuite affichée publiquement. Si possible, la note de difficulté D et la note d'exécution E devraient être affichées.

Informations supplémentaires

- i. Pour les exercices libres des classes de compétition P3 et P4, tout élément gymnique légitime non reconnu dans le Code de pointage FIG en vigueur reçoit une valeur A indépendamment de la valeur qu'il avait dans une version précédente du Code. Les exemples comprennent entre autres les roulades, tours d'appui, etc.
- ii. Les parties sans valeur ne sont ni créditées ni déduites à condition qu'elles soient effectuées sans erreur d'exécution.
- iii. Sauf indication contraire, un abaissement de la position lors de l'élan en arrière donne lieu à une déduction conformément à la FIG pour les classes de compétition HP3-HP5. Ils sont autorisés sans déduction pour les classes de compétition P3 et P4.
- iv. Pour toutes les classes de compétition, le gymnaste ayant effectué un saut de piètre qualité peut choisir de le refaire avec une déduction automatique de 1,0 pt. Cette déduction est infligée par le président du jury à l'engin sur la note finale.
- v. La règle FIG sur l'écart atypique des jambes ne s'applique pas aux classes de compétition P3-P4 et HP3-HP4. Sauf indication contraire, un élément de force effectué avec jambes écartées est normalement évalué à 1 valeur de moins que la FIG.

Article 5 Modifications supplémentaires apportées au Code de pointage FIG pour les classes de compétition P3-P4 et HP3-HP5

a. Parties de développement

Les classes de compétition P3-P4 et HP3-HP5 peuvent intégrer des éléments ajoutés spécifiquement comme parties de développement. Il s'agit de parties dont la valeur diffère de celle indiquée dans le Code de pointage FIG en vigueur ou qui ne sont pas reconnues par ce dernier. Les gymnastes des classes de compétition P3-P4 et HP3 peuvent utiliser les éléments identifiés pour remplir les exigences de difficulté, les groupes d'éléments et les éventuels points de bonus de liaison.

b. Répétition

Les classes de compétition P3-P4 et HP3-HP4 peuvent répéter un élément difficulté suffisante comme suit:

Classe P3	– peuvent répéter un élément de valeur A ou B
Classe P4	– peuvent répéter un élément de valeur B ou C
Classe HP3	– peuvent répéter un élément de valeur B ou C
Classe HP4	– peuvent répéter un élément de valeur C
Classe HP4	– peuvent répéter un élément de valeur D

d. Exercices imposés – Répétition

- i. Les exercices imposés sont évalués par un seul jury composé de plusieurs juges, plutôt que des jurys distincts pour la Difficulté et pour l'Exécution.
- ii. La note maximale pour les exercices imposés est de 10,0. Les fautes d'exécution sont déduites de la valeur du contenu exécuté.
- iii. Durant l'exécution d'un exercice imposé, quel qu'il soit, un gymnaste peut répéter un élément de valeur suite à une chute ou à un arrêt.
- iv. L'omission d'un élément entraîne la perte de la valeur de l'élément en question.
- v. L'ajout d'un élément entraîne une déduction de 0,5 pt de la note finale.

Article 6 Valeur des éléments & nombre maximal d'éléments

Le tableau ci-après indique le nombre maximal des parties de difficulté pouvant être comptabilisées dans la note D pour chaque classe de compétition ainsi que la valeur des parties en question. Il indique également les parties qui ne peuvent pas être effectuées dans une classe de compétition donnée.

Valeur des éléments & nombre maximal des parties de valeur dans la note D (sortie incluse)

Classe de compét.	Nombre maximal d'éléments	Valeur partie A	Valeur partie B	Valeur partie C	Valeur partie D	Valeur partie E	Valeur partie F ou G
Classe P3	6	0.1	0.2	0.3	0.4 Permis slt aux arçons	Interdit	Interdit
Classe P4	7	0.1	0.2	0.3	0.4 Permis slt aux arçons	Interdit	Interdit
Classe HP3	8	0.1	0.2	0.3	0.4 Permis slt aux arçons	Interdit	Interdit
Classe HP4	8	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5 Permis slt aux arçons	Interdit
Classe HP5	8	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6 Permis slt aux arçons

Article 7 Exercices courts

Le tableau ci-après indique la manière dont le jury E doit évaluer les exercices courts dans chaque classe de compétition. Un élément avec une grave erreur peut compter par rapport au nombre total d'éléments exigés même s'il n'est pas reconnu pour la valeur ou les groupes d'éléments.

Évaluation des exercices courts (note E maximum)

Compétition Classe	8 éléments	7 éléments	6 éléments	5 éléments	4 éléments	3 éléments	2 éléments	1 élément
Classe P3	10.0	10.0	10.0	8.0	6.0	4.0	2.0	1.0
Classe P4	10.0	10.0	8.0	6.0	4.0	3.0	2.0	1.0
Classe HP3	10.0	8.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0
Classe HP4	10.0	8.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0
Classe HP5	10.0	8.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0

Article 8 Normes des engins

Normes des engins

Classe P1 & HP1	Classe P2 & HP2	Classe P3	Classe P4	Classe HP3	Classes HP 4 et HP5
<p>Sol FIG 12m x 12m</p> <p>Cheval-arçons Champignon avec base recouverte de tapis de 10 cm</p> <p>Anneaux Hauteur FIG standard avec jusqu'à 60 cm de tapis supplémentaires</p> <p>Saut Caisson de 80 cm</p> <p>Barres parallèles Barres parallèles basses permettant un saut à l'appui. Tapis de sécurité 20 cm autorisés.</p> <p>Barre fixe Assez haute pour gymnastes les plus grands. Possibilité de baisser la barre ou d'ajouter des tapis avant la compétition.</p>	<p>Sol FIG 12m x 12m</p> <p>Cheval-arçons Champignon avec base recouverte de tapis de 10 cm Un X doit être collé sur le champignon.</p> <p>Anneaux Hauteur FIG standard avec jusqu'à 60 cm de tapis supplémentaires</p> <p>Saut Table de n'importe quelle hauteur (min 1m10, max 1m35)</p> <p>Barres parallèles Assez hautes pour balancer genoux fléchis sans toucher le sol (au max. la hauteur FIG). Tapis de sécurité 20 cm autorisés</p> <p>Barre fixe Assez haute pour gymnastes les plus grands. Possibilité de baisser la barre ou d'ajouter des tapis avant la compétition.</p>	<p>Sol FIG 12m x 12m</p> <p>Cheval-arçons 10-12 - Champignon avec base recouverte de tapis de 10 cm 13 -15 et ≥16 - Cheval FIG avec ou sans arçon.</p> <p>Anneaux Hauteur FIG standard Tapis sécurité 20 cm autorisés</p> <p>Saut Table entre 1m15 et 1m35</p> <p>Barres parallèles Assez hautes pour balancer genoux fléchis sans toucher le sol (au max. la hauteur FIG). Tapis de sécurité 20 cm autorisés</p> <p>Barre fixe Hauteur FIG standard. Tapis de sécurité supplémentaires autorisés.</p>	<p>Sol FIG 12m x 12m</p> <p>Cheval-arçons 13-15–Cheval FIG à n'importe quelle hauteur sans arçon. L'emplacement des arçons devrait être marqué. 16 & plus: cheval FIG avec arçons.</p> <p>Anneaux Hauteur FIG standard Tapis sécurité 20 cm autorisés</p> <p>Saut Table entre 1m15 et 1m35 Sécurité Yurchenko</p> <p>Barres parallèles Assez hautes pour balancer genoux fléchis sans toucher le sol (au max. la hauteur FIG). Tapis de sécurité 20 cm autorisés</p> <p>Barre fixe Hauteur FIG standard. Tapis de sécurité de 20 cm autorisé.</p>	<p>Sol FIG 12m x 12m</p> <p>Cheval-arçons Hauteur FIG avec arçons.</p> <p>Anneaux Hauteur FIG standard Tapis sécurité 20 cm autorisés</p> <p>Saut Pile de tapis 100cm Table entre 1m15 et 1m35 Sécurité Yurchenko</p> <p>Barres parallèles Hauteur FIG standard Tapis de sécurité 20 cm autorisés</p> <p>Barre fixe Hauteur FIG standard. Tapis de sécurité de 20 cm autorisé.</p>	<p>Sol FIG 12m x 12m</p> <p>Cheval-arçons Cheval hauteur FIG avec arçons.</p> <p>Anneaux Hauteur FIG standard Tapis sécurité 20 cm autorisés</p> <p>Saut Hauteur FIG standard Sécurité Yurchenko</p> <p>Barres parallèles Hauteur FIG standard Tapis de sécurité 20 cm autorisés sauf pour classe 9 (senior)</p> <p>Barre fixe Hauteur FIG standard. Tapis de sécurité de 20 cm autorisé sauf</p>

Article 9 Résumé des règles propres à chaque engin (PRÉSENTÉ PAR APPAREIL ET PAR CLASSE DE COMPÉTITION)

Les règles spécifiques pour les exercices libres des classes de compétition P3-P4 & HP3-HP5 sont présentées dans les onze tableaux des pages suivantes.

Exercice au sol – Résumé des règles spécifiques

	Classe P3	Classe P4	Classe HP3	Classe HP4	Classe HP5
Valeurs de difficulté & nombre requis d'éléments	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D permis seulement au cheval-arçons 6 éléments max. pour note D	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D permis seulement au cheval-arçons 7 éléments max. pour note D	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D permis seulement au cheval-arçons 8 éléments max. pour note D	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0. 0.5* (F & G interdits) * E permis seulement au cheval-arçons 8 éléments max. pour note D	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0. 0.5, F=0.6* (G interdits) * F permis seulement au cheval-arçons 8 éléments max. pour note D
Éléments de développement et complémentaires	1. Rondade = partie A, groupe d'éléments IV et dans la même case 2. Extension arr vers l'ATR = partie A, groupe d'éléments III 3. Salto av ou arr groupé ou carpé=B Tout autre élément pouvant raisonnablement être appelé élément gymnique =partie A	1. Rondade = partie A, groupe d'éléments IV et dans la même case 2. Extension arr vers l'ATR = partie A, groupe d'éléments II 3. Salto av ou arr groupé ou carpé = B Tout autre élément pouvant raisonnablement être appelé élément gymnique =partie A	1. Rondade = partie A, groupe d'éléments IV et dans la même case 2. Extension arr vers l'ATR = partie A, groupe d'éléments III 3. La valeur de tous les éléments de cercle, cercle éc. et russes est augmentée d'une valeur par rapport au Code FIG	1. Rondade = partie A, groupe d'éléments IV et dans la même case 2. Extension arr vers l'ATR = partie A, groupe d'éléments III 3. La valeur de tous les éléments de cercle, cercle éc. et russes est augmentée d'une valeur par rapport au Code FIG	1. Rondade = partie A, groupe d'éléments IV et dans la même case 2. Extension arr vers l'ATR = partie A, groupe d'éléments III 3. La valeur de tous les éléments de cercle, cercle éc. et russes est augmentée d'une valeur par rapport au Code FIG
Exigences de groupe d'éléments (0,3 chacune)	1. Élément non acrobatique 2. Tout élément acrobatique 3. Sortie	1. Élément non acrobatique 2. Tout élément salto acrobatique 3. Sortie	1. Élément non acrobatique 2. Élément acrobatique en av. 3. Élément acrobatique en arr. 4. Sortie	1. Élément non acrobatique 2. Élément acrobatique en av. 3. Élément acrobatique en arr. 4. Sortie	1. Élément non acrobatique 2. Élément acrobatique en av. 3. Élément acrobatique en arr. 4. Sortie
Règles supplémentaires	Pas de limite de temps Peut répéter un élément de valeur de difficulté A ou B	Pas de limite de temps Bonus de connexion (saltos uniquement) A ou B + C ou vice versa = 0.1 Autres saltos (eg C+C) liés interdits Peut répéter un élément de valeur de difficulté ou de bonus B ou C	Pas de limite de temps Bonus de connexion (saltos uniquement) A ou B + C ou vice versa = 0.1 C + C = 0.2 Peut répéter un élément de valeur de difficulté B ou C ou bonus	Pas de limite de temps Bonus de connexion (saltos uniquement) A ou B + C ou vice versa = 0.1 C + C = 0.2 Connexion D ne sont pas récompensés Peut répéter un élément de valeur de difficulté C ou bonus	Limite de temps FIG Bonus de connexion (saltos uniquement) A ou B + C ou vice versa = 0.1 C + C = 0.2 Connexions D & E ne sont pas récompensés Peut répéter un élément de valeur de difficulté D ou bonus

Cheval-arçons – Résumé des règles spécifiques

	Classe P3	Classe P4	Classe HP3	Classe HP4	Classe HP5
Valeurs de difficulté & nombre requis d'éléments	Difficulté A=0.1, B =02, C=0.3, D=0.4* *D permis seulement au cheval-arçons 6 éléments max. pour note D Un tremplin peut être utilisé pour l'entrée	Difficulté A=0.1, B =02, C=0.3, D=0.4* *D permis seulement au cheval-arçons 7 éléments max. pour note D Un tremplin peut être utilisé pour l'entrée	Difficulté A=0.1, B =02, C=0.3, D=0.4* *D permis seulement au cheval-arçons 8 éléments max. pour note D	Difficulté A=0.1, B =02, C=0.3, D=0.4, E=0. 0.5* (F & G interdits) * E permis seulement au cheval-arçons 8 éléments max. pour note D	Difficulté A=0.1, B =02, C=0.3, D=0.4, E=0. 0.5, F=0.6* (G interdits) * F permis seulement au cheval-arçons 8 éléments max. pour note D
Éléments de développement et complémentaires	Tout autre élément pouvant raisonnablement être appelé élément gymnique =partie A	Tout autre élément pouvant raisonnablement être appelé élément gymnique =partie A	1. Faux ciseaux avant = partie A 2. Faux ciseaux arrière = partie A 3. Tous les élans russes sont augmentés d'une valeur 4. Tous les ciseaux sont augmentés d'une valeur 5. Deux cercles sur un arçon dans appui en phase descendante= C 6. Deux cercles sur un arçon en appui en phase ascendante= C 7. Facial russe 180 + 1 flop = D	1. Tous les élans russes sont augmentés d'une valeur 2. Tous les ciseaux sont augmentés d'une valeur 3. Deux cercles sur un arçon dans appui en phase descendante = C 4. Deux cercles sur un arçon en appui en phase ascendante = C 5. Facial russe 180 + 1 flop = D, + 2 flops = E 6. Facial russe 270 + 1 flop = E	1. Tous les élans russes sont augmentés d'une valeur 2. Tous les ciseaux sont augmentés d'une valeur 3. Deux cercles sur un arçon dans appui en phase descendante = C 4. Deux cercles sur un arçon en appui en phase ascendante= C 5. Facial russe 180 + 1 flop = D, + 2 flops = E 6. Facial russe 270 + 1 flop = E, + 2 flops = F
Exigences de groupe d'éléments (0,3 chacune)	1. Un élément de cercle 2. Sortie	1. Toute rotation de 90° (pivot inclus) 2. Un élément jambes écartées 3. Sortie se terminant par un facial ou ATR	1. Ciseaux ou mvt écarté d. la jambe 2. Un cercle de chaque côté des zones 1, 3 et 5 du cheval FIG5 (sans 0,3 à moins que tous soient effectués) 3. Deux cercles sur un arçon ou une liaison sur 1 arçon avec au moins 2 cercles 4. Sortie	1. Ciseaux ou mvt écarté d. la jambe 2. Transport en appui transversal 1/3 3. Deux cercles sur un arçon ou une liaison sur 1 arçon avec au moins 2 cercles 4. Sortie	1. Ciseaux ou mvt écarté d. la jambe 2. Transport en appui transversal 1/3 3. Deux cercles sur un arçon ou une liaison sur 1 arçon avec au moins 2 cercles 4. Sortie
Règles supplémentaires	Les éléments effectués sur un cheval sans arçons reçoivent la même valeur que ceux effectués sur un cheval avec arçons Peut répéter un élément de valeur de difficulté A ou B	Les éléments effectués sur un cheval sans arçons reçoivent la même valeur que ceux effectués sur un cheval avec arçons. Exemple : transport magyar sans arçons = partie D Peut répéter un élément de valeur de difficulté B ou C	Peut répéter un élément de valeur de difficulté B ou C	Peut répéter un élément de valeur de difficulté C	Peut répéter un élément de valeur de difficulté D

Anneaux – Résumé des règles spécifiques

	Classe P3	Classe P4	Classe HP3	Classe HP4	Classe HP5
Valeurs de difficulté & nombre requis d'éléments	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D permis seulement au cheval-arçons 6 éléments max. pour note D	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D permis seulement au cheval-arçons 7 éléments max. pour note D	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D permis seulement au cheval-arçons 8 éléments max. pour note D	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0. 0.5* (F & G interdits) * E permis seulement au cheval-arçons 8 éléments max. pour note D	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0. 0.5, F=0.6* (G interdits) * F permis seulement au cheval-arçons 8 éléments max. pour note D
Éléments de développement et complémentaires	1. Susp. fac. horiz. écartée =partie A 2. Susp. dors. horiz. écartée=partie A 3. Appui renv. de force avec bras tendus vers ATR jambes écartées =partie B Tout autre élément pouvant raisonnablement être appelé élément de gymnastique =partie A	1. Susp. fac. horiz. écartée =partie A 2. Susp. dors. horiz. écartée=partie A 3. Appui renv. de force avec bras tendus vers ATR jambes écartées =partie B 4. La valeur de tous les maintiens en force statiques est augmentée de 2 valeurs (sauf équerre et équerre écartée) 5. Grand tours avant ou arrière avec bras fléchis = partie B Tout autre élément pouvant raisonnablement être appelé élément de gymnastique =partie A	1. Susp. fac. horiz. écartée =partie A 2. Susp. dors. horiz. écartée=partie A 3. Appui renv. de force avec bras tendus vers ATR jambes écartées =partie B 4. La valeur de tous les maintiens en force statiques est augmentée de 2 valeurs (sauf équerre et équerre écartée) 5. Grand tours avant ou arrière avec bras fléchis = partie B	1. Appui renv. de force avec bras tendus vers ATR jambes écartées =partie B 2. La valeur de tous les maintiens en force statiques est augmentée de 2 valeurs (sauf équerre et équerre écartée) 3. Grand tours avant ou arrière avec bras fléchis = partie B	1. Appui renv. de force avec bras tendus vers ATR jambes écartées =partie B 2. La valeur de tous les maintiens en force statiques est augmentée de 2 valeurs (sauf équerre et équerre écartée) 3. Grand tours avant ou arrière avec bras fléchis = partie B
Exigences de groupe d'éléments (0,3 chacune)	1. Equerre en appui transversal 2. Bascule ou élément d'élan 3. Sortie	1. Equerre en appui transversal 2. Maintien de force (sauf équerre et équerre jambes écartées) 3. Sortie	1. Élan en avant vers ATR (2sec) 2. Élan en arrière vers ATR (2 sec) 3. Partie maintien de force (sauf équerre et équerre jambes écartées) 4. S'élever à l'ATR (2 sec) 5. Sortie	1. Élan en avant vers ATR (2sec) 2. Élan en arrière vers ATR (2 sec) 3. Partie maintien de force (sauf équerre et équerre jambes écartées) 4. S'élever à l'ATR (2 sec) 5. Sortie	1. Élan en avant vers ATR (2sec) 2. Élan en arrière vers ATR (2 sec) 3. Partie maintien de force (sauf équerre et équerre jambes écartées) 4. S'élever à l'ATR (2 sec) 5. Sortie
Règles supplémentaires	Un élan supplémentaire autorisé Peut répéter un élément de valeur de difficulté A ou B	Un élan supplémentaire autorisé Peut répéter un élément de valeur de difficulté B ou C	Abaissement en arrière autorisé Peut répéter un élément de valeur de difficulté B ou C	Abaissement en arrière autorisé Peut répéter un élément de valeur de difficulté C	Abaissement en arrière autorisé Peut répéter un élément de valeur de difficulté D

Saut – Résumé des règles spécifiques

	Classe P3	Classe P4	Classe HP3	Classe HP4	Classe HP5
Sauts autorisés et valeurs de difficulté	<p>Renversement = 2.0 Renversement ½ = 2.2 Renversement 1/1 = 2.5</p> <p>½ on = 2.0 ½ on ½ off = 2.2 ½ on 1/1 off = 2.5</p>	<p>Renversement = 2.0 Renversement ½ = 2.2 Renversement 1/1 = 2.5</p> <p>Renversement avant groupé = 2.7 Renversement avant groupé ½ = 2.9</p> <p>½ on = 2.0 ½ on ½ off = 2.2 ½ on 1/1 off = 2.5</p> <p>Yurchenko groupé = 2.7 Yurchenko groupé 1/1 = 2.9 Yurchenko carpé = 2.9 Yurchenko tendu = 3.1</p>	<p>Renversement = 2.0 Renversement ½ = 2.2 Renversement 1/1 = 2.5 Renversement 1 ½ = 2.7</p> <p>Renversement avant groupé = 2.7 Renversement avant groupé ½ = 2.9 Renversement avant carpé = 2.9 Renversement avant carpé ½ = 3.1</p> <p>½ on = 2.0 ½ on ½ off = 2.2 ½ on 1/1 off = 2.5 Tsukahara groupé = 2.7</p> <p>Yurchenko groupé = 2.7 Yurchenko groupé 1/1 = 2.9 Yurchenko carpé = 2.9 Yurchenko tendu = 3.1</p>	<p>Renversement = 2.0 Renversement ½ = 2.2 Renversement 1/1 = 2.5 Renversement 1 ½ = 2.7</p> <p>Renversement avant groupé = 2.7 Renversement avant groupé ½ = 2.9 Renversement avant groupé 1½ = 3.3 Renversement avant carpé = 2.9 Renversement avant carpé ½ = 3.1 Renversement avant carpé 1½ = 3.5 Renversement avant tendu = 3.1 Renversement avant tendu ½ = 3.3 Renversement avant tendu 1½ = 3.7</p> <p>½ on ½ off = 2.2 ½ on 1/1 off = 2.5</p> <p>Yurchenko groupé = 2.7 Yurchenko groupé 1/1 = 2.9 Yurchenko carpé = 2.9 Yurchenko tendu = 3.1 Yurchenko tendu 1/1 = 3.3 Yurchenko tendu 2/1 = 3.7</p> <p>Tsukahara groupé = 2.7 Tsukahara carpé = 2.9 Tsukahara tendu = 3.1</p> <p>Kasamatsu groupé = 2.7 Kasamatsu groupé 1/2 = 2.9 Kasamatsu groupé 1/1 = 3.3 Kasamatsu tendu = 3.1 Kasamatsu tendu ½ = 3.3 Kasamatsu tendu 1/1 = 3.7</p>	<p>Renversement = 2.0 Renversement ½ = 2.2 Renversement 1/1 = 2.5 Renversement 1 ½ = 2.7 Renversement 2/1 = 2.9</p> <p>Renversement avant groupé = 2.7 Renversement avant groupé ½ = 2.9 Renversement avant groupé 1½ = 3.3 Renversement avant carpé = 2.9 Renversement avant carpé ½ = 3.1 Renversement avant carpé 1½ = 3.5 Renversement avant tendu = 3.1 Renversement avant tendu ½ = 3.3 Renversement avant tendu 1½ = 3.7</p> <p>Yurchenko groupé = 2.7 Yurchenko groupé 1/1 = 2.9 Yurchenko carpé = 2.9 Yurchenko tendu = 3.1 Yurchenko tendu 1/1 = 3.3 Yurchenko tendu 2/1 = 3.7</p> <p>Tsukahara groupé = 2.7 Tsukahara carpé = 2.9 Tsukahara tendu = 3.1</p> <p>Kasamatsu groupé = 2.7 Kasamatsu groupé 1/2 = 2.9 Kasamatsu groupé 1/1 = 3.3 Kasamatsu tendu = 3.1 Kasamatsu tendu ½ = 3.3 Kasamatsu tendu 1/1 = 3.7</p>
Règles supplémentaires	Un 2 ^e essai est autorisé, avec déduction de 1,0				

Barres parallèles – Résumé des règles spécifiques

	Classe P3	Classe P4	Classe HP3	Classe HP4	Classe HP5
Valeurs de difficulté & nombre requis d'éléments	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D permis seulement au cheval-arçons 6 éléments max. pour note D	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D permis seulement au cheval-arçons 7 éléments max. pour note D	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D permis seulement au cheval-arçons 8 éléments max. pour note D	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0. 0.5* (F & G interdits) * E permis seulement au cheval-arçons 8 éléments max. pour note D	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0. 0.5, F=0.6* (G interdits) * F permis seulement au cheval-arçons 8 éléments max. pour note D
Éléments de développement et complémentaires	1. Établissement arr à l'appui = partie A– Groupe d'éléments II 2. Sortie Salto av ou arr groupé ou carpé = B Tout autre élément pouvant raisonnablement être appelé élément de gymnastique =partie A	1. Établissement arr à l'appui = partie A– Groupe d'éléments II 2. Sortie Salto av ou arr groupé ou carpé = B Tout autre élément pouvant raisonnablement être appelé élément de gymnastique =partie A	1. Établissement arr à l'appui = partie A– Groupe d'éléments II 2. Sortie Salto av ou arr groupé ou carpé = A 3. Tour d'appui à l'appui bras tendus = partie B 4. Tour d'appui à l'horizontale bras tendus = partie C	1. Tour d'appui à l'appui bras tendus = partie B 2. Tour d'appui à l'horizontale bras tendus = partie C	1. Tour d'appui à l'appui bras tendus = partie B 2. Tour d'appui à l'horizontale bras tendus = partie C
Exigences de groupe d'éléments (0,3 chacune)	1. Élément en appui ou par l'appui sur les 2 barres 2. Élément par longue suspension ou appui sur avant-bras sur 2 barres 3. Sortie	1. ATR – Maintien 2 sec 2. Élément par longue suspension sur 2 barres 3. Sortie	1. Élément en appui ou par l'appui sur 2 barres 2. Élément par longue suspension sur 2 barres 3. Établissement av en tournant en arr 4. Sortie	1. Élément en appui ou par l'appui sur 2 barres 2. Élément par longue suspension sur 2 barres 3. Établissement av en tournant en arr 4. Sortie	1. Élément en appui ou par l'appui sur 2 barres 2. Élément par longue suspension sur 2 barres 3. Établissement av en tournant en arr 4. Sortie
Règles supplémentaires	Un élan supplémentaire autorisé Peut répéter un élément de valeur de difficulté A ou B	Un élan supplémentaire autorisé Peut répéter un élément de valeur de difficulté B ou C	Abaissement en arrière autorisé Peut répéter un élément de valeur de difficulté B ou C Un tour d'appui vers l'ATR avec bras légèrement fléchis mais sans interruption du mouvement vers haut reçoit encore valeur D et déduction de 0,1	Abaissement en arrière autorisé Peut répéter un élément de valeur de difficulté C Un tour d'appui vers l'ATR avec bras légèrement fléchis mais sans interruption du mouvement vers haut reçoit encore valeur D et déduction de 0,1	Abaissement en arrière autorisé Peut répéter un élément de valeur de difficulté D Un tour d'appui vers l'ATR avec bras légèrement fléchis mais sans interruption du mouvement vers haut reçoit encore valeur D et déduction de 0,1

Barre fixe – Résumé des règles spécifiques

	Classe P3	Classe P4	Classe HP3	Classe HP4	Classe HP5
Valeurs de difficulté & nombre requis d'éléments	Difficulté A=0.1, B =02, C=0.3, D=0.4* *D permis seulement au cheval-arçons 6 éléments max. pour note D	Difficulté A=0.1, B =02, C=0.3, D=0.4* *D permis seulement au cheval-arçons 7 éléments max. pour note D	Difficulté A=0.1, B =02, C=0.3, D=0.4* *D permis seulement au cheval-arçons 8 éléments max. pour note D	Difficulté A=0.1, B =02, C=0.3, D=0.4, E=0. 0.5* (F & G interdits) * E permis seulement au cheval-arçons 8 éléments max. pour note D	Difficulté A=0.1, B =02, C=0.3, D=0.4, E=0. 0.5, F=0.6* (G interdits) * F permis seulement au cheval-arçons 8 éléments max. pour note D
Éléments de développement et complémentaires	1. Établissement arr à l'appui = partie A– Groupe d'éléments I 2. Élan av ½ tour, min.45° et changement de prise en prise dorsale = partie A– Groupe d'éléments I 3. Pirouette av précoce, min 45° et changement de prise en prise palmaire = partie A– Groupe d'éléments I 4. Salto av ou arr groupé ou carpé = partie A 5. Salto arr sortie = partie B Tout autre élément pouvant raisonnablement être appelé élément de gymnastique =partie A	1. Établissement arr à l'appui = partie A– Groupe d'éléments I 2. Élan av ½ tour, min.45° et changement de prise en prise dorsale = partie A– Groupe d'éléments I 3. Pirouette av précoce, min 45° et changement de prise en prise palmaire = partie A– Groupe d'éléments I 4. Salto av ou arr groupé ou carpé = partie A 5. Salto arr sortie = partie B Tout autre élément pouvant raisonnablement être appelé élément de gymnastique =partie A	1. La valeur de tous les éléments de vol est augmentée d'une valeur 2. Stalder = partie C 3. Établissement arr à l'appui = partie A– Groupe d'éléments I 4. Élan av ½ tour, min.45° et changement de prise en prise dorsale = partie A– Groupe d'éléments I 5. Pirouette av précoce, min 45° et changement de prise en prise palmaire = partie A– Groupe d'éléments I 6. Sortie salto av groupé ou carpé = partie A 7. Toute sortie en salto arr = partie A	1. La valeur de tous les éléments de vol est augmentée d'une valeur 2. Stalder = partie C	1. La valeur de tous les éléments de vol est augmentée d'une valeur 2. Stalder = partie C
Exigences de groupe d'éléments (0,3 chacune)	1. Long élan en suspension avec ou sans tour 2. Tout élément de bascule 3. Sortie	1. Long élan en suspension ½ tour avec bassin à hauteur minimale de la barre 2. Éléments près de la barre 3. Sortie salto	1. Long élan en suspension avec ou sans tour 2. Élément près de la barre 3. Pr. cub. ou élément en suspension dorsale 4. Sortie	1. Long élan en suspension avec ou sans tour 2. Élément près de la barre 3. Pr. cub. ou élément en suspension dorsale 4. Sortie	1. Long élan en suspension avec ou sans tour 2. Élément près de la barre 3. Pr. cub. ou élément en suspension dorsale 4. Sortie
Règles supplémentaires	Un élan supplémentaire autorisé Peut répéter un élément de valeur de difficulté A ou B	Un élan supplémentaire autorisé Peut répéter un élément de valeur de difficulté ou de bonus B ou C	Peut répéter un élément de valeur de difficulté B ou C ou bonus Bonus sur la barre + liaisons avec vol B + C = 0.1 (ou vice versa) C + C = 0.2 Toutes les liaisons d'éléments volants sont interdites	Peut répéter un élément de valeur de difficulté C ou bonus Bonus sur la barre + liaisons avec vol B + C = 0.1 (ou vice versa) C + C = 0.2 Toutes les liaisons avec parties D et F sont interdites Bonus vol + liaison vol C + C = 0.1 Toutes les liaisons avec vol avec parties D sont interdites	Peut répéter un élément de valeur de difficulté D ou bonus Bonus sur la barre + liaisons avec vol B + C = 0.1 (ou vice versa) C + C = 0.2 B, C + D = 0.3 (ou vice versa) Toutes les liaisons avec parties E sont interdites Bonus vol + liaisons avec vol C + C = 0.1 Toutes les liaisons avec vol avec parties D et E ne sont pas récompensées

Classe participation 3 (P3) – Résumé des règles spécifiques

	Exercice au sol	Cheval-arçons	Anneaux	Saut	Barres parallèles	Barre fixe
Valeurs de difficulté & nombre requis d'éléments	Difficulté A=0.1, B =02, C=0.3, D=0.4* *D permis seulement au cheval-arçons 6 éléments max. pour note D	Difficulté A=0.1, B =02, C=0.3, D=0.4* *D permis seulement au cheval-arçons 6 éléments max. pour note D	Difficulté A=0.1, B =02, C=0.3, D=0.4* *D permis seulement au cheval-arçons 6 éléments max. pour note D		Difficulté A=0.1, B =02, C=0.3, D=0.4* *D permis seulement au cheval-arçons 6 éléments max. pour note D	Difficulté A=0.1, B =02, C=0.3, D=0.4* *D permis seulement au cheval-arçons 6 éléments max. pour note D
Éléments de développement et complémentaires	1. Rondade = partie A, élément groupe IV et dans la même case 2. Roulade arr à l'ATR = partie A, groupe d'éléments III 3. Salto av ou arr groupé ou carpé=B Tout autre élément pouvant raisonnablement être appelé élément gymnique =partie A	Tout autre élément pouvant raisonnablement être appelé élément gymnique =partie A	1. Susp. fac. horiz. écartée =partie A 2. Susp. dors. horiz. écartée=partie A 3. ATR en force avec bras tendus et jambes écartées =partie B Tout autre élément pouvant raisonnablement être appelé élément de gymnastique =partie A	Renversement = 2.0 Renversement ½ = 2.2 Renversement 1/1 = 2.5 ½ on = 2.0 ½ on ½ off = 2.2 ½ on 1/1 off = 2.5	1. ½ salto av carpé avant-bras =partie A– Groupe d'éléments I 2. Établissement arr à l'appui = partie A– Groupe d'éléments II 3. Salto av ou arr groupé ou carpé = B Tout autre élément pouvant raisonnablement être appelé élément de gymnastique =partie A	1. Établissement arr à l'appui = partie A– Groupe d'éléments I 2. Élan av ½ tour, min.45° et changement de prise en prise dorsale = partie A– Groupe d'éléments I 3. Pirouette av précoce, min 45° et changement de prise en prise palmaire = partie A– Groupe d'éléments I 4. Salto av ou arr groupé ou carpé = partie A 5. Salto arr sortie = partie B Tout autre élément pouvant raisonnablement être appelé élément de gymnastique =partie A
Exigences de groupe d'éléments (0,3 chacune)	1. Élément non acrobatique 2. Tout élément acrobatique 3. Sortie	1. Un élément de cercle 2. Sortie	1. Equerre en appui transversal 2. Bascule ou élément d'élan 3. Sortie		1. Élément en appui ou par l'appui sur les 2 barres 2. Élément par longue suspension ou appui sur avant-bras sur 2 barres 3. Sortie	1. Long élan en suspension avec ou sans rotation 2. Tout élément de bascule 3. Sortie
Règles supplémentaires	Pas de limite de temps Peut répéter un élément de valeur de difficulté A ou B	Les éléments effectués sur un cheval sans arçons reçoivent la même valeur que ceux effectués sur un cheval avec arçons Peut répéter un élément de valeur de difficulté A ou B	Un élan supplémentaire autorisé Peut répéter un élément de valeur de difficulté A ou B	Un 2° essai est autorisé, avec déduction de 1,0	Un élan supplémentaire autorisé Peut répéter un élément de valeur de difficulté A ou B	Un élan supplémentaire autorisé Peut répéter un élément de valeur de difficulté A ou B

Classe participation 4 (P4) – Résumé des règles spécifiques

	Exercice au sol	Cheval-arçons	Anneaux	Saut	Barres parallèles	Barre fixe
Valeurs de difficulté & nombre requis d'éléments	Difficulté A=0.1, B =02, C=0.3, D=0.4* *D permis seulement au cheval-arçons 7 éléments max. pour note D	Difficulté A=0.1, B =02, C=0.3, D=0.4* *D permis seulement au cheval-arçons 7 éléments max. pour note D	Difficulté A=0.1, B =02, C=0.3, D=0.4* *D permis seulement au cheval-arçons 7 éléments max. pour note D		Difficulté A=0.1, B =02, C=0.3, D=0.4* *D permis seulement au cheval-arçons 7 éléments max. pour note D	Difficulté A=0.1, B =02, C=0.3, D=0.4* *D permis seulement au cheval-arçons 7 éléments max. pour note D
Éléments de développement et complémentaires	1. Rondade = partie A, élément groupe IV et dans la même case 2. Roulade arr à l'ATR = partie A, groupe d'éléments II 3. Salto av ou arr groupé ou carpé = B Tout autre élément pouvant raisonnablement être appelé élément gymnique =partie A	Tout autre élément pouvant raisonnablement être appelé élément gymnique =partie A	1. Susp. fac. horiz. écartée =partie A 2. Susp. dors. horiz. écartée=partie A 3. Appui renv. de force avec bras tendus vers ATR jambes écartées =partie B 4. La valeur de tous les maintiens en force statiques est augmentée de 2 valeurs (sauf équerre et équerre écartée) 5. Grand tours avant ou arrière avec bras fléchis = partie B Tout autre élément pouvant raisonnablement être appelé élément de gymnastique =partie A	Renversement = 2.0 Renversement ½ = 2.2 Renversement 1/1 = 2.5 Renversement avant groupé = 2.7 Renversement avant groupé ½=2.9 ½ on = 2.0 ½ on ½ off = 2.2 ½ on 1/1 off = 2.5 Yurchenko groupé = 2.7 Yurchenko groupé 1/1 = 2.9 Yurchenko carpé = 2.9 Yurchenko tendu = 3.1	1. ½ salto av carpé avant-bras =partie A– Groupe d'éléments I 2. Établissement arr à l'appui = partie A– Groupe d'éléments II 3. Salto av ou arr groupé ou carpé = B Tout autre élément pouvant raisonnablement être appelé élément de gymnastique =partie A	1. Établissement arr à l'appui = partie A – Groupes d'élément I 2. Élan av ½ tour, min.45° et changement de prise en prise dorsale = partie A – Groupe d'éléments I 3. Pirouette av précoce, min 45° et changement de prise en prise palmée = partie A – Groupe d'éléments I 4. Salto av ou arr groupé ou carpé = partie A 5. Salto arr sortie = partie B Tout autre élément pouvant raisonnablement être appelé élément de gymnastique =partie A
Exigences de groupe d'éléments (0,3 chacune)	1. Élément non acrobatique 2. Tout élément salto acro 3. Sortie	1. Toute rotation de 90° (pivot inclus) 2. Un élément jambes écartées 3. Sortie se terminant par un facial ou ATR renversé	1. Equerre en appui transversal 2. Maintien de force (sauf équerre et équerre jambes écartées) 3. Sortie		1. ATR– Maintien 2 sec 2. Élément en longue suspension sur 2 barres 3. Sortie	1. Long élan en suspension ½ tour avec bassin à hauteur minimale de la barre 2. Éléments près de la barre 3. Sortie salto
Règles supplémentaires	Pas de limite de temps Bonus de liaison (saltos uniquement) A ou B + C ou vice versa = 0.1 Autres saltos (eg C+C) liés interdits Peut répéter un élément de valeur de difficulté ou de bonus B ou C	Les éléments effectués sur un cheval sans arçons reçoivent la même valeur que ceux effectués sur un cheval avec arçons. Exemple : transport magyar sans arçons = partie D Peut répéter un élément de valeur de difficulté B ou C	Un élan supplémentaire autorisé Peut répéter un élément de valeur de difficulté ou de bonus B ou C	Un 2 ^e essai est autorisé, avec déduction de 1,0	Un élan supplémentaire autorisé Peut répéter un élément de valeur de difficulté ou de bonus B ou C	Un élan supplémentaire autorisé Peut répéter un élément de valeur de difficulté ou de bonus B ou C

Classe haute performance 3 (HP3) – Résumé des règles spécifiques

	Exercice au sol	Cheval-arçons	Anneaux	Saut	Barres parallèles	Barre fixe
Valeurs de difficulté & nombre requis d'éléments	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D permis seulement au cheval-arçons 8 éléments max. pour note D	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D permis seulement au cheval-arçons 8 éléments max. pour note D Un tremplin peut être utilisé pour l'entrée	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D permis seulement au cheval-arçons 8 éléments max. pour note D		Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D permis seulement au cheval-arçons 8 éléments max. pour note D	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4* *D permis seulement au cheval-arçons 8 éléments max. pour note D
Éléments de développement et complémentaires	<ol style="list-style-type: none"> Rondade = partie A, élément groupe IV et dans la même case Roulade arr à l'ATR = partie A, groupe d'élément III La valeur de tous les éléments de cercle, cercle éc. et russes est augmentée d'une valeur par rapport au Code FIG 	<ol style="list-style-type: none"> Faux ciseaux avant = partie A Faux ciseaux arrière = partie A Tous les élans russes sont augmentés d'une valeur Tous les ciseaux sont augmentés d'une valeur Deux cercles sur un arçon dans appui en phase descendante= C Deux cercles sur un arçon en appui en phase ascendante= C Facial russe 180 + 1 flop = D 	<ol style="list-style-type: none"> Susp. fac. horiz. écartée =partie A Susp. dors. horiz. écartée=partie A Appui renv. de force avec bras tendus vers ATR jambes écartées =partie B La valeur de tous les maintiens en force statiques est augmentée de 2 valeurs (sauf équerre et équerre écartée) Grand tours avant ou arrière avec bras fléchis = partie B 	<p>Renversement = 2.0 Renversement ½ = 2.2 Renversement 1/1 = 2.5 Renversement 1 ½ = 2.7</p> <p>Renversement avant groupé = 2.7 Renversement avant groupé ½=2.9 Renversement avant carapé = 2.9 Renversement avant carapé ½ = 3.1</p> <p>½ on = 2.0 ½ on ½ off = 2.2 ½ on 1/1 off = 2.5 Tsukahara groupé = 2.7</p> <p>Yurchenko groupé = 2.7 Yurchenko groupé 1/1 = 2.9 Yurchenko carapé = 2.9 Yurchenko tendu = 3.1</p>	<ol style="list-style-type: none"> ½ salto av carapé avant-bras =partie A– Groupe d'éléments I Établissement arr à l'appui = partie A– Groupe d'éléments II Salto av ou arr groupé ou carapé = A Tour d'appui à l'appui bras tendus = partie B Tour d'appui à l'horizontal bras tendus = partie C 	<ol style="list-style-type: none"> La valeur de tous les éléments de vol est augmentée d'une valeur Stalder = partie C Établissement arr à l'appui = partie A– Groupe d'éléments I Élan av ½ tour, min.45° et changement de prise en prise dorsale = partie A– Groupe d'éléments I Pirouette av précoce, min 45° et changement de prise en prise palmée = partie A– Groupe d'éléments I Sortie salto av groupé ou carapé = partie A Toute sortie en salto arr = partie A
Exigences de groupe d'éléments (0,3 chacune)	<ol style="list-style-type: none"> Élément non acrobatique Élément acrobatique en av. Élément acrobatique en arr. Sortie 	<ol style="list-style-type: none"> Ciseaux ou mvt écarté d. la jambe Un cercle de chaque côté des zones 1, 3 et 5 du cheval FIG5 (sans 0,3 à moins que tous soient effectués) Deux cercles sur un arçon ou une liaison sur 1 arçon avec au moins 2 cercles Sortie 	<ol style="list-style-type: none"> Élan en avant vers ATR (2sec) Élan en arrière vers ATR (2 sec) Partie maintien de force (sauf équerre et équerre jambes écartées) S'élever à l'ATR (2 sec) Sortie 		<ol style="list-style-type: none"> Élément en appui ou par l'appui sur 2 barres Élément par longue suspension sur 2 barres Établissement av en tournant en arr Sortie 	<ol style="list-style-type: none"> Long élan en suspension avec ou sans rotation Élément près de la barre Pr. cub. ou élément de suspension dorsale Sortie
Règles supplémentaires	<p>Pas de limite de temps Bonus de liaison (saltos uniquement) A ou B + C ou vice versa = 0.1 C + C = 0.2 Peut répéter un élément de valeur de difficulté B ou C ou bonus</p>	<p>Peut répéter un élément de valeur de difficulté B ou C</p>	<p>Abaissement en arrière autorisé</p> <p>Peut répéter un élément de valeur de difficulté B ou C</p>	<p>Un 2^e essai est autorisé, avec déduction de 1,0</p>	<p>Abaissement en arrière autorisé</p> <p>Peut répéter un élément de valeur de difficulté B ou C</p> <p>Un tour d'appui vers l'ATR avec bras légèrement fléchis mais sans interruption du mouvement vers haut reçoit encore valeur D et déduction de 0,1</p>	<p>Peut répéter un élément de valeur de difficulté B ou C ou bonus</p> <p>Bonus sur la barre + liaisonsvol B + C = 0.1 (ou vice versa) C + C = 0.2</p> <p>Les liaisons d'éléments volants sont interdites</p>

Classe haute performance 4 (HP4) – Résumé des règles spécifiques

	Exercice au sol	Cheval-arçons	Anneaux	Saut	Barres parallèles	Barre fixe
Valeurs de difficulté & nombre requis d'éléments	Difficulté A=0.1, B =02, C=0.3, D=0.4, E=0. 0.5* (F & G interdits) * E permis seulement au cheval-arçons 8 éléments max. pour note D	Difficulté A=0.1, B =02, C=0.3, D=0.4, E=0. 0.5* (F & G interdits) * E permis seulement au cheval-arçons 8 éléments max. pour note D Un tremplin peut être utilisé pour l'entrée	Difficulté A=0.1, B =02, C=0.3, D=0.4, E=0. 0.5* (F & G interdits) * E permis seulement au cheval-arçons 8 éléments max. pour note D	Renversement = 2.0 Renversement ½ = 2.2 Renversement 1/1 = 2.5 Renversement 1 ½ = 2.7 Renversement avant groupé = 2.7 Renversement av groupé ½ = 2.9 Renversement av groupé 1½ = 3.3 Renversement avant carpé = 2.9 Renversement avant carpé ½ = 3.1 Renversement av carpé 1½ = 3.5 Renversement avant tendu = 3.1 Renversement avant tendu ½ = 3.3 ½ on ½ off = 2.2 ½ on 1/1 off = 2.5 Yurchenko groupé = 2.7 Yurchenko groupé 1/1 = 2.9 Yurchenko carpé = 2.9 Yurchenko tendu = 3.1 Yurchenko tendu 1/1 = 3.3	Difficulté A=0.1, B =02, C=0.3, D=0.4, E=0. 0.5* (F & G interdits) * E permis seulement au cheval-arçons 8 éléments max. pour note D	Difficulté A=0.1, B =02, C=0.3, D=0.4, E=0. 0.5* (F & G interdits) * E permis seulement au cheval-arçons 8 éléments max. pour note D
Éléments de développement et complémentaires	1. Rondade = partie A, élément groupe IV et dans la même case 2. Roulade arr à l'ATR = partie A, groupe d'éléments III 3. La valeur de tous les éléments de cercle, cercle éc. et russes est augmentée d'une valeur par rapport au Code FIG	1. Tous les élans russes sont augmentés d'une valeur 2. Tous les ciseaux sont augmentés d'une valeur 3. Deux cercles sur un arçon dans appui en phase descendante = C 4. Deux cercles sur un arçon en appui en phase ascendante = C 5. Facial russe 180 + 1 flop = D, + 2 flops = E 6. Facial russe 270 + 1 flop = E	1. Appui renv. de force avec bras tendus vers ATR jambes écartées = partie B 2. La valeur de tous les maintiens en force statiques est augmentée de 2 valeurs (sauf équerre et équerre écartée) 3. Grand tours avant ou arrière avec bras fléchis = partie B	½ on ½ off = 2.2 ½ on 1/1 off = 2.5 Yurchenko groupé = 2.7 Yurchenko groupé 1/1 = 2.9 Yurchenko carpé = 2.9 Yurchenko tendu = 3.1 Yurchenko tendu 1/1 = 3.3	1. Tour d'appui à l'appui bras tendus = partie B 2. Tour d'appui à l'horizontal bras tendus = partie C	1. La valeur de tous les éléments de vol est augmentée d'une valeur 2. Stalder = partie C
Exigences de groupe d'éléments (0,3 chacune)	1. Élément non acrobatique 2. Élément acrobatique en av. 3. Élément acrobatique en arr. 4. Sortie	1. Ciseaux ou mvt écarté d. la jambe 2. Transport en appui transversal 1/3 3. Deux cercles sur un arçon ou une liaison sur 1 arçon avec au moins 2 cercles 4. Sortie	1. Élan en avant vers ATR (2sec) 2. Élan en arrière vers ATR (2 sec) 3. Partie maintien de force (sauf équerre et équerre jambes écartées) 4. S'élever à l'ATR (2 sec) 5. Sortie	Tsukahara groupé = 2.7 Tsukahara carpé = 2.9 Tsukahara tendu = 3.1	1. Élément en appui ou par l'appui sur 2 barres 2. Élément par longue suspension sur 2 barres 3. Établissement av en tournant en arr 4. Sortie	1. Long élan en suspension avec ou sans rotation 2. Élément près de la barre 3. Pr. cub. ou élément de suspension dorsale 4. Sortie
Règles supplémentaires	Pas de limite de temps Bonus de connexion (saltos uniquement) A ou B + C ou vice versa = 0.1 C + C = 0.2 Liaisons D ne sont pas récompensés Peut répéter un élément de valeur de difficulté C ou bonus	Peut répéter un élément de valeur de difficulté C	Abaissement en arrière autorisé Peut répéter un élément de valeur de difficulté C	Un 2 ^e essai est autorisé, avec déduction de 1,0	Abaissement en arrière autorisé Peut répéter un élément de valeur de difficulté C Un tour d'appui vers l'ATR avec bras légèrement fléchis mais sans interruption du mouvement vers haut reçoit encore valeur D et déduction de 0,1	Peut répéter un élément de valeur de difficulté C ou bonus Bonus sur la barre + liaisons vol B + C = 0.1 (ou vice versa) C + C = 0.2 Toutes les liaisons avec parties D et F sont interdites Bonus vol + liaisons vol C + C = 0.1 Les liaisons d'éléments volants avec parties D sont interdites

Classe haute performance 5 (HP5) – Résumé des règles spécifiques

	Exercice au sol	Cheval-arçons	Anneaux	Saut	Barres parallèles	Barre fixe
Valeurs de difficulté & nombre requis d'éléments	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0. 0.5, F=0.6* (G interdits) * F permis seulement au cheval-arçons 8 éléments max. pour note D	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0. 0.5, F=0.6* (G interdits) * F permis seulement au cheval-arçons 8 éléments max. pour note D	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0. 0.5, F=0.6* (G interdits) * F permis seulement au cheval-arçons 8 éléments max. pour note D	Renversement = 2.0 Renversement 1/2 = 2.2 Renversement 1/1 = 2.5 Renversement 1 1/2 = 2.7 Renversement 2/1 = 2.9 Renversement avant groupé = 2.7 Renversement av groupé 1/2 = 2.9 Renversement av groupé 1 1/2 = 3.3 Renversement avant carpé = 2.9 Renversement avant carpé 1/2 = 3.1 Renversement av carpé 1 1/2 = 3.5 Renversement avant tendu = 3.1 Renversement avant tendu 1/2 = 3.3 Renversement av tendu 1 1/2 = 3.7 Yurchenko groupé = 2.7 Yurchenko groupé 1/1 = 2.9 Yurchenko carpé = 2.9 Yurchenko tendu = 3.1 Yurchenko tendu 1/1 = 3.3 Yurchenko tendu 2/1 = 3.7	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0. 0.5, F=0.6* (G interdits) * F permis seulement au cheval-arçons 8 éléments max. pour note D	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0. 0.5, F=0.6* (G interdits) * F permis seulement au cheval-arçons 8 éléments max. pour note D
Éléments de développement et complémentaires	1. Rondade = partie A, élément groupe IV et dans la même case 2. Roulade arr à l'ATR = partie A, groupe d'éléments III 3. La valeur de tous les éléments de cercle, cercle éc. et russes est augmentée d'une valeur par rapport au Code FIG	1. Tous les élans russes sont augmentés d'une valeur 2. Tous les ciseaux sont augmentés d'une valeur 3. Deux cercles sur un arçon dans appui en phase descendante = C 4. Deux cercles sur un arçon en appui en phase ascendante = C 5. Facial russe 180 + 1 flop = D, + 2 flops = E 6. Facial russe 270 + 1 flop = E, + 2 flops = F	1. Appui renv. de force avec bras tendus vers ATR jambes écartées = partie B 2. La valeur de tous les maintiens en force statiques est augmentée de 2 valeurs (sauf équerre et équerre écartée) 3. Grand tours avant ou arrière avec bras fléchis = partie B		1. Tour d'appui à l'appui bras tendus = partie B 2. Tour d'appui à l'horizontal bras tendus = partie C	1. La valeur de tous les éléments de vol est augmentée d'une valeur 2. Stalder = partie C
Exigences de groupe d'éléments (0,3 chacune)	1. Élément non acrobatique 2. Élément acrobatique en av. 3. Élément acrobatique en arr. 4. Sortie	1. Ciseaux ou mvt écarté d. la jambe 2. Transport en appui transversal 1/3 3. Deux cercles sur un arçon ou une liaison sur 1 arçon avec au moins 2 cercles 4. Sortie	1. Élan en avant vers ATR (2sec) 2. Élan en arrière vers ATR (2 sec) 3. Partie maintien de force (sauf équerre et équerre jambes écartées) 4. S'élever à l'ATR (2 sec) 5. Sortie	Tsukahara groupé = 2.7 Tsukahara carpé = 2.9 Tsukahara tendu = 3.1 Kasamatsu groupé = 2.7 Kasamatsu groupé 1/2 = 2.9 Kasamatsu groupé 1/1 = 3.3 Kasamatsu tendu = 3.1 Kasamatsu tendu 1/2 = 3.3 Kasamatsu tendu 1/1 = 3.7	1. Élément en appui ou par l'appui sur 2 barres 2. Élément par longue suspension sur 2 barres 3. Établissement av en tournant en arr 4. Sortie	1. Long élan en suspension avec ou sans rotation 2. Élément près de la barre 3. Pr. cub. ou élément de suspension dorsale 4. Sortie
Règles supplémentaires	Pas de limite de temps Bonus de connexion (saltos uniquement) A ou B + C ou vice versa = 0.1 C + C = 0.2 Liaisons D & E ne sont pas récompensés Peut répéter un élément de valeur de difficulté D ou bonus	Peut répéter un élément de valeur de difficulté D	Abaissement en arrière autorisé Peut répéter un élément de valeur de difficulté D	Un 2 ^e essai est autorisé, avec déduction de 1,0	Abaissement en arrière autorisé Peut répéter un élément de valeur de difficulté D Un tour d'appui vers l'ATR avec bras légèrement fléchis mais sans interruption du mouvement vers haut reçoit encore valeur D et déduction de 0,1	Peut répéter un élément de valeur de difficulté D ou bonus Bonus sur la barre+ liaisons vol B + C = 0.1 (ou vice versa) C + C = 0.2 B, C + D = 0.3 (ou vice versa) Toutes les liaisons avec parties E sont interdites Bonus vol + liaisons vol C + C = 0.1 Les liaisons d'éléments volants avec parties D et E ne sont pas récompensées



Programme de compétition masculin Exercices imposés

Pour les classes de compétition

Section participation : P1 & P2

Section haute performance : HP1, HP2, HP3, HP4, HP5



Programme de compétition GAM

CLASSE P1 & HP1

Exercices imposés

Section participation: 8-9 ans; 10-12ans; 13-15 ans; 16 ans et +

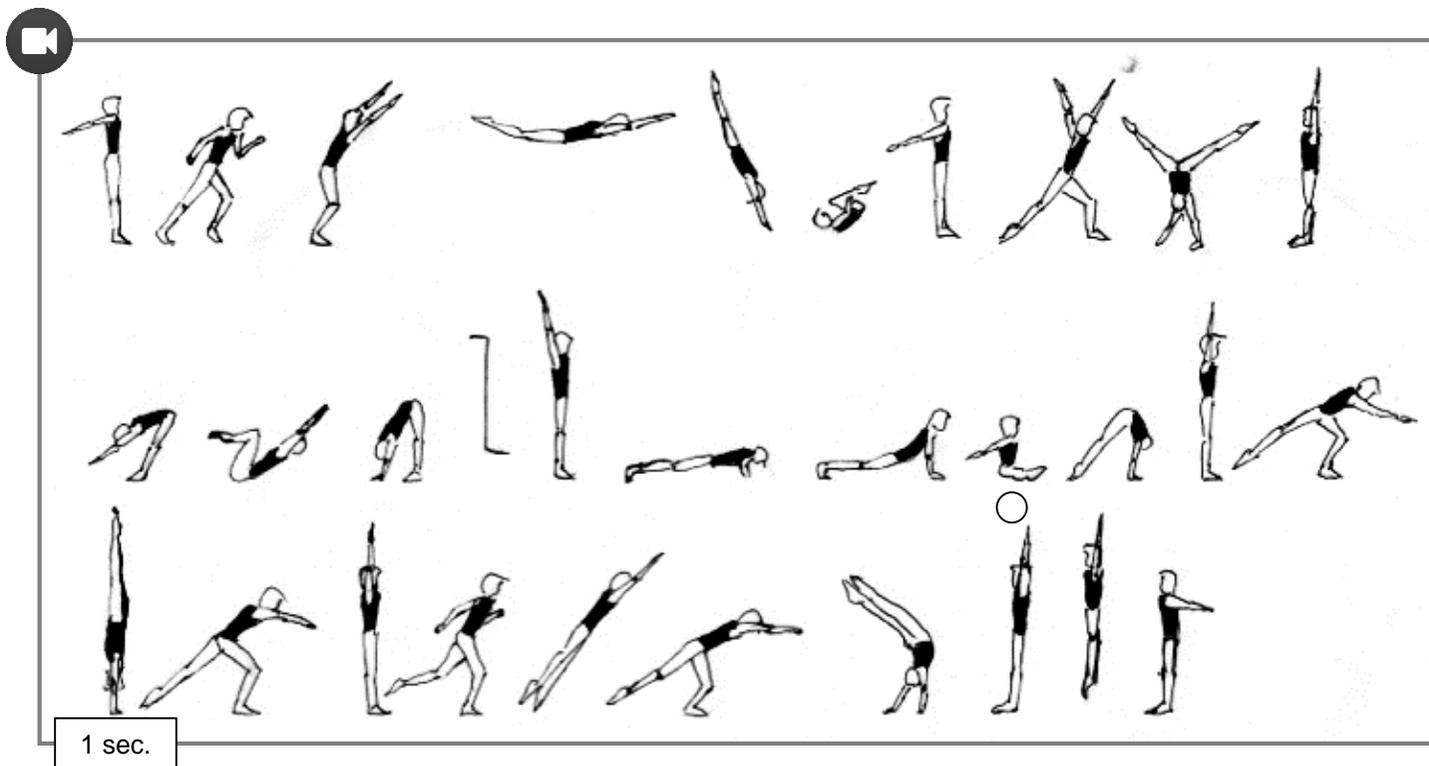
Section haute performance: 8-9 ans

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 630, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND

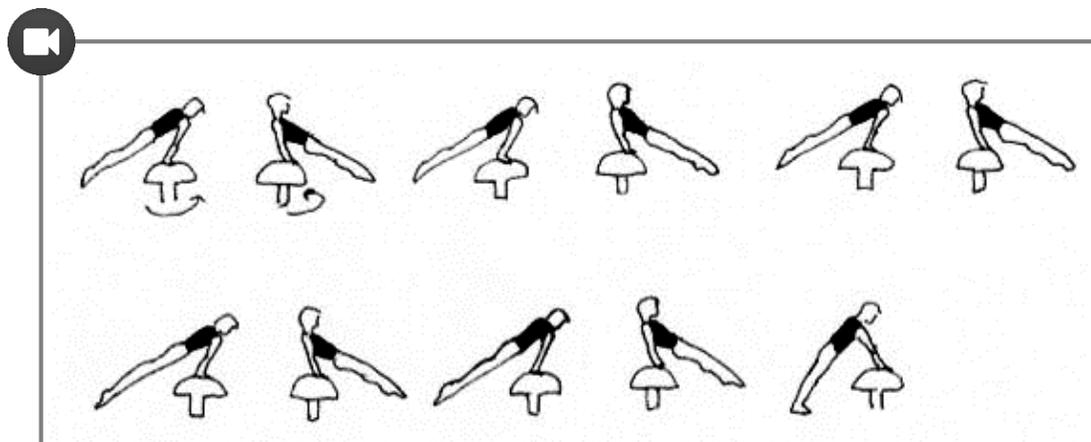
TÉL. (+41) 21 321 55 10 – FAX (+41) 21 321 55 19

www.fig-gymnastics.com – info@fig-gymnastics.org

CLASSE 1 - Section participation (8+) ou section haute performance (8-9) - SOL



CLASSE1 -Section participation (8+) ou section haute performance(8-9) -CHEVAL-ARÇONS



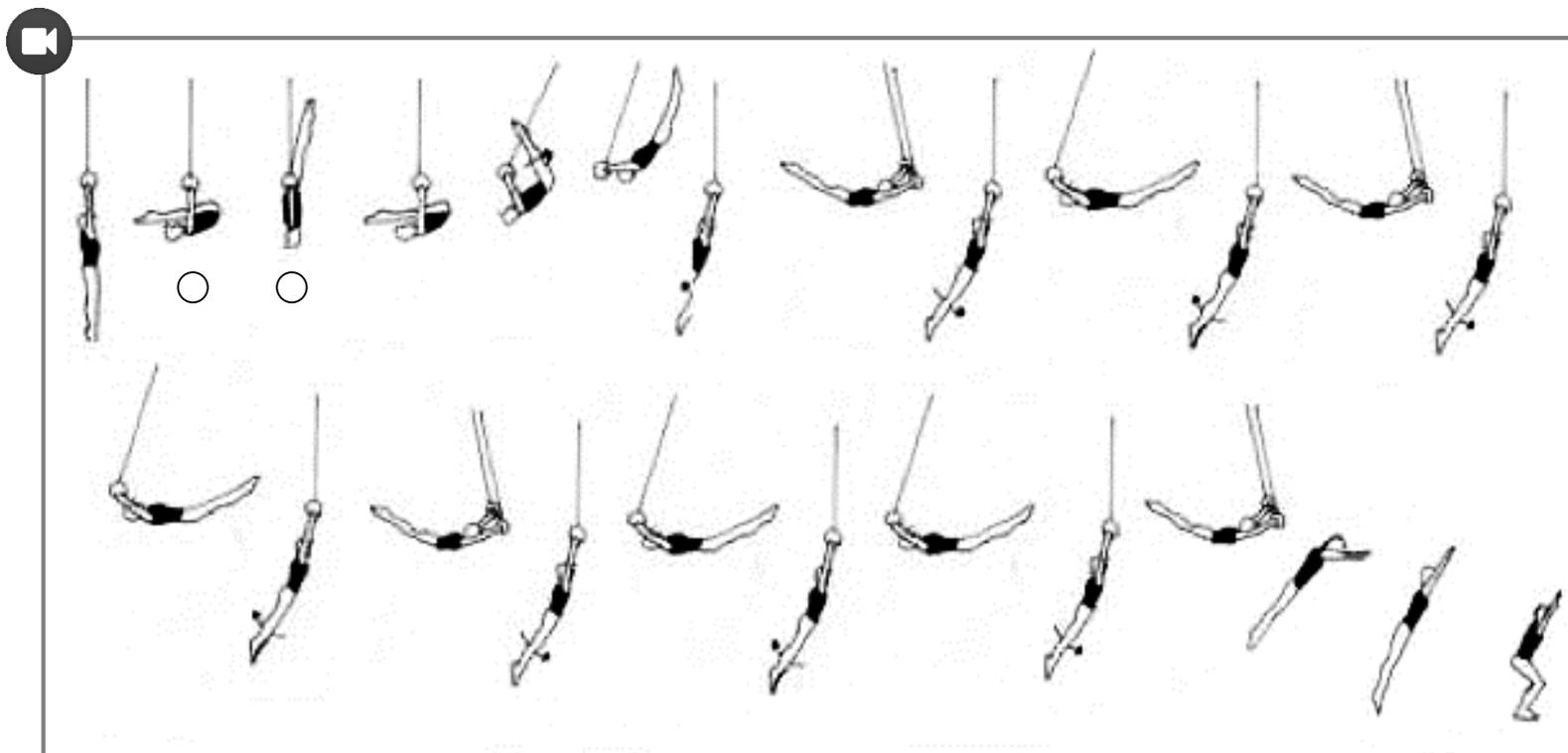
CLASSE 1 – Section participation (8+) ou section haute performance (8-9) – SOL

DESCRIPTION	VALEUR	ERREURS & DÉDUCTIONS
<i>Cet exercice peut être effectué sur une seule ligne de tapis, en faisant un aller-retour.</i>		
1. 2-3 pas saut de poisson tendu et roulade	1.8	<ul style="list-style-type: none"> • Corps groupé 1.0 • Corps carpé 0.5
2. Roue latérale	1.0	<ul style="list-style-type: none"> • Erreurs habituelles 0.1 - 0.3
3. Roulade arrière (jambes carpées ou groupées)	0.8	<ul style="list-style-type: none"> • Erreurs habituelles 0.1 - 0.3
4. Chute à l'appui couché facial, relever le buste en appui avec corps cambré.	0.4	<ul style="list-style-type: none"> • Erreurs habituelles 0.1 - 0.3
5. Glisser jambes en avant en écart latéral, tenir 2 secs	1.5	<ul style="list-style-type: none"> • Mauvaise souplesse 0.1 - 0.3 • Tenue insuffisante 0.1 - 0.3
6. Élévation en position carpée, puis se relever à la station	0.8	<ul style="list-style-type: none"> • Genoux fléchis 0.1 - 0.3
7. Pas et ATR, tenir 1 sec et retour à la station	1.7	<ul style="list-style-type: none"> • Corps carpé 0.1 - 0.3 • 75° ou moins 0.3 • Absence de tenue 0.1 - 0.3
8. 2-3 pas, sursaut, rondade et saut vertical	2.0 (1.5; 0.5)	<ul style="list-style-type: none"> • Erreurs habituelles 0.1 - 0.3
	Total 10.0	

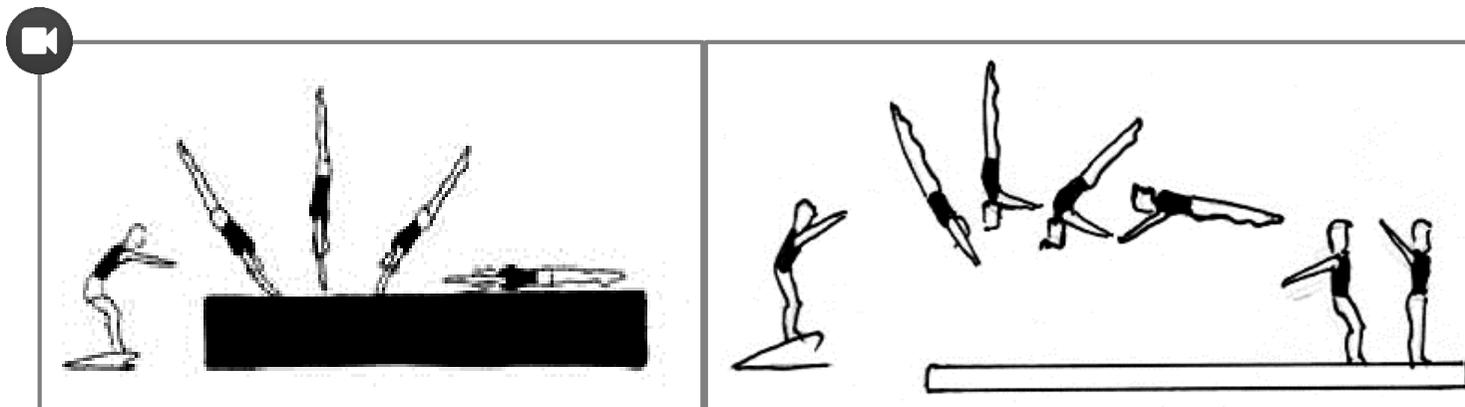
CLASSE 1 – Section participation (8+) ou section haute performance (8-9) – CHEVAL-ARÇONS

DESCRIPTION	VALEUR	ERREURS & DÉDUCTIONS
1. Cercle des deux jambes sur le champignon par l'appui	2.0	<ul style="list-style-type: none"> • Erreurs habituelles 0.1 - 0.3
2. Cercle des deux jambes sur le champignon par l'appui	2.0	<ul style="list-style-type: none"> • Erreurs habituelles 0.1 - 0.3
3. Cercle des deux jambes sur le champignon par l'appui	2.0	<ul style="list-style-type: none"> • Erreurs habituelles 0.1 - 0.3
4. Cercle des deux jambes sur le champignon par l'appui	2.0	<ul style="list-style-type: none"> • Erreurs habituelles 0.1 - 0.3
5. Cercle des deux jambes sur le champignon finissant par l'appui	2.0	<ul style="list-style-type: none"> • Erreurs habituelles 0.1 - 0.3
	Total 10.0	
<ul style="list-style-type: none"> • Le gymnaste doit effectuer ces éléments sur un champignon. • Une déduction de 0,5 s'applique pour chaque chute intervenant entre les cercles. 		

CLASSE 1 – Section participation (8+) ou section haute performance (8-9) – ANNEAUX



CLASSE 1 – Section participation (8+) ou section haute performance (8-9) – SAUT (2 choix)



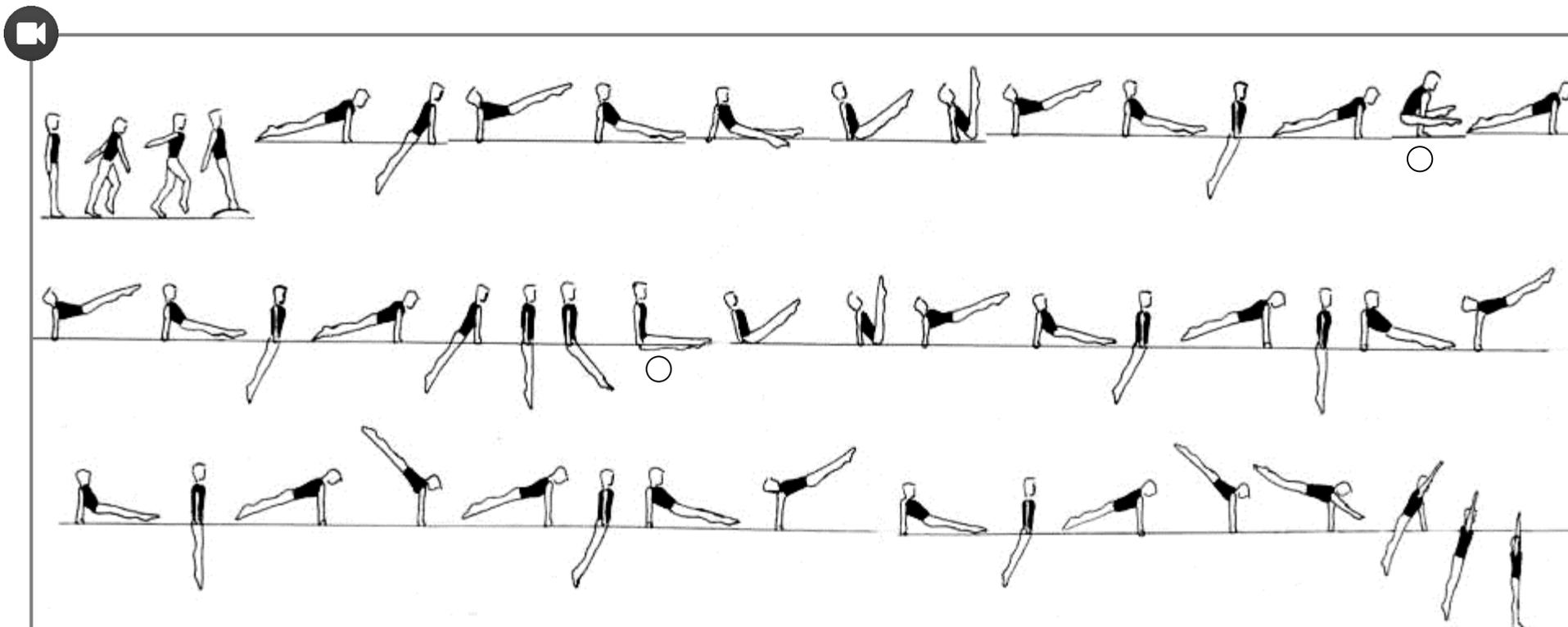
CLASSE 1 – Section participation (8+) ou section haute performance (8-9) – ANNEAUX

DESCRIPTION	VALEUR	ERREURS & DÉDUCTIONS
1. De la suspension lever le corps vers suspension renversée carpée (tenir 2 sec)	0.5	<ul style="list-style-type: none"> Tenu 1-2 sec 0.1 Tenu 1 sec 0.2 Pas tenu 0.3
2. Tendre le corps vers suspension renversée avec anneaux tournés vers l'extérieur (corps légèrement cambré). Tenir 2 secs.	1.0	<ul style="list-style-type: none"> Anneaux tournés vers l'intérieur 0.3 Tenu 1-2 sec 0.1 Tenu 1 sec 0.2 Pas tenu 0.3
3. Carpé rapidement vers le bas et ouverture avant à l'élan vers le bas	1.5 (0.5) (1.0)	<ul style="list-style-type: none"> Jambes fléchies 0.1 – 0.3 Corps pas ouvert dans élan vers le bas 0.3
4. 3 élans avant et arrière. Le corps doit être à l'horizontale en commençant avec le premier élan avant (bassin à hauteur des anneaux).	6.0 (2.0) (2.0) (2.0)	<ul style="list-style-type: none"> Hauteur insuffisante 0.1 - 0.3 Manque de rythme 0.1 - 0.3
5. Sortie en lâchant les anneaux à la fin du 4 ^e élan arrière	1.0	<ul style="list-style-type: none"> Déductions habituelles 0.1 - 0.3
	Total 10.0	

CLASSE 1 – Section participation (8+) ou section haute performance (8-9) – SAUT (2 choix)

ERREURS	DÉDUCTION	ERREURS	DÉDUCTION
Tous les groupes d'âge ont la possibilité d'effectuer un des deux sauts ci-dessus.			
1. Course d'élan, appel au tremplin avec les 2 pieds – renversement avant, corps tendu et réception plat dos sur un tapis mou de 80 cm de haut.		2. Salto avant tendu depuis un tremplin	
<ul style="list-style-type: none"> Bras fléchis 0.1 – 0.3 Elévation à l'ATR en force 0.1 – 0.3 Corps faiblement carpé 0.1 - 0.3 Corps fortement carpé 0.5 Corps excessivement carpé (90° ou davantage) 1.0 Corps groupé 5.0 		<ul style="list-style-type: none"> Corps légèrement carpé 0.1 – 0.3 Corps fortement carpé 0.5 Corps excessivement carpé (90° ou plus) 1.0 Corps groupé 5.0 	
	Total 9.5		Total 10.0
Un 2 ^e essai est autorisé, avec déduction de 1,0			

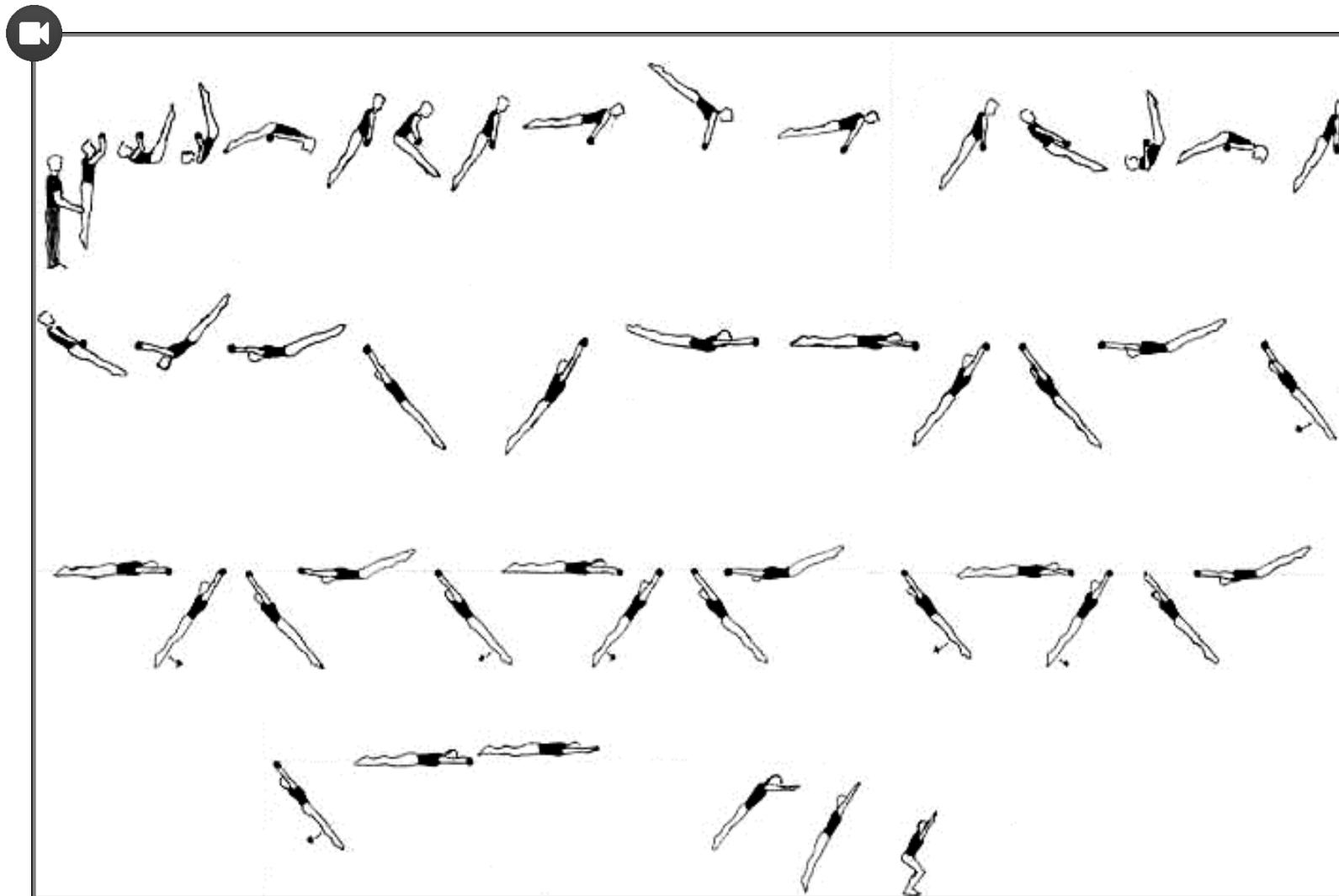
CLASSE 1 - Section participation (8+) ou section haute performance (8-9) - BARRES PARALLELES



CLASSE 1 – Section participation (8+) ou section haute performance (8-9) – BARRES PARALLELES

DESCRIPTION	VALEUR	ERREURS & DÉDUCTIONS
1. Course et saut à l'appui ; écarter les jambes et rebond sur les barres (l'entraîneur peut aider le gymnaste à se placer en appui qui poursuit ensuite avec balancer avant-arrière)	1.0 (0.5) (0.5)	<ul style="list-style-type: none"> • Erreurs habituelles 0.1 - 0.3
2. Élan arrière vers équerre écartée (2 sec), lever jambes en arrière	2.0 (1.5) (0.5)	<ul style="list-style-type: none"> • Jambes pas parallèles aux barres 0.1 – 0.3 • Tenu 1-2 sec 0.1 • Tenu 1 sec 0.2 • Tenu moins d'1 sec 0.3
3. Élan avant, élan arrière (bassin au-dessus des barres, corps en position tendue)	1.0 (0.5) (0.5)	<ul style="list-style-type: none"> • Jambes fléchies 0.1 - 0.2 • Corps pas tendu 0.1 - 0.3 • Bassin pas au-dessus des barres 0.1 - 0.3
4. Élan avant vers équerre (tenir 2 secs)	1.5	<ul style="list-style-type: none"> • Jambes pas parallèles aux barres 0.1 – 0.3 • Tenu 1-2 sec 0.1 • Tenu 1 sec 0.2 • Tenu moins d'1 sec 0.3
5. Lever jambes en avant, tendre et élan en arrière	1.0 (0.5) (0.5)	<ul style="list-style-type: none"> • Jambes fléchies 0.1 - 0.3 • Corps pas tendu 0.1 - 0.2
6. Élan avant, élan arrière, élan avant (pied au-dessus barres, corps en position tendue)	1.5 (0.5) (0.5) (0.5)	<ul style="list-style-type: none"> • Bras fléchis 0.1 - 0.2 • Corps pas tendu 0.1 - 0.3 • Jambes pas au-dessus des barres 0.1 - 0.3
7. Élan arrière à l'horizontale ou plus haut et sortie latérale (au 3 ^e élan arrière) avec appui momentané sur 1 main sur une barre.	1.5	<ul style="list-style-type: none"> • Bras fléchis 0.1 - 0.2 • Corps carpé 0.1 - 0.3 • Pas de soutien momentané 0.3
	Total 10.0	

CLASSE 1 - Section participation (8+) ou section haute performance (8-9) - BARRE FIXE



CLASSE 1 – Section participation (8+) ou section haute performance (8-9) – BARRE FIXE

DESCRIPTION	VALEUR	ERREURS & DÉDUCTIONS
1. De la suspension, traction, renversement à l'appui facial	1.0	<ul style="list-style-type: none"> Aide, assistance manuelle 0.3
2. Prise d'élan à l'horizontale et tour d'appui arrière, puis	1.5 (0.5) (1.0)	<ul style="list-style-type: none"> Bassin sous la barre 0.1 – 0.3 Corps carpé 0.1 – 0.3 Groupé 0.5
3. Élan en arrière sous la barre (au-dessus de 45°) et balancé arrière	1.7 (1.0) (0.7)	<ul style="list-style-type: none"> Manque d'amplitude lors élan en arr 0.1 – 0.3 Bassin sous barre lors balancé arr 0.1 – 0.3
4. Balancé avant et balancé arrière	1.4	<ul style="list-style-type: none"> Pieds sous la barre au balancé avant 0.1 – 0.3 Bassin sous la barre au balancé arrière 0.1 – 0.3
5. Balancé avant et balancé arrière	1.4	<ul style="list-style-type: none"> Pieds sous la barre au balancé avant 0.1 – 0.3 Bassin sous la barre au balancé arrière 0.1 – 0.3
6. Balancé avant et balancé arrière	1.4	<ul style="list-style-type: none"> Pieds sous la barre au balancé avant 0.1 – 0.3 Bassin sous la barre au balancé arrière 0.1 – 0.3
7. Balancé avant et balancé arrière et sortie (au 5 ^e balancé arrière) et réception sur le tapis	1.6 (0.7) (0.7) (0.2)	<ul style="list-style-type: none"> Pieds sous la barre au balancé avant 0.1 – 0.3 Bassin sous la barre au balancé arrière 0.1 – 0.3
	Total 10.0	

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Programme de compétition masculin

CLASSE P2 & HP2

Exercices imposés

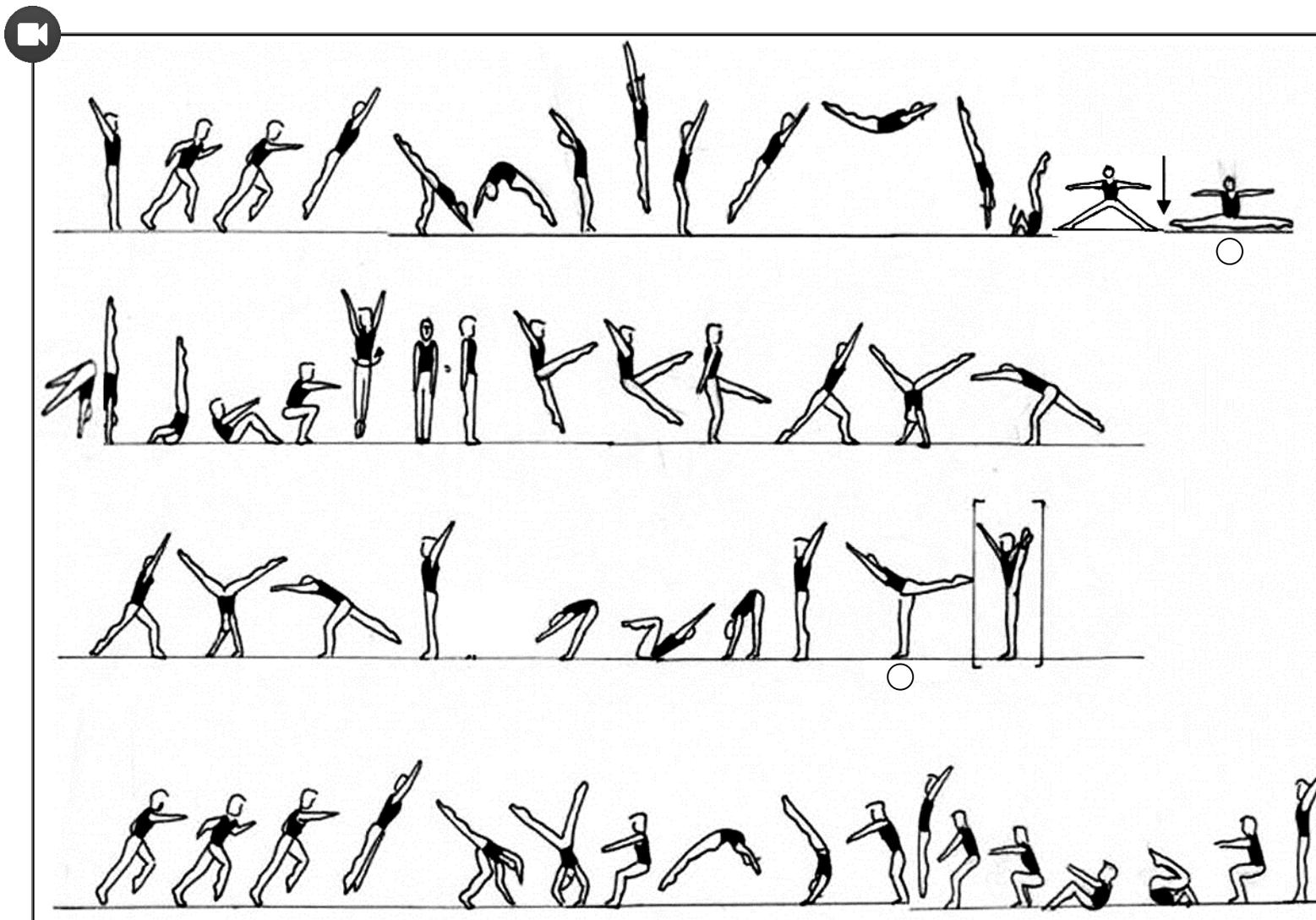
**Section participation – 10-12 ans; 13-15 ans; 16 ans et +
Section haute performance – 10-11ans**

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 630, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND

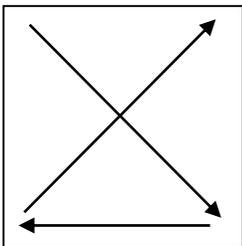
TÉL. (+41) 21 321 55 10 – FAX (+41) 21 321 55 19

www.fig-gymnastics.com – info@fig-gymnastics.org

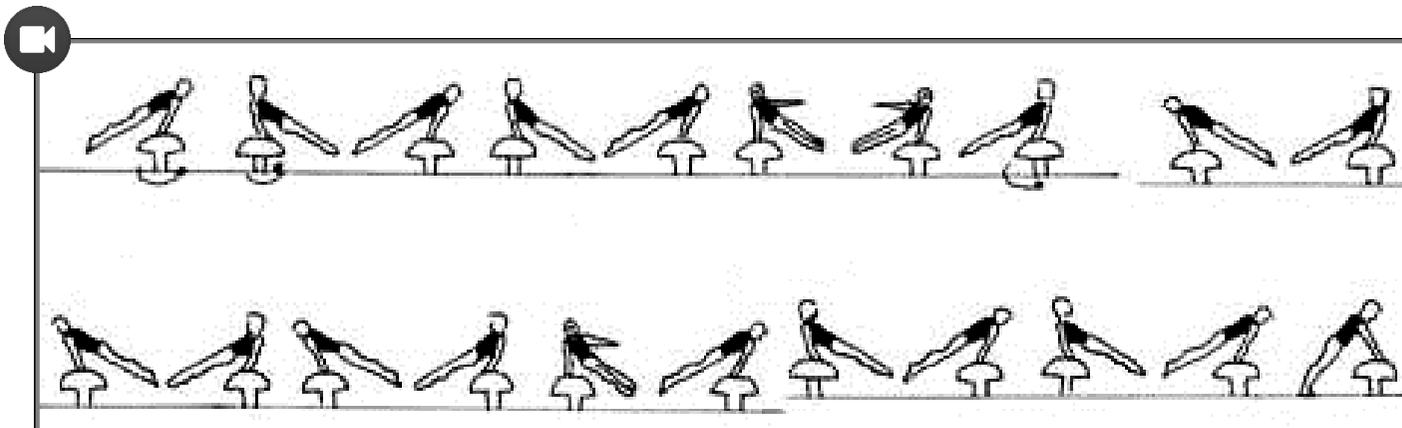
CLASSE 2 - Section participation (10+) ou section haute performance (10-11) - SOL



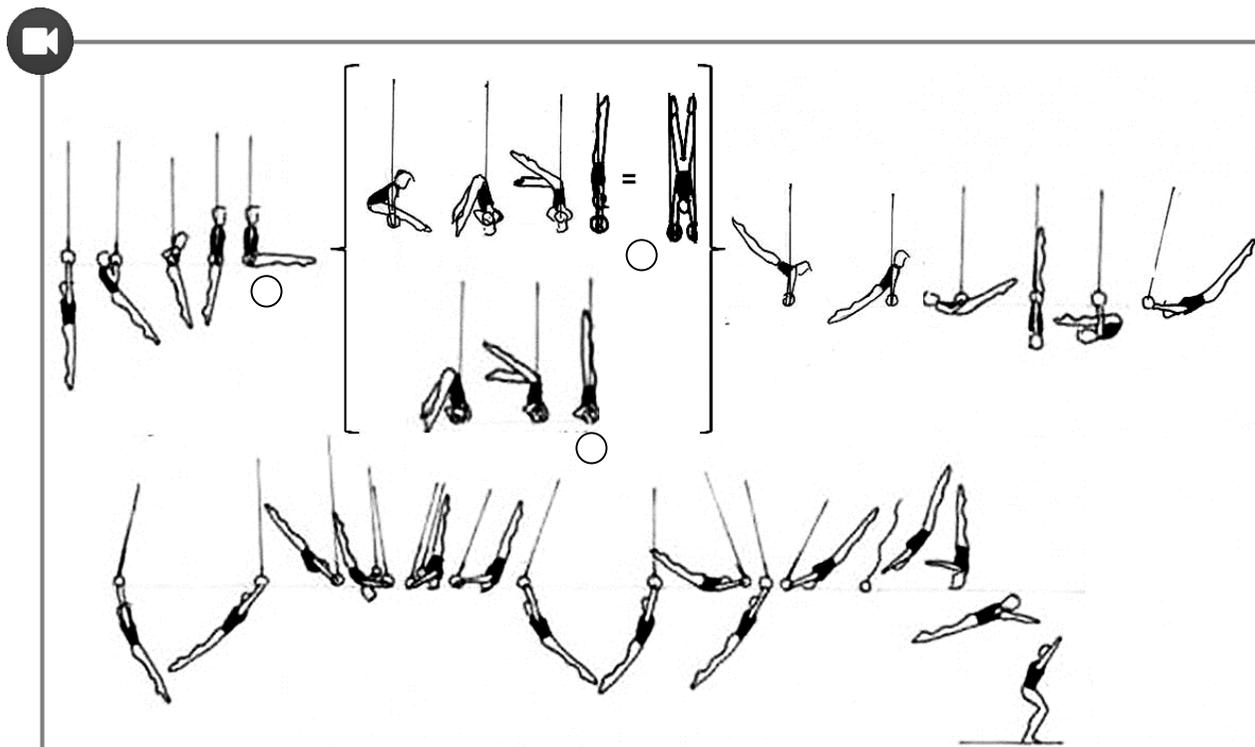
CLASSE 2 – Section participation (10+) ou section haute performance (10-11) – SOL

DESCRIPTION	VALEUR	ERREURS & DÉDUCTIONS
1. 2-3 pas et saut de mains, saut droit et rebond vers saut de poisson tendu et roulade	2.6 (1.2) (0.4) (1.0)	<ul style="list-style-type: none"> • Corps carpé pendant le saut de poisson 0.1 - 0.3 • Groupé 0.5 • Saut trop bas 0.1 - 0.3 • Erreurs habituelles 0.1 - 0.3
2. Finir la roulade à la station jambes écartées momentanée, puis en contrôle, s'abaisser au grand écart 2 sec	0.8	<ul style="list-style-type: none"> • Grand écart tenu 1-2 sec 0.1 • 1 sec 0.2 • Moins d'1 sec 0.3 • Manque de souplesse 0.1 - 0.3
3. Elévation à l'ATR momentané bras tendus et jambes écartées et roulade avant et saut avec ¾ tour pour faire face au côté	0.8	<ul style="list-style-type: none"> • Erreurs habituelles 0.1 - 0.3
4. Pas et saut ciseaux (lancer jambe en l'air et saut sur 2e jambe, changement de jambes en l'air et réception sur la première jambe) et 2x roues latérales	2.6 (0.6) (1.0) (1.0)	<ul style="list-style-type: none"> • Erreurs habituelles 0.1 - 0.3
5. S'abaisser en position carpée et roulade arrière bras et jambes tendus à la station	0.5	<ul style="list-style-type: none"> • Erreurs habituelles 0.1 - 0.3
6. Planche faciale ou balance (2 sec)	0.5	<ul style="list-style-type: none"> • Tenue insuffisante 0.1 - 0.3 • Manque de souplesse 0.1 - 0.3
7. 3 pas, sursaut et rondade, flic flac, saut vertical, et roulade arrière groupée à la station. L'exercice peut être exécuté en faisant un aller-retour sur un tapis droit	2.0 (0.5) (1.2) (0.3) (0.2)	<ul style="list-style-type: none"> • Erreurs habituelles 0.1 - 0.3 • Saut trop bas 0.1 - 0.3 • Manque de rythme 0.2 - 0.3
	Total 10.0	

CLASSE 2 – Section participation (10+) ou section haute performance (10-11) – CHEVAL-ARÇONS



CLASSE 2 – Section participation (10+) ou section haute performance (10-11) – ANNEAUX



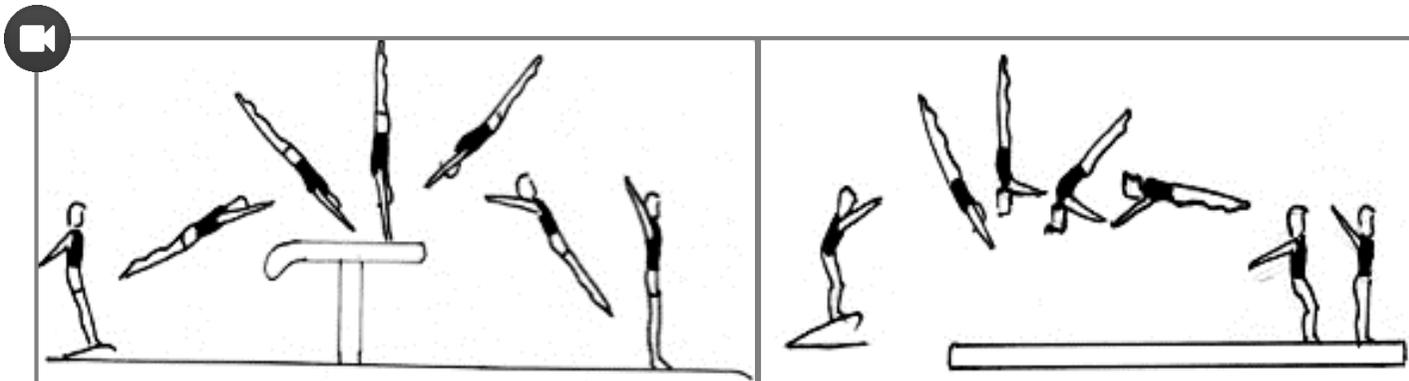
CLASSE 2 – Section participation (10+) ou section haute performance (10-11) – CHEVAL-ARÇONS

DESCRIPTION	VALEUR	ERREURS & DÉDUCTIONS
1. Cercles des deux jambes	1.0	• Erreurs habituelles 0.1 - 0.3
2. Cercles des deux jambes	1.3	• Erreurs habituelles 0.1 - 0.3
3. ½ pivot (en deux ¼ pivots)	1.9	• Déviation par rapport au cheval après le pivot 0.1 – 0.3
4. Cercles des deux jambes	1.3	• Erreurs habituelles 0.1 - 0.3
5. Cercles des deux jambes	1.3	• Erreurs habituelles 0.1 - 0.3
6. Cercles des deux jambes avec tour de 180° en un cercle (technique Czech = appui facial à appui facial)	1.9	• Déviation par rapport au cheval après le pivot 0.1 – 0.3
7. Cercles des deux jambes et finir à la station au 2 ^e cercle	1.3	• Erreurs habituelles 0.1 - 0.3
	Total 10.0	
L'exercice s'effectue sur un champignon. Pas de tapis ni de tremplin pour l'entrée.		

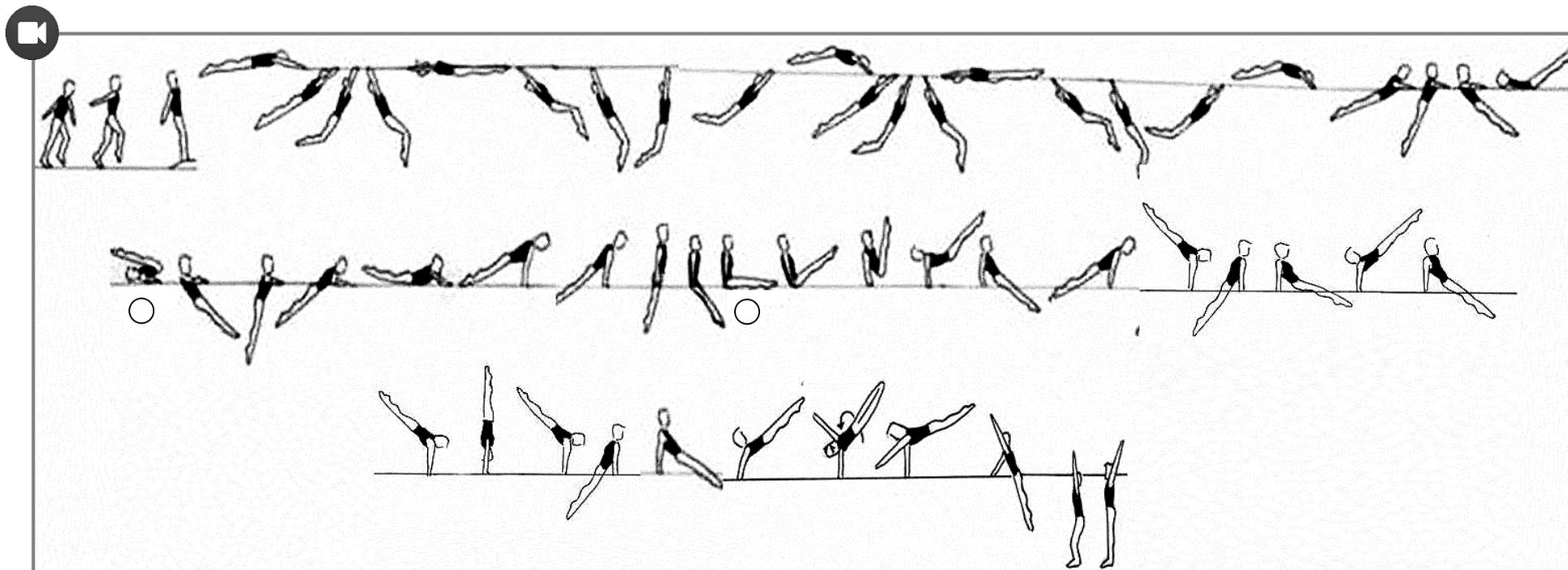
CLASSE 2 – Section participation (10+) ou section haute performance (10-11) – ANNEAUX

DESCRIPTION	VALEUR	ERREURS & DÉDUCTIONS
1. De la suspension, monter en force à l'appui (assistance autorisée avec déduction de 0.5)	0.7	• Aide, Assistance manuelle 0.5 • Soutien fini avec bras fléchis 0.1 – 0.2
2. Equerre tenue 2 sec	0.6	• Bras fléchis en équerre 0.1 – 0.2 • Equerre tenue 1-2 sec 0.1 • Tenue 1 sec 0.2 • Pas tenue 0.3
3. S'élever corps carpé à la station sur les épaules bras fléchis (2 sec) OU S'élever à l'ATR jambes écartées et bras fléchis, pieds appuyés sur les câbles	1.2	• Tenue 1-2 sec 0.1 • Tenue 1 sec 0.2 • Pas tenue 0.3
4. S'abaisser par l'appui de manière contrôlée (mouvement lent et doux) et rotation arrière à la suspension renversée corps tendu	2.0 (1.2) (0.8)	• Manque de contrôle 0.1 – 0.2 • Corps pas droit 0.1 – 0.3
5. Baisser jambes à suspension renversée carpée, lever rapidement jambes et ouvrir le corps en avant et long élan en suspension arrière	1.0 (0.5) (0.5)	• Erreurs habituelles 0.1 – 0.3
6. Corps droit renversement avant (si le corps est carpé 90° ou plus, le renversement avant aura la valeur de 1.0 et recevra pleine déduction pour l'exécution)	2.0	• Corps carpé 0.1 – 0.3
7. Élan arrière élan avant	1.0 (0.5) (0.5)	• Erreurs habituelles 0.1 – 0.3
8. Élan avant vers salto arrière sortie tendue.	1.5	• Erreurs habituelles 0.1 – 0.3
	Total 10.0	

CLASSE 2-Section participation (10+) ou section haute performance (10-11)-SAUT(2 choix)



C CLASSE 2 - Section participation (10+) ou section haute performance (10-11) - BARRES PARALLELES

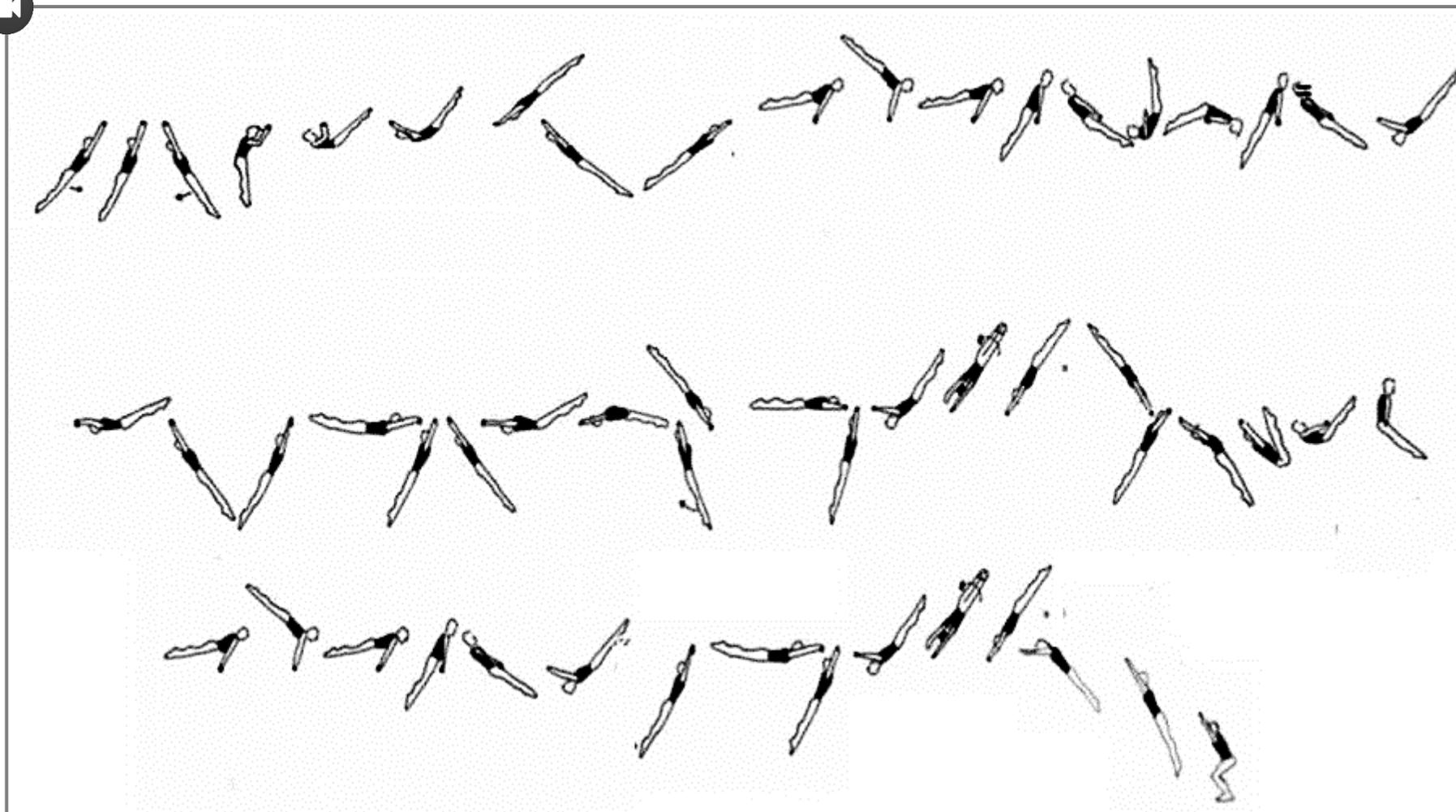


CLASSE 2 – Section participation (10+) ou section haute performance (10-11) – SAUT (2 choix)

ERREURS		DÉDUCTION	ERREURS		DÉDUCTION
Tous les âges ont la possibilité d'effectuer un des deux sauts ci-dessus.					
1. Renversement avant sur la table de saut et réception sur pieds avec mini-trampoline. (hauteur= 1.10-1.35 selon l'âge du gymnaste) Tremplin possible devant le mini-trampoline pour les 10-11 ans (participation 10-12 ans)			2. Salto avant tendu depuis tremplin		
<ul style="list-style-type: none"> • Bras fléchis • Corps faiblement carpé • Corps fortement carpé • Corps excessivement carpé (90° ou plus) • Corps groupé 	0.1 – 0.3 0.1 - 0.3 0.5 1.0 5.0 Total 10.0	<ul style="list-style-type: none"> • Corps légèrement carpé • Corps fortement carpé • Corps excessivement carpé (90° ou plus) • Corps groupé 	0.1 - 0.3 0.5 1.0 5.0 Total 9.5		
Un 2 ^e essai est autorisé, avec déduction de 1,0					

CLASSE 2–Section participation (10+) ou section haute performance (10-11) –BARRES PARALLELES

DESCRIPTION	VALEUR	ERREURS & DÉDUCTIONS
1. Course d'élan et long élan en suspension avant, élan arrière	1.0 (0.5) (0.5)	<ul style="list-style-type: none"> • Erreurs habituelles 0.1-0.3
2. Élan avant et élan arrière et établissement à l'appui brachial	1.5 (0.5) (1.0)	<ul style="list-style-type: none"> • Jambes fléchies à l'établissement 0.1-0.3
3. Élan avant vers position carpée renversée, bassin dessus la barre, tenir 2 sec	1.3 (0.3) (1.2)	<ul style="list-style-type: none"> • Bassin sous la barre 0.1-0.3 • Jambes fléchies 0.1-0.3 • Maintien insuffisant 0.1-0.3
4. Tendre le corps et élan avant et arrière vers établissement avant	1.5 (0.5) (1.0)	<ul style="list-style-type: none"> • Erreurs habituelles 0.1-0.3
5. Élan avant vers équerre, 2 secs	1.0	<ul style="list-style-type: none"> • Erreurs habituelles 0.1-0.3 • Maintien insuffisant 0.1-0.3
6. Lever jambes à équerre jambes horizontales (en V) momentanée (90°) et ouverture des hanches élan avant et arrière. <i>**Equerre inférieure à 90° aura la valeur de 0.6. Doit être tenue suffisamment longtemps pour démontrer le contrôle de l'élément.</i>	1.5 (1.2)** (0.3)	<ul style="list-style-type: none"> • Jambes entre 45° et 90° 0.1-0.3 • Bras fléchis 0.1-0.3 • Genoux pliés 0.1-0.3
7. Élan avant élan arrière vers ATR momentané et élan à la sortie stutz (1/2 tour par-dessus une barre, n'importe quel côté) avec bassin au-dessus de l'horizontale	2.0 (0.3) (1.0) (0.7) Total 10.0	<ul style="list-style-type: none"> • ATR inférieur à 45° 0.5 • ATR entre 45°-90° 0.1-0.3 • Bassin sous l'horizontale 0.5



CLASSE 2 – Section participation (10+) ou section haute performance (10-11) – BARRE FIXE

DESCRIPTION	VALEUR	ERREURS & DÉDUCTIONS
1. De la suspension, léger cambré et amener les orteils rapidement à la barre et allonger en avant et balancé arrière	0.7	<ul style="list-style-type: none"> Corps doit atteindre >45° dessus la barre 0.1 – 0.3
2. Établissement arrière à l'appui	2.0	<ul style="list-style-type: none"> Bassin sous la barre 0.1 – 0.3
3. Immédiatement tour d'appui arrière et élan en avant sous la barre	1.8 (1.0) (0.4) (0.4)	<ul style="list-style-type: none"> Déductions habituelles 0.1 – 0.3
4. Balancé arrière et balancé avant	1.0 (0.5) (0.5)	<ul style="list-style-type: none"> Pieds sous la barre au balancé avant 0.1 – 0.3 Bassin sous la barre au balancé arrière 0.1 – 0.3
5. Balancé arrière, balancé avant avec ½ tour et changement de prise en prise dorsale 2 mains (une main à la fois)	1.5 (0.5) (1.0)	<ul style="list-style-type: none"> Bassin sous la barre au balancé arrière 0.1 – 0.3 Bassin sous barre après le ½ tour 0.1 – 0.3
6. Balancé avant		<ul style="list-style-type: none">
7. Bascule à l'appui	2.0	<ul style="list-style-type: none"> Bras excessivement fléchis 0.1 – 0.3 Assistance à la bascule 0.5
8. Élan par-dessous la barre, balancé arrière, balancé avant avec ½ tour en prise mixte et sortie en repoussant la barre	1.0 (0.5) (0.5)	<ul style="list-style-type: none"> Déductions habituelles 0.1 – 0.3
	Total 10.0	

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Programme de compétition masculin

CLASSE HP3

Exercices imposés

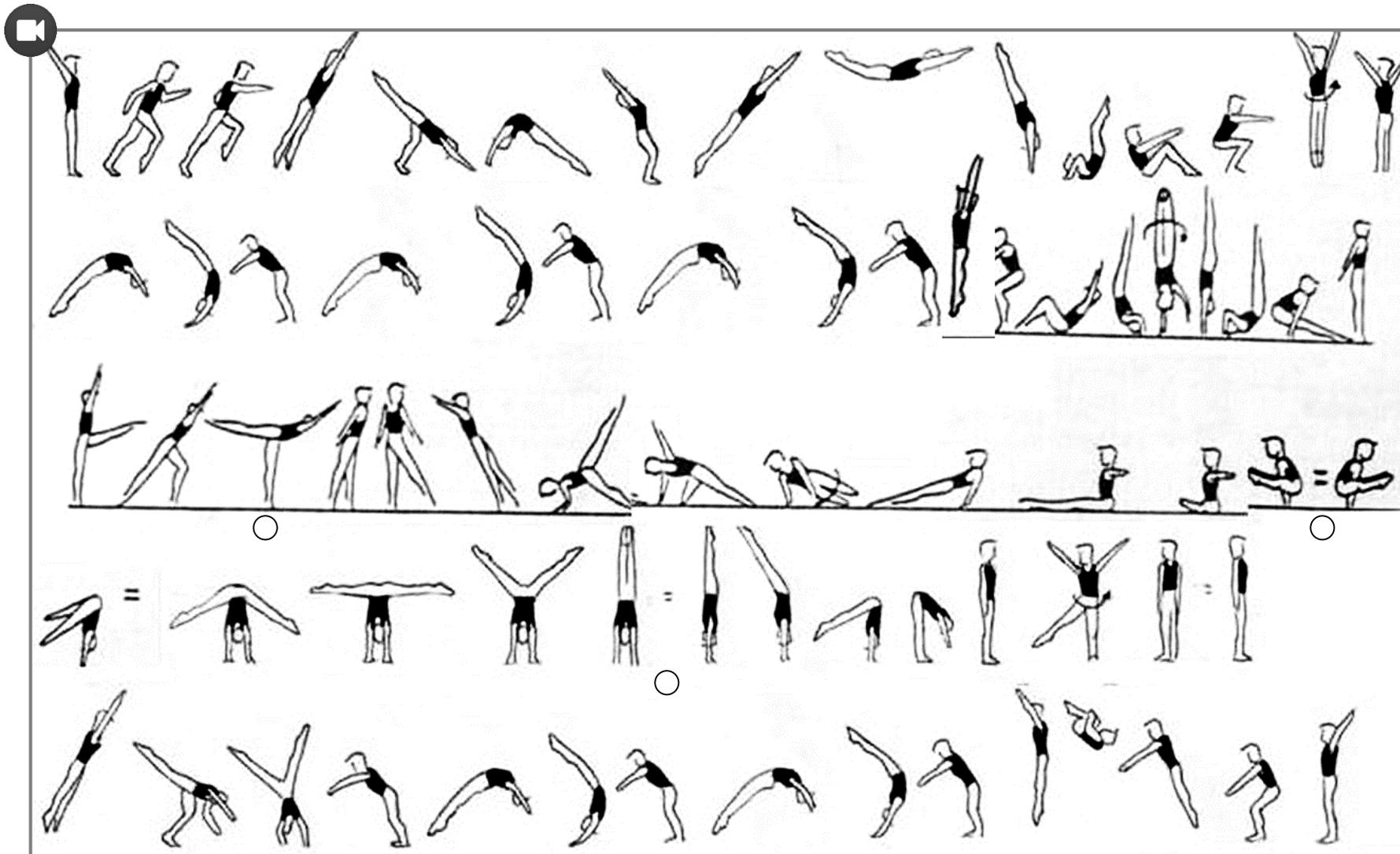
Section haute performance – 12-13 ans

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 630, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND

TÉL. (+41) 21 321 55 10 – FAX (+41) 21 321 55 19

www.fig-gymnastics.com – info@fig-gymnastics.org

CLASSE HP3 - Section haute performance (12-13) - SOL



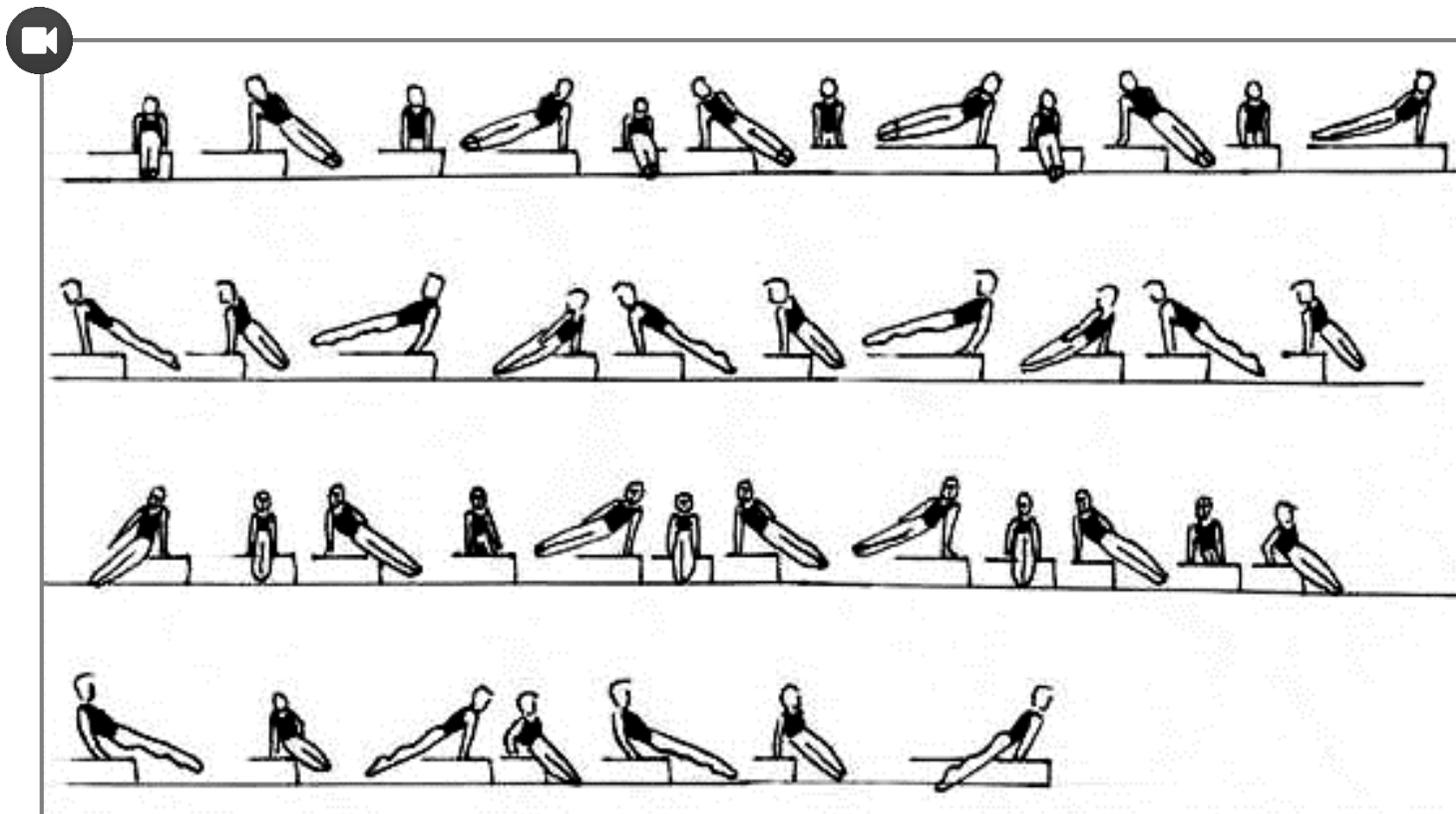
CLASSE HP3 – Section haute performance (12-13) -SOL

DESCRIPTION	VALEUR	ATTENTES DE PERFORMANCE	ERREURS	DÉDUCTIONS
1. Brève course, sursaut et saut de mains avec réception 2 pieds (A-B)	0.6	<ul style="list-style-type: none"> Extension complète lors du sursaut Angle bras tronc tendu pdt pose des mains au sol Genoux tendus, corps tendu pdt renversement Réception 2 mains ensemble, corps cambré arr. tête et mains en arr. 	<ul style="list-style-type: none"> manque d'extension pendant le sursaut angle bras-tronc lorsque mains sont posées au sol genoux fléchis ou erreurs de position du corps durant le saut de mains mauvaise position à la réception 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3
2. Saut de poisson roulade avant et immédiatement d'un saut vertical avec rotation (A-B)	0.8 (0.6) (0.2)	<ul style="list-style-type: none"> Légèrement cambré en vol Hauteur tête Contact avec mains et roulade contrôlée Extension et amplitude max. pdt le saut 	<ul style="list-style-type: none"> carpé ou groupé en vol poisson bas manque de contrôle pdt roulade faible extension ou amplitude pdt saut 	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
3. Immédiatement 3x flic flac (B-D) et saut vertical en contrôle, puis	(0.6) (0.6) 1.8 (0.6)	<ul style="list-style-type: none"> Extension jambes complète sur chaque renv. arr. Jambes tendues et réception pieds à chaque renv. arr. La séquence doit avoir rythme et accélération 	<ul style="list-style-type: none"> manque d'extension jambe courbette inadéquate ou mauvaise position corps pendant ou après manque de rythme ou d'accélération 	0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3
4. Roulade arrière à l'ATR avec ½ tour, roulade avant jambes tendues (B-D)	(0.5) 0.8 (0.3)	<ul style="list-style-type: none"> bras tendus à l'extension ½ rotation dans un pas ½ rotation finit en ATR roulade av. jambes tendues 	<ul style="list-style-type: none"> bras fléchis pdt extension pas supplémentaires pdt pirouette fin pas en ATR jambes fléchies pdt roulade av 	0.1 - 0.3 0.1 chaque 0.1 - 0.3 0.3 (pas de valeur)
5. Pas avant à planche faciale (2 sec.) (B-D)	0.3	<ul style="list-style-type: none"> battement avant jambes tendues avec orteils au min. hauteur de la tête, bras dessus la tête épaules et pieds à même hauteur et bien au-dessus bassin 	<ul style="list-style-type: none"> piètre forme ou amplitude pdt battement av épaules et pieds trop bas ou pas à même hauteur 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 chaque
6. Battement av. avec jambe libre à rotation 180° vers appui facial en avant avec jambe tendue en arrière, cercle 180° deux jambes à l'appui dorsal	(0.2) 0.6 (0.4)	<ul style="list-style-type: none"> battement av. jambe tendue avec orteil au moins à hauteur tête, bras dessus tête ½ rotation fait partie de conclusion du battement av appui facial en avant avec jambe tendue en arrière avec poitrine près du sol et jambe libre à plus de 45° ½ cercle des 2 jambes en extension et libre du sol appui dorsal bras et corps tendus, tête relevée 	<ul style="list-style-type: none"> piètre forme ou amplitude pdt battement av piètre rythme pdt rotation mauvaise position ou jambe basse pdt appui facial en avant avec jambe tendue en arrière manque d'extension sur ½ cercle toucher ou frapper sol pdt ½ cercle mauvaise position dans soutien arr 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3

CLASSE HP3 – Section haute performance (12-13) – SOL (suite)

DESCRIPTION	VALEUR	ATTENTES DE PERFORMANCE	ERREURS	DÉDUCTIONS
7. Abaissement au siège bras horiz. et lat., jambes séparées vers siège écarté, baisser bras et lever vers équerre jambes écartées (2 sec.)	0.7 (0.2) (0.2) (0.3)	<ul style="list-style-type: none"> Équerre jambes éc. bras et jambes tendus à hauteur des coudes 	<ul style="list-style-type: none"> mauvaise position du corps ou des bras en position assises ou assise jambes écartées équerre écartée basse bras fléchis ou jambes posées sur les bras 	0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5
8. Elévation en force bras tendus à l'ATR (2 sec.), retour à la station	1.0 (0.8) (0.2)	<ul style="list-style-type: none"> Elévation en force doit être continue et bras tendus 	<ul style="list-style-type: none"> bras fléchis pds élévation de force genoux fléchis vers descente 	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3
9. A la station et rotation battement de 45°, sursaut (sans course) rondade, 2x flic flac, salto arr groupé (D-C) <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div> <p><i>Si le gymnase ne s'y prête pas, l'exercice peut être exécuté en faisant un aller-retour sur un tapis droit ou diagonale.</i></p>	3.4 (0.2) (0.4) (0.6) (0.6) (0.6) (1.0)	<ul style="list-style-type: none"> battement av. jambe tendue avec orteils au moins à hauteur tête, bras par-dessus tête extension complète lors du saut courbette de la rondade jambes tendues, réception pieds devant le corps extension complète des jambes à chaque flic flac jambes droites pdt courbette avec réception des pieds devant le corps au premier flic flac montrer extension complète en vol avant groupé groupé serré, jambes serrées ouverture au-dessus de l'horizontale à la conclusion du salto 	<ul style="list-style-type: none"> piètre forme ou amplitude sur battement rotation manque d'extension pdt le sursaut courbette inadéquate ou mauvaise position pendant la rondade manque d'extension jambes courbette inadéquate ou mauvaise position du corps pendant ou après extension incomplète avant de grouper groupé incomplet ou jambes séparées ouverture incorrecte <p>Déductions générales</p> <ol style="list-style-type: none"> manque d'amplitude sur éléments de tumbling manque de rythme pendant les liaisons 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
	Total 10.0			

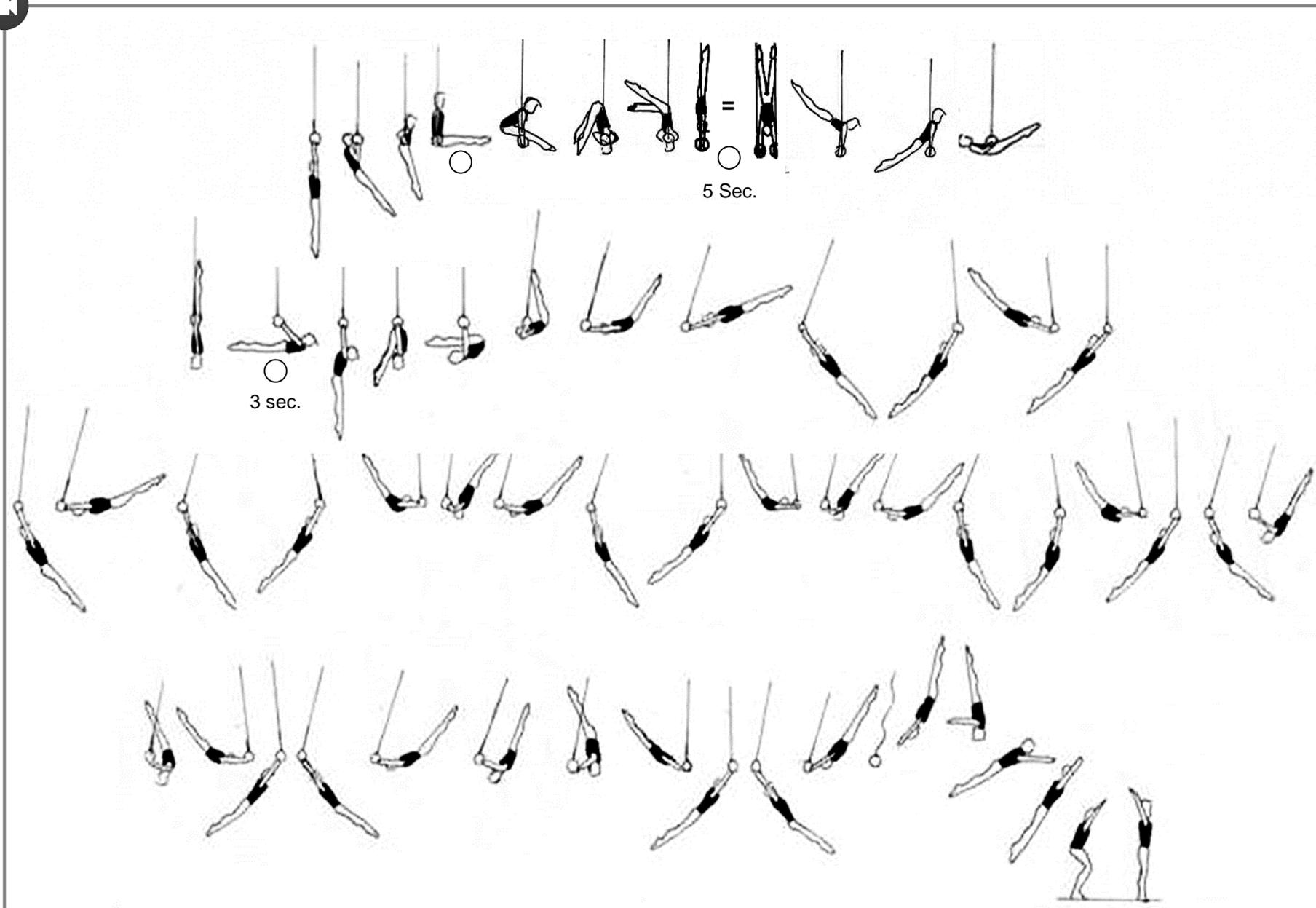
CLASSE HP3 – Section haute performance (12-13) – CHEVAL-ARÇONS (au niveau du sol)



CLASSE HP3 – Section haute performance (12-13) – CHEVAL-ARÇONS (au niveau du sol)

DESCRIPTION	VALEUR	ATTENTES DE PERFORMANCE	ERREURS	DÉDUCTIONS
<i>Description pour cercles dans le sens contraire des aiguilles d'une montre</i>				
1. Depuis station du côté droit du cheval, saut vers 2 cercles	1.6 (0.8) (0.8)	• durant tout l'exercice, chaque cercle doit être effectué avec extension complète du bassin	• station ou début jambes séparées	0.1
2. Au 3e cercle, rotation 90° à gauche suivie par 2 loops	2.8 (1.0) (0.9) (0.9)	• jambes doivent être tendues et jointes	• déviation par rapport au cheval pdt cercles ou loops	0.1 - 0.3 chaque fois
3. Au 3e loop, rotation de 90° à gauche suivie par 2 cercles	2.6 (1.0) (0.8) (0.8)	• tous les cercles doivent être effectués sans déviation par rapport au cheval	• extension incomplète pdt cercles	0.1 - 0.3 chaque fois
4. Au 3e cercle, passé dorsal 90° vers boucle en bas	2.2 (1.2) (1.0)	• toutes les rotations 90° doivent terminer sans déviation par rapport au cheval	• jambes fléchies ou séparées	0.1 - 0.3 chaque fois
5. Au 2e loop en bas, passé costal arrière (½ cercle) pour stopper avec pieds au sol en appui facial	0.8		• rotations 90° finissent avec une déviation par rapport au cheval	0.1 - 0.3 chaque fois
			• effleurer ou toucher le cheval	0.1 - 0.3 chaque fois
			• effleurer ou toucher le tapis	0.3 - 0.5 chaque fois
			• manque de contrôle à la fin de l'exercice	0.1 - 0.3
	Total 10.0			

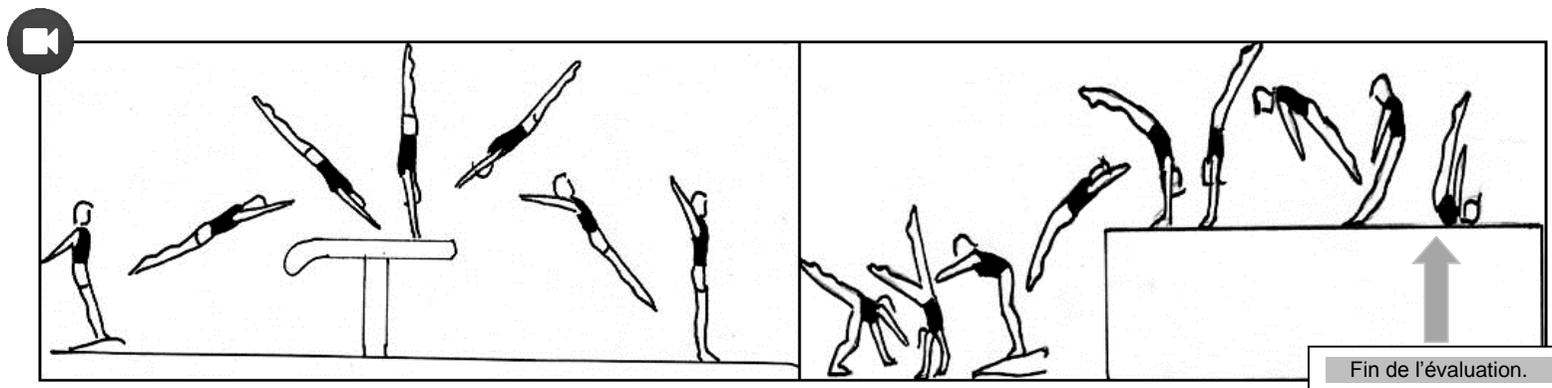
CLASSE HP3 - Section haute performance (12-13) - ANNEAUX



CLASSE HP3 – Section haute performance (12-13) - ANNEAUX

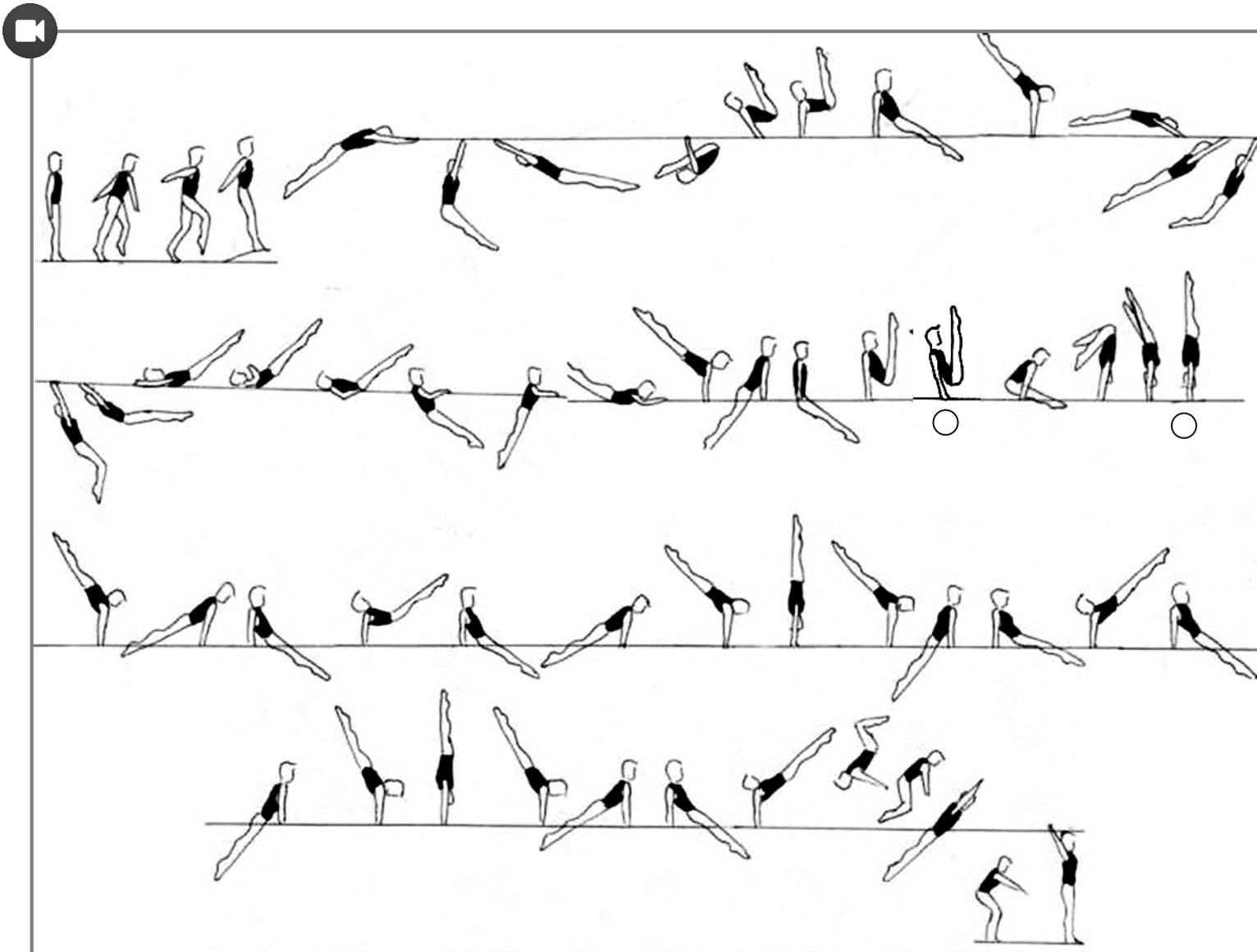
DESCRIPTION	VALEUR	ATTENTES DE PERFORMANCE	ERREURS	DÉDUCTIONS
1. De la suspension, monter en force à l'équerre (2 sec.)	0.8 (0.4) (0.4)	<ul style="list-style-type: none"> action continue par force musculaire équerre avec jambes à l'horizontale et mains tournées vers extérieur au moins parallèles 	<ul style="list-style-type: none"> battement ou élan pour action musculaire manque de continuité mains tournées dedans pdt équerre 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
2. S'élever à l'ATR carapé/écarté et bras fléchis en appuyant les pieds dans les câbles	1.0			
3. S'abaisser à l'appui de manière contrôlée (mouvement lent et doux) et rotation vers l'arrière à la suspension renversée momentanée corps tendu. Abaisser corps tendu vers suspension dorsale horizontale (3 sec.)	1.2 (0.2) (1.0)	<ul style="list-style-type: none"> suspension horizontale et tête dans prolongement du corps 	<ul style="list-style-type: none"> position incorrecte en suspension position excessivement carpée ou cambrée 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
4. Abaisser lentement pour renversement en arrière à la suspension dorsale et retour et élévation carpée par la suspension renversée carpée	0.6 (0.3) (0.3)	<ul style="list-style-type: none"> extension complète et corps tendu au pied du renversement en arrière à la suspension dorsale et retour élévation sur action continue 	<ul style="list-style-type: none"> manque d'extension manque de continuité pdt l'élévation 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
5. Bascule avant pour élan vers le bas	0.2	<ul style="list-style-type: none"> élévation du centre de gravité sur bascule avant 	<ul style="list-style-type: none"> manque d'amplitude 	0.1 - 0.3
6. Élan arrière, élan avant	0.8 (0.4) (0.4)	<ul style="list-style-type: none"> chaque élan avec épaules au moins à hauteur des anneaux 	<ul style="list-style-type: none"> élans dessous hauteur anneaux 	0.1 - 0.3 chaque
7. A l'élan arrière, exécuter 2 renversements avant et élan arrière	(1.0) (1.0) 2.4 (0.4)	<ul style="list-style-type: none"> renversement avant avec corps tendu suspension inverse sans stop élan arrière avec épaules au moins à hauteur des anneaux 	<ul style="list-style-type: none"> corps fléchi durant renversements avant stop en suspension inversée élan dessous hauteur anneaux 	0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
8. A l'élan avant effectuer 2 renversements arrière	(1.0) 2.0 (1.0)	<ul style="list-style-type: none"> renversement arrière avec corps tendu épaules au moins à hauteur des anneaux 	<ul style="list-style-type: none"> corps fléchi pdt renversements arrière épaules sous hauteur anneaux 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
9. Salto arrière tendu	1.0	<ul style="list-style-type: none"> épaules au moins à hauteur des anneaux pdt la position inversée lâcher devant les câbles corps tout le temps tendu 	<ul style="list-style-type: none"> épaules sous anneaux lâcher tardif (après câbles) carpé excessif lors de la sortie 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5
	Total 10.0			

CLASSE HP3 – Section haute performance (12-13) – SAUT (les deux sauts exigés)



ERREURS	DÉDUCTION	ERREURS	DÉDUCTION
Le gymnaste doit effectuer les deux sauts. La note finale pour le saut s'obtient en calculant la moyenne des deux sauts.			
1. Saut avec renversement avant Table fixée à 110 cm		2. Rondade vers le tremplin et renversement arrière sur tapis mous et rotation sur le dos Tapis mous à 100 cm de hauteur, ou table de saut basse recouverte d'un tapis mou	
<ul style="list-style-type: none"> • Bras fléchis • Corps légèrement carpé • Corps fortement carpé • Corps excessivement carpé (90° ou plus) • Corps groupé • Jambes fléchies ou fléchies 	0.1 – 0.3 0.1 - 0.3 0.5 1.0 5.0 0.1 – 0.5	<ul style="list-style-type: none"> • Erreurs habituelles 	0.1 - 0.3
	Total 10.0	***L'évaluation se termine au moment où il y a contact avec les pieds – avant-dernier diagramme.. Un tapis de protection pour le Yurchenko est obligatoire, à défaut de quoi le saut = 0	Total 10.0
Un 2 ^e essai est autorisé, avec déduction de 1,0 La note finale au saut est obtenue en faisant la moyenne des deux sauts.			

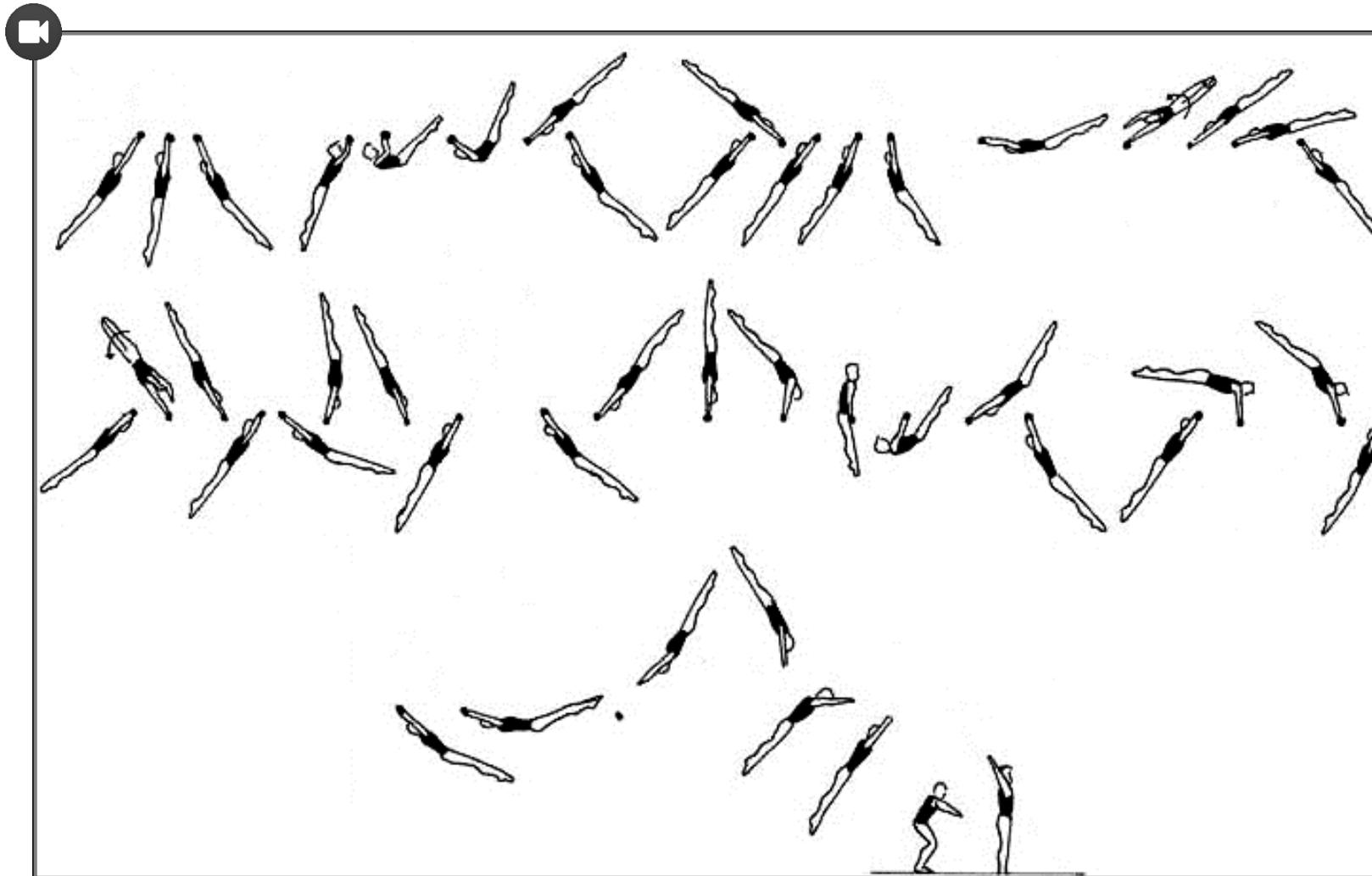
CLASSE HP3 - Section haute performance (12-13) - BARRES PARALLELES



CLASSE HP3 – Section haute performance (12-13) – BARRES PARALLELES

DESCRIPTION	VALEUR	ATTENTES DE PERFORMANCE	ERREURS	DÉDUCTIONS
1. Quelques pas de course, saut et bascule à l'appui	1.2 (0.2) (1.0)	<ul style="list-style-type: none"> • le saut doit être tendu avec bassin à hauteur des barres • bras tendus pdt la bascule • bassin au moins à hauteur coudes à la conclusion de la bascule 	<ul style="list-style-type: none"> • manque d'extension ou de hauteur avec le saut • bras fléchis • bassin sous les coudes 	0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
2. Élan arr. à 45° minimum et abaissment et élan suspension à l'appui brachial (baby Moy)	1.8 (0.6) (1.2)	<ul style="list-style-type: none"> • élan arrière doit être au-dessus de l'horizontale • angle bras-tronc tendu pendant l'abaissment et flexion tardive des jambes (si nécessaire) • appui brachial avec corps et jambes au moins 45° au-dessus horizontale 	<ul style="list-style-type: none"> • élan arrière sous l'horizontale • jambes fléchies trop tôt ou inutilement • appui brachial inférieur à 45° 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
3. Élan arrière vers l'établissement arrière au-dessus de l'horizontale	1.0	<ul style="list-style-type: none"> • établissement arrière au-dessus horizontale • bras tendus à la fin de l'élan arrière 	<ul style="list-style-type: none"> • corps au-dessus horizontale • bras fléchis à la fin de l'élan arrière 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
4. Élan avant à l'équerre vertical (V) (2 sec)	1.2	<ul style="list-style-type: none"> • équerre en V jambes verticales 	<ul style="list-style-type: none"> • jambes entre la vertical et 45° • jambes entre 45° et l'horizontale 	0.1 - 0.3 0.3 - 1.0
5. Élévation à l'ATR bras tendus, corps fléchi et jambes écartées (2 sec.)	1.0	<ul style="list-style-type: none"> • élévation continue et fluide • épaules pas excessivement en avant • bras tendus tout du long 	<ul style="list-style-type: none"> • manque de rythme/continuité • avancement des épaules • bras fléchis 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5
6. Élan avant Élan arrière à l'ATR momentané Élan avant Élan arrière à l'ATR momentané	2.6 (0.5) (0.8) (0.5) (0.8)	<ul style="list-style-type: none"> • à la fin de l'élan, bassin doit être au-dessus hauteur de la tête • élan arrière doit maintenir une position arquée avec l'arrière "guidant" l'élan • obtenir un ATR entièrement étendu à la fin de chaque élan arrière 	<ul style="list-style-type: none"> • position incorrecte du corps pdt élan avant • bassin sous hauteur tête pdt élans avant • corps cambré ou talons "guidant" dans élans arrière • manque d'amplitude pdt élans arrière (en-dessous appuis renversé) • mauvaise position ATR 	0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 chaque
7. Élan avant et sortie salto arrière groupée	1.2	<ul style="list-style-type: none"> • la tête doit rester devant et les épaules au-dessus des mains lors du lâcher • élévation du centre de gravité • la position groupée doit être entièrement groupée avec jambes jointes • ouverture avant l'horizontale • pas de reprise de la barre après la réception 	<ul style="list-style-type: none"> • tête en arrière ou de côté pdt salto • pas d'élévation du centre de gravité • mauvaise position groupée ou jambes séparées • ouverture après l'horizontale • reprise de la barre pdt ou après réception 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 0.3
	Total 10.0			

CLASSE HP3 - Section haute performance (12-13) - BARRE FIXE



CLASSE HP3 – Section haute performance (12-13) – BARRE FIXE

DESCRIPTION	VALEUR	ATTENTES DE PERFORMANCE	ERREURS	DÉDUCTIONS
1. D'un petit balancé, prise d'élan à 45° et balancé arrière	1.2 (0.7) (0.5)	<ul style="list-style-type: none"> • la prise d'élan peut être faite avec les bras fléchis (en "traction") ou avec les bras tendus (balancé saccadé) • bassin doit être dessus la barre pdt la prise d'élan • balancé arrière terminer en position arquée au-dessus de l'horizontale 	<ul style="list-style-type: none"> • bassin inférieur à 45° sur la bascule • mauvaise position à la fin de l'élan arrière • élan arrière en-dessous horizontale 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
2. Balancé avant avec ½ tour pour terminer avec les deux mains en prise dorsale (une main à la fois)	1.5	<ul style="list-style-type: none"> • le tour peut être effectué avec 1 ou 2 mains à la fois • position finale doit être en position poitrine creuse au-dessus de 45° 	<ul style="list-style-type: none"> • mauvaise position du corps à la fin de la ½ rotation • position finale inférieure à 45° 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
3. Balancé avant avec ½ tour pour terminer avec les deux mains en prise dorsale (une main à la fois)	1.5	<ul style="list-style-type: none"> • le tour peut être effectué avec 1 ou 2 mains à la fois • position finale doit être en position poitrine creuse au-dessus de 45° 	<ul style="list-style-type: none"> • mauvaise position du corps à la fin de la ½ rotation • position finale inférieure à 45° 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
4. Grand tour arrière (prise dorsale)	1.5	<ul style="list-style-type: none"> • le grand tour terminé avec carpé du corps ou angle bras-tronc minimal • la position finale doit passer par l'ATR entièrement tendu 	<ul style="list-style-type: none"> • carpé ou angle des épaules excessif • genoux cambrés ou pliés • bras fléchis • pas de passage par ATR • mauvaise position d'ATR 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
5. Grand tour arrière (prise dorsale)	1.5	<ul style="list-style-type: none"> • le grand tour terminé avec carpé du corps ou angle bras-tronc minimal • la position finale doit passer par l'ATR entièrement tendu 	<ul style="list-style-type: none"> • carpé ou angle des épaules excessif • genoux cambrés ou pliés • bras fléchis • pas de passage par ATR • mauvaise position d'ATR 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
6. Abaissement passant par l'appui et élan par-dessous la barre	0.5	<ul style="list-style-type: none"> • l'abaissement doit être contrôlé et le corps doit être droit • l'élan par-dessous la barre doit être exécuté bras tendus • tout le corps doit être au-dessus de la barre à la fin de l'élan par-dessous la barre 	<ul style="list-style-type: none"> • manque de contrôle sur abaissement • bras fléchis sur abaissement ou l'établissement en avant en tournant en arrière • corps sous la barre 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3
7. Balancé arrière	0.5	<ul style="list-style-type: none"> • balancé arrière terminé poitrine creuse à 45° au-dessus de l'horizontale minimum 	<ul style="list-style-type: none"> • mauvaise position à la fin de l'élan arrière • élan arrière inférieur à 45° 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
8. Balancé avant et sortie salto arrière tendu	1.8	<ul style="list-style-type: none"> • maintenir une position poitrine creuse pendant tout le salto • le corps tout entier doit être au-dessus de la barre 	<ul style="list-style-type: none"> • carpé ou cambré excessif • sous hauteur de la barre • position groupée ou carquée 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 1.8 (pas de valeur)
	Total 10.0			

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Programme de compétition masculin

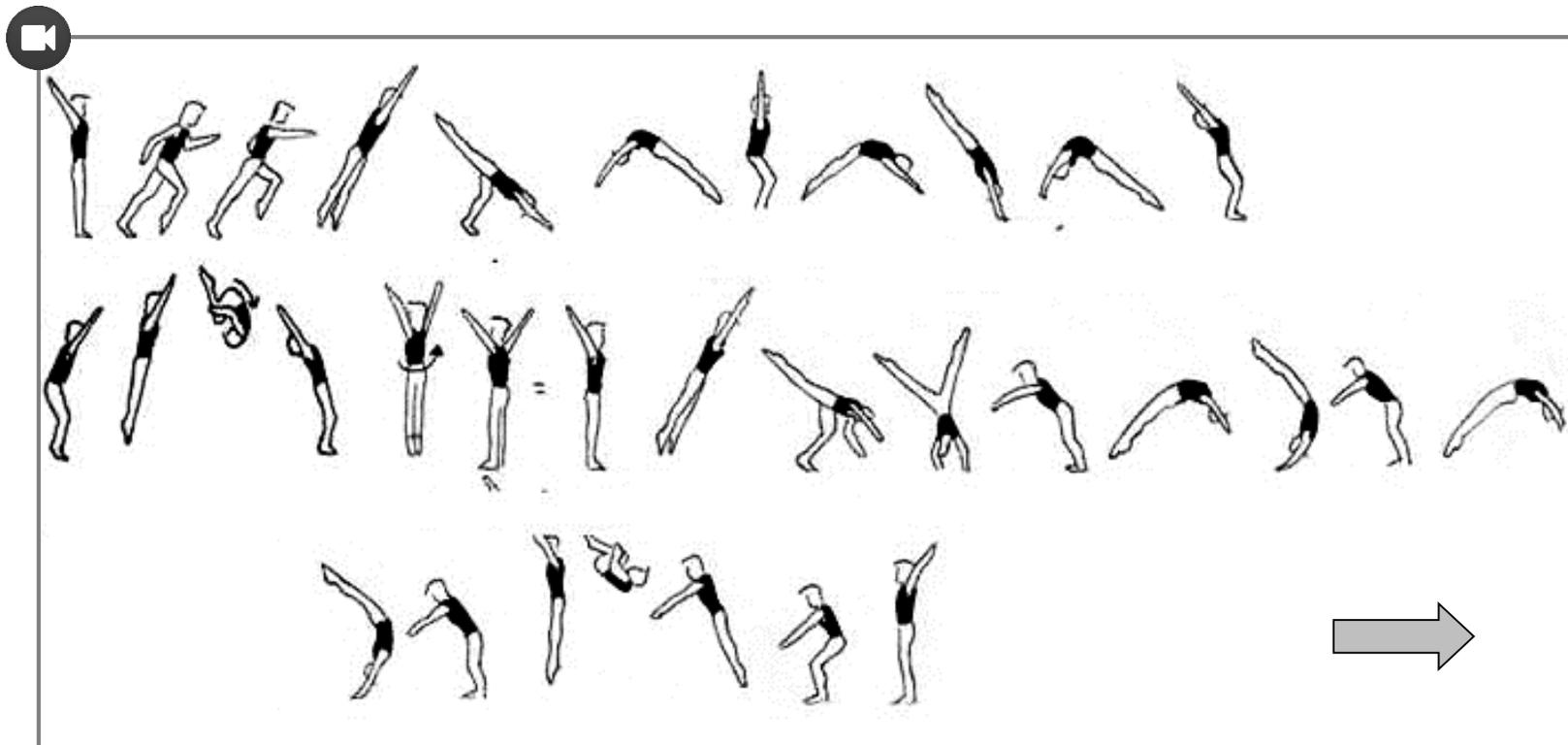
CLASSE HP4

Exercices imposés

Section haute performance – 14-15 ans

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 630, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND
TÉL. (+41) 21 321 55 10 – FAX (+41) 21 321 55 19
www.fig-gymnastics.com – info@fig-gymnastics.org

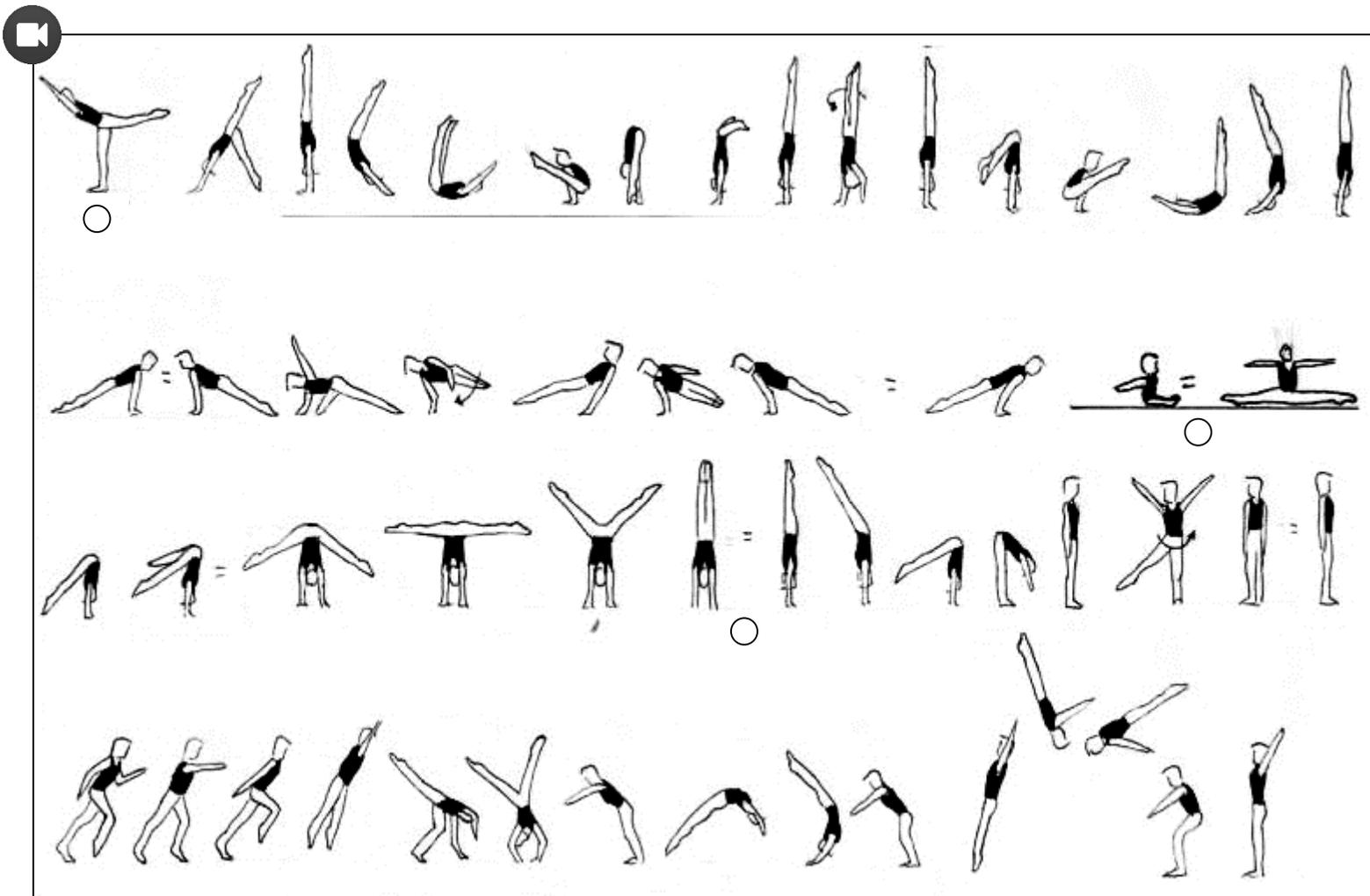
CLASSE HP4 - Section haute performance (14-15) - SOL



CLASSE HP4 – Section haute performance (14-15) - SOL

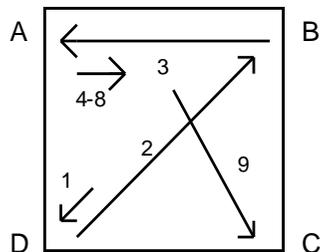
DESCRIPTION	VALEUR	ATTENTES DE PERFORMANCE	ERREURS	DÉDUCTIONS
1. Quelques pas de course, sursaut, saut de mains avec réception 2 pieds (D-B)	0.8	<ul style="list-style-type: none"> extension complète lors du sursaut angle bras-tronc tendu quand mains se posent sur le sol genoux droits, corps tendu pdt le saut de mains réception 2 jambes jointes, corps cambré en arrière, tête et bras en arrière 	<ul style="list-style-type: none"> manque d'extension du sursaut angle bras-tronc au moment où mains touchent le sol genoux fléchis ou erreurs de position du corps durant le saut de mains mauvaise position à la réception 	<p>0.1 - 0.3</p> <p>0.1 - 0.3</p> <p>0.1 - 0.3 chaque</p> <p>0.1 - 0.3</p>
2. Saut de mains 2 pieds à 2 pieds (D-B)	0.8	<ul style="list-style-type: none"> plonger sur 2 mains avec léger carpé jusqu'au contact des mains puis accélération pieds à une position cambrée, épaules en extension complète genoux droits, corps tendu durant le saut de mains réception 2 jambes jointes, corps cambré en arrière, tête et bras en arrière 	<ul style="list-style-type: none"> flexion ou carpé vers le sol bras fléchis genoux fléchis ou erreurs de position du corps durant le saut de mains mauvaise position à la réception 	<p>0.1 - 0.3</p> <p>0.1 - 0.3</p> <p>0.1 - 0.3 chaque</p> <p>0.1 - 0.3</p>
3. Salto avant groupé suivi immédiatement d'un saut vertical avec tour 45° (D-B)	1.0 (0.8) (0.2)	<ul style="list-style-type: none"> attentes habituelles extension et amplitude maximum lors du saut 	<ul style="list-style-type: none"> erreurs habituelles piètre extension ou amplitude du saut 	<p>0.3 - 0.5</p> <p>0.1 - 0.3</p> <p>0.1 - 0.3</p> <p>0.1 - 0.3</p>
4. Immédiatement, sursaut (sans pas), rondade, 2x flic flac, salto arrière groupé (B-A)	(0.2) (0.5) (0.5) 1.7 (0.5)	<ul style="list-style-type: none"> extension complète lors du sursaut courbette à partir de la rondade avec jambes tendues et pieds atterrissant devant le corps jambes entièrement tendues à flic flac jambes tendues durant courbette avec pieds atterrissant devant le corps au premier flic flac extension complète dans le saut avant de grouper groupé serré avec jambes jointes ouverture au-dessus de l'horizontale à la fin du salto 	<ul style="list-style-type: none"> manque d'extension du sursaut courbette inappropriée ou mauvaise position du corps durant rondade manque d'extension des jambes courbette ou mauvaise position du corps durant ou après extension incomplète avant de grouper groupé incomplet ou jambes séparées ouverture inapproprié 	<p>0.1 - 0.3</p> <p>0.1 - 0.3 chaque</p> <p>0.1 - 0.3 chaque</p> <p>0.1 - 0.3 chaque</p> <p>0.1 - 0.3</p> <p>0.1 - 0.3</p>
5. Pencher en avant à planche faciale (2 sec.)	0.3	<ul style="list-style-type: none"> épaules et pieds à la même hauteur et bien au-dessus du bassin 	<ul style="list-style-type: none"> épaules et pieds trop bas ou pas à la même hauteur maintien insuffisant 	<p>0.1 - 0.3 chaque</p> <p>0.1 - 0.3</p>
6. Poser mains au sol, élévation à l'ATR momentané, roulade avant à l'ATR (roulade Endo) momentané (A-B)	0.7	<ul style="list-style-type: none"> poser les mains au sol sans baisser la jambe extension complète lors de l'ATR contact au sol avec mains entre les jambes mais jambes à environ 45° au-dessus du sol roulade continue à la position d'ATR 	<ul style="list-style-type: none"> jambe plus basse ou pendante ATR mauvais ou incomplet contact au sol tardif roulade à l'ATR non continu pieds touchent ou frappent le sol bras fléchis mauvaise position ATR 	<p>0.1 - 0.3</p> <p>0.1 - 0.3</p> <p>0.1 - 0.3</p> <p>0.1 - 0.3</p> <p>0.3 - 0.5</p> <p>0.3 - 0.5</p> <p>0.1 - 0.3</p>

CLASSE HP4 - Section haute performance (14-15) - SOL (suite)

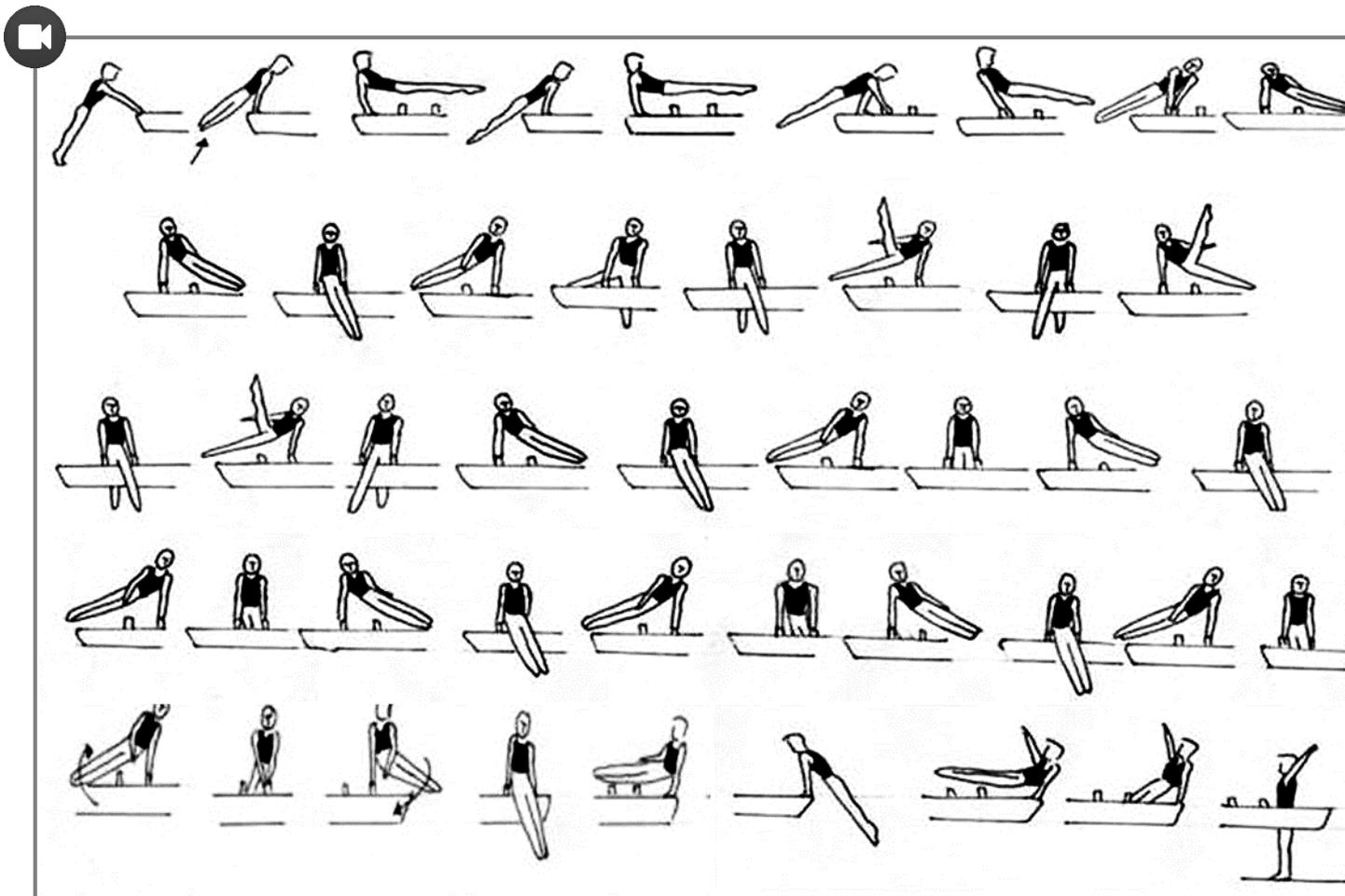


CLASSE HP4 – Section haute performance (14-15) -SOL (suite)

DESCRIPTION	VALEUR	ATTENTES DE PERFORMANCE	ERREURS	DÉDUCTIONS
7. Pirouette, s'abaisser par équerre jambes écartées et roulade arrière à l'ATR, s'abaisser à l'appui facial	(0.2) (0.5) 0.9 (0.2)	<ul style="list-style-type: none"> • pirouette en 2 pas pour compléter la rotation de 180° • abaissement contrôlé par équerre écartée • roulade arrière à l'ATR, bras tendus et position ATR tendue • abaissement contrôlé à l'appui facial, pointe des pieds tendus, corps tendu 	<ul style="list-style-type: none"> • pas supplémentaires • tour incomplet ou excessif • manque de contrôle sur l'abaissement ou position équerre écartée trop basse • bras ou jambes fléchis • mauvaise position d'ATR • manque de contrôle dans abaissement ou mauvaise position d'appui facial 	0.1 chaque 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 chaque
8. Cercle des jambes 360° feint à l'appui facial	0.5	<ul style="list-style-type: none"> • cercle des deux jambes avec extension complète et libre du sol 	<ul style="list-style-type: none"> • manque d'extension dans le cercle • toucher ou frapper le sol durant le cercle • cercle incomplet • mauvaise position lors de l'appui couché facial 	0.1 - 0.3 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
9. Glisser jambes devant au grand écart latéral (2 sec)	0.6	<ul style="list-style-type: none"> • position de grand écart 180° 	<ul style="list-style-type: none"> • erreurs habituelles • maintien insuffisant 	0.1 - 0.3 0.1-0.3
10. S'élever bras tendus à l'ATR (2 sec.), et abaissement	(0.5) (0.2) 0.7	<ul style="list-style-type: none"> • élévation doit être continue et avec bras tendus 	<ul style="list-style-type: none"> • bras fléchis durant élévation • manque de grand écart lors de l'ATR • manque de contrôle lors de la transition vers et à partir de l'ATR momentané • genoux fléchis lors de l'abaissement 	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3
11. Tour avec battement (env. 65°) vers le Coin, brève course, sursaut, rondade, flic flac, salto arrière tendu	(0.2) (0.3) (0.5) (1.0) 2.0	<ul style="list-style-type: none"> • battement avant avec jambe tendue et pointe du pied au moins à la hauteur de la tête, bras au-dessus de la tête • extension complète lors du sursaut • courbette à partir de la rondade avec jambes tendues et pieds atterrissant devant le corps • extension complète des jambes durant le flic flac • jambes tendues durant courbette et pieds atterrissant devant le corps à la réception du flic flac • Salto arrière tendu avec position droite ou poitrine creuse tout du long 	<ul style="list-style-type: none"> • tour avec battement de mauvaise forme ou amplitude • manque d'extension lors du sursaut • courbette inadéquate ou mauvaise posture durant la rondade • manque d'extension des jambes • courbette inadéquate ou mauvaise posture pendant ou après • carpé ou cambré excessif durant le salto • salto groupé ou carpé 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 chaque 0.2 0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 1.0 (pas de valeur)
	Total 10.0		<p>Déductions générales</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. manque d'amplitude lors des éléments de tumbling 2. manque de rythme durant la liaison 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3



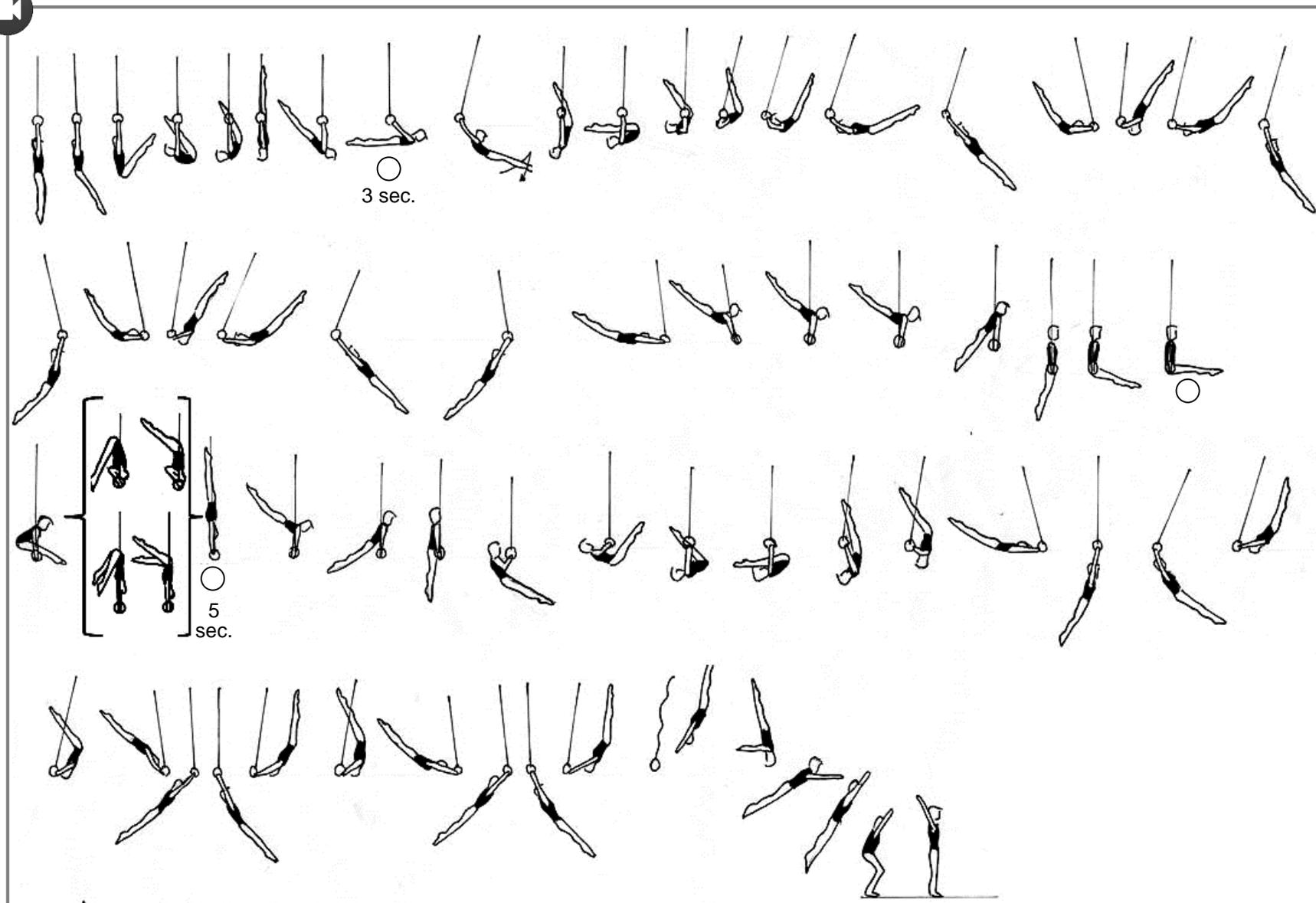
CLASSE HP4 – Section haute performance (14-15) – CHEVAL-ARÇONS



CLASSE HP4 – Section haute performance (14-15) – CHEVAL-ARÇONS

DESCRIPTION	VALEUR	ATTENTES DE PERFORMANCE	ERREURS	DÉDUCTIONS
1. A partir de la station à l'extrémité du cheval, effectuer 2 cercles à l'appui transversal (loops)	1.6 (0.8) (0.8)	<ul style="list-style-type: none"> • tous les loops doivent être exécutés avec extension complète du bassin • les jambes doivent être droites et jointes • loops ne doivent pas être déviés par rapport cheval 	<ul style="list-style-type: none"> • station ou début jambes séparées • jambes fléchies ou séparées • extension incomplète durant les loops • déviation par rapport au cheval 	0.1 0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 chaque
2. Au 3e loop avec main droite sur l'arçon et effectuer un Stöckli B direct à l'appui latéral sur les deux arçons, ½ cercle à l'appui facial	1.6 (1.2) (0.4)		<ul style="list-style-type: none"> • manque d'amplitude • erreurs habituelles 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
3. Jambe gauche en avant vers ciseaux faciaux droite	0.6	<ul style="list-style-type: none"> • lors de la jambe en avant et du ciseau, la hanche inférieure doit être au-dessus du coude du bras d'appui • les jambes doivent être séparées d'au moins 90° • la jambe supérieure ne doit pas être carpée av 	<ul style="list-style-type: none"> • hanche inférieure pas à hauteur coude d'appui • jambes séparées de moins de 90° • carpé en avant avec jambe supérieure 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
4. Ciseau facial gauche	0.6	<ul style="list-style-type: none"> • idem 	<ul style="list-style-type: none"> • hanche inférieure pas à hauteur coude d'appui • jambes séparées de moins de 90° • care en avant avec jambe supérieure 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
5. Ciseau facial droite, jambe gauche en avant	0.6	<ul style="list-style-type: none"> • idem 	<ul style="list-style-type: none"> • hanche inférieure pas à hauteur coude d'appui • jambes séparées de moins de 90° • care en avant avec jambe supérieure 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
6. Initiation faciale vers 3 doubles cercles des jambes	2.4 (0.8) (0.8) (0.8)	<ul style="list-style-type: none"> • tous les cercles doivent être exécutés avec extension complète du bassin • les jambes doivent être droites et jointes 	<ul style="list-style-type: none"> • extension incomplète • jambes fléchies ou séparées 	0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 chaque
7. Au 4e cercle, transport latéral	1.2	<ul style="list-style-type: none"> • la 2e main doit atteindre l'appui dès que les jambes passent la fin du cheval 	<ul style="list-style-type: none"> • extension incomplète • jambes fléchies ou séparées 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
8. Pendant passé costal arrière, rotation 90° à l'appui transversal et sortie en passé costal (loop)	1.4	<ul style="list-style-type: none"> • la sortie en loop peut être soit tendue soit en style équerre jambes levées à la verticale mais dans tous les cas le bassin doit être plus haut que les coudes 	<ul style="list-style-type: none"> • bassin plus bas que coudes • réception loin du bras d'appui • pas de réception en station latérale près du cheval 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
	Total 10.0			

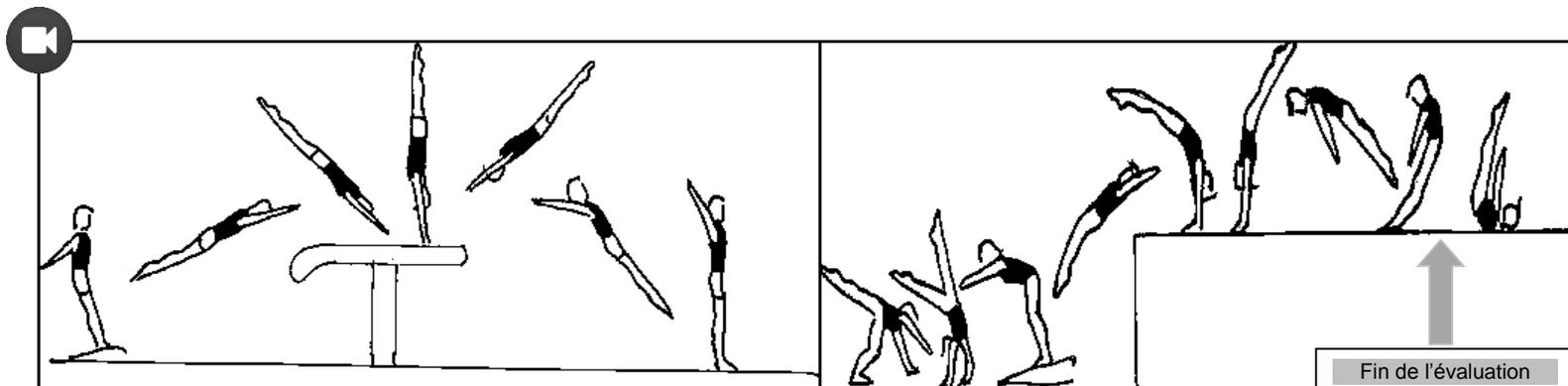
CLASSE HP4 - Section haute performance (14-15) - ANNEAUX



CLASSE HP4 – Section haute performance (14-15) - ANNEAUX

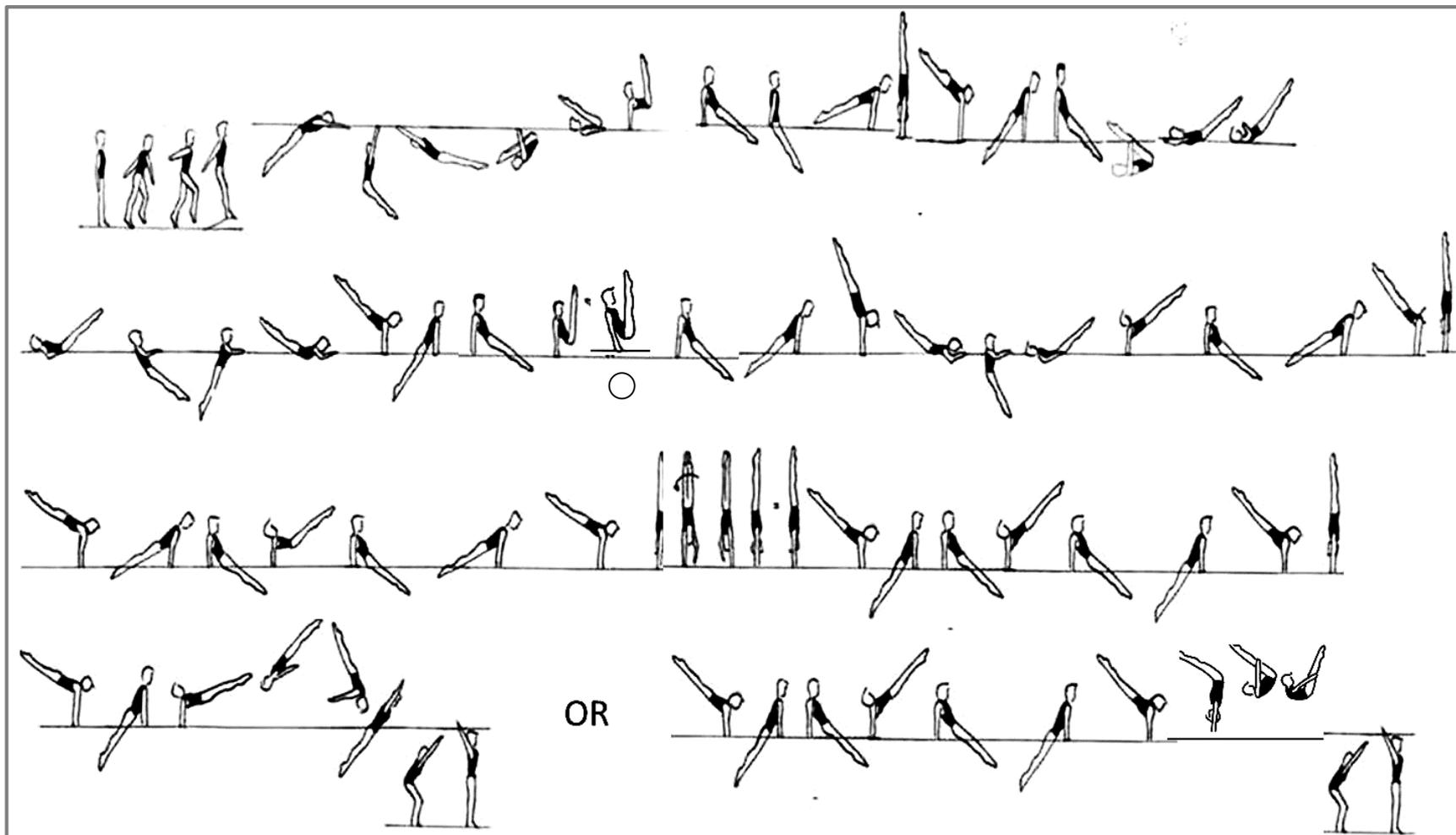
DESCRIPTION	VALEUR	ATTENTES DE PERFORMANCE	ERREURS	DÉDUCTIONS
1. De la suspension fixe tirer avec bras tendus + corps fléchi à la suspension renversée momentanée	0.6		<ul style="list-style-type: none"> bras fléchis 	0.1 - 0.3
2. Abaisser corps tendu à la suspension dorsale horizontale (3 sec.)	1.0	<ul style="list-style-type: none"> suspension horizontale et tête en prolongement du corps 	<ul style="list-style-type: none"> mauvaise position de la suspension horizontale position excessivement carpée ou cambrée 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
3. Élan en bas au renversement arrière à la suspension dorsale et retour tendu et élan arrière à la position carpée (ou tendue) par suspension carpée inverse momentanée	0.5		<ul style="list-style-type: none"> manque d'amplitude 	0.1 - 0.3
4. Élan en avant à l'élan en bas	0.3	<ul style="list-style-type: none"> élévation du centre de gravité lors de la bascule 	<ul style="list-style-type: none"> manque d'amplitude 	0.1 - 0.3
5. Deux (2) renversements avant	(0.8) 1.6 (0.8)	<ul style="list-style-type: none"> renversements avec corps tendu pas d'interruption dans suspension inversée renversements au-dessus hauteur des anneaux 	<ul style="list-style-type: none"> corps fléchi lors du renversement arrêt durant suspension inversée hauteur sous les anneaux 	0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 chaque
6. Établissement arrière à l'appui à l'équerre (3 sec.)	(1.0) 1.2 (0.2)	<ul style="list-style-type: none"> établissement arrière doit terminer à l'appui au-dessus de l'horizontale les bras doivent être tendus anneaux tournés à l'équerre 	<ul style="list-style-type: none"> sous l'horizontale bras fléchis mains tournées à l'équerre 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
7. Élévation à l'ATR avec bras fléchis, corps carpé et jambes ensemble (5 sec.) Ou Bras tendus avec jambes écartées (5 sec.)	1.2	<ul style="list-style-type: none"> élévation sans câbles anneaux ATR avec corps tendu et anneaux tournés au moins parallèles 	<ul style="list-style-type: none"> appui sur les courroies lors de l'élévation ATR cambré anneaux tournés à l'intérieur 	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
8. Abaissement par l'appui et rotation arrière par suspension carpée inversée	0.4	<ul style="list-style-type: none"> abaissement à l'appui avec bras tendus et sans les câbles 	<ul style="list-style-type: none"> appui sur les courroies bras fléchis position cambrée ou carpée lors de l'abaissement 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
9. Bascule arrière immédiate à la dislocation	0.6	<ul style="list-style-type: none"> élévation du centre de gravité 	<ul style="list-style-type: none"> manque d'amplitude 	0.1 - 0.3
10. Deux (2) dislocations	(0.8) 1.6 (0.8)	<ul style="list-style-type: none"> corps tendu dislocation épaules au moins à hauteur des anneaux 	<ul style="list-style-type: none"> corps fléchi lors des dislocations épaules plus basses que les anneaux 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
11. Salto arrière sortie tendue	1.0	<ul style="list-style-type: none"> épaules au moins à hauteur des anneaux lorsque tête en bas lâcher devant les câbles corps tendu du début à la fin 	<ul style="list-style-type: none"> épaules plus basses que les anneaux lâcher tardif (après câbles) position excessivement carpée à n'importe quel moment de la sortie 	0.1 - 0.3 0.3 - 0.5
	Total 10.0			

CLASSE HP4 – Section haute performance (14-15) – SAUT (les deux sauts sont exigés)



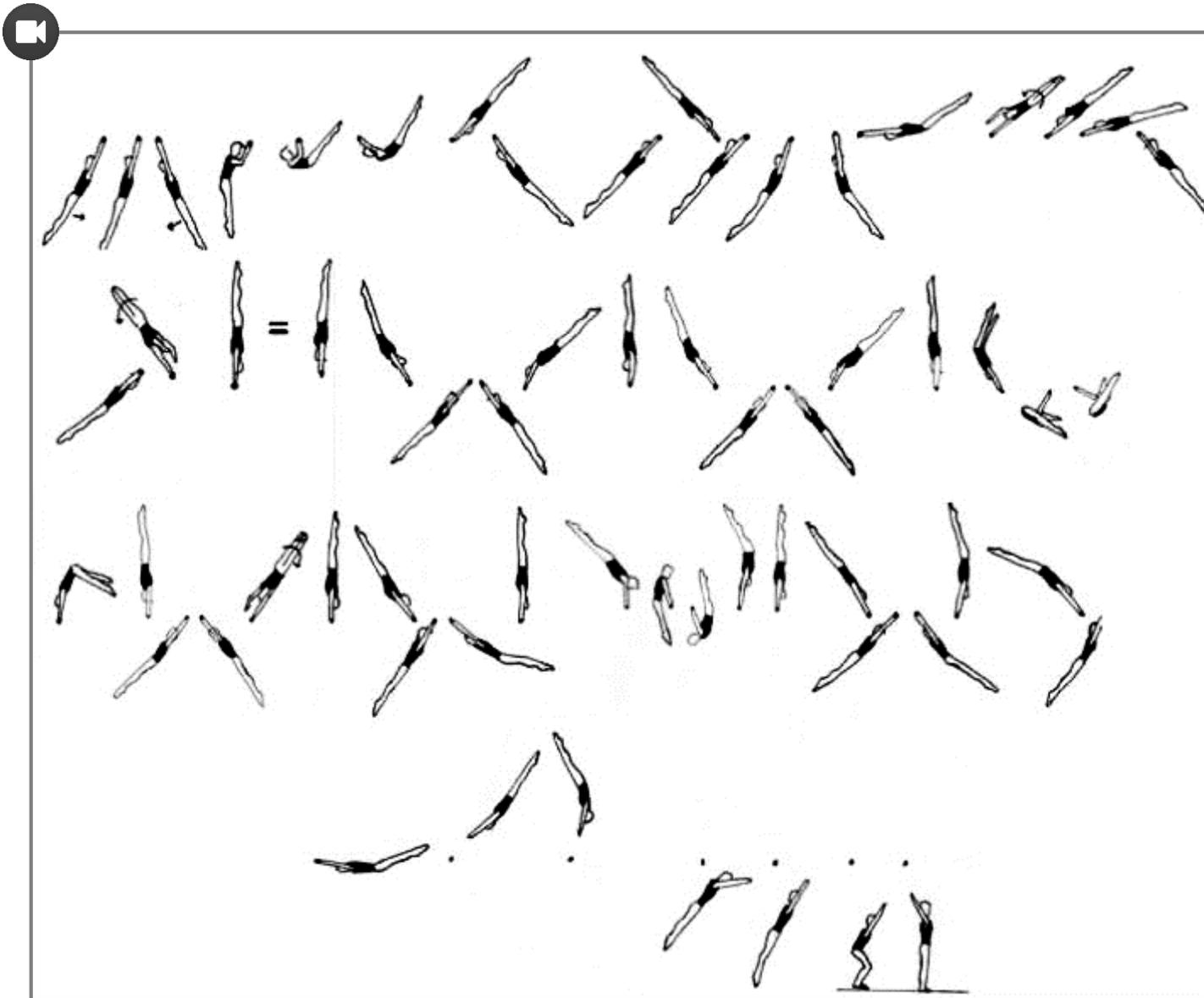
ERREURS	DÉDUCTION	ERREURS	DÉDUCTION
Le gymnaste doit effectuer les deux sauts. La note finale s'obtient en calculant la moyenne des notes des deux sauts.			
2. Saut avec renversement avant Table - 125 cm		3. Rondade vers table de saut et renversement arrière sur tapis mou et rotation en arrière Tapis mous de 120 cm de haut ou table de saut basse recouverte d'un tapis mou – 120 cm	
<ul style="list-style-type: none"> • Bras fléchis • Corps légèrement carpé • Corps fortement carpé • Corps excessivement carpé (90° ou plus) • Corps groupé • Jambes fléchies ou séparées 	0.1 – 0.3 0.1 - 0.3 0.5 1.0 5.0 0.1 – 0.5	<ul style="list-style-type: none"> • Erreurs habituelles 	0.1 - 0.3 chaque
Total 10.0		**L'évaluation se termine après le contact avec les pieds – l'avant-dernier diagramme. Un tapis de protection pour le Yurchenko est obligatoire à défaut de quoi, la note est 0	
Total 10.0			
Un 2 ^e essai est autorisé, avec déduction de 1,0 La note finale au saut est obtenue en faisant la moyenne des deux sauts.			

CLASSE HP4 - Section haute performance (14-15) - BARRES PARALLELES



CLASSE HP4 – Section haute performance (14-15) – BARRES PARALLELES

DESCRIPTION	VALEUR	ATTENTES DE PERFORMANCE	ERREURS	DÉDUCTIONS
1. A partir d'une brève course, saut et bascule à l'appui	0.8 (0.2) (0.6)	<ul style="list-style-type: none"> saut doit être tendu avec bassin à hauteur barre bras tendus durant bascule bassin au min à hauteur coudes à conclusion bascule 	<ul style="list-style-type: none"> saut pas assez tendu ou pas assez haut bras fléchis bassin sous les coudes 	0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
2. Élan arrière à l'ATR momentané et abaissement par l'appui et balancé à l'appui brachial (cast)	1.4 (0.6) (0.8)	<ul style="list-style-type: none"> élan arrière doit être à l'ATR appui brachial avec corps et jambes au moins 45° au-dessus de l'horizontale 	<ul style="list-style-type: none"> élan arrière sous ATR suspension brachiale en-dessous de 45° 	0.1 - 0.5 0.1 - 0.3
3. Élan arrière vers l'établissement arrière	1.0	<ul style="list-style-type: none"> établissement arrière de plus de 45° bras tendus à la fin de l'élan arrière 	<ul style="list-style-type: none"> corps en-dessous de 45° bras fléchis à la fin de l'élan arrière 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
4. Élan avant à l'équerre verticale (V) (2 secondes)	1.2	<ul style="list-style-type: none"> équerre jambes à la verticale (V) 	<ul style="list-style-type: none"> jambes entre la vertical et 45° jambes entre 45° et équerre à l'horizontale 	0.1 - 0.3 0.3 - 1.0
5. Élan arrière et abaissement à l'établissement avant	1.2 (0.2) (1.0)	<ul style="list-style-type: none"> élan arrière doit être au-dessus de 45° établissement avant doit finir avec bassin au-dessus hauteur des coudes 	<ul style="list-style-type: none"> élan arrière en-dessous de 45° établissement avant avec bassin sous coudes genoux fléchis lors du battement des jambes 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
6. Élan arrière à l'ATR momentané, élan avant	0.6 (0.4) (0.2))	<ul style="list-style-type: none"> élan avant doit se terminer légèrement "en assiette" avec bassin plus haut que la tête élan arrière doit maintenir la position poitrine creuse avec le dos "dirigeant" l'élan atteindre ATR corps entièrement tendu à la fin de chaque élan arrière 	<ul style="list-style-type: none"> position du corps incorrecte lors d'élans avant bassin moins haut que tête pdt élans avant corps cambré ou talons qui "dirigent" élans arrière manque d'amplitude pdt élans arrière (sous ATR) mauvaise position d'ATR 	0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 chaque
7. Élan arrière par l'ATR momentané et pirouette avant immédiate à l'ATR momentané <u>ou</u> pirouette avec élan à l'ATR momentané	1.2 (0.4) (0.8)	<ul style="list-style-type: none"> élan arrière doit maintenir poitrine creuse avec le dos qui "dirige" l'élan exécuter la pirouette en position d'ATR entièrement tendu doit être terminé entièrement en deux pas 	<ul style="list-style-type: none"> corps cambré ou talons qui "dirigent" élans arrière mauvaise position d'ATR position cambrée durant la pirouette déplacements sur les mains supplémentaires 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 Chaque fois 0.1 - 0.3 0.1 chaque
8. Élan avant, élan arrière à l'ATR momentané,	0.6 (0.4) (0.2)	<ul style="list-style-type: none"> élan avant doit se terminer légèrement "en assiette" avec bassin plus haut que la tête élan arrière doit maintenir position creuse avec le dos "dirigeant" l'élan atteindre ATR corps entièrement tendu à la fin de chaque élan arrière 	<ul style="list-style-type: none"> position du corps incorrecte lors d'élans avant bassin moins haut que tête pdt élans avant corps cambré ou talons qui "dirigent" élans arrière manque d'amplitude pdt élans arrière (sous ATR) mauvaise position d'ATR 	0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 chaque
9. Sortie en salto arrière tendu OU Élan avant et arrière et sortie salto avant carpé	1.2	<ul style="list-style-type: none"> le centre de gravité doit s'élever le corps doit demeurer en position poitrine creuse pendant le salto arrière ou complètement carpé pendant le salto avant pas de reprise de la barre à la réception 	<ul style="list-style-type: none"> pas d'élévation du centre de gravité position tendue ou carpée incorrecte reprise de la barre pendant ou après la réception salto arrière carpé ou groupé ou salto avant groupé 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 1.2 (pas de valeur)
	Total 10.0			



CLASSE HP4 – Section haute performance (14-15) – BARRE FIXE

DESCRIPTION	VALEUR	ATTENTES DE PERFORMANCE	ERREURS	DÉDUCTIONS
1. A partir d'un petit élan, prise d'élan et grand élan arrière	0.6 (0.3) (0.3)	<ul style="list-style-type: none"> la prise d'élan peut être faite avec les bras fléchis (en "traction") ou avec les bras tendus (balancé saccadé) bassin doit être au-dessus barre pdt prise d'élan élan arr. doit finir avec poitrine creuse > 45° 	<ul style="list-style-type: none"> bassin sous la barre lors de la prise d'élan mauvaise position à la fin de l'élan arrière élan arrière de moins de 45° 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
2. Élan avant avec ½ tour en prise mixte, changer main vers prise dorsale	0.4	<ul style="list-style-type: none"> position finale : poitrine creuse, corps plus de 45° 	<ul style="list-style-type: none"> mauvaise position du corps à la fin du ½ tour position finale de moins de 45° 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
3. Élan avant, grand tour avec ½ tour direct à prise palmaire	1.2	<ul style="list-style-type: none"> Erreurs habituelles 	<ul style="list-style-type: none"> position excessivement carpée ou cambrée bras fléchis ATR tendu non accompli 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
4. Deux (2) grands tours prise palmaire	1.2 (0.6) (0.6)	<ul style="list-style-type: none"> effectuer grands tours avec corps carpé minimal bras tendus du début à la fin atteindre à chaque fois la position ATR 	<ul style="list-style-type: none"> position excessivement carpée ou cambrée bras fléchis ATR tendu non accompli 	0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
5. Endo à partir de l'ATR	1.4	<ul style="list-style-type: none"> partir de position proche de l'ATR flexion max. par le bas élan continu, bras tendus 	<ul style="list-style-type: none"> Endo commence avant l'ATR manque de continuité, de rythme jambes/pieds touchant la barre 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5
6. Grand tour prise palmaire, ½ tour vers prise dorsale	1.2	<ul style="list-style-type: none"> entamer ½ tour avant d'avoir terminé le grand tour et finir en ATR tendu 	<ul style="list-style-type: none"> tour tardif mauvaise position en ATR 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
7. Un (1) grand tour prise dorsale	0.6	<ul style="list-style-type: none"> effectuer grands tours avec carpé du corps ou angle bras-tronc minimal position finale doit passer par ATR entièrement tendu 	<ul style="list-style-type: none"> carpé ou angle des épaules excessif bras fléchis pas de passage par l'ATR mauvaise position d'ATR 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
8. Tour d'appui libre à l'ATR	1.4	<ul style="list-style-type: none"> position finale en ATR entièrement tendu bras tendus 	<ul style="list-style-type: none"> pas en ATR mauvaise position en ATR bras fléchis 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
9. Un (1) grand tour prise dorsale	0.6	<ul style="list-style-type: none"> effectuer grands tours avec carpé minimal du corps ou angle bras-tronc position finale doit passer par ATR entièrement tendu 	<ul style="list-style-type: none"> carpé ou angle des épaules excessif corps cambré ou genoux fléchis bras fléchis pas de passage par l'ATR mauvaise position d'ATR 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
10. Salto arrière tendu	1.4	<ul style="list-style-type: none"> conserver position poitrine creuse du début à la fin le corps tout entier doit être au-dessus de la barre 	<ul style="list-style-type: none"> position excessivement carpée ou cambrée sous hauteur de la barre position groupée ou carpée 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 1.4 (pas de valeur)
	Total 10.0			

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Programme de compétition masculin

CLASSE HP5

Exercices imposés

Section haute performance – 16-17 ans

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 630, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND
TÉL. (+41) 21 321 55 10 – FAX (+41) 21 321 55 19
www.fig-gymnastics.com – info@fig-gymnastics.org

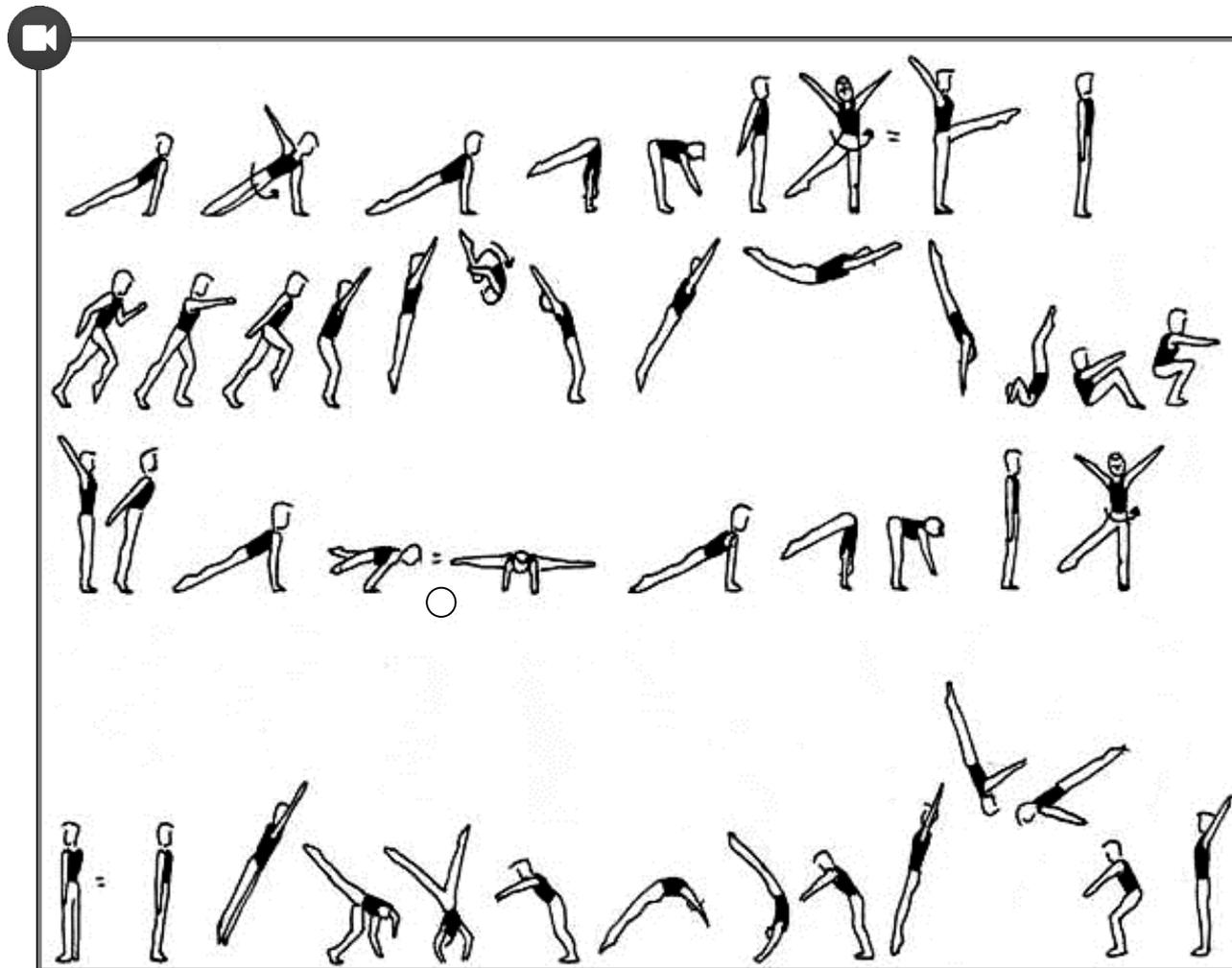
CLASSE HP5 - Section haute performance (16-17) - SOL



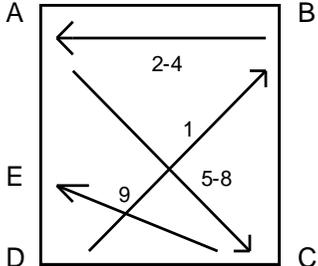
CLASSE HP5 – Section haute performance (16-17) - SOL

DESCRIPTION	VALEUR	ATTENTES DE PERFORMANCE	ERREURS	DÉDUCTIONS
1. Brève course, sursaut et saut de mains réception 2 pieds (D-B)	0.6 (0.2) (0.4)	<ul style="list-style-type: none"> extension complète pendant le sursaut angle bras-tronc tendu quand mains se posent sol genoux et corps tendus pendant le saut de mains réception 2 jambes jointes, corps cambré en arr, tête et bras derrière 	<ul style="list-style-type: none"> sursaut pas assez tendu angle bras-tronc quand main se posent sur le sol genoux fléchis ou erreurs de posture pendant le saut de mains mauvaise position à la réception 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3
2. Un (1) saut de mains appel et réception 2 pieds (D-B)	0.8 (0.4) (0.4)	<ul style="list-style-type: none"> plonger sur 2 mains, position légèrement carpée jusqu'au contact mains, puis pieds accélèrent pour arquer, épaules entièrement tendues genoux droits, corps tendu pdt le saut de mains réception 2 jambes jointes, corps cambré en arr, tête et bras en arrière 	<ul style="list-style-type: none"> flexion ou carpé vers le sol bras fléchis genoux fléchis ou erreurs de posture pendant le saut de mains mauvaise position à la réception 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3
3. Salto avant tendu suivi immédiatement d'un saut vertical avec tour de 45° (D-B)	1.2 (1.1) (0.1)	<ul style="list-style-type: none"> position légèrement cambrée pendant l'envol hauteur de la tête extension et amplitude max. lors du saut 	<ul style="list-style-type: none"> carpé ou groupé en vol piètre extension ou amplitude durant le saut 	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3
4. Immédiatement 2x flic flac (B-A)	0.8 (0.4) (0.4)	<ul style="list-style-type: none"> extension complète jambes à chaque flic flac jambes tendues pendant courbette et pieds touchant sol devant corps à chaque flic flac la séquence doit avoir bon rythme et accélération 	<ul style="list-style-type: none"> extension incomplète des jambes courbette incorrecte ou mauvaise position du corps pendant ou après manque de rythme ou d'accélération 	0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3
5. Salto arrière groupé (B-A)	0.6	<ul style="list-style-type: none"> extension complète en vol avant de grouper grouper serré avec jambes jointes ouverture au-dessus horizontale à la fin du salto 	<ul style="list-style-type: none"> extension incomplète avant de grouper grouper incomplet ou jambes séparées ouverture inappropriée 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
6. Roulade en arrière à l'ATR ½ tour, roulade avant jambes tendues (B-A)	0.8 (0.5) (0.3)	<ul style="list-style-type: none"> bras tendus lors de l'extension ½ tour en un pas ½ tour se termine en ATR roulade avant avec jambes tendues 	<ul style="list-style-type: none"> bras fléchis durant l'extension pas supplémentaires durant la pirouette pas de fin en ATR jambes fléchies lors de la roulade avant 	0.1 - 0.3 0.1 chaque 0.1 - 0.3 0.3 (pas de valeur)
7. Pas avant à la planche (2 sec.)	0.3	<ul style="list-style-type: none"> battement avant avec jambes tendues et orteils au moins à hauteur de la tête, bras dessus la tête épaules et pieds à la même hauteur et bien au-dessus du bassin 	<ul style="list-style-type: none"> piètre forme ou amplitude du battement avant épaules et pieds trop bas ou pas à la même hauteur 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 chaque
8. Battement avant jambe libre, tour 180° à sortie suédoise, cercle des jambes 540° à l'appui dorsal, tourner à l'appui facial	0.8 (0.2) (0.5) (0.1)	<ul style="list-style-type: none"> battement avant avec jambe tendue et orteils au moins à hauteur de la tête, bras dessus la tête ½ tour fait partie conclusion du battement avant sortie suédoise avec poitrine près du sol et jambe libre au-dessus de 45° 1½ double cercle jambes avec extension&libre sol appui dor. avec bras et corps tendus, tête haute 	<ul style="list-style-type: none"> piètre forme ou amplitude sur le battement avant mauvais rythme lors du tour mauvaise position ou jambe basse pendant la sortie suédoise manque d'extension lors du 1½ cercle toucher ou frapper le sol pendant le 1½ cercle mauvaise position lors de l'appui dorsal 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3

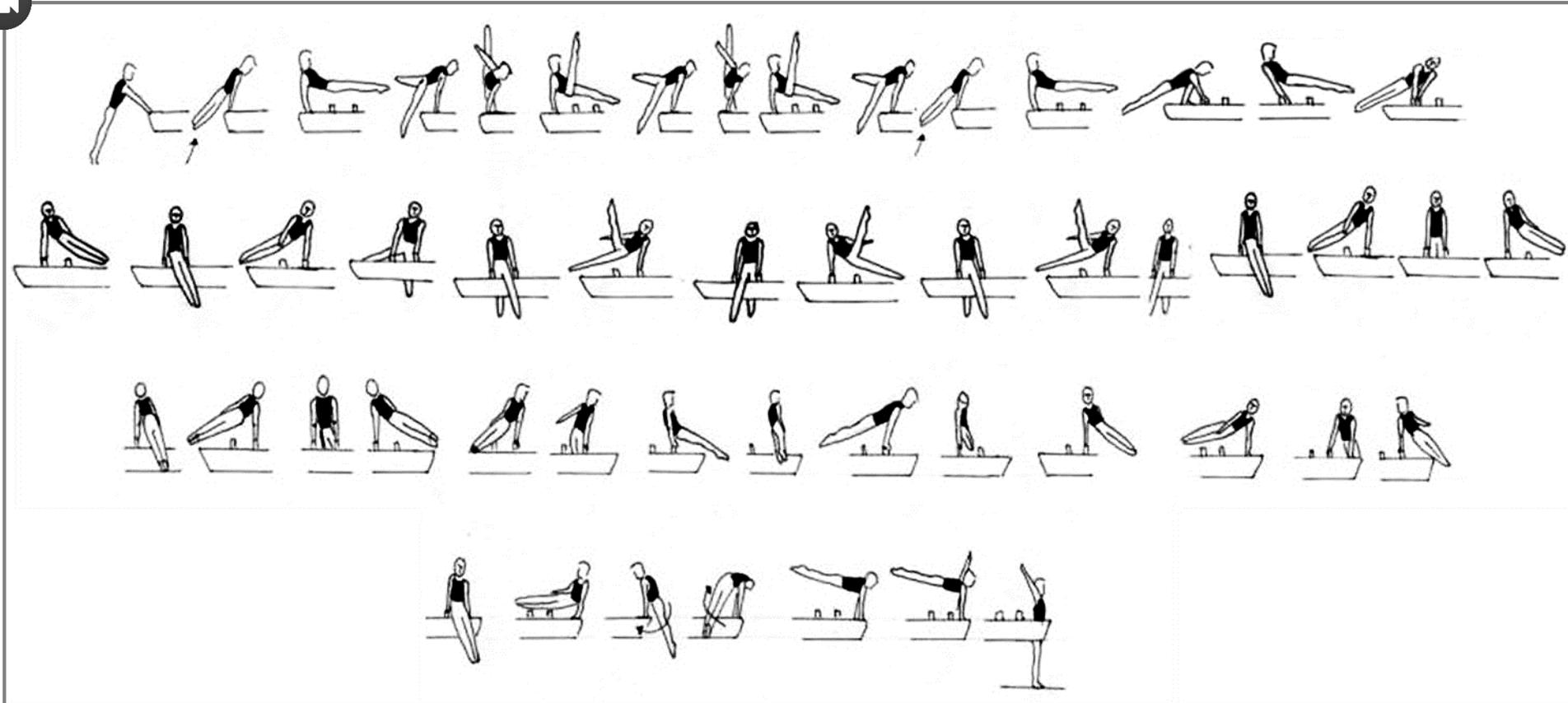
CLASSE HP5 - Section haute performance (16-17) - SOL (suite)



CLASSE HP5 – Section haute performance (16-17) - SOL (suite)

DESCRIPTION	VALEUR	ATTENTES DE PERFORMANCE	ERREURS	DÉDUCTIONS
9. Carpé à la station, pas avec tour 45° et brève course au salto avant groupé (A-C)	(0.2) 0.6 (0.4)	<ul style="list-style-type: none"> salto avant plus haut que la tête groupé complet jambes jointes ouverture corps tendu avant réception 	<ul style="list-style-type: none"> tour avec battement avec jambe trop basse salto bas mauvaise position groupée ou jambes écartées pas d'extension avant la réception 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
10. Saut de poisson roulade avant, réception en appui facial (A-C)	(0.5) 0.6 (0.1)	<ul style="list-style-type: none"> légèrement cambré en vol hauteur de la tête contact avec les bras et roulade contrôlé 	<ul style="list-style-type: none"> carpé ou groupé en l'air saut bas manque de contrôle durant roulade 	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
11. élévation à la planche écartée (2 sec.)	1.0	<ul style="list-style-type: none"> bras tendus corps exactement horizontal et tendu degré d'écartement des jambes au choix 	<ul style="list-style-type: none"> bras fléchis corps trop haut ou trop bas position du corps carpée ou cambrée 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
12. Abaissement en contrôle à l'appui facial, carpé à la station	0.2		<ul style="list-style-type: none"> manque de contrôle 	0.1 - 0.3
13. Tour avec battement 30°, de la station, sursaut, rondade flic flac et salto arrière tendu (C-E)	(0.1) (0.2) (0.4) 1.9 (1.2)	<ul style="list-style-type: none"> battement avant avec jambe tendue au moins à hauteur de la tête, bras au-dessus de la tête extension complète lors du sursaut courbette à partir de la rondade avec jambes tendues et pieds atterrissant devant le corps extension complète des jambes lors du flic flac jambes tendues lors de la courbette avec pieds atterrissant devant le corps lors du flic flac salto arrière en position tendue ou poitrine creuse du début à la fin 	<ul style="list-style-type: none"> piètre forme ou amplitude lors du tour avec battement manque d'extension du sursaut courbette inapproprié ou mauvaise position du corps durant la rondade manque d'extension des jambes courbette inapproprié ou mauvaise position du corps pendant ou après position excessivement carpée ou cambrée durant le salto salto groupé ou carpé 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 1.0 (pas de valeur)
 <p style="text-align: center;">La direction de l'exercice peut être modifiée mais seulement pour l'exercice en entier</p>		Total 10.0	<p style="text-align: center;">Déductions générales</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. manque d'amplitude sur éléments de tumbling 2. manque de rythme pendant les liaisons 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3

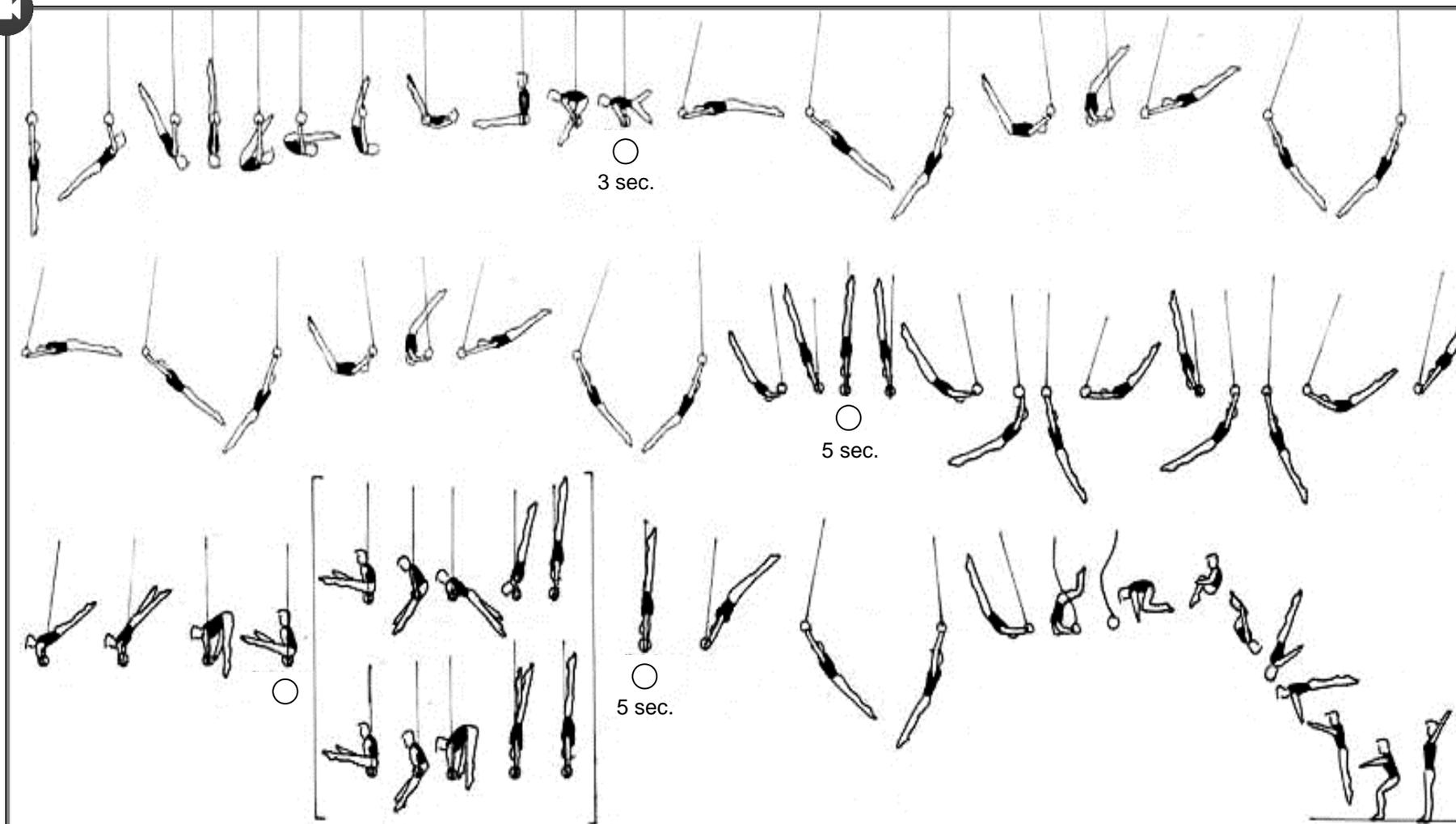
CLASSE HP5 - Section haute performance (16-17) - CHEVAL-ARÇONS



CLASSE HP5 – Section haute performance (16-17) – CHEVAL-ARÇONS

DESCRIPTION	VALEUR	ATTENTES DE PERFORMANCE	ERREURS	DÉDUCTIONS
1. De la station à l'extrémité du cheval, saut dans 1 élan circulaire – loop (à l'appui facial)	0.5	<ul style="list-style-type: none"> • le loop doit être effectué avec extension complète du bassin • pas de déviation par rapport au cheval • jambe tendues et serrées 	<ul style="list-style-type: none"> • station ou début avec jambes écartées • jambes fléchies ou écartées • extension incomplète • déviation par rapport au cheval 	<p>0.1</p> <p>0.1 - 0.3</p> <p>0.1 - 0.3</p> <p>0.1 - 0.3</p>
2. Deux (2) élans circulaires (loop), jambes en position écartée jambes (Delesalle)	2.0 (1.0) (1.0)	<ul style="list-style-type: none"> • les jambes doivent être tendues au max. devant avec appui dorsal • le bassin doit être au moins à la hauteur des coudes à l'appui frontal 	<ul style="list-style-type: none"> • manque d'écartement des jambes • bassin bas à l'appui frontal • déviation par rapport au cheval 	<p>0.1 - 0.3 chaque</p> <p>0.1 - 0.3 chaque</p> <p>0.1 - 0.3</p>
3. Un cercle loop en appui transversal et pas avec main droite sur arçon et effectuer un Stöckli direct B en appui latéral sur les 2 arçons, ½ cercle à l'appui facial	2.1 (0.5) (1.6)		<ul style="list-style-type: none"> • manque d'amplitude • erreurs habituelles 	<p>0.2 - 0.3</p> <p>0.1 - 0.3</p>
4. Jambe gauche en avant au ciseau avant droit	0.6	<ul style="list-style-type: none"> • quand jambe devant et ciseaux, la hanche plus basse doit être au-dessus de la hauteur du coude du bras d'appui • jambes doivent être au moins à 90° • la jambe supérieure ne doit pas avancer 	<ul style="list-style-type: none"> • hanche inférieure pas à la hauteur du coude d'appui • jambes séparées de moins de 90° • jambe supérieure en avant 	<p>0.2 - 0.3</p> <p>0.1 - 0.3</p> <p>0.1 - 0.3</p>
5. Ciseaux à gauche; ciseaux à droite	1.2 (0.6) (0.6)	<ul style="list-style-type: none"> • idem ci-dessus 	<ul style="list-style-type: none"> • idem ci-dessus 	<p>0.1 - 0.3</p>
6. Jambe gauche en avant en appui dorsal et 1 cercle [appui dorsal à l'appui dorsal]	0.7 (0.2) (0.5)	<ul style="list-style-type: none"> • effectuer le cercle avec extension complète du bassin • jambes tendues et serrées 	<ul style="list-style-type: none"> • extension incomplète • jambes écartées ou fléchies 	<p>0.1 - 0.3</p> <p>0.1 - 0.3</p>
7. Au 2e cercle, effectuer directement Stöckli B à l'appui dorsal à la fin	1.6	<ul style="list-style-type: none"> • effectuer le SDB sans soutien brachial • extension complète du bassin 	<ul style="list-style-type: none"> • corps en appui sur le bras • carpé excessif • toucher ou position assise sur l'arçon 	<p>0.1 - 0.3</p> <p>0.1 - 0.3</p> <p>0.3 - 0.5</p>
8. ½ cercle et loop immédiat avec ½ tour (costal allemand)	1.3	<ul style="list-style-type: none"> • l'angle du corps doit être à 45° au-dessus de l'horizontale 	<ul style="list-style-type: none"> • corps en-dessous 45° • réception loin de la main d'appui 	<p>0.1 - 0.3</p> <p>0.1 - 0.3</p>
	Total 10.0			

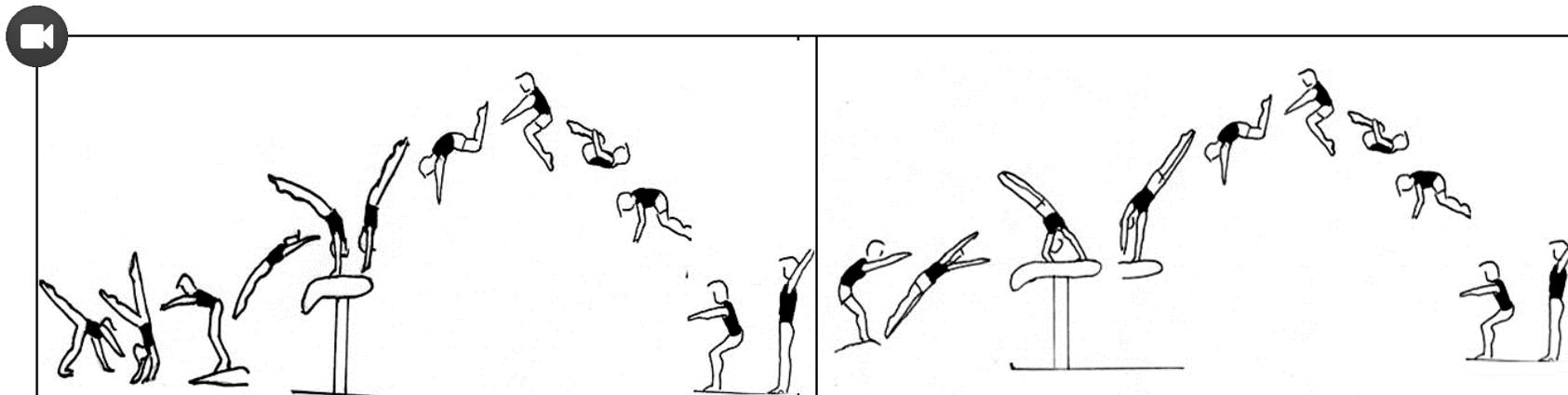
CLASSE HP5 - Section haute performance (16-17) - ANNEAUX



CLASSE HP5 – Section haute performance (16-17) - ANNEAUX

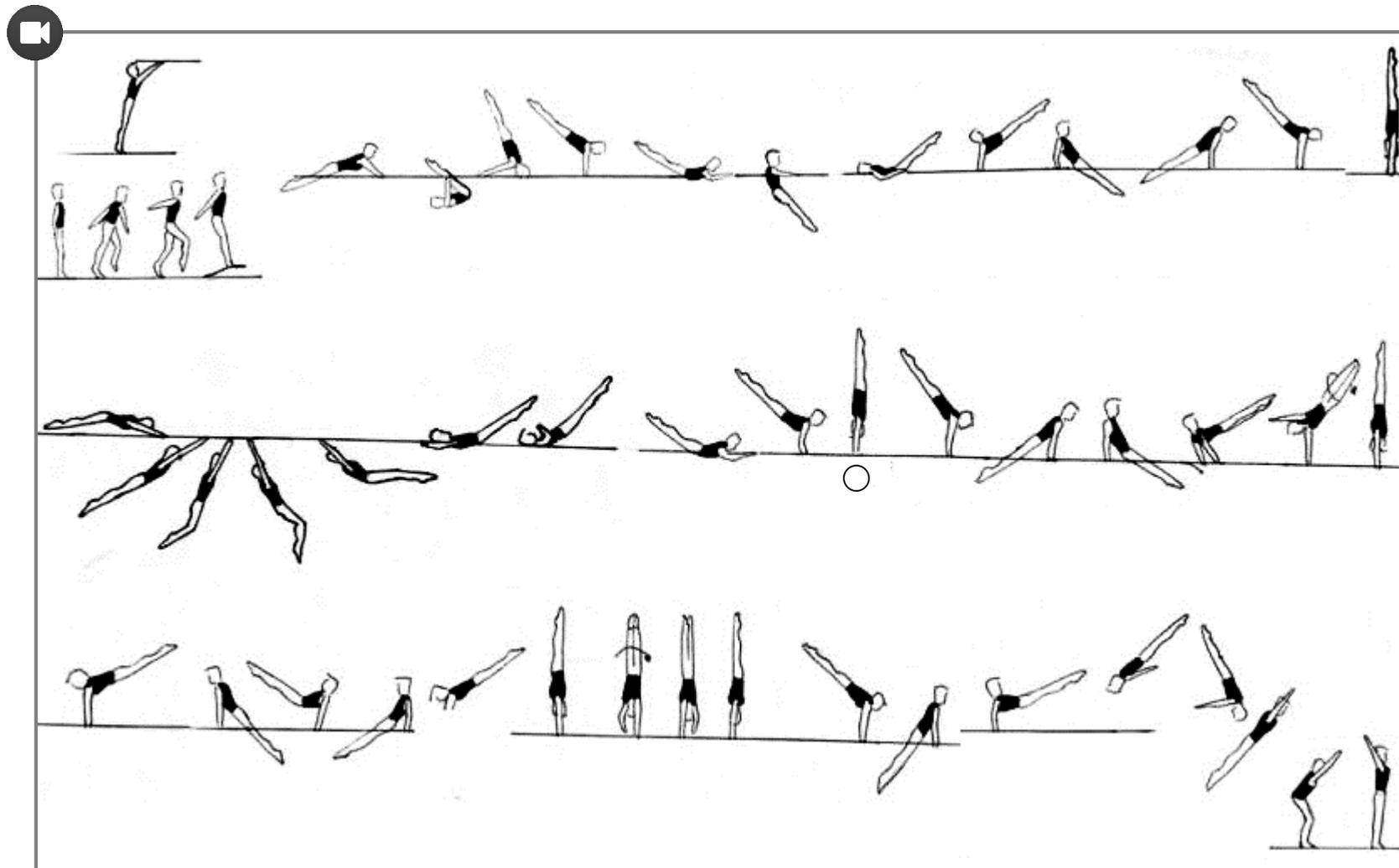
DESCRIPTION	VALEUR	ATTENTES DE PERFORMANCE	ERREURS	DÉDUCTIONS
1. De la suspension fixe tirer avec bras tendus et corps tendus en suspension renversée tendue	0.3		<ul style="list-style-type: none"> bras ou corps fléchis 	0.1 - 0.3 chaque
2. Bascule à l'équerre momentanée	0.8	<ul style="list-style-type: none"> bascule dynamique avec jambes s'interrompant à 90° bras tendus équerre momentanée 	<ul style="list-style-type: none"> bras fléchis sans passer par équerre momentanée (c'est-à-dire en tombant) 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
3. Continue à la planche jambes écartées (3 sec.)	1.2	<ul style="list-style-type: none"> bras tendus corps exactement à l'horizontale et tendu degré d'équerre libre 	<ul style="list-style-type: none"> bras fléchis corps trop haut ou trop bas position du corps carpée ou cambrée bras reposant contre les sangles 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5
4. Ramener les jambes et abaissement vers l'élan en arrière	0.3	<ul style="list-style-type: none"> les mains doivent bouger rapidement devant et parallèle 	<ul style="list-style-type: none"> jambes pas ramenées avant l'abaissement abaissement avec bras écartés 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
5. Deux (2) dislocations arrière	0.8	<ul style="list-style-type: none"> bras tendus par l'ATR momentané 	<ul style="list-style-type: none"> en-dessous ATR bras fléchis 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
6. Établissement avant à l'ATR (5 sec.)	1.2	<ul style="list-style-type: none"> bras tendus ATR avec corps tendu et anneaux tournés dehors au moins parallèles 	<ul style="list-style-type: none"> bras fléchis appui renversé cambré anneaux tournés en dedans bras reposant contre les câbles 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5
7. Abaissement et élan vers dislocation avant	1.0	<ul style="list-style-type: none"> abaissement avec bras tendus et parallèles dislocation avant par l'ATR momentané 	<ul style="list-style-type: none"> bras pas parallèles lors de l'abaissement en-dessous ATR mauvaise position du corps pdt dislocation avant 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
8. Établissement arrière à l'appui équerre jambes écartées (2 sec.)	1.4 (1.0) (0.4)	<ul style="list-style-type: none"> établissement arrière bras tendus à plus de 45° au-dessus de l'horizontale 	<ul style="list-style-type: none"> bras fléchis en-dessous de 45° jambes sous l'horizontale lors de l'équerre jambes écartées 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
9. Choix d'élévation B: a) élévation à l'ATR avec corps tendu et bras fléchis (5 sec.) OU b) élévation à l'ATR avec corps fléchi et bras tendus (5 sec.)	1.2	<ul style="list-style-type: none"> action continue à l'élévation ATR corps entièrement tendu et anneaux tournés vers l'extérieur au moins parallèles 	<ul style="list-style-type: none"> manque de rythme lors de l'élévation position du corps ou des bras incorrecte appui renversé cambré anneaux tournés vers l'intérieur bras reposant contre les sangles 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5
10. Abaissement au double salto arrière groupé	1.4	<ul style="list-style-type: none"> abaissement avec bras tendus et parallèles double salto plus haut que les anneaux extension complète avant la réception 	<ul style="list-style-type: none"> mauvaise technique d'abaissement manque d'amplitude durant le double salto pas d'extension avant la réception 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
	Total 10.0			

CLASSE HP5 – Section haute performance (16-17) – SAUT (2 choix)



ERREURS	DÉDUCTION	ERREURS	DÉDUCTION
Le gymnaste peut choisir d'effectuer un de ces deux sauts.			
1. Yurchenko groupé Table à 135cm		2. Tsukahara groupé Table à 135cm	
<ul style="list-style-type: none"> Jambes fléchies ou écartées Groupé trop tôt –pdt contact avec la table Pas d'élévation du centre de gravité Extension inadéquate avant réception Extension plus tard qu'horizontale <p>** L'utilisation du collier de sécurité autour du tremplin est obligatoire.</p>	<p>0.1 – 0.5 chaque phase</p> <p>0.1 – 0.5</p> <p>0.1 – 0.5</p> <p>0.1 – 0.5</p> <p>0.1 – 0.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jambes fléchies ou écartées Groupé trop tôt –pdt contact avec la table Pas d'élévation du centre de gravité Extension inadéquate avant réception Extension plus tard qu'horizontale 	<p>0.1 – 0.5 chaque phase</p> <p>0.1 – 0.5</p> <p>0.1 – 0.5</p> <p>0.1 – 0.5</p> <p>0.1 – 0.5</p>
Total 10.0		Total 10.0	
<p>Un 2^e essai est autorisé, avec déduction de 1,0</p> <p>La note finale au saut est obtenue en faisant la moyenne des deux sauts.</p>			

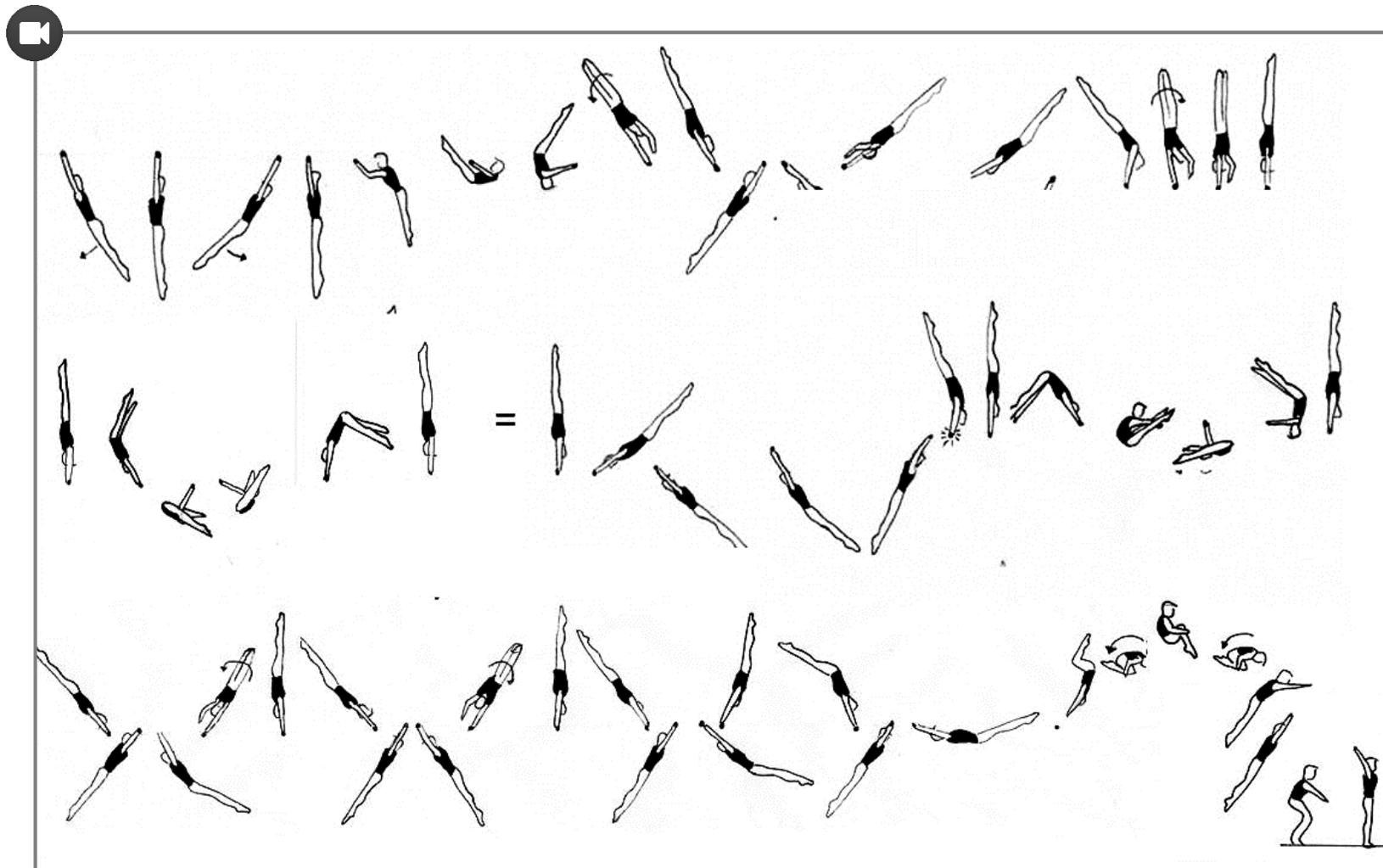
CLASSE HP5 - Section haute performance (16-17) - BARRES PARALLELES



CLASSE HP5 – Section haute performance (16-17) – BARRES PARALLELES

DESCRIPTION	VALEUR	ATTENTES DE PERFORMANCE	ERREURS	DÉDUCTIONS
1. De la station ou bref élan, sauter à l'établissement avant à l'appui	2.0	<ul style="list-style-type: none"> • en passant du saut à l'appui, l'établissement avant doit se faire avec petite bascule intervenant tôt • bras tendu pour reprise au-dessus de 45° 	<ul style="list-style-type: none"> • petite bascule tardive • bras fléchis • en-dessous de 45° • n'arrive pas à atteindre l'appui 	0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 - 0.5
2. Abaissement et établissement avant et élan à l'ATR momentané	1.0 (0.5) (0.5)		<ul style="list-style-type: none"> • Erreurs habituelles 	0.1 - 0.3
3. Abaissement à Moy à la suspension brachiale	1.0		<ul style="list-style-type: none"> • Erreurs habituelles 	0.1 - 0.3
4. Établissement arrière à l'ATR (2 sec.)	1.2	<ul style="list-style-type: none"> • extension continue des bras, de légèrement fléchis à tendus • corps tendu et extension complète à l'ATR 	<ul style="list-style-type: none"> • bras fléchis de manière excessive ou prolongée • position excessivement cambrée à l'élan • mauvaise position de l'ATR 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
5. ½ tour à l'ATR momentané	1.8	<ul style="list-style-type: none"> • doit se terminer en ATR momentané • doit montrer une phase de vol distincte • reprise à l'ATR avec bras tendus • corps tendu tout le temps 	<ul style="list-style-type: none"> • manque d'amplitude –pas de phase d'envol • en-dessous de l'ATR • reprise bras fléchis • position du corps cambrée • mauvaise position de l'ATR 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
6. Élan avant, élan arrière à l'ATR momentané et immédiatement pirouette avant	(0.2) (0.2) 1.4 (1.0)	<ul style="list-style-type: none"> • l'élan arrière doit maintenir une position poitrine creuse avec le dos "dirigeant" l'élan • la pirouette doit être exécutée en ATR entièrement tendu • doit être entièrement exécuté en deux étapes 	<ul style="list-style-type: none"> • corps cambré ou talons "guidant" lors de l'élan arrière • mauvaise position à l'ATR • position cambrée durant la pirouette • déplacements sur les mains supplémentaires 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 chaque fois 0.1 - 0.3 0.1 chaque
8. Sortie en salto arrière tendu	1.6	<ul style="list-style-type: none"> • la tête doit rester en avant et les épaules au-dessus des mains lors du lâcher • le centre de gravité doit s'élever • position du corps poitrine légèrement creuse tout du long • pas de reprise de barre après la réception 	<ul style="list-style-type: none"> • tête en arrière ou penchée en arrière pour le salto • absence d'élévation du centre de gravité • position excessivement cambrée ou carpée • reprise de la barre pendant ou après la réception • salto carpé ou groupé 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.3 1.2 (pas de valeur)
	Total 10.0			

CLASSE HP5 - Section haute performance (16-17) - BARRE FIXE



CLASSE HP5 – Section haute performance (16-17) – BARRE FIXE

DESCRIPTION	VALEUR	ATTENTES DE PERFORMANCE	ERREURS	DÉDUCTIONS
1. D'un petit élan, prise d'élan avant avec ½ tour en prise mixte	0.5	<ul style="list-style-type: none"> action de bascule et non pas de style appui libre. Talons doivent rester sous la barre pdt élan arrière position finale plus de 45° avec pos. corps arquée 	<ul style="list-style-type: none"> talons au-dessus de barre lors d'élan préliminaire ½ tour en-dessous de 45° 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
2. Élan avant et changement de main en prise palmaire	0.5	<ul style="list-style-type: none"> élan près de l'ATR 	<ul style="list-style-type: none"> élan de plus de 15° depuis ATR 	0.1 - 0.3
3. Un (1) grand tour prise palmaire et renversement juste avant ATR pour saisir en prise palmaire, passer à l'autre main en prise palmaire	1.0	<ul style="list-style-type: none"> élan près de l'ATR et fin près de l'ATR extension des épaules lors du tour position d'ATR en extension 	<ul style="list-style-type: none"> position finale de plus de 15° depuis ATR manque d'extension dans les épaules mauvaise position d'ATR 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
4. Un (1) grand tour en prise palmaire	0.5	<ul style="list-style-type: none"> mais seulement 1 grand tour doit être effectué avec position carpée minimale du corps bras tendus tout du long atteindre position d'appui renversé en extension 	<ul style="list-style-type: none"> position excessivement carpée ou cambrée bras fléchis n'arrive pas à effectuer ATR en extension 	0.1 - 0.3 chaque 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
5. Endo à l'ATR	1.5	<ul style="list-style-type: none"> pos. jambes écartées quelque peu retardée flexion maximale au bas ouverture par extension continue en position poitrine creuse et extension à l'ATR bras tendus pendant tout le mouvement 	<ul style="list-style-type: none"> écart des jambes trop tôt manque de flexion pas à l'ATR mauvaise position ATR bras fléchis 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
6. Établissement arrière à l'appui en prise dorsale	0.5	<ul style="list-style-type: none"> sauté avec envol et reprise près ATR position du corps arquée 	<ul style="list-style-type: none"> pas d'envol sur sauté ou une main à la fois position du corps cambrée plus de 15° depuis l'ATR 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
7. Stalder à l'ATR	1.5	<ul style="list-style-type: none"> pos. jambes écartées quelque peu retardée flexion maximale au bas ouverture par extension continue en position poitrine creuse et extension à l'ATR bras tendus pendant tout le mouvement 	<ul style="list-style-type: none"> écart des jambes trop tôt manque de flexion pas à l'ATR mauvaise position ATR bras fléchis 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
8. ½ tour en prise palmaire (blind) au 1er grand tour	1.0	<ul style="list-style-type: none"> ½ tour effectué en ATR en extension 	<ul style="list-style-type: none"> tour pas terminé en ATR mauvaise position d'ATR 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
9. Renversement au 1er grand tour	1.0	<ul style="list-style-type: none"> le ½ tour doit débiter avant le grand tour et terminer en ATR en extension 	<ul style="list-style-type: none"> tour tardif mauvaise position d'ATR 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
10. Un (1) grand tour en prise dorsale	0.5	<ul style="list-style-type: none"> possibilité d'effectuer un grand tour "accélééré" 		
11. Double salto arrière groupé au deuxième grand tour	1.5	<ul style="list-style-type: none"> corps doit être entièrement au-dessus de la barre gymnastes doit avoir corps entièrement groupé avec jambes serrées extension à la position tendue avant l'horizontale 	<ul style="list-style-type: none"> sortie basse position groupée incomplète ou jambes écartées pas d'extension ou sous l'horizontale 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
	Total 10.0			

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



PROGRAMME DE TESTS D'APTITUDES PHYSIQUES ET TECHNIQUES

en

gymnastique artistique masculine

*Préparé par Dieter Hofmann et Hardy Fink
Illustrations du Dr. Rolf Wünsche et Cynthia Bonesky*

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 630, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND
TÉL. (+41) 21 321 55 10 – FAX (+41) 21 321 55 19
www.fig-gymnastics.com – info@fig-gymnastics.org

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



PROGRAMME DE TESTS D'APTITUDES PHYSIQUES

en

gymnastique artistique masculine

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 630, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND
TÉL. (+41) 21 321 55 10 – FAX (+41) 21 321 55 19
www.fig-gymnastics.com – info@fig-gymnastics.org

Objet du programme de tests et de développement d'aptitudes physiques (PAT) – (Physical ability testing)

- Le PAT indique quelles sont les exigences pour le développement de la souplesse et des aptitudes de puissance.
- La sélection des exercices de tests s'appuie sur une expérience de plusieurs années. Il s'agit d'un extrait de programmes de formation pour le développement des conditions physiques requises pour la performance.
- Les exercices de tests de souplesse sont focalisés sur le niveau de développement de la souplesse passive et active des hanches et des épaules.
- Les exercices de tests des aptitudes de puissance s'appuient sur la détermination du niveau de développement de la puissance explosive, de l'endurance et du niveau des parties statiques et dynamiques des exercices.
- Les connaissances actuelles en matière de niveau d'éducation dans bon nombre de pays indiquent que le développement des conditions requises pour la performance, soit la souplesse et la puissance, nécessite une attention accrue.
- En fonction de leurs aptitudes, les gymnastes peuvent obtenir une note allant de 1.0 à 10.0 point(s) par exercice test. Ces méthodes de contrôles offrent la possibilité de comparer sa propre note avec la meilleure note de chaque composante du test.

Entraînement efficace des aptitudes physiques

- Les entraîneurs devraient revoir les principes de base de l'adaptation des tissus dans le développement de la force, la souplesse, la puissance et l'endurance tel qu'exposés dans les programmes de l'Académie de la FIG. Tous les tissus (muscles, tendons, ligaments, os, cartilage, peau) et les systèmes du corps s'adaptent à une contrainte imposée pendant la période de repos ou de récupération. L'entraînement des gymnastes doit être progressif et s'échelonné sur plusieurs années pour qu'ils soient en mesure de soutenir et de générer les forces nécessaires à la gymnastique en toute sécurité.

Directives pour l'entraînement de la force et ordre d'entraînement	Principes d'entraînement de la force (pour les tissus)	Séquence pour l'entraînement de la force et de la puissance
Entraînement pour la sécurité – réception, ceinture abdominale, proprioception Grands groupes musculaires d'abord Équilibre musculaire Développement spécifique à certains éléments Force et vitesse maximales (puissance)	Spécificité Surcharge progressive Récupération Réversibilité Individualisation Variation Rendements décroissants	Endurance musculaire Vitesse avec faible force Hypertrophie musculaire Force spécifique Puissance - force à basse vitesse Puissance - force et vitesse maximales

Résultats

Nom:

Tests physique

Ville:

Date: Naissance: Club:

Souplesse

Exercice	Effectué	Points
1 Grands écarts avant		
2 Grands écarts lat.		
3 Lever jambe avant		
4 Lever jambe latéral		
5 Pont		
6 Flexion tronc		
7 Flexion tronc assis		
8 Épaules		
Total Souplesse		

Total Souplesse	
Total Force	
Total	
Rang	

Force

Exercice	Effectué	Points
1 Saut longueur		
2 Grimper la corde		
3 Sprint		
4 Cercles		
5 ATR - anneaux		
6 Lever jbes - suspension		
7 Équerre en V		
8 Planche horiz		
9 Éév. à l'ATR		
10 Éév. anneaux		
11 Pompes ATR		
Total Force		

Signature:

Programme de tests d'aptitudes physiques (GAM)

Souplesse

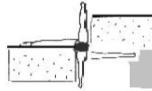
1. Grands écarts avant / arrière

2 tapis de 6 cm pour maintenir bassin droit, Tapis/bloc jusqu'à 14 cm

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
+ 10 cm	+ 5 cm	0 (à plat)	- 2 cm	- 4 cm	- 6 cm	- 8 cm	- 10 cm	- 12 cm	- 14 cm



Hauteurs variées jusqu'à 14 cm



Protocole de test:

- Les grands écarts qui ne sont pas à plat sont estimés.
- Si au-delà du grand écart, mesurer la hauteur du tapis/bloc lorsque le gymnaste est à plat. Ne pas mesurer sous le gymnaste.
- La position finale, sans appui des mains, doit être maintenue 2 secondes. Distance mesurée en cm.
- Le résultat est la moyenne des écarts jambe gauche et droite. Pour les hommes, le bassin peut être légèrement tourné.

2. Grands écarts latéraux

Tapis/Bloc de 12 cm

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
+ 15 cm	+ 10 cm	+ 5 cm	0 (à plat)	- 2 cm	- 4 cm	- 6 cm	- 8 cm	- 10 cm	- 12 cm



Hauteurs variées jusqu'à 12 cm

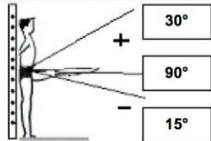
Protocole de test:

- Les grands écarts qui ne sont pas à plat sont estimés.
- Si au-delà du grand écart, mesurer la hauteur du tapis/bloc lorsque le gymnaste est à plat. Ne pas mesurer sous le gymnaste.
- La position finale, sans appui des mains, doit être maintenue 2 secondes. Distance mesurée en cm.
- Le résultat est la moyenne des écarts jambe gauche et droite. Les jambes doivent suivre une ligne droite.

3. Lever de jambe en avant – gauche et droite

Espaliers, instruments de mesure des angles

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
- 15°	- 10°	- 5°	0 (90°)	+ 5°	+ 10°	+ 15°	+ 20°	+ 25°	+ 30°



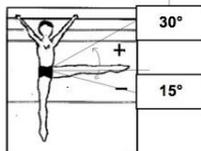
Protocole de test:

- Station, dos droit et jambe contre le mur, espaliers, poutre, etc.
- L'angle au-dessus et au-dessous de l'horizontale est mesuré en degrés, 90°= 4 points. Doit être tenu 2 secondes.
- Le résultat est la moyenne des jambes gauche et droite.

4. Lever de jambe latéral – gauche et droit

Espaliers, instruments de mesure des angles

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
- 15°	- 10°	- 5°	0 (90°)	+ 5°	+ 10°	+ 15°	+ 20°	+ 25°	+ 30°



Protocole de test:

- Le gymnaste est suspendu aux espaliers, le corps est maintenu à la verticale.
- L'angle au-dessus et au-dessous de l'horizontale est mesuré en degrés, 90°= 4 points. Doit être tenu 2 secondes.
- Le résultat est la moyenne des jambes gauche et droite.

5. Pont

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
pauvre			satisfaisant			bien			parfait



Protocole de test: **Évaluation des qualités** – bras tendus, jambes tendues, souplesse de l'épaule plus importante que la souplesse de la région lombaire. Doit être tenu 5 secondes. La note diminue si: bras fléchis, jambes fléchies ou écartées, flexion lombaire profonde, tête levée, angle de l'épaule

6. Flexion avant du tronc

Banc, bâton, ruban à mesurer

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0 cm	- 2 cm	- 3 cm	- 4 cm	- 5 cm	- 6 cm	- 8 cm	- 10 cm	- 12 cm	- 14 cm



Protocole de test:

- Bien tenir le bâton (mains fermées), mains à la largeur des épaules. Jambes tendues.
- Mesurer la distance entre le haut du banc et le dessus du bâton
- Distance mesurée en centimètres. Doit être tenu 2 secondes.

7. Flexion du tronc en position assise

2 bancs, bâton, ruban à mesurer

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
+ 8 cm	+ 6 cm	+ 4 cm	+ 2 cm	0	- 2 cm	- 4 cm	- 6 cm	- 8 cm	- 10 cm



Protocole de test:

- Bien tenir le bâton (mains fermées), mains à la largeur des épaules. Jambes tendues. La ligne tronc-bras doit être droite (pas d'angle au niveau de l'épaule).
- Les bancs sont placés à angle de 90°. Le gymnaste se place tel qu'illustré.
- Distance entre le sternum et le sol mesurée en centimètres. Soustraire la hauteur des bancs. Exemple: hauteur des bancs: 30 cm. Distance mesurée avec gymnaste en position: 24 cm; la note de l'exercice est (24-30) = - 6 cm = 8 points

8. Angle bras-tronc arrière (épaules)

Banc, bâton, ruban à mesurer

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
+ 23 cm	+ 21 cm	+ 19 cm	+ 17 cm	+ 15 cm	+ 13 cm	+ 11 cm	+ 9 cm	+ 7 cm	+ 5 cm



Protocole de test:

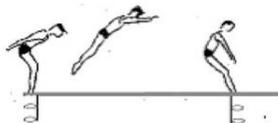
- Le gymnaste prend place sur un banc, tel qu'illustré.
- Le bâton est tenu fermement en prise dorsale; distance entre les mains: largeur des épaules plus une main
- La position finale doit être tenue 5 secondes.
- La distance entre le dessus du banc et l'aisselle est mesurée en centimètres.

Force, puissance et endurance

1. Saut en longueur

Ruban à mesurer

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hauteur de base	HB +5 cm	HB +10 cm	HB +15 cm	HB +20 cm	HB +25 cm	HB +30 cm	HB +35 cm	HB +40 cm	HB +45 cm



Protocole de test:

- Mesurer d'abord la gymnaste à la station. Hauteur de base = gymnaste avec bras et mains en extension au-dessus de la tête. Le gymnaste peut aussi être mesuré couché sur le dos (chevilles en flexion) du talon au bout des doigts.
- Mesurer la distance du saut en considérant la partie du corps la plus près de la marque de départ (incluant le cas échéant, chute ou pas arrière).

2. Grimper la corde

Corde avec marques à 1 mètre et à 5 mètres. Chronomètre

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	22 sec	20 sec	18 sec	16 sec	14 sec	12 sec	10 sec	8 sec	6 sec



Protocole de test:

- Pour obtenir 1 point: grimper de la station, mains à hauteur de la tête. Peut utiliser ses pieds. Grimper et toucher la marque à 5 mètres.
- Pour obtenir 2 points ou plus: le gymnaste débute en position assise sur un tapis, mains sur la marque à 1 mètre.
- Grimper la corde en maintenant les jambes écartées à l'horizontale. Le gymnaste grimpe le plus rapidement possible et touche la marque à 5 mètres avec une main. Si les pieds s'abaissent à plus de 30° sous l'horizontale, l'exercice ne compte pas.
- Le temps est calculé à partir du moment où le gymnaste commence à grimper jusqu'à ce qu'il touche la marque à 5 mètres.

3. Sprint 20 mètres

1 P.	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.3 sec	4.2 sec	4.1 sec	4.0 sec	3.9 sec	3.8 sec	3.7 sec	3.6 sec	3.5 sec	3.4 sec
4.0 sec	3.9 sec	3.7 sec	3.6 sec	3.5 sec	3.4 sec	3.3 sec	3.2 sec	3.1 sec	3.0 sec



Protocole de test:

- Sprint de 20 mètres, mesuré en secondes. Utiliser idéalement la moyenne entre deux chronomètres.
- 1ère ligne pour les gymnastes de 13 ans et moins
- 2ème ligne pour les gymnastes de 14 à 17 ans

4. Cercles des jambes, jambes ensemble

Champignon, cheval au niveau du sol sans arçons

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
n = 5	10	20	30	n = 5	10	15	20	25	30



Protocole de test:

- Compter le nombre de cercles. Pour compter, la valeur de qualité technique doit être de 3.0, au minimum. Dès que la valeur de qualité technique est inférieure à 3.0, l'évaluateur arrête de compter et ce cercle n'est pas compté.

5. Appui tendu renversé aux anneaux

Deux barres parallèles basses à angle de 90°, anneaux, chronomètre

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5 sec	10 sec	20 sec	30 sec	5 sec	10 sec	15 sec	20 sec	25 sec	30 sec



Protocole de test:

- Pour obtenir une note entre 1 point et 4 points: sol ou barres basses placées à angle de 90°
- Pour obtenir une note de 5 points et plus: ATR aux anneaux. Les anneaux doivent être maintenus parallèles.
- Dans tous les cas, la valeur de qualité technique doit être de 3.0 ou plus. Le temps s'arrête lorsque la valeur de qualité technique est moindre.

6. Lever de jambes en suspension

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
n = 5x	6x	7x	8x	9x	10x	11x	12x	13x	14x



Protocole de test:

- De la suspension aux espaliers, débiter en position équerre jambes ensemble (jambes horizontales).
- Lever les jambes tendues et toucher la barre avec les orteils, puis retour à la position équerre.
- Compter le nombre de répétitions – sans limite de temps.
- En tout temps, la valeur de qualité technique doit être de 3.0 ou plus. Arrêter de compter lorsque la valeur de qualité technique est moindre.

7. Équerre jambes verticales ou Manna aux barres parallèles

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 sec	4 sec	6 sec	8 sec	10 sec	1x 2 sec	2x 2 sec	3x 2 sec	4x 2 sec	5x 2 sec



Protocole de test:

- Équerre jambes verticales (en V): le gymnaste doit lever les jambes à la verticale, au minimum.
- Manna: le gymnaste peut lever les jambes rapidement ou en élan à la position requise. Dans une position de Manna parfaite, les jambes sont horizontales. Toutefois, pour ce test, le dos doit être en position horizontale, au minimum.
- En tout temps, la valeur de qualité technique doit être de 3.0 ou plus. Le temps s'arrête lorsque la valeur de qualité technique est moindre.

8. Planche faciale aux barres parallèles

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 sec	4 sec	6 sec	8 sec	4 sec	6 sec	8 sec	2 sec	4 sec	6 sec



Protocole de test:

- Pour chacune des positions, le dos doit être parfaitement horizontal et les bras sont tendus.
- En tout temps, la valeur de qualité technique doit être de 3.0 ou plus. Le temps s'arrête lorsque la valeur de qualité technique est moindre.

9. Élévation à l'ATR aux barres parallèles

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ATR suisse = 1 pt chacun ATR viennois = 2 pts ch. Élévation bras fléchis = 3 pts ch. Élévation en planche = 5 pts ch.									
Protocole de test: <ul style="list-style-type: none"> L'objectif est de réaliser une série d'élévation à l'ATR pour maximiser la note. Par exemple: 10 ATR suisse = 10 points; 2 élévations en planche = 10 points; 1 élévation en planche et 5 ATR suisse = 10 points. Chaque position équerre et chaque ATR doit être tenu 2 secondes. En tout temps, la valeur de qualité technique doit être de 3.0 ou plus. Arrêter de compter lorsque la qualité est moindre. 									

10. Élévations à l'appui aux anneaux et élévation à l'ATR

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1x	3x	5x	1x	3x	5x	1x +1x ATR A	2x +2x ATR A	1x +1x ATR B	2x +2x ATR B
Protocole de test: <ul style="list-style-type: none"> 1-3 points: Élévation à l'appui stationnaire – barres parallèles 4-6 points: Élévation en force à la position équerre jambes ensemble (2 sec) aux anneaux 7-10 points: Élévation à l'équerre momentané mais parfait, et élévation à l'ATR (partie A); 8 points pour deux élévations à l'équerre et 2 élévations à l'ATR (partie A); 9 et 10 points sont accordés pour élévation en force à l'équerre et élévation à l'ATR (partie B). Tous les ATR doivent être tenus au minimum 2 secondes. En tout temps, la valeur de qualité technique doit être de 3.0 ou plus. Arrêter de compter lorsque la valeur de qualité technique est moindre. 									

11. Dips et pompes à l'ATR aux barres parallèles

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5x	10x	15x	20x	1x	2x	3x	4x	5x	6x
Protocole de test: <ul style="list-style-type: none"> Pour les dips et les pompes à l'ATR, l'entraîneur place un poing fermé sur la barre sous l'épaule du gymnaste. Chaque dip ou pompe doit être suffisamment bas pour toucher la main. Le corps reste droit. En tout temps, la valeur de qualité technique doit être de 3.0 ou plus. Arrêter de compter lorsque la valeur de qualité technique est moindre. 									

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



**PROGRAMME DE TESTS ET DE
DEVELOPPEMENT D'APTITUDES TECHNIQUES**

en

gymnastique artistique masculine

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 630, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND

TÉL. (+41) 21 321 55 10 – FAX (+41) 21 321 55 19

www.fig-gymnastics.com – info@fig-gymnastics.org

Objet du programme de tests et de développement d'aptitudes techniques (TAT) – (Technical Ability Testing)

- Les lignes et structures d'éducation indiquées dans le TAT ainsi que l'augmentation systématique visible du niveau de difficulté devraient contribuer à aider les gymnastes à construire leurs conditions techniques requises de manière à effectuer avec succès des exercices de plus grande difficulté en âge d'apprentissage.²⁾
- Il s'agit d'un programme créant les conditions techniques requises et qui devrait en même temps faire office d'outil de contrôle.
- La séquence d'éducation/de structures illustre une route allant de « simple » à « difficile » essentiellement « sans fin ».
- Un gymnaste ne devrait passer à l'élément suivant qu'après avoir acquis le niveau (N) précédent avec une valeur technique (VT) minimale.
- Les informations ci-après sont le résultat de plusieurs années d'expérience accumulée dans la formation de gymnastes de haut niveau mais également de gymnastes de nations ayant peu d'expérience à l'époque. Elles devraient servir de directives.
- Au sujet du saut de cheval : les auteurs estiment qu'on ne peut pas reconnaître les variantes des sauts Kasamatsu/Tsukahara comme des structures de base. La base de ce groupe de sauts est le renversement avant et le salto avant tendu. Un niveau de contrôle élevé de cette structure à l'orientation avant exerce un effet positif exceptionnel sur l'apprentissage des futures structures de saut.

Système d'évaluation et de contrôle des tests d'aptitudes techniques (TAT)

- Lors des compétitions de contrôle ou de sessions de tests TAT, le gymnaste a la possibilité de choisir un niveau de valeur ou de difficulté dans les séquences d'éléments énumérées sur la base de son niveau de performance actuel.
- Avec les gymnastes plus jeunes, cet élément peut être exécuté à deux reprises, le meilleur des deux essais comptant. Dans les programmes de niveau supérieur, l'exécution devrait être limitée à un seul essai.
- Le résultat est calculé en sélectionnant le niveau de difficulté de la séquence d'éléments (par exemple : niveau de difficulté = ND 5) et en le multipliant avec la valeur de la qualité technique donnée par l'entraîneur, le juge ou l'évaluateur (par exemple : valeur de qualité= VQ 3).

EXEMPLE : ND=5 x VQ=3 = 15 points

Informations concernant la sélection des Niveaux de Difficulté (ND)

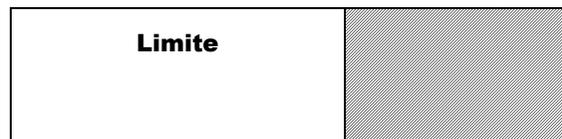
Niveau de difficulté

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

8/9/10
ans



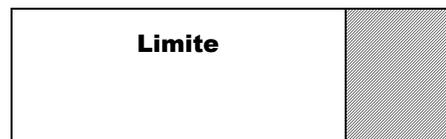
11/12
ans



13/14/15
ans



16/17
ans



 = **Limite**

 = **Possibilité de travailler un niveau de difficulté supérieur**

(lorsque tous les éléments précédents ont été exécutés avec une valeur de qualité de 3.0)

Évaluation de la valeur de qualité (VQ)

- L'évaluation de la qualité de la performance technique = un coefficient de qualité ou Valeur de Qualité est accordé par une progression de 0 – 4 point(s). Une notation par demi-point (1.5; 2.5; etc.) peut être utilisée pour obtenir une discrimination plus fine de la qualité.
 - 0** = Pas effectué. Élément cible n'est pas reconnaissable.
 - 1** = Élément cible est à peine reconnaissable. Mauvaise performance technique, position (posture) du corps incorrecte ou chute.
 - 2** = Les caractéristiques techniques essentielles ont été effectuées. Mauvaises technique et exécution, pas ou sautillés.
 - 3** = Bonne technique et exécution de l'élément qui est contrôlé. Pourrait être intégré dans un exercice de compétition.
 - 4** = Très bonne technique et exécution de l'élément. Pas d'erreurs de réception.
- Les éléments ayant obtenu une valeur de qualité = 3 peuvent être inclus dans les compétitions nationales et démontrent que le gymnaste est prêt à rivaliser avec les exercices imposés ou libres qui comprennent cet élément.
- Seuls les éléments ayant obtenu une Valeur de Qualité = 4 devraient être inclus dans les compétitions internationales.
- Cette philosophie et concept s'applique également aux éléments qui ne sont pas inclus dans les Tests Techniques - par exemple tous les éléments dans l'acquisition des compétences le Profil d'assimilation des éléments à la fin de ce document et tous les éléments qui n'entrent pas dans le champ d'application de ce document.

Exigences relatives à l'équipement (matériel d'entraînement auxiliaire)

- Un niveau élevé de discipline, propreté et sécurité est nécessaire dans les gymnases pour assurer le déroulement réussi des programmes éducatifs.
- La disponibilité d'équipement de qualité, les tapis, zones de réception, etc. exercent une grande influence sur une éducation systématique orientée vers les objectifs.
- Il est très important de pouvoir disposer d'équipements méthodologiques.
- Les exigences relatives à l'équipement (matériel d'entraînement auxiliaire) sont énumérées séparément et détaillées avec les exercices tests.
- Elles font la promotion d'une construction méthodologique orientée vers les objectifs lors de la formation. Il s'agit également en partie d'instruments de mesure
- La plupart des fabricants d'équipement proposent ce genre de matériel.
- Dans bien des cas, ces pièces d'équipement devront être fournies par les entraîneurs.
- L'usage pratique de ces équipements pédagogiques et didactiques est expliqué de manière claire et exhaustive dans un DVD de Dieter Hofmann distribué par la FIG.

Résultats tests techniques - GAM

Date:

Nom:

DdNaissance

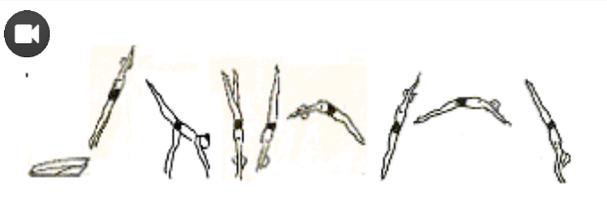
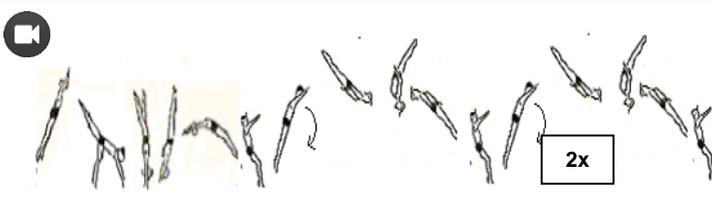
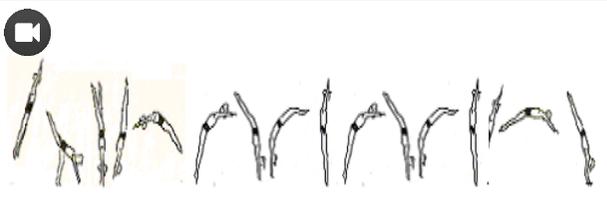
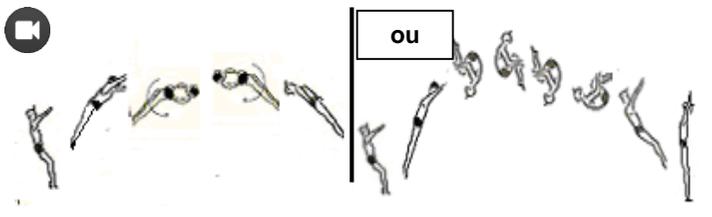
Club: Age:

Engin	Niveau de difficulté déclaré (ND)	Valeur de qualité technique (VQ)	Résultat	Total
SOL	1 - 10	1 - 4	ND x VQ	
1. Acrobatique avant				
2. Acrobatique arrière				
3. Envois en arrière				
4. Roulaides et cercles				
Cheval d'arçons			Σ Sol	
1. Élans écartés				
2. Transport à l'app. transv.				
3. Cercles/tours 1 arçon				
4. Pivots				
Anneaux			Σ Arçons	
1. Élans avant				
2. Élans arrière				
3. Bascules et tours d'appui				
4. Sorties				
Saut			Σ Anneaux	
1. Renversements avant				
2. Sauts par rondade				
Barres parallèles			Σ Saut	
1. Élans à l'appui				
2. Élans en suspension				
3. Tours d'appui				
4. Sorties				
Barre fixe			Σ B. parall	
1. Longs élans en susp.				
2. Éléments circulaires				
3. Sorties				
Trampoline			Σ Barre fixe	
1.				
2.				
			Σ Tr:	

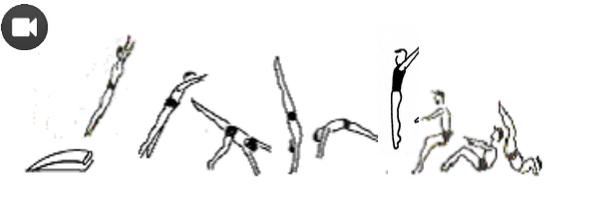
Total Technique	
Rang Technique	
Total Physique	
Rang Physique	
NOTE TOTAL	
RANG FINAL	

Signature:

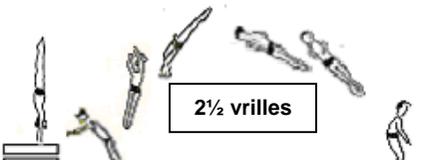
SOL – Structure 1: Acrobatie avant

1	<p><u>Depuis le tremplin:</u> <u>Sursaut – Saut de mains</u></p>		6	<p><u>3 pas -</u> <u>Saut de mains –</u> <u>salto avant tendu</u></p>	
2	<p><u>Depuis le tremplin:</u> <u>Sursaut – Saut de mains – saut de poisson et roulade carpée</u></p>		7	<p><u>3 pas -</u> <u>Saut de mains –</u> <u>salto avant tendu –</u> <u>salto avant tendu</u></p>	
3	<p><u>Depuis le tremplin:</u> <u>Sursaut – Saut de mains – saut de mains appel 2 pieds – saut de poisson et roulade carpée</u></p>		8	<p><u>3 pas -</u> <u>Saut de mains –</u> <u>salto avant tendu –</u> <u>salto avant tendu</u> <u>1/1 tour</u></p>	
4	<p><u>De la station:</u> <u>Saut de mains – 2X sauts de mains appel 2 pieds – saut de poisson et roulade carpée</u></p>		9	<p><u>Course et :</u> <u>salto avant tendu</u> <u>1/1 tour – salto</u> <u>tendu – salto tendu</u> <u>1/1 tour</u></p>	
5	<p><u>Depuis le tremplin:</u> <u>Sursaut – Saut de mains – Salto avant groupé – saut de poisson et roulade carpée</u></p>		10	<p><u>Course et:</u> <u>salto tendu 2/1 – ou</u> <u>double salto avant</u></p>	

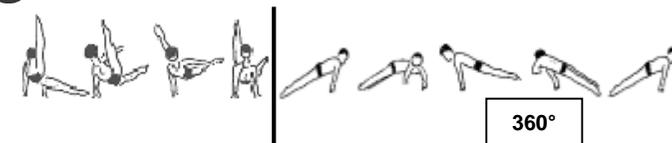
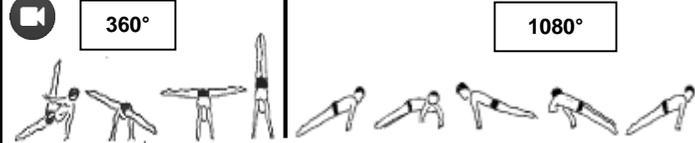
SOL – Structure 2 – Acrobatie arrière

1	<p>Depuis le tremplin: sursaut – rondade – saut vertical et roulade arrière</p>		6	<p>De la station: Rondade – 2x flic flac – salto arrière tendu</p>	
2	<p>Depuis le tremplin: sursaut – rondade – flic flac - saut vertical et roulade arrière</p>		7	<p>De la station: Rondade – flic flac – salto tempo – flic flac – salto tendu</p>	
3	<p>Depuis le tremplin: sursaut – rondade – 2x flic flac - saut vertical et roulade arrière</p>		8	<p>De la station: Rondade – 2x salto tempo – flic flac – salto tendu</p>	
4	<p>Depuis le tremplin: sursaut – rondade –flic flac – salto tempo</p>		9	<p>De la station: Rondade – 2x salto tempo – salto tendu</p>	
5	<p>Depuis le tremplin: sursaut – rondade –flic flac – salto tempo – flic flac</p>		10	<p>Course: 3 pas Rondade – flic flac – double salto arrière groupé</p>	

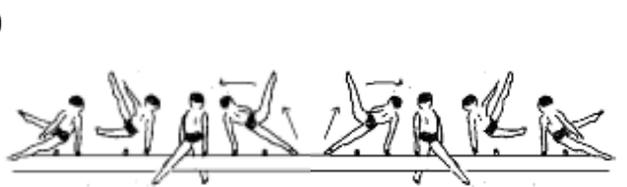
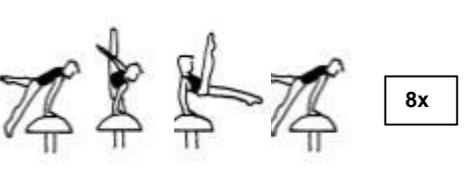
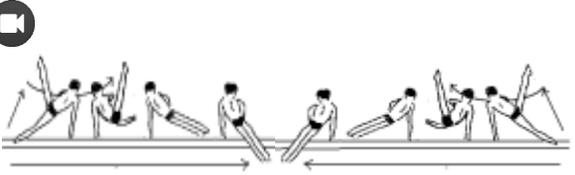
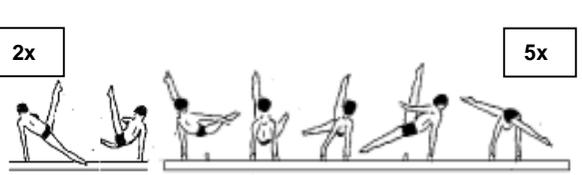
SOL –Structure 3: Envol en arrière pour vrilles (Mini-trampoline)
 (Tous sur des tapis de 40 cm) (Ces tests peuvent aussi être réalisés sur le trampoline)

1	Non requis		6	Courbette (Korbut) sur le mini-trampoline ½ tour et salto avant tendu	
2	Courbette (Korbut) sur le mini-trampoline et salto arrière groupé		7	Courbette (Korbut) sur le mini-trampoline et salto arrière tendu avec 1/1 tour	
3	Courbette (Korbut) sur le mini-trampoline et salto arrière tendu		8	Courbette (Korbut) sur le mini-trampoline et salto arrière tendu avec 1½ tour	 <p align="center">1½ vrille</p>
4	Courbette (Korbut) sur le mini-trampoline et salto arrière tendu avec ½ tour		9	Courbette (Korbut) sur le mini-trampoline et salto arrière tendu avec 2/1 tours	<p align="center">2/1 vrilles</p>
5	Courbette (Korbut) sur le mini-trampoline ½ tour et salto avant carpé		10	Courbette (Korbut) sur le mini-trampoline et salto arrière tendu avec 2½ tours	 <p align="center">2½ vrilles</p>

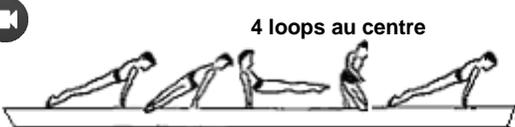
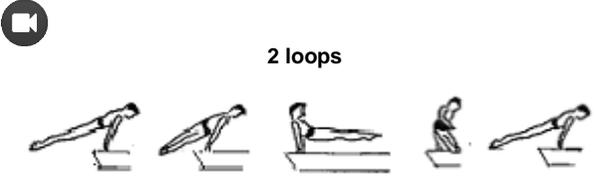
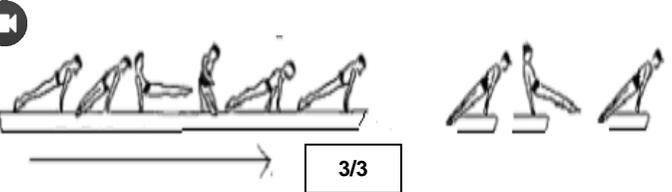
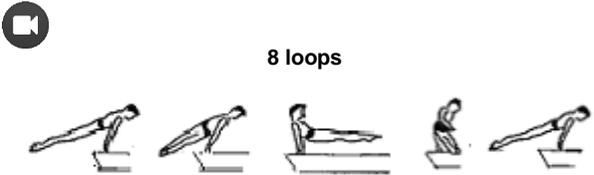
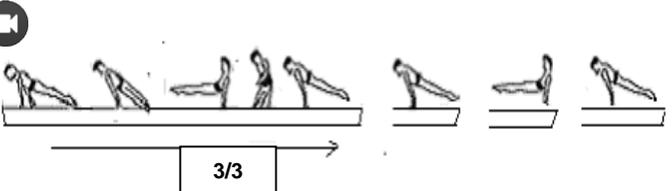
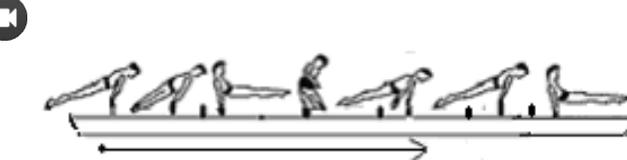
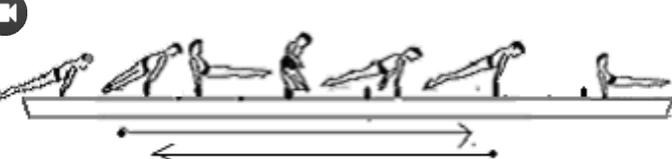
SOL – Structure 4 – Roulades et cercles

1	<p>1x roulade arr à l'ATR (Streuli) avec bras tendus</p>		6	<p>Roulade Endo ½ tour à l'ATR ½ tour s'abaisser à l'équerre j.écartées et Streuli ½ tour</p>	
2	<p>2x roulades arr à l'ATR avec bras tendus</p>	 <p>2 x</p>	7	<p>De l'ATR, roulade à l'ATR – 1/2 tour – Streuli 1/1 tour</p>	
3	<p>Roulade avant jambes écartées (Endo) à l'ATR</p>		8	<p>3x cercles des jambes à l'appui latéral ou Russe 360°</p>	 <p>360°</p>
4	<p>Roulade avant j. écartées (Endo) à l'ATR ½ tour</p>		9	<p>Cercle des jambes à l'ATR ou Russe 720°</p>	 <p>720°</p>
5	<p>De l'ATR, roulade Endo à l'ATR, ½ tour, s'abaisser à l'équerre jambes écartées et Streuli à l'ATR</p>		10	<p>Cercle de jambes avec pivot 360° à l'ATR ou Russe 1080°</p>	 <p>360° 1080°</p>

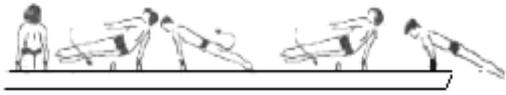
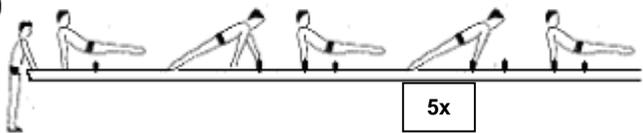
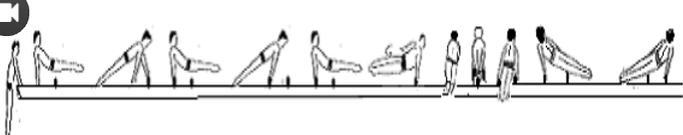
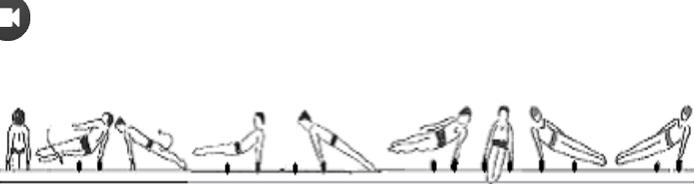
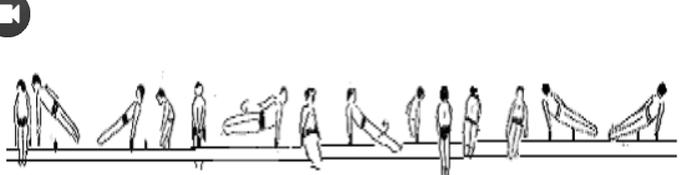
Cheval-arçons – Structure 1 - Élans écartés, ciseaux et cercles écartés (Flairs)

1	<p>2x cercles écartés sur champignon (Flairs)</p> <p><i>(Toujours compter les cercles écartés de l'appui facial à l'appui facial)</i></p>	 <p>2x</p>	6	<p>2 ciseaux avant de gauche à droite</p>	 <p>2x chaque côté</p>
2	<p>4x cercles écartés sur champignon</p>	 <p>4x</p>	7	<p>Mouvement écarté avant et simple cercle des jambes</p>	
3	<p>8x cercles écartés sur champignon</p>	 <p>8x</p>	8	<p>2 ciseaux avant vers cercle OU mouvement écarté arrière vers cercle</p>	 <p>2x</p>
4	<p>Appui facial, 3 mouvements écartés des jambes in et out</p>		9	<p>3x cercles écartés (Flairs)</p>	 <p>3 x</p>
5	<p>Simple cercle des jambes à gauche et à droite</p>		10	<p>2 ciseaux avant suivis par 5x cercles écartés</p>	 <p>2x 5x</p>

CHEVAL-ARÇONS – Structure 2 - Transports à l'appui transversal

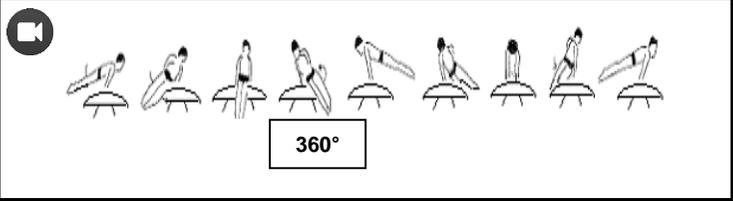
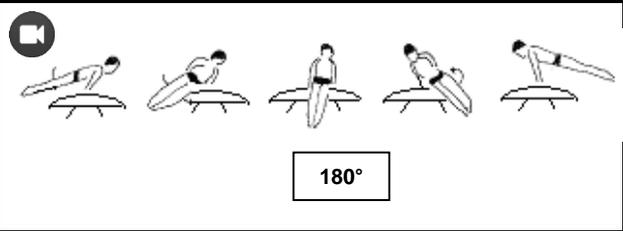
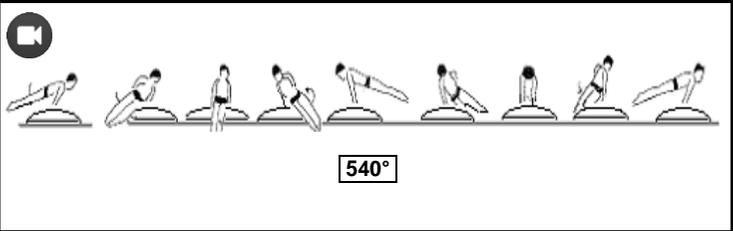
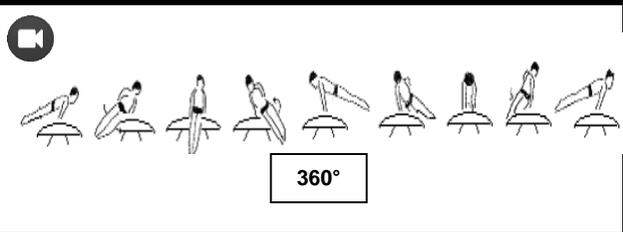
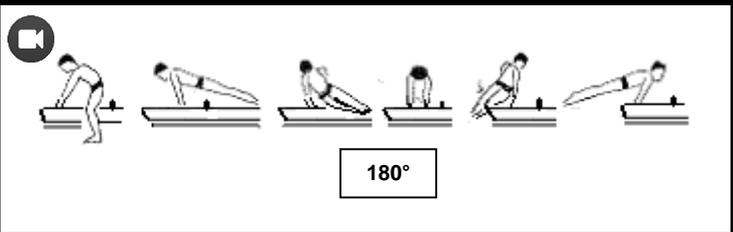
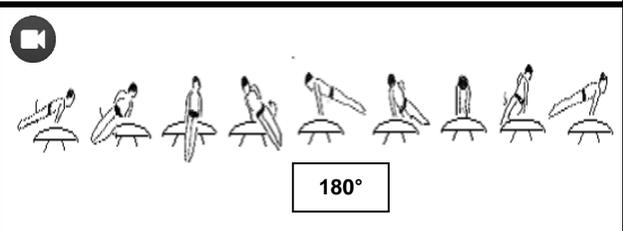
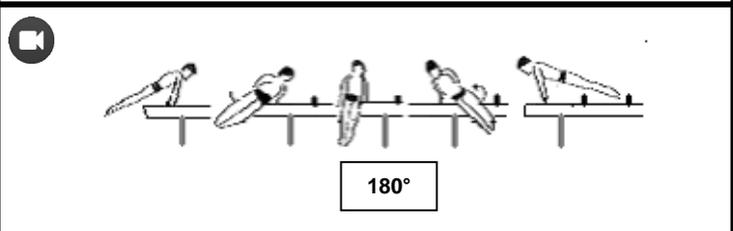
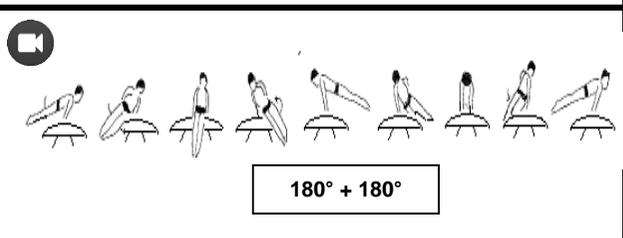
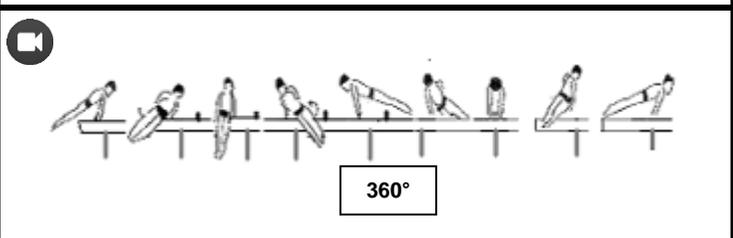
1	Non requis		6	<p>4 cercles en appui transversal au centre – sur cheval bas sans arçons</p>	<p>4 loops au centre</p> 
2	<p>2 cercles en appui transversal (loops) – sur cheval bas sans arçons</p>	<p>2 loops</p> 	7	<p>Transport en appui transversal av 3/3 – 2 loops vers extérieur - sur cheval bas sans arçons</p>	
3	<p>8 cercles en appui transversal (loops) – sur cheval bas sans arçons</p>	<p>8 loops</p> 	8	<p>Transport en appui transversal arr 3/3 – 2 loops vers l'extérieur - sur cheval bas sans arçons</p>	
4	<p>2 cercles en appui transversal vers extérieur (loops) – sur cheval bas sans arçons</p>	<p>2 loops vers l'extérieur</p> 	9	<p>Transport en appui transversal av 3/3 – OU – transport en appui transversal arr. - sur cheval de compétition avec ou sans arçons</p>	
5	<p>8 cercles en appui transversal vers l'extérieur (loops) – sur cheval bas sans arçons</p>	<p>8 loops vers l'extérieur</p> 	10	<p>Transport en appui transversal av 3/3 – ET – transport en appui transversal arr. - sur cheval de compétition avec ou sans arçons</p>	

CHEVAL-ARÇONS– Structure 3 - Cercles et tours sur 1 arçon

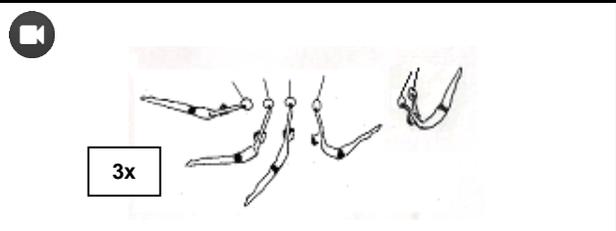
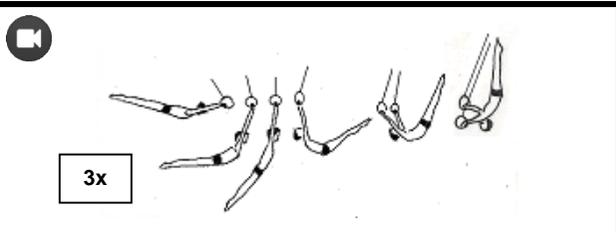
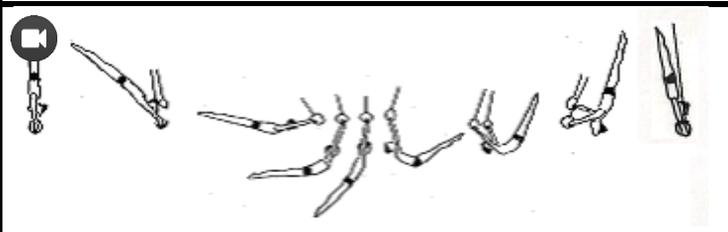
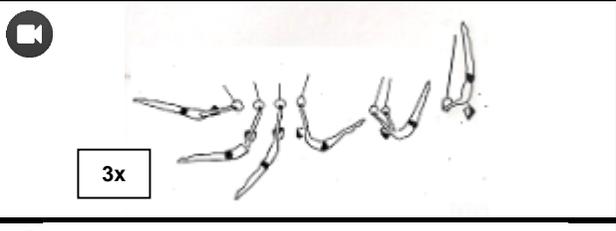
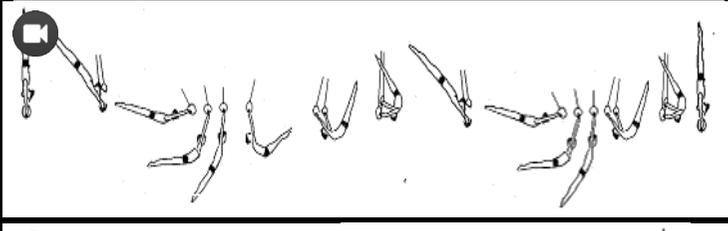
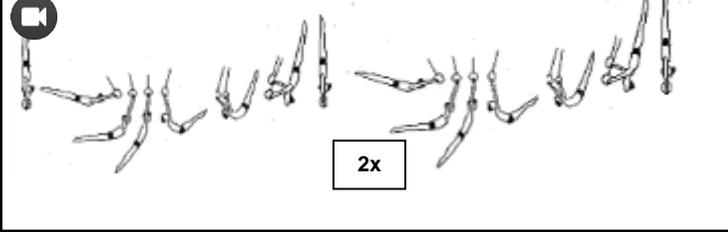
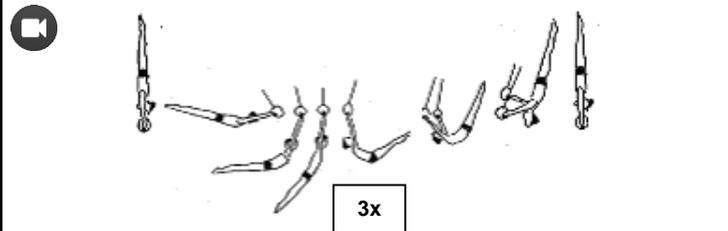
1	Non requis		6	5 cercles (loops) sur un arçon – cheval-arçons	 <p>5x</p>
2	2 cercles avec mains à côté de l'arçon-du champignon	 <p>2 cercles</p>	7	Transport en appui transversal 1/3 à 5 cercles sur 1 arçon	 <p>5x</p>
3	2 cercles sur 1 arçon - champignon	 <p>2 cercles</p>	8	Transport en appui transversal 1/3 au Stöckli B à 2 cercles sur les deux arçons	
4	2 cercles avec mains à côté de l'arçon – passé dorsal av 90° par rapport à l'arçon, 2 cercles sur l'arçon – le champignon	 <p>2 cercles</p>	9	2 cercles, Tchèque à 2 cercles sur 1 arçon, passé dorsal à 2 cercles sur les deux arçons	
5	2 cercles avec mains à côté de l'arçon – passé dorsal av 90° par rapport à l'arçon, 2 cercles sur l'arçon, 2 cercles sur l'arçon – Stöckli av 90° – 2 cercles avec mains à côté de l'arçon –du champignon		10	2 cercles, 2 x Stöckli B, 2 cercles	

CHEVAL-ARÇONS – Structure 4 - Pivots (contre-tours)

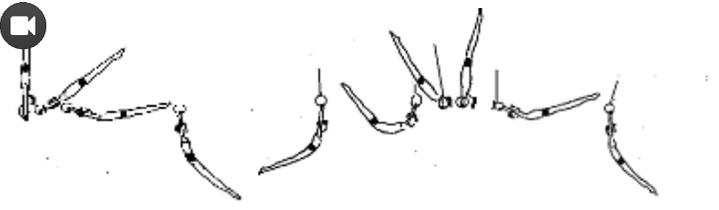
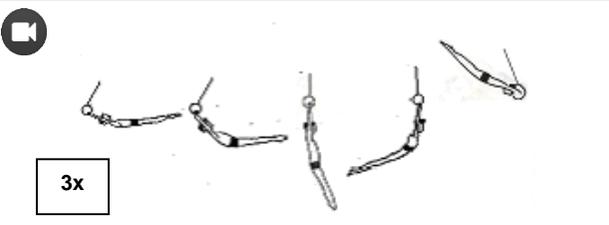
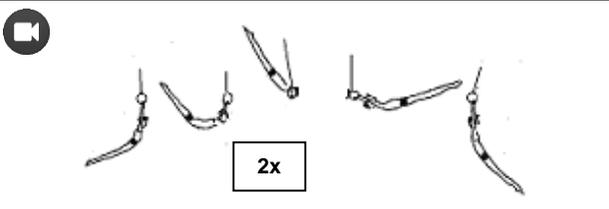
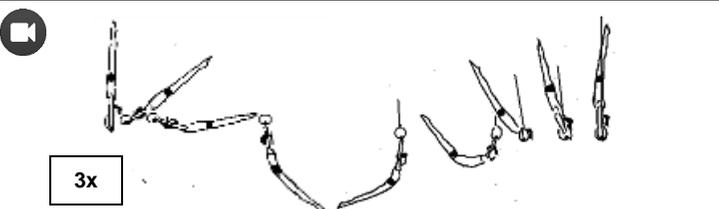
(équipement : champignon avec et sans 1 arçon; cheval bas, cheval-arçons)

1	Non requis		6	<p>2 cercles - pivot 360° dans 2 cercles – 2 cercles - champignon</p>	
2	<p>2 cercles - pivot 180° dans 2 cercles – 2 cercles - champignon (chaque pivot est 90°)</p>		7	<p>2 cercles - pivot 540° dans 3 cercles – 2 cercles – champignon au niveau du sol</p>	
3	<p>2 cercles - pivot 360° dans 4 cercles – 2 cercles - champignon (chaque pivot est 90°)</p>		8	<p>2 cercles vers extérieur – pivot 180° dans un cercle – 2 loops – cheval niveau sol</p>	
4	<p>2 cercles - pivot 180° dans 2 cercles – 2 cercles - champignon</p>		9	<p>2 loops, – pivot 180° dans un cercle – 2 loops vers extérieur – cheval-arçons</p>	
5	<p>2 cercles - pivot 180° – 2 cercles - pivot 180° – 2 cercles - champignon (chaque pivot dans un cercle)</p>		10	<p>2 loops, – pivot 360° – 2 loops – cheval-arçons</p>	

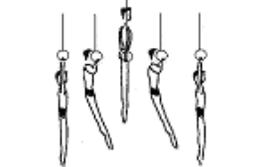
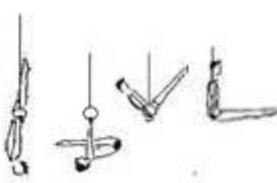
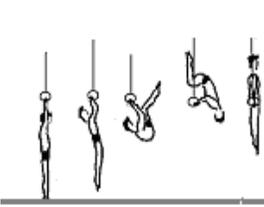
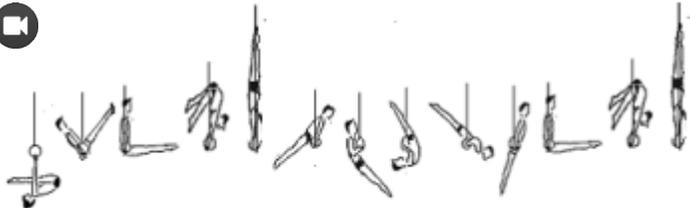
ANNEAUX - Structure 1 - Élans avant et grands tours à l'appui tendu renversé

1	<p>3x élans avant (position finale: pieds près des câbles (mains en prise palmaire))</p>	 <p>3x</p>	6	<p>ATR – élan à la suspension – renversement arrière à la station – épaules plus haut que le sommet des anneaux</p>	
2	<p>3x élans avant comme dans valeur niveau 1 (épaules: au niveau des anneaux)</p>	 <p>3x</p>	7	<p>ATR – grand tour passant par l'ATR</p>	
3	<p>3x élans avant comme dans valeur niveau 2 (épaules: au niveau du haut des anneaux)</p>	 <p>3x</p>	8	<p>ATR – élan en bas – renversement arrière par l'ATR – grand tour à l'ATR – 2 sec</p>	
4	<p>Suspension renversée – élan arrière – élan avant et renversement arrière à la suspension</p>		9	<p>ATR – 2x grands tours à l'ATR – 2 sec</p>	 <p>2x</p>
5	<p>Élan arrière – élan avant et 1x renversement arrière à la suspension et renversement arrière à la station</p>		10	<p>ATR – 3x grands tours à l'ATR (chaque ATR 2 secondes)</p>	 <p>3x</p>

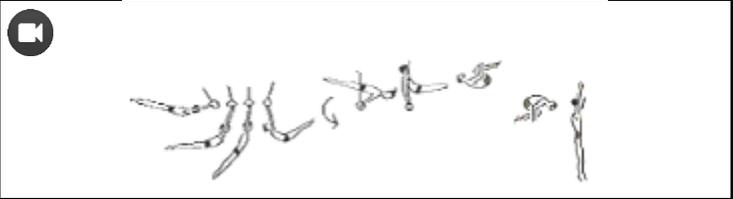
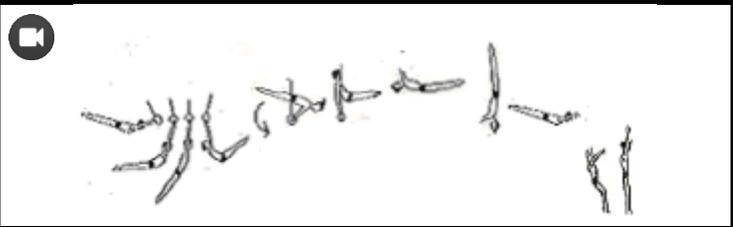
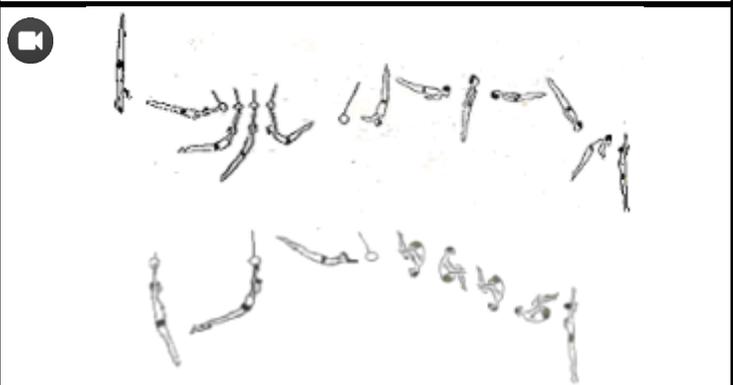
ANNEAUX– Structure 2 - Élans arrière et rétablissements arrière à l'appui tendu renversé

1	<p>3x élans arrière (position finale: pieds près des câbles, mains en prise cubitale)</p>	 <p>3x</p>	6	<p>ATR – élan av à la suspension – renversement av (épaules plus hautes que les anneaux)</p>	
2	<p>3x élan arrière comme dans niveau valeur 1 (épaules au niveau des anneaux)</p>	 <p>3x</p>	7	<p>ATR – grand tour avant passant par l'ATR</p>	
3	<p>3x élans arrière comme dans niveau valeur 2 (épaules: au niveau du sommet des anneaux)</p>	 <p>3x</p>	8	<p>ATR – renversement av et rétablissement arr à l'ATR (2 sec)</p>	
4	<p>Suspension renversée – élan arrière et renversement avant à la suspension</p>		9	<p>ATR – 2x grands tours av à l'ATR (2 sec)</p>	 <p>2x</p>
5	<p>Élan arrière – 2x renversements avant (épaules à la hauteur des anneaux)</p>	 <p>2x</p>	10	<p>ATR – 3x grands tours av à l'ATR (2 sec)</p>	 <p>3x</p>

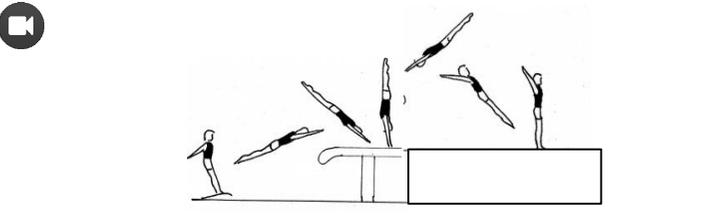
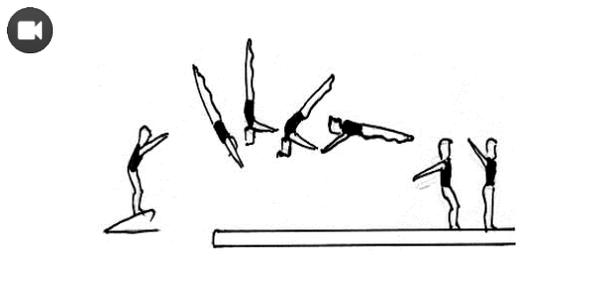
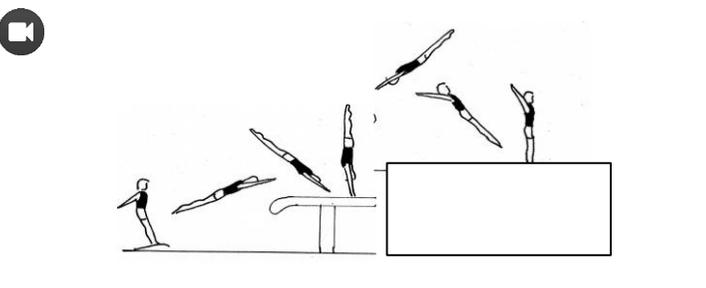
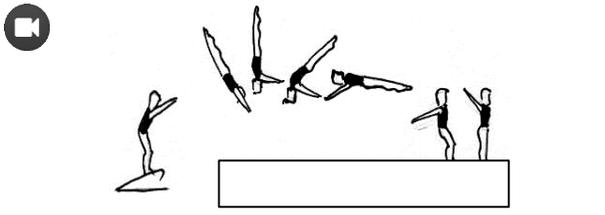
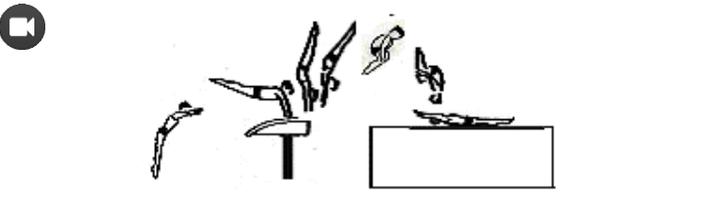
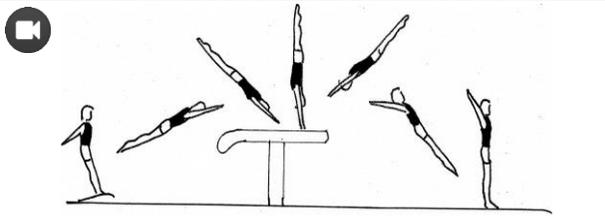
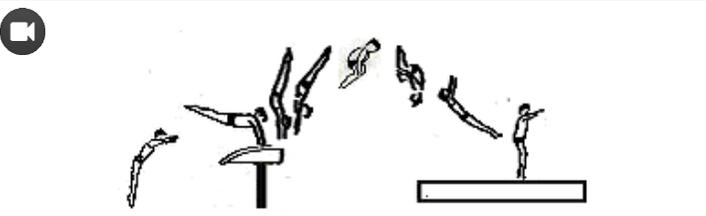
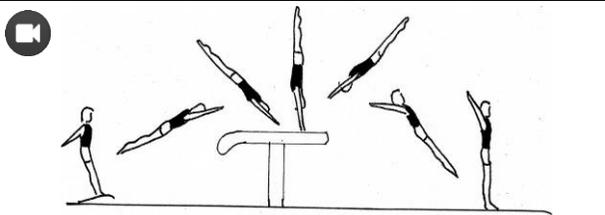
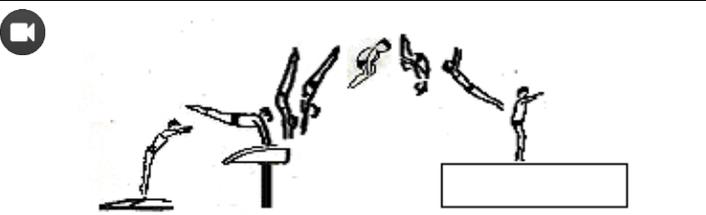
ANNEAUX - Structure 3 - Bascules et tours d'appui

1	<p>Suspension et 1x élévation à l'appui</p>	 <p>1x</p>	6	<p>Suspension renversée et bascule à l'appui à l'équerre (2 sec)</p>	
2	<p>Suspension et 3x élévations à l'appui</p>	 <p>3x</p>	7	<p>Suspension renversée et bascule à l'appui à l'équerre (2 sec) - ATR (bras/bassin fléchis) (2 sec)</p>	
3	<p>Station – tour d'appui arr à l'appui</p>		8	<p>Bascule à l'équerre (2 sec) – ATR suisse (2 sec)</p>	
4	<p>Appui – tour d'appui arr carpé à l'appui</p>		9	<p>ATR – s'abaisser – tour d'appui arr 30° - Equerre et ATR suisse (2 sec)</p>	
5	<p>Suspension – établissement à l'équerre – tour d'appui av carpée à l'appui – élévation à l'ATR (bras /bassin fléchis) – 2 sec.</p>		10	<p>Bascule à l'équerre (2 sec) – ATR suisse (2 sec) – tour d'appui arr à l'équerre (2 sec) – ATR suisse (2 sec)</p>	

ANNEAUX- Structure 4 - Sorties

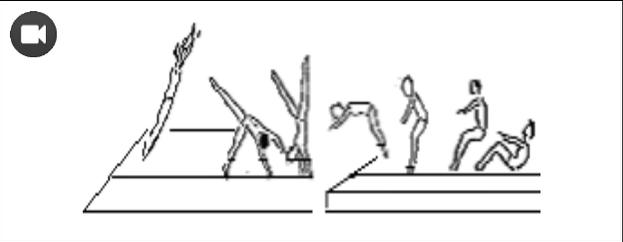
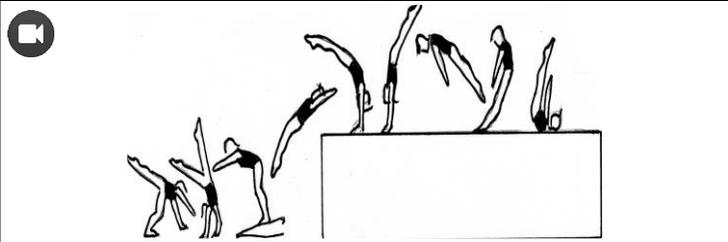
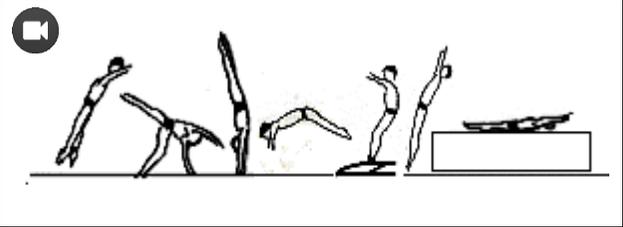
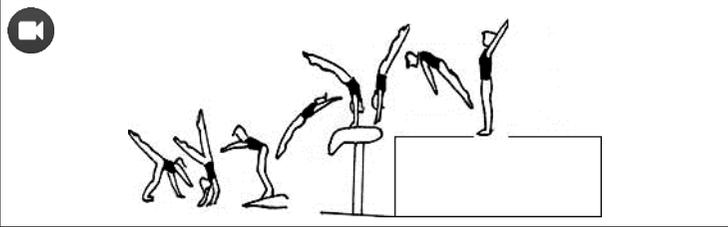
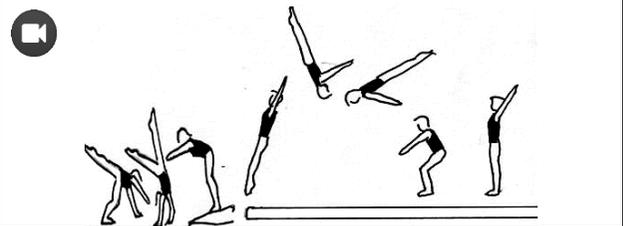
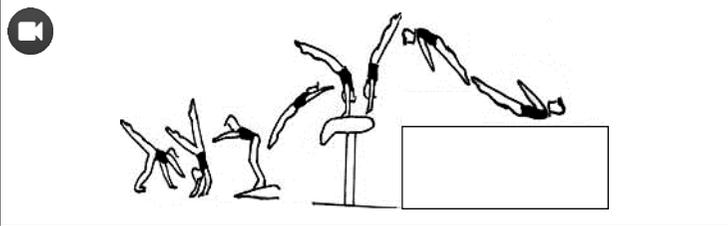
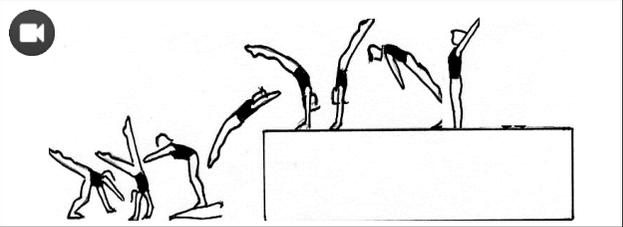
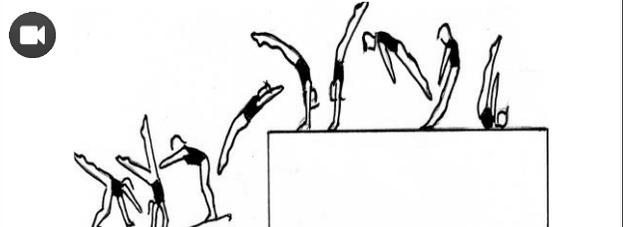
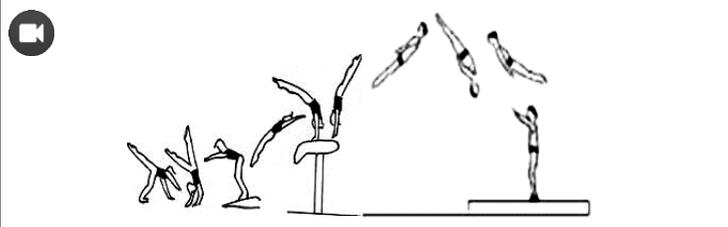
1	Non requis		6	Tour d'appui arrière par l'appui et salto arr groupé	
2	Non requis		7	Tour d'appui arrière par l'appui et salto arr tendu	
2	Non requis		8	Renversement arrière et double salto arr groupé	
4	Élan arrière – élan avant – renversement arrière tendu et salto arr tendu à la station		9	Non requis	
5	Élan avant – élan arrière – renversement avant tendu et salto avant tendu à la station	Salto avant tendu	10	ATR – renversement arrière et double salto arr tendu ou ATR - renversement avant et double salto av groupé	

SAUT – Structure 1 - Renversements avant

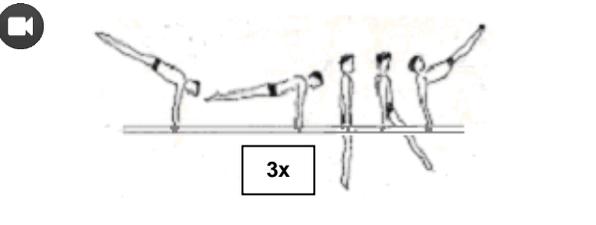
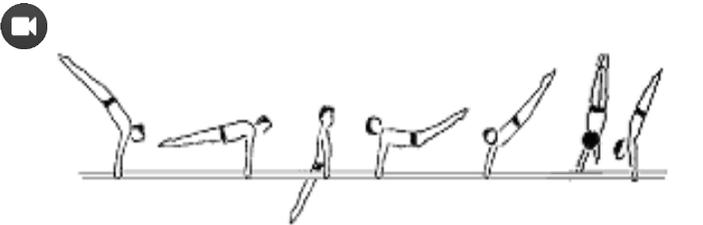
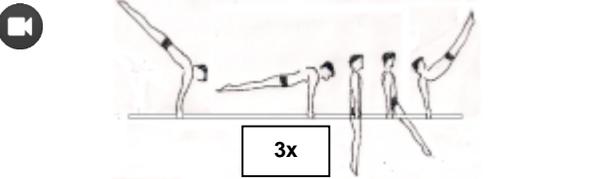
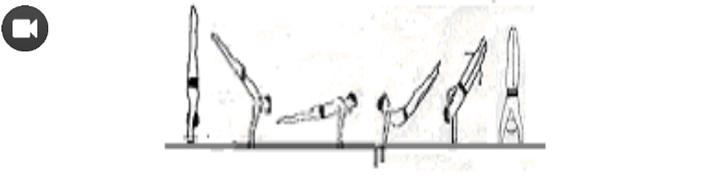
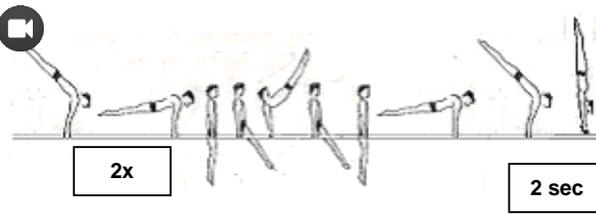
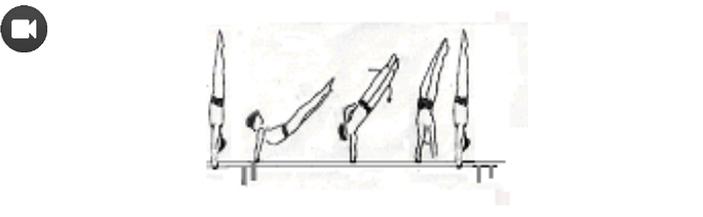
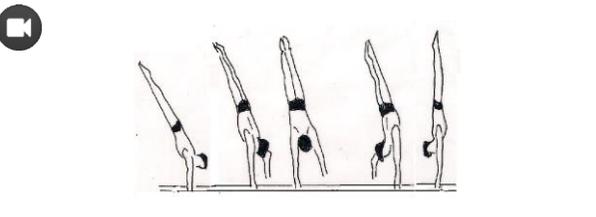
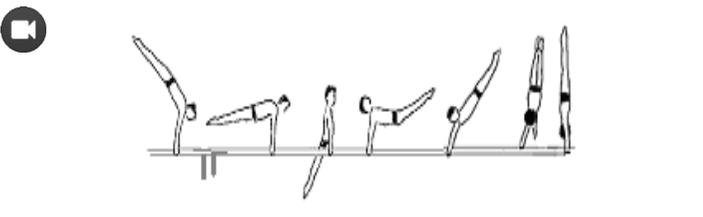
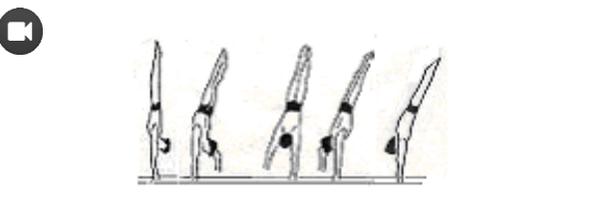
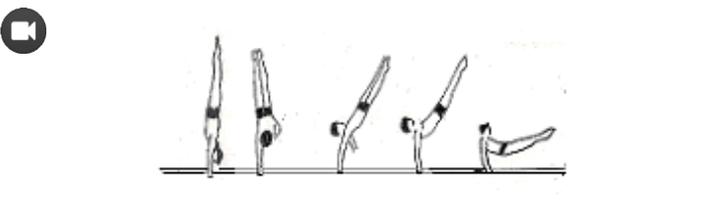
1	<p>Quelques pas de course – salto av groupé depuis le tremplin</p>		6	<p>Renversement avant réception sur tapis à hauteur table (135 cm)</p>	
2	<p>Quelques pas de course – salto av tendu</p>		7	<p>Renversement avant et réception sur tapis 60 cm au-dessus de la table (195 cm)</p>	
3	<p>Quelques pas de course - salto av tendu (sur tapis 60 cm)</p>		8	<p>Renversement avant et salto avant avec réception plat dos – tapis à la hauteur de la table (135cm)</p>	
4	<p>Renversement sur la table (100-110 cm) – tapis réguliers</p>		9	<p>Renversement avant et salto avant avec réception sur tapis réguliers</p>	
5	<p>Renversement sur la table (125 cm) – tapis réguliers</p>		10	<p>Renversement avant et salto avant avec réception sur tapis 80cm</p>	

SAUT – Structure 2 – Sauts par la rondade (Yurchenko)

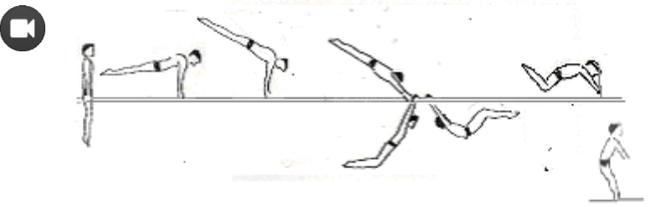
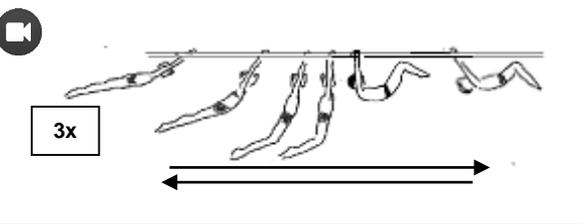
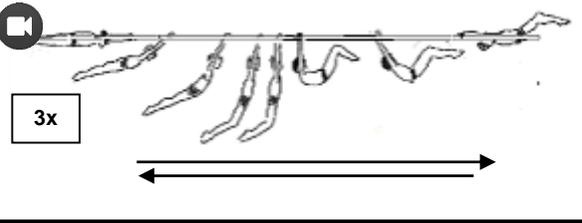
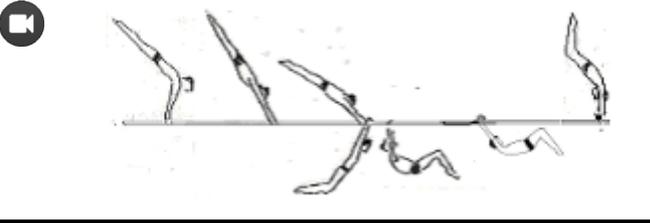
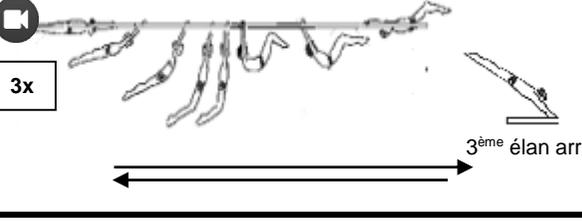
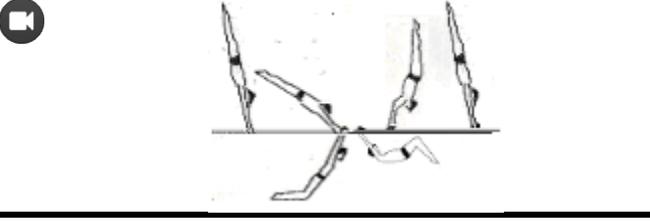
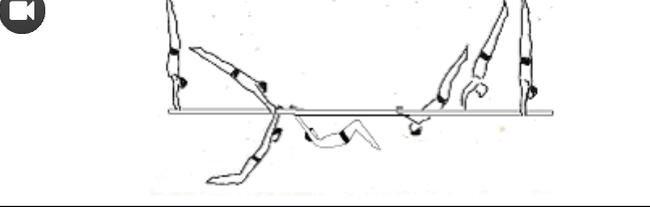
(Tapis autour du tremplin obligatoire pour le Yurchenko)

1	<p>De la station, sursaut et rondade sur tapis 20 cm – pas de déviation par rapport à la ligne centrale</p> 	6	<p>Rondade et flic flac sur tapis, réception sur le dos avec les pieds frôlant le tapis (Tapis 120 cm)</p> 
2	<p>Rondade sur tremplin et saut arrière avec réception plat dos (tapis 100 cm)</p> 	7	<p>Rondade et flic flac sur la table de saut et réception sur tapis (tapis à la hauteur de la table = 125-135 cm)</p> 
3	<p>Rondade sur le tremplin et salto arrière tendu</p> 	8	<p>Rondade et flic flac sur la table de saut et réception plat dos (tapis à la hauteur de la table = 125-135 cm)</p> 
4	<p>Rondade sur le tremplin et flic flac sur tapis (tapis 80 cm)</p> 	9	<p>Yurchenko groupé</p> 
5	<p>Rondade et flic flac sur tapis réception sur le dos avec les pieds frôlant le tapis (Tapis 80 cm)</p> 	10	<p>Yurchenko tendu</p> 

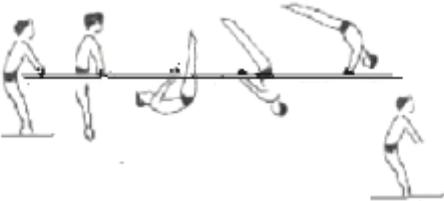
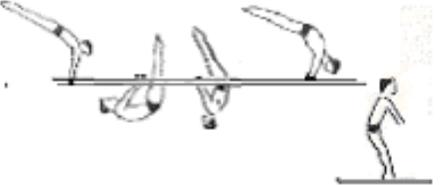
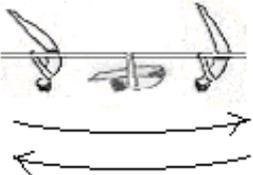
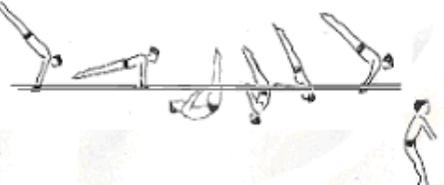
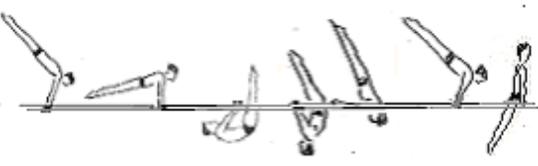
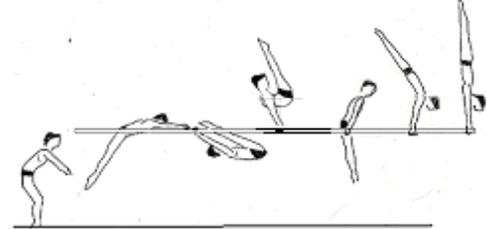
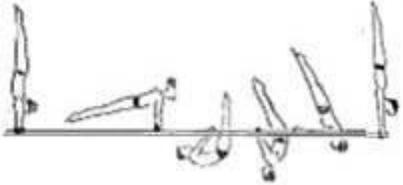
BARRES PARALLELES – Structure 1 - Élans à l'appui

1	<p>3x élans avant et arrière - 30°</p>		6	<p>Élan avant et arrière – à la fin du balancer avant ½ tour à l'appui 60° (Stützkehre)</p>	
2	<p>3x élans avant et arrière - 45°</p>		7	<p>3/4 Diamidov sur une barre</p>	
3	<p>2x élans avant et arrière à l'ATR (2 sec)</p>		8	<p>De l'ATR, Diamidov</p>	
4	<p>Élan à l'ATR et ½ tour avant à l'ATR</p>		9	<p>De l'ATR, ½ tour à l'ATR, (Stützkehre)</p>	
5	<p>Élan à l'ATR et ½ tour arrière à l'ATR</p>		10	<p>Élan à l'ATR, Healy à l'appui</p>	

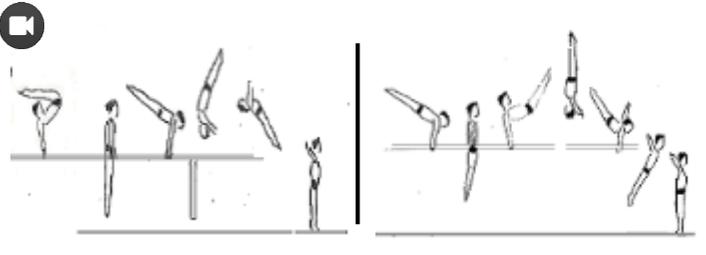
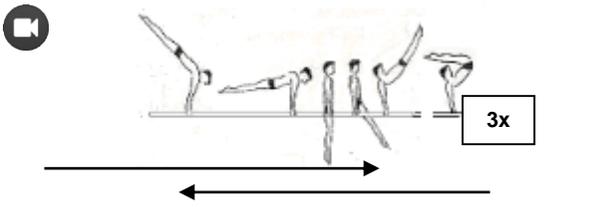
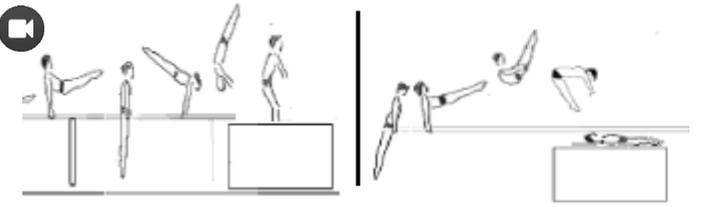
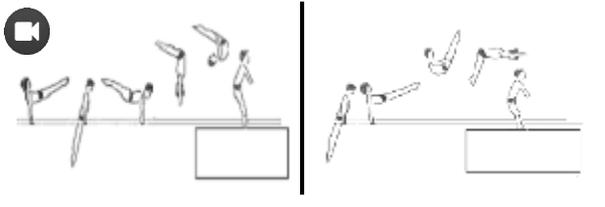
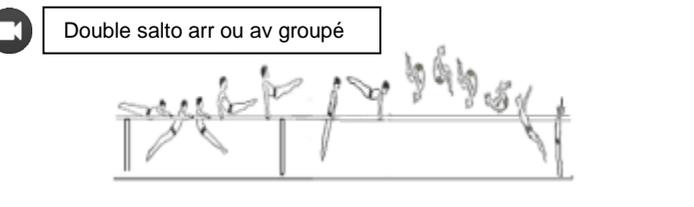
BARRES PARALLELES – Structure 2 - Eléments d'élan par la suspension

1	Non requis		6	<p><u>Élan arrière 45° - abaissement au grand tour groupé 45° à la station (aide de l'entraîneur)</u></p>	
2	<p><u>3x élan avant et arrière en suspension</u></p>		7	Non requis	
3	<p><u>3x élan avant et arrière en suspension (corps à hauteur barre)</u></p>		8	<p><u>Élan arrière près de l'ATR - abaissement au grand tour groupé 45° à la station (prise cubitale, aide de l'entraîneur)</u></p>	
4	<p><u>3x élan avant et arrière en suspension (3e élan arrière par-dessus barres)</u></p>		9	<p><u>Élan arrière près de l'ATR - Abaissement au grand tour à l'ATR en prise cubitale – saut à la station (aide de l'entraîneur)</u></p>	
5	Non requis		10	<p><u>De l'ATR, grand tour à l'ATR (Kenmotsu)</u></p>	

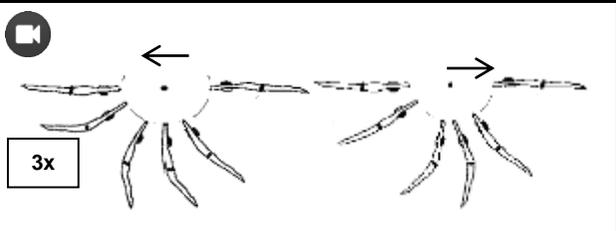
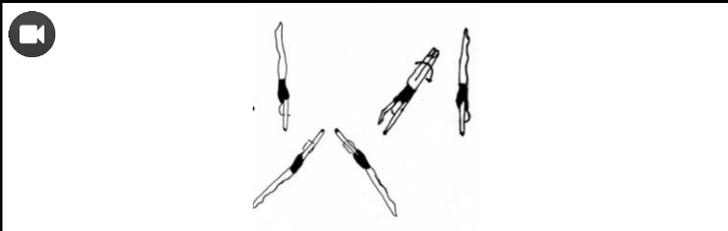
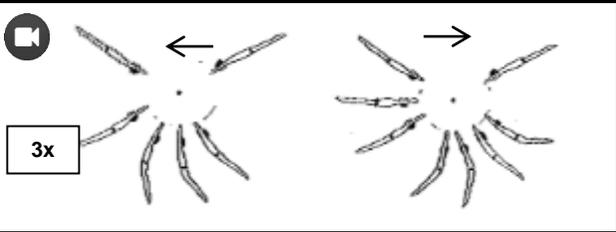
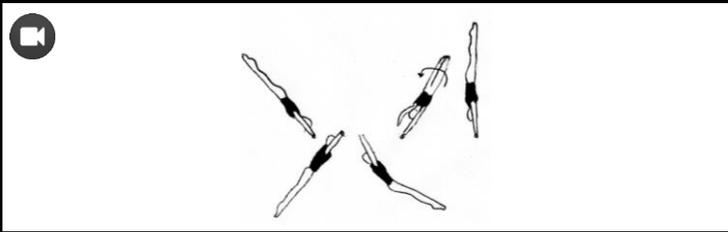
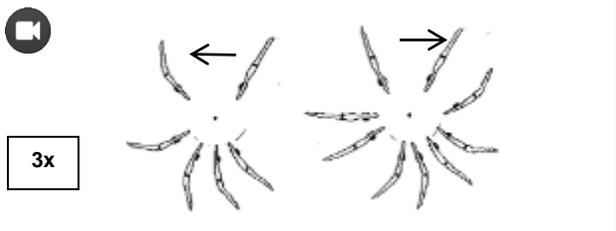
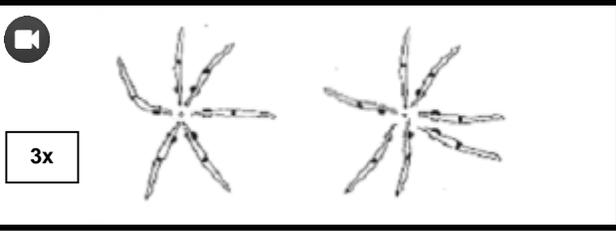
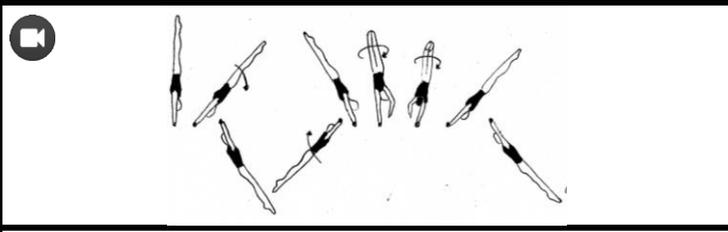
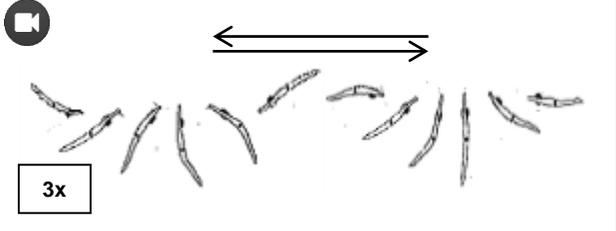
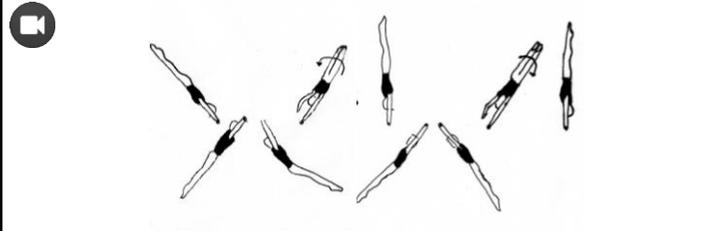
BARRES PARALLELES – Structure 3 - Tours d'appui

1	Non requis		6	Station –saut au renversement arrière à l'appui prise cubitale, sauter en bas	
2	Non requis		7	De l'élan arrière 30° renversement arrière à l'appui prise cubitale 30° sauter en bas	
3	3x élans en suspension renversée carpée		8	De l'élan arrière 45° renversement arrière à l'appui prise cubitale 45°, sauter en bas	
4	Station –saut à 3x élans en suspension renversée carpée		9	De l'élan arrière renversement arrière à l'appui 45°	
5	Station– saut élan avant et bascule près de l'ATR		10	De l'ATR renversement arrière à l'ATR	

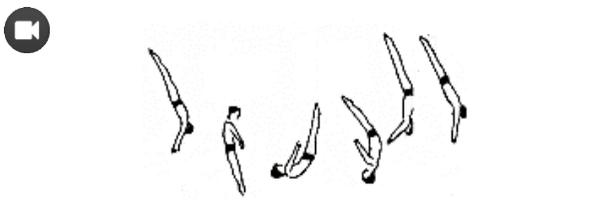
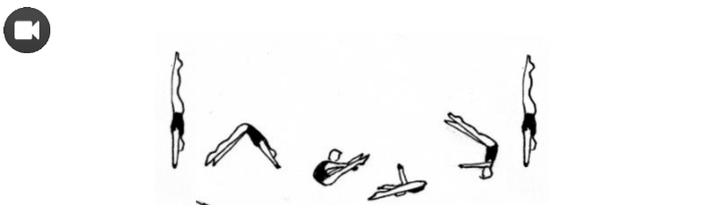
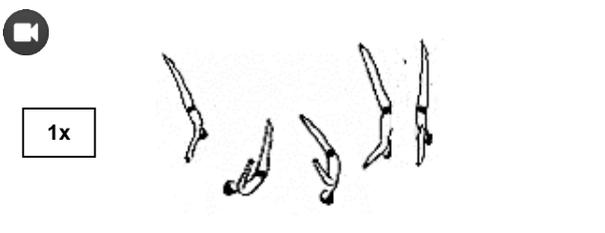
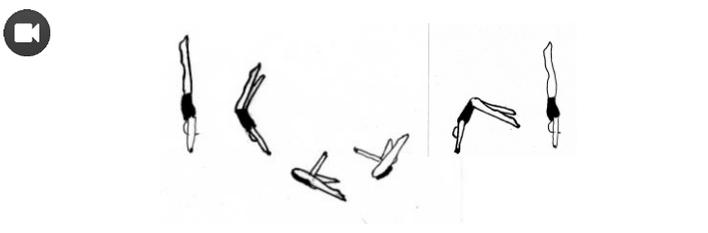
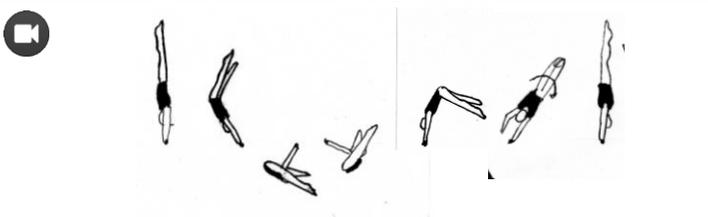
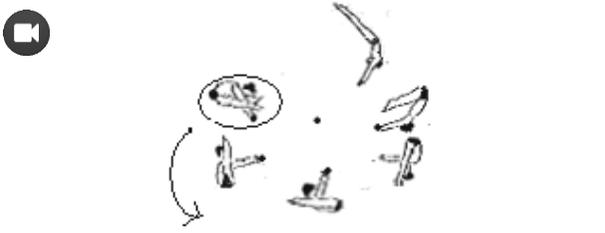
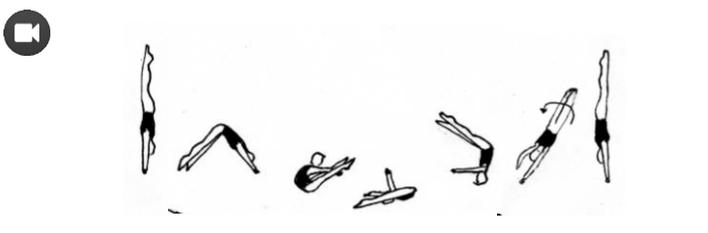
BARRES PARALLELES – Structure 4 - Sorties

1	Non requis		6	<p>Salto avant tendu à la station OU Salto arrière tendu</p>	
2	Non requis		7	Non requis	
3	<p>3x élans avant et arrière par équerre jambes horizontales (Manna)</p>		8	<p>Salto avant tendu OU Salto arrière carapé réception sur le dos (tapis à la hauteur de la barre)</p>	
4	Non requis		9	Non requis	
5	<p>Salto avant carapé OU Salto arrière carapé sur tapis à la hauteur de la barre (barres basses)</p>		10	<p>Double salto avant groupé OU De l'ATR, double salto arrière groupé</p>	<p>Double salto arr ou av groupé</p> 

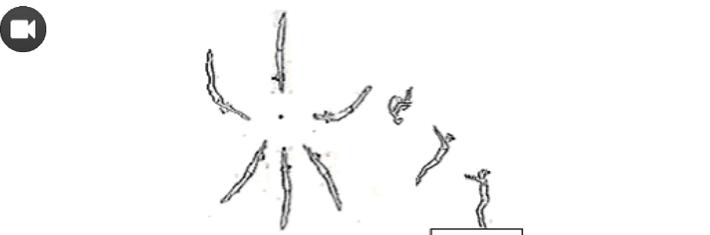
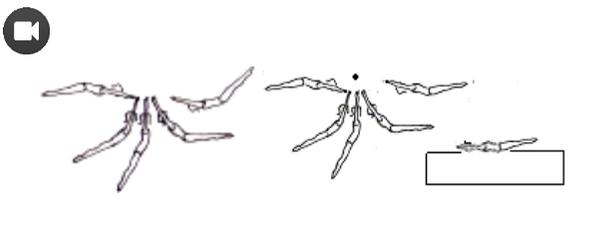
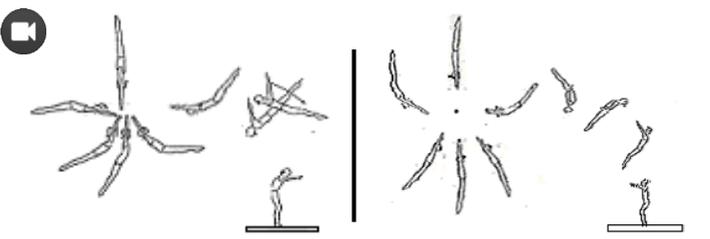
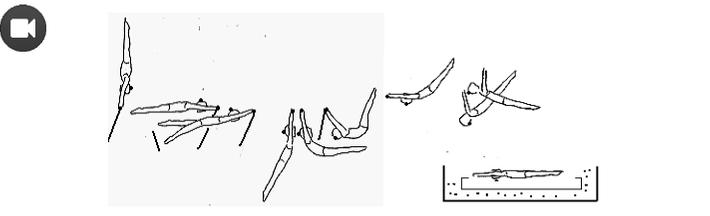
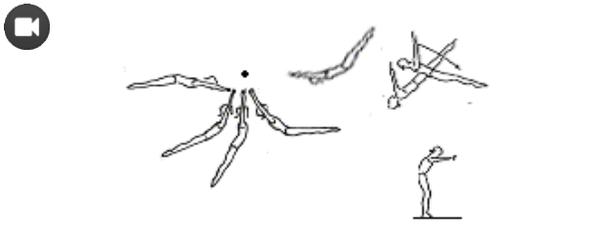
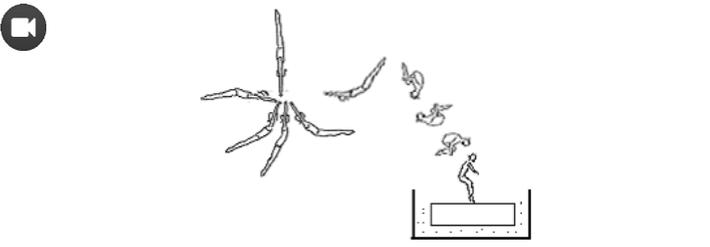
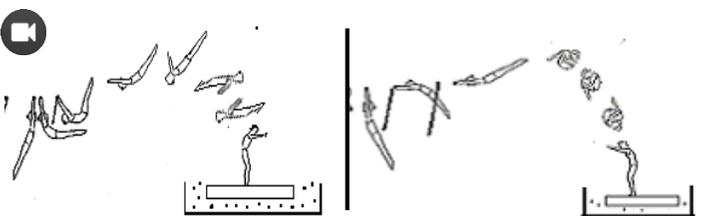
HORIZONTAL BAR – Structure 1 – Longs élans en suspension

1	<p>3x élans en avant et en arrière (corps horizontal) (sangles)</p> 	6	<p>Grand tour avant (prise palmaire) et ½ tour en prise dorsale</p> 
2	<p>3x élans en avant et en arrière (corps à 30°) (sangles)</p> 	7	<p>Grand tour arrière (prise dorsale) et ½ tour en prise palmaire</p> 
3	<p>3x élans en avant et en arrière (corps à 60°) (sangles)</p> 	8	<p>2x grands tours arrière d'accélération – (sangles)</p> 
4	<p>3x élans en avant et en arrière (sangles)</p> 	9	<p>Grand tour avant (prise palmaire) avec 1/1 tour à prise mixte (palmaire et cubitale)</p> 
5	<p>3x élans avant et arrière avec mouvements d'ondes prononcés à la verticale (sangles)</p> 	10	<p>Grand tour arrière (prise dorsale) et ½ tour en prise palmaire – grand tour avant (prise palmaire) et ½ tour en prise dorsale</p> 

BARRE FIXE – Structure 2 – Éléments circulaires (éléments près de la barre)

1	<p>1x tour d'appui libre 60° (sangles)</p>		6	<p>D'un grand tour. Stalder à l'ATR</p>	
2	<p>1x tour d'appui libre à l'ATR (sangles)</p>	<p>1x</p> 	7	<p>D'un grand tour. Endo à l'ATR</p>	
3	<p>De l'ATR 3x tour d'appui libre à l'ATR (sangles)</p>	<p>3x</p> 	8	<p>Endo avec 1/2 tour à l'ATR</p>	
4	<p>3x cercles écartés 45° (Stalder) (sangles)</p>		9	<p>Stalder avec 1/2 tour à l'ATR</p>	
5	<p>3x cercles écartés 45° (Endo) (sangles)</p>		10	<p>Endo 1/1 tour en prise mixte (prise dorsale et cubitale)</p>	

BARRE FIXE – Structure 3 - Sorties

1	Non requis		6	De l'ATR, salto avant groupé	
2	2X élans avant et arrière – au 2^{ième} élan avant élan et réception plat dos sur tapis de 40 cm (L'utilisation d'un plan incliné est recommandée)		7	Grand tour arrière et salto arrière tendu OU Grand tour avant et salto avant tendu	
3	2X élans avant et arrière – au 2^{ième} élan avant salto arrière groupé		8	Grand tour arrière et 1½ salto arrière avec réception sur le dos sur un tapis dans la fosse	
4	2X élans avant et arrière – au 2^{ième} élan salto arrière tendu		9	Grand tour arrière et double salto arrière groupé	
5	Non requis		10	Grand tour arrière et double salto arrière tendu réception sur tapis dans la fosse OU Grand tour avant et double salto avant réception sur tapis dans la fosse	



PROFIL D'ASSIMILATION DES ELEMENTS

en

gymnastique artistique masculine

Il s'agit d'un profil d'assimilation des éléments par les gymnastes à tous les engins. 1/4 désigne le début d'apprentissage de l'élément et 4/4 désigne la perfection. Pour pouvoir faire partie d'un exercice de compétition, les éléments doivent avoir atteint le niveau 3/4.

Tableaux d'assimilation des éléments et recommandation pour la compétition

Les tableaux suivants présentent une série de recommandations élaborées suite à l'analyse des meilleures connaissances et pratiques internationales.

1. Les TABLEAUX D'ASSIMILATION DES ELEMENTS pour chaque engin GAM et GAF indiquent la progression normale d'assimilation des principaux éléments gymniques. 1/4 désigne l'âge auquel commencer un élément et 4/4 lorsque cet élément est parfaitement assimilé (cf. tableau ci-après). Pour pouvoir faire partie d'un programme de compétition nationale, les éléments doivent avoir atteint le niveau 3/4 et pour les compétitions internationales le niveau 4/4. Si des différences individuelles sont possibles dans le rythme d'assimilation des éléments, ces exemples sont des normes internationales qui ont également été vérifiées par les comités techniques FIG GAM et GAF.
2. Le MODELE DE STRUCTURE DE COMPETITION DE GROUPES D'AGE figurant en dernière page indique clairement que les compétitions internationales ne sont pas adaptées aux garçons de moins de 12 ans et aux filles de moins de 11 ans. Les informations supplémentaires fournies peuvent servir de directives à l'attention des fédérations.

Description méthodique des stades de développement des habiletés motrices				
NIVEAU COMPLETE	STADE	CONDITIONS	DESCRIPTION	APPLICATION
0	INCONNU	CONNAISSANCES ET HABILETES SUFFISANTES	L'entraîneur doit estimer et évaluer les ressources physiques, techniques et méthodologiques qui sont essentielles pour aborder l'élément / la liaison / la combinaison	DECISIONS STRATEGIQUES ET TACTIQUES
1/8	INITIAL		La gymnaste doit arriver à une représentation mentale et kinesthésique des moments clés, des phases et des actions typiques pour l'élément.	ENTRAINEMENT UNIQUEMENT
1/4	APPRENTIS-SAGE	GESTE EN PARTIE	La gymnaste doit démontrer l'exactitude des positions, des formes, des schémas d'actions musculaires principales ou des séquences d'actions musculaires.	
2/4		GESTE GLOBAL AVEC ASSISTANCE MECANIQUE	(Assistance fournie par l'entraîneur, fosses, sangles, surfaces élastiques, autres engins) La gymnaste doit démontrer l'exactitude des séquences d'actions musculaires typiques en utilisant pas plus que 2 des procédés d'assistance spécifiés	
2/3		GESTE GLOBAL SEULE (SANS ASSISTANCE)	La gymnaste doit démontrer l'exactitude des séquences d'actions musculaires sans avoir recours aux procédés d'assistance spécifiés. SURE mais INCONSTANTE	PRET POUR L'EXERCICE FAIBLE =
3/4	PERFECTION	SANS LIAISONS OU ENCHAINEMENTS	La gymnaste réussit l'élément sans déductions majeures, SURE et CONSTANTE , mais sans liaisons ou combinaisons (avant ou après)	PRET POUR L'EXERCICE MOYEN =
4/4	CONNU	COMPETITIVE	La gymnaste réussit l'élément sans déductions majeures, SURE A L'INTERIEUR DE DIFFERENTES LIAISONS ou COMBINAISONS	PRET POUR L'EXERCICE FORT =

SOL – Profil d'assimilation des éléments

SOL	NIVEAU DE PERFORMANCE		DEBUTANT		AVANCE		PERFORMANT		ESPOIR JUNIOR			ELITE JUNIOR		SENIOR
	ANNEES de PREPARATION		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
DESCRIPTION	AGE	6 - 7	7 - 8	8 - 9	9 - 10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	
1. Roulade avant		4/4												
2. Roulade arrière		4/4												
3. Renversement latérale (Roue complètement latérale)		2/3	4/4											
4. Rondade (liaison au choix)		2/3	3/4	4/4										
5. Renversement avec envol (réception 1 ou 2 jambes)		2/4	2/3	3/4	4/4									
6. Flic flac (x 3)		2/4	2/3	3/4	4/4									
7. Appui tendu renversé (ATR)		1/4	2/4	2/3	3/4	4/4								
8. Salto arrière groupé		1/4	2/4	2/3	3/4	4/4								
9. Roulade arrière à l'ATR		1/4	2/4	2/3	3/4	4/4								
10. Saut de poisson (corps tendu à l'horizontal)			2/4	2/3	3/4	4/4								
11. Salto avant groupé			2/4	2/3	3/4	4/4								
12. Salto arrière tendu			2/4	2/3	3/4	4/4								
13. Renversement avec envol (impulsion 2 pieds)				2/4	2/3	3/4	4/4							
14. Salto avant carpé (réception 1 jambe après l'autre)				2/4	2/3	3/4	4/4							
15. Salto arrière tendu avec ville 360°				1/4	2/4	2/3	3/4	4/4						
16. Salto Arabe groupé, carpé ou tendu					2/4	2/3	3/4	4/4						
17. Salto avant tendu				2/4	2/3	3/4	4/4							
18. Salto arrière tendu avec ville 720°					1/4	2/4	2/3	3/4	4/4					
19. Salto tempo (liaison au choix)					2/4	2/3	3/4	4/4						
20. Salto avant tendu avec ville 360° ou Salto avant tendu avec ville 540° ou Salto avant tendu avec ville 720°						2/4	2/3	3/4	4/4					
21. Liaison de salto dans la même direction					2/4	2/3	3/4	4/4						
22. Double salto arrière groupé / carpé					2/4	2/3	3/4	4/4						
23. Liaison de salto avec direction opposés (avant-arrière)						2/4	2/3	3/4	4/4					
24. Double salto arrière tendu							2/4	2/3	3/4					

Objectifs techniques individuels
en lien avec l'atteinte des objectifs à long terme
fixés pour la performance

CHEVAL-ARÇONS – Profil d'assimilation des éléments

ARCONS	NIVEAU DE PERFORMANCE		DEBUTANT		AVANCE		PERFORMANT		ESPOIR JUNIOR		ELITE JUNIOR		SENIOR	
	ANNEES de PREPARATION		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	DESCRIPTION	AGE	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
1. Cercle des jambes sur champignon		2/3	3/4	4/4										
2. Cercle écarté en appui latéral sur champignon (Thomas)			2/4	2/3	3/4	4/4								
3. Cercle des jambes sur arçons			2/4	2/3	3/4	4/4								
4. Cercle des jambes sur le cou face en dedans			2/4	2/3	3/4	4/4								
5. Cercle des jambes sur le cou face en dehors					1/4	2/4	2/3	3/4	4/4					
6. Cercle des jambes sur 1 arçon					1/4	2/4	2/3	3/4	4/4					
7. Cercle écarté en appui latéral sur arçons (Thomas)					1/4	2/4	2/3	3/4	4/4					
8. Transport en av. / en arr. en appui transversal sans arçons					1/4	2/4	2/3	3/4	4/4					
9. Transport latéral				2/4	2/3	3/4		4/4						
10. Sortie : du Thomas à l'ATR					1/4	2/4	2/3	3/4	4/4					
11. Russe (variantes)						2/4	2/3	3/4	4/4					
12. Tschechen (variantes)						2/4	2/3	3/4	4/4					
13. Stöckli (variantes)						2/4	2/3	3/4	4/4					
14. Liaisons d'éléments (min 2) sur 1 arçon					2/4	2/3		3/4		4/4				
15. Transport en av. / en arr. en appui transversal sur arçons						1/4	2/4	2/3	3/4	4/4				
16. Ciseaux					2/4	2/3		3/4		4/4				
17. Liaisons d'éléments (plus que 2) sur 1 arçon						2/4	2/3		3/4		4/4			
18. Pivots (variantes)					1/4	2/4		2/3		3/4		4/4		

ANNEAUX – Profil d'assimilation des éléments

ANNEAUX	NIVEAU DE PERFORMANCE		DEBUTANT		AVANCE		PERFORMANT		ESPOIR JUNIOR			ELITE JUNIOR		SENIOR
	ANNEES de PREPARATION		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
DESCRIPTION	AGE	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	
1. S'élever corps et bras fléchis à l'ATR					2/4	2/3	3/4	4/4						
2. Suspension dorsale horizontale					2/4	2/3	3/4	4/4						
3. Sortie Salto arrière tendu					2/4	2/3	3/4	4/4						
4. S'élever corps fléchis, bras tendus à l'ATR						2/4	2/3	3/4	4/4					
5. Établissement arrière ou Grand tour arrière à l'ATR						1/4	2/4	2/3	3/4	4/4				
6. Établissement avant à l'ATR (Felge)						1/4	2/4	2/3	3/4	4/4				
7. Sortie Double salto arrière groupé						2/4	2/3	3/4	4/4					
8. De la suspension renversée – bascule à l'équerre						2/4	2/3	3/4	4/4					
9. Élan avant / arrière en suspension (angle)					2/4	2/3	3/4	Au dessus de l'horiz 4/4	ATR 4/4					
10. Suspension faciale horizontale							2/4	2/3	3/4	4/4				
11. Sortie Double salto arrière tendu								2/4	2/3	3/4	4/4			
12. Appui facial horizontal						1/4	2/4	2/3	3/4	4/4				
13. Sorties avec rotations multiples autour de plusieurs axes							2/4	2/3	3/4	4/4				
14. Croix (**)							1/4	2/4	2/3	3/4	4/4			
15. Croix renversée								1/4	2/4	2/3	3/4	4/4		
16. Liaisons: parties de forces à parties d'élan									2/4	2/3	3/4	4/4		
16. Liaisons: parties d'élan à parties de force										2/4	2/3			
18. Liaisons: parties de forces, parties d'élan, parties de force										2/4	2/3			
19. NOTE: orienter la préparation physique vers la liaison / combinaison ultérieure entre parties de force à parties de force														

**Micro exercices pour développer la force
Avec éléments de force spécifique aux anneaux**

SAUT – Profil d'assimilation des éléments

SAUT GAM	NIVEAU DE PERFORMANCE		DEBUTANT		AVANCE		PERFORMANT		ESPOIR JUNIOR		ELITE JUNIOR		SR
	ANNEES de PREPARATION		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
DESCRIPTION	AGE	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
A. Techniques «instinct de conservation»		DE BASE		AVANCEES			SELON LE TYPE DE SAUT(S) EXECUTE(S)						
B. Course (technique : non-spécifique, spécifique, exactitude)		EXACTITUDE		VITESSE		ACCELERATION OPTIMALE		SELON LES CIRCONSTANCES					
C. L'attaque obstacle (technique : appui, en avant, en arrière)		MATELASSE		AVEC PROTECTION			SELON LES CIRCONSTANCES						
D. L'attaque tremplin (technique : en avant, en arrière)		DE BASE - avant		AVANCEE - DEUX DIRECTIONS			SELON LES CIRCONSTANCES						
E. Saut vertical : tendu, groupé, carpé avec ou sans tour		EN LONGUEUR		EN HAUTEUR		PRE-PREPARATOIRE OU POST-RECUPERATION SEULEMENT							
F. Technique de réception : avant, arrière, latérale		Vers l'AVANT		Vers l'ARRIERE		TOUS - SELON LE TYPE DE SAUT(S) EXECUTE(S)							
1. Par dessus plinth matelassé en position trans. / long. : Renversement avant				2/4	2/3	3/4	4/4	4/4					
2. Par dessus table de saut (hauteur ajustée): Renversement avant					2/4	2/3	3/4	4/4					
3. Par dessus plinth matelassé en position trans. / long. : Renversement avant avec ¼ tour (préparation Kasamatsu)					2/4	2/3	3/4	4/4					
4. Par dessus boîte longitudinale: Rondade flic flac					1/4	2/4	2/3	3/4	4/4				
5. Sur installation de 120H x 100L x 200Long. : Renversement av. - salto av. groupé / carpé / tendu						2/4	2/3	3/4	4/4				
6. Renversement av. - salto av. groupé / carpé 2e envol						1/4	2/4	2/3	3/4	4/4			
7. Sur installation de 120H x 100L x 200Long. : Rondade, flic flac - salto arr. groupé / carpé / tendu							2/4	2/3	3/4	4/4			
8. Sur installation de 120H x 100L x 200Long. : Renv. av. - salto av. groupé / tendu avec tour 360°-720°							2/4	2/3	3/4	4/4			
9. Tsukahara groupé / carpé / tendu							2/4	2/3	3/4	4/4			
10. Sur installation de 120H x 100L x 200Long. : Rondade, flic flac - salto arr. groupé / tendu tour 360°							2/4	2/3	3/4	4/4			
11. Yurchenko groupé / carpé / tendu								2/4	2/3	3/4	4/4		
12. Renversement avant – 1 ½ salto avant tendu avec ou sans tour 180°									1/4	2/4	2/3	3/4	4/4
13. Tsukahara tendu avec tour 360° ou plus ou Kasamatsu tendu									2/4	2/3	3/4	4/4	
14. Yurchenko stretched with 360 or more degrees turn									1/4	2/4	2/3	3/4	4/4

BARRES PARALLELES – Profil d'assimilation des éléments

B Parallèles	NIVEAU DE PERFORMANCE		DEBUTANT		AVANCE		PERFORMANT		ESPOIR JUNIOR			ELITE JUNIOR		SENIOR
	ANNEES de PREPARATION		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
DESCRIPTION	AGE	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	
1. De l'équerre: s'élever à l'ATR				2/3	3/4	4/4								
2. Élans avant / arrière corps tendu à l'ATR passager ou près de l'ATR		2/4		2/3	3/4	4/4								
3. Élan arrière à l'ATR				2/4	2/3	3/4	4/4							
4. Élan arrière à l'ATR avec ½ tour avant à l'ATR				2/4	2/3	3/4	4/4							
5. Bascule d'élan à l'appui				2/4	2/3	3/4	4/4							
6. Élan par la suspension: sortie salto arrière tendu				1/4	2/4	2/3		4/4						
7. Élans avant / arrière par la suspension, corps tendu à l'horizontale				2/4	2/3	3/4	4/4							
8. Élan arrière à l'ATR avec ½ tour arrière à l'ATR					2/4	2/3	3/4	4/4						
9. Stützkehre				1/4	2/4	2/3	3/4	4/4						
10. De la suspension brachiale: établissement avant / arrière à l'appui				1/4	2/4	2/3	3/4	4/4						
11. Diamidov				1/4	2/4	2/3	3/4	4/4						
12. Salto arrière				1/4	2/4	2/3	3/4	4/4						
13. De l'appui: établissement av. en tournant en arr. à l'ATR					1/4	2/4	2/3	3/4	4/4					
14. Sortie Double salto arrière groupé					1/4	2/4	2/3	3/4	4/4					
15. Sortie Double salto arr. carpé ou autre sortie compétitive							1/4	2/4	2/3	3/4	4/4			
16. Actions préparatoires pour éléments avec envol et multiples rotations autour de l'axe transversal										2/4	2/3			

BARRE FIXE – Profil d'assimilation des éléments

BARRE FIXE		NIVEAU DE PERFORMANCE		DEBUTANT		AVANCE		PERFORMANT		ESPOIR JUNIOR		ELITE JUNIOR		SENIOR	
		ANNEES de PREPARATION		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
DESCRIPTION		AGE		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
1. En suspension: prises différentes (palmaire, dorsale, etc.)				2/4	2/3	3/4	4/4								
2. Élans avant / arrière sur barre très lisses avec gants en coton et sangles pour protection (prises palmaire / dorsale)				1/4	2/4	2/3	3/4	4/4							
3. Élans avant / arrière sous l'horizontale (prises différentes)					2/4	2/3	3/4	4/4							
4. Élan arrière à l'ATR (prise palmaire / dorsale)					1/4	2/4	2/3	3/4	4/4						
5. Élans avant / arrière de l'ATR à l'ATR (prises palmaire / dorsale) – Grand tour avant / arrière						1/4	2/4	2/3	3/4	4/4					
6. De la suspension: bascule à l'appui faciale							2/4	2/3	3/4	4/4					
7. Élans avant / arrière au-dessus de l'horizontale de la barre fixe (prises palmaire / dorsale) – avec protège-mains						1/4	2/4	2/3	3/4	4/4					
8. Stakler / Endo (de l'appui à l'appui)								2/4	2/3	3/4	4/4				
9. Grand tour avant avec tour 180° AL – changement de prises							1/4	2/4	2/3	3/4	4/4				
10. Sortie: Salto arrière tendu								2/4	2/3	3/4	4/4				
11. Sortie: Double salto arrière groupé									2/4	2/3	3/4	4/4			
12. Élans avant / arrière (variantes) accélération / décélération								1/4	2/4	2/3	3/4	4/4			
13. Grand tour arr. avec tour 180° AL – changement de prises								1/4	2/4	2/3	3/4	4/4			
14. Stakler / Endo (de l'ATR à l'ATR)									2/4	2/3	3/4	4/4			
15. Sortie: Double salto arrière tendu (conseillé)									2/4	2/3	3/4	4/4			
16. Un ou plus des éléments avec envoi suivants (cat. 1) (Gienger, Tkatchev, Jäger)								1/4	2/4	2/3	3/4	4/4			
17. Élan circulaire Adler									1/4	2/4	2/3	3/4	4/4		
18. Liaisons d'éléments avec envoi de la catégorie 1										2/4	2/3	3/4	4/4		
19. Séries et liaisons d'éléments avec tour 180° - 360° AL à partir de différentes prises (avec changement de prises)											2/4	2/3	3/4	4/4	
20. Sorties avec rotations multiples autour de différents axes											2/4	2/3	3/4		
21. Un ou plus des éléments avec envoi suivants (cat. 2) (Kovacs, Gaylord, Deff, Winkler)												2/4	2/3	3/4	
22. Connection of flying elements from category 2 and 1													2/4	2/3	