

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT ET DE COMPÉTITION DES GROUPES D'ÂGE

en

gymnastique artistique féminine

Auteurs principaux

Hardy FINK

Dieter HOFMANN

Lilia ORTIZ LÓPEZ

Traduction: Valerie GIANADDA et Andrée MONTREUIL

Édition française – 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	Page13
6	Programme de compétition – Exercices imposés et règles des exercices libres	Page 19
7	Exercices imposés	Page 35
8	Programme de tests d'aptitudes physiques et techniques	Page 85
9	Profils d'assimilation des éléments	Page 113

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, Switzerland
Tf: +41 21 321 55 10 – Fx: +41 21 321 55 19 – info@fig-gymnastics.org

Remerciements

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 (CIO).

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 Enrico CASELLA, Andrés Llanos GERARDINO, Guy LAVOIE, Tim LEES, Rick McCHARLES, Pedro ROGUE, Lilia ORTIZ-LÓPEZ, Derick SCHOLTZ
- Évalué et approuvé en Novembre 2013 par le CTF de la FIG: Nellie KIM (Présidente), Donatella SACCHI (*1^{ère} vice-présidente*), Naomi Chieko VALENZO AOKI (*2^e vice-présidente*), Qiurui ZHOU, Liubov ANDRIANOVA, Yoshie HARINISHI, Kym DOWDELL

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** et **Lilia ORTIZ LÓPEZ** (exercices au sol)

Illustrations: Cynthia BONESKY

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

Auteur principal: **Dieter HOFMANN** et **Hardy FINK**

Carol-Angela ORCHARD (poutre & éléments artistique) et **Lilia ORTIZ LÓPEZ** (exercices au sol)

Illustrations: Dr Rolf WÜNSCHE et Cynthia BONESKY

Musique composée par : Cuauhtémoc JUÁREZ HERNÁNDEZ

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 Adrian STAN, revu et approuvé par le CTF FIG en 1997 [Jackie FIE (*présidente*), Agneta GÖTHBERG (*1^{ère} vice-présidente*), Maria SIMIONESCU (*2^e vice-présidente*), Kym DOWDELL, Nellie KIM, Teresa Oliva PEREZ, Esbela Fonesca MIYAKE].

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.

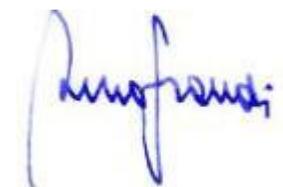
A ce jour, mon message est resté le même. Concis, cohérent et unifiant, il tourne autour de deux axes principaux : les Académies de gymnastique et les groupes d'âge.

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 contemporaine 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 dévastatrices, 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 vitesse - 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 vitesse - 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 DÉVELOPPEMENT
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 d'équipement méthodologique (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	filles 6/7 ans	garçons 8/9 ans	garçons - 9/10 ans filles - 8/9 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 cond. 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 (6-7 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.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Programme de compétition féminin

Exercices imposés

et

Règles des exercices libres

*Préparation par Hardy Fink et Lilia Ortiz López
Illustrations*

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 GAF a été conçu pour fournir à des gymnastes de tout âge et de tout niveau des occasions de participer à des compétitions. Les filles et les femmes 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 motivées et se tester elles-mêmes tout en satisfaisant les besoins des gymnastes d'élite qui veulent représenter leur pays sur la scène internationale. En outre, certaines 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 toutes ces gymnastes en leur fournissant des occasions valables de concourir et de gagner.

Ce programme divise les participantes 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 celles ayant débuté tard de concourir avec succès. Les deux premières classes de compétition prescrivent des exercices imposés également adaptés à la section performance mais seulement à un âge précisément restreint.

La section haute performance est subdivisée en six 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 pour les niveaux Junior et Senior. Les quatre premières classes de compétition (sur les six) 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. Certaines fédérations pourraient porter leur choix sur des exercices imposés plus simples ou en éliminer les éléments plus difficiles pour les niveaux de participation.
- Certaines catégories chevauchent l'âge junior FIG actuel (classe HP4). Ce programme permet aux gymnastes de ce groupe d'âges de concourir de façon significative sans avoir à suivre les règles et exigences junior FIG avant d'être prêtes. 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 une gymnaste au niveau senior avant qu'elle ne soit prête.
- Aux barres, les exercices imposés sont effectués sur une barre simple. Il n'est pas logique en effet d'utiliser une double barre tant que la gymnaste n'est pas à même d'effectuer des transitions valables entre les barres. Tous les éléments importants doivent d'abord être entraînés sur une barre simple.

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

Programme des groupes d'âge FIG
Structure et programme des compétitions féminines

Section participation			Section haute performance		
Classe P1	7-8 ans 9 – 11 ans 12- 14 ans 15 ans et plus	1x imposé	Classe HP1	7-8 ans	1ximposé
Classe P2	9- 11 ans et plus 12- 14 ans et plus 15 ans et plus	1x imposé	Classe HP2	9- 11 ans	1ximposé
Classe P3	9 – 11 ans 12 – 14 ans 15 ans et plus	1x libre			
Classe P4	12- 14 ans 15 ans et plus	1x libre			
			Classe HP3	11- 12 ans	1x imposé 1x libre
			Classe HP4	13- 14 ans	1x imposé 1x libre
			Junior	13- 16 ans	Règles FIG junior – 1x libre
			Senior	16 ans et plus (FIG)	FIG – 1x libre

Remarque: à des fins de développement, l'âge junior FIG (13-15 ans) chevauche la classe HP4 de ce programme de compétition. Voir 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 7 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 1 à 5 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 simple ou aux barres asymétriques, ce pour toutes les classes de compétition. Le président du jury à l'engin 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 sans que cela n'empêche les déductions normales de réception de s'appliquer. L'utilisation d'un tapis de sécurité mou au sol entraîne une déduction de 0,3 pt de la note finale.
- d. Un tapis de sécurité placé 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 à la gymnaste que lorsqu'un tapis de sécurité est placé. 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 plus soient présents.
- b. Sauf avis contraire dans le présent document, les erreurs d'exécution pour mauvaise technique, mauvaise position du corps, 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-HP4 (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 composantes 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-HP4, 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 poutre uniquement).

Note E

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

<u>Classes P1, 2, 3, 4 & HP 1, 2</u>		<u>Classes HP 3, 4</u>	
Petite erreur	= 0.10	Petite erreur	= 0.10
Erreur moyenne	= 0.20	Erreur moyenne	= 0.30
Grosse erreur	= 0.30	Grosse erreur	= 0.50
Chute	= 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 prises d'élan à la station, 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. 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 appliquée par le président du jury à l'engin sur la note finale.

Article 5 Modifications supplémentaires apportées au Code de pointage FIG pour les classes de compétition P3-P4 et HP3-HP4

a. Parties de développement

Les classes de compétition P3-P4 et HP2-HP3 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 HP2-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

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, une 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. **Remarque:** pour des raisons de développement, ce programme maintient l'attente selon laquelle un exercice peut évoluer pour terminer par comporter 10 éléments comptant pour la note D plutôt que d'adopter la disposition des 8 éléments prévue dans le Code de pointage en vigueur.

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

Classe de compétition	Nombre maximal d'éléments	Valeur partie A	Valeur partie B	Valeur partie C	Valeur partie D	Valeur partie E	Valeur partie F+
Classe P3	6	0.1	0.2	0.3	Interdit	Interdit	Interdit
Classe P4	7	0.1	0.2	0.3	Interdit	Interdit	Interdit
Classe HP3	8	0.1	0.2	0.3	0.4	Interdit	Interdit
Classe HP4	8	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	Interdit

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

Article 8 Normes des agrès

Normes des agrès

Classe P1 & HP1	Classe P2 & HP2	Classe P3	Classe P4	Classe HP3	Classes HP4
<p>Saut Caisson de 80 cm</p> <p>Barre simple Suffisamment haute pour les plus grandes gymnastes. Possibilité d'abaisser la barre ou d'ajouter des tapis sous la barre avant la compétition. Il est recommandé d'utiliser une barre fixe (agrès masculin) mais une barre simple (agrès féminin) peut être utilisée.</p> <p>Poutre 80cm de hauteur</p> <p>Sol FIG 12m x 12m</p>	<p>Saut Table de n'importe quelle hauteur (min 1m10, max 1m25) - mini-trampoline (avec rampe d'accès) ou tremplin</p> <p>Barre simple Suffisamment haute pour les plus grandes gymnastes. Possibilité d'abaisser la barre ou d'ajouter des tapis sous la barre avant la compétition. Il est recommandé d'utiliser une barre fixe (agrès masculin) mais une barre simple (agrès féminin) peut être utilisée.</p> <p>Poutre 80cm de hauteur</p> <p>Sol FIG 12m x 12m</p>	<p>Saut Table entre 1m15 et 1m25</p> <p>Barres asymétriques Hauteur FIG standard Possibilité d'utiliser des tapis de sécurité supplémentaires</p> <p>Poutre 100cm de hauteur</p> <p>Sol FIG 12m x 12m</p>	<p>Saut Table entre 1m15 et 1m25 Tapis de sécurité Yurchenko</p> <p>Barres asymétriques Hauteur FIG standard Tapis de sécurité de 20 cm autorisés</p> <p>Poutre Hauteur FIG = 125cm</p> <p>Sol FIG 12m x 12m</p>	<p>Saut Pile de tapis 100cm Table entre 1m15 et 1m25 Tapis de sécurité Yurchenko</p> <p>Barre simple (pour imposés) Hauteur FIG standard =250 cm Tapis sécurité 20 cm autorisés Il est recommandé d'utiliser une barre fixe (agrès masculin) mais une barre simple (agrès féminin) peut être utilisée Barres asymétriques (pour exercices libres) Hauteur standard FIG Tapis de sécurité de 20 cm autorisés sauf pour la classe 8 (seniors)</p> <p>Poutre Hauteur FIG = 125cm</p> <p>Sol FIG 12m x 12m</p>	<p>Saut Hauteur standard FIG Tapis de sécurité Yurchenko</p> <p>Barre simple (pour imposés) Hauteur FIG standard = 250 cm Tapis sécurité 20 cm autorisés Il est recommandé d'utiliser une barre fixe (agrès masculin) mais une barre simple (agrès féminin) peut être utilisée Barres asymétriques (pour exercices libres) Hauteur standard FIG Tapis de sécurité de 20 cm autorisés sauf</p> <p>Poutre Hauteur FIG = 125cm</p> <p>Sol 12m x 12m</p>

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

Les règles spécifiques pour les exercices libres des classes de compétition P3-P4 & HP3-HP4 sont présentées dans les quatre tableaux des pages suivantes.

Saut – Résumé des règles spécifiques

	Classe P3	Classe P4	Classe HP3	Classe HP4
Sauts permis 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.</p> <p>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</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</p> <p>Tsukahara groupé = 2.7 Tsukahara carpé = 2.9 Tsukahara tendu = 3.1</p>
Règles supplémentaires	Un 2 ^e essai est autorisé, avec déduction de 1,0			

Barres asymétriques – Résumé des règles spécifiques

	Classe P3	Classe P4	Classe HP3	Classe HP4
Valeurs de difficulté & nombre requis d'éléments	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3 (éléments de valeur plus élevée non autorisés) 6 éléments maximum pour la note D	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3 (éléments de valeur plus élevée non autorisés) 7 éléments maximum pour la note D	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4 (éléments de valeur plus élevée non autorisés) 8 éléments maximum pour la note D	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5 (éléments de valeur plus élevée non autorisés) 9 éléments maximum pour la note D
Éléments de développement et complémentaires	<ol style="list-style-type: none"> Établissement arr. à l'appui = élément A Élan en av. ½ tour, min.45° et changement de prise vers prise dorsale = élément A Pirouette av tôt, min 45° et changement de prise en prise palmaire = élément A Sortie salto arrière tendu = élément B <p>Tout autre élément pouvant raisonnablement être appelé élément de gymnastique = élément A</p>	<ol style="list-style-type: none"> Établissement arr. à l'appui = élément A Élan en av. ½ tour, min.45° et changement de prise vers prise dorsale = partie A Pirouette av tôt, min 45° et changement de prise en prise palmaire = élément A Sortie salto arrière tendu= élément B <p>Tout autre élément pouvant raisonnablement être appelé élément de gymnastique = élément A</p>	<ol style="list-style-type: none"> La valeur de tous les éléments d'envol est augmentée d'une valeur Établissement arr. à l'appui = élément A Élan av ½ tour, min.45° et changement de prise en prise dorsale = élément A Pirouette av tôt, min 45° et changement de prise en prise palmaire = élément A 	<ol style="list-style-type: none"> La valeur de tous les éléments avec envol est augmentée d'une valeur
Exigences de composition (0.3 chacune)	<ol style="list-style-type: none"> Balancé BS avec ou sans tour Un changement de barre Un élément de bascule Sortie 	<ol style="list-style-type: none"> Balancé avec ½ tour BS - bassin au moins à hauteur de la barre Un élément près de la barre Un changement de barre Sortie salto 	<ol style="list-style-type: none"> Balancé avec tour BS Un élément près de la barre Deux changements de barre (=0.3 ou 0) Sortie 	<ol style="list-style-type: none"> Balancé avec tour BS Un élément près de la barre Deux changements de barre (=0.5 ou 0) Sortie
Règles supplémentaires	<p>Un élan intermédiaire est autorisé</p> <p>Peut répéter un élément de valeur A ou B pour la difficulté</p>	<p>Un élan intermédiaire est autorisé</p> <p>Peut répéter un élément de valeur B ou C pour la difficulté</p>	<p>Peut répéter un élément de valeur B ou C pour la difficulté</p>	<p>Peut répéter un élément de valeur C pour la difficulté</p>

Poutre – Résumé des règles spécifiques

	Classe P3	Classe P4	Classe HP3	Classe HP4
Valeurs de difficulté & nombre requis d'éléments	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3 (éléments de valeur plus élevée non autorisés) 6 éléments maximum pour la note D 3 éléments acro au maximum	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3 (éléments de valeur plus élevée non autorisés) 7 éléments maximum pour la note D 4 éléments acro au maximum	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4 (éléments de valeur plus élevée non autorisés) 8 éléments maximum pour la note D 4 éléments acro au maximum	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5 (éléments de valeur plus élevée non autorisés) 9 éléments maximum pour la note D 5 éléments acro au maximum
Éléments de développement et complémentaires	1. Roulades et renversements peuvent compter comme éléments acro 2. Les sorties peuvent être à partir des mains, comme rondades ou renversements = élément A. Tout autre élément pouvant raisonnablement être appelé élément de gymnastique = élément A	1. Roulades et renversements peuvent compter comme éléments acro 2. Les sorties peuvent être à partir des mains, comme rondades ou renversements = élément A Tout autre élément pouvant raisonnablement être appelé élément de gymnastique = élément A	1. La valeur de tous les saltos réception sur la poutre est augmentée d'une valeur.	1. La valeur de tous les saltos réception sur la poutre est augmentée d'une valeur.
Exigences de composition (0.3 chacune)	1. Liaison de deux éléments gymniques 2. Tour sur 1 ou 2 pied(s) 3. Un élément acro 4. Sortie	1. Liaison de deux éléments gymniques 2. Tour sur 1 pied 3. Un élément acro 4. Sortie	1. Liaison de deux éléments gymniques 2. Tour sur un pied, minimum 360° 3. Un élément acro avec envol 4. Sortie	1. Liaison de deux éléments gymniques 2. Tour sur un pied, minimum 360° 3. Un élément acro avec envol 4. Sortie
Règles supplémentaires	Peut répéter un élément de valeur A ou B pour la difficulté Pas de temps minimum ou maximum.	Peut répéter un élément de valeur B ou C pour la difficulté ou le bonus	Peut répéter un élément de valeur B ou C pour la difficulté ou le bonus	Peut répéter un élément de valeur C pour la difficulté ou le bonus

Sol – Résumé des règles spécifiques

	Classe P3	Classe P4	Classe HP3	Classe HP4
Valeurs de difficulté & nombre requis d'éléments	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3 (éléments de valeur plus élevée non autorisés) 6 éléments maximum pour la note D	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3 (éléments de valeur plus élevée non autorisés) 7 éléments maximum pour la note D	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4 (éléments de valeur plus élevée non autorisés) 8 éléments maximum pour la note D	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5 (éléments de valeur plus élevée non autorisés) 9 éléments maximum pour la note D
Éléments de développement et complémentaires	1. Rondade ou roue latérale = élément A 2. Salto avant ou arrière, groupé ou carpé = élément B Tout autre élément pouvant raisonnablement être appelé élément de gymnastique = élément A	1. Rondade ou roue latérale = élément A 2. Salto avant ou arrière, groupé ou carpé = B Tout autre élément pouvant raisonnablement être appelé élément de gymnastique = élément A	1. Rondade ou roue latérale = élément A 2. La valeur des doubles saltos groupés ou carpés est augmentée d'une valeur.	1..La valeur des doubles saltos groupés ou carpés est augmentée d'une valeur
Exigences de composition (0.3 chacune)	1. Un passage gymnique de deux éléments 2. Un salto 3. Sortie	1. Un passage gymnique de deux éléments 2. Un salto 3. Sortie	1. Un passage gymnique de trois éléments 2. Élément acrobatique avant 3. Élément acrobatique arrière 4. Sortie	1. Un passage gymnique de trois éléments 2. Une série acrobatique avec deux saltos 3. Un double salto ou un salto avec vrille 360° minimum 4. Sortie
Règles supplémentaires	Pas de limite de temps Peut répéter un élément de valeur A ou B pour la difficulté	Pas de limite de temps Peut répéter un élément de valeur B ou C pour la difficulté ou le bonus	Peut répéter un élément de valeur B ou C pour la difficulté ou le bonus	Peut répéter un élément de valeur C pour la difficulté ou le bonus

Classe Participation 3 (P3) – Résumé des règles spécifiques

	Saut	Barre simple	Poutre	Sol
Valeurs de difficulté & nombre requis d'éléments		Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3 (éléments de valeur plus élevée non autorisés) 6 éléments maximum pour la note D	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3 (éléments de valeur plus élevée non autorisés) 6 éléments maximum pour la note D 3 éléments acro au maximum	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3 (éléments de valeur plus élevée non autorisés) 6 éléments maximum pour la note D
Éléments de développement et complémentaires	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. Établissement arr. à l'appui = élément A 2. Élan en av. ½ tour, min.45° et changement de prise vers prise dorsale = élément A 3. Pirouette av tôt, min 45° et changement de prise en prise palmaire = élément A 4. Sortie salto arrière tendu = élément B Tout autre élément pouvant raisonnablement être appelé élément de gymnastique = élément A	1. Roulades et renversements peuvent compter comme éléments acro 2. Les sorties peuvent être à partir des mains, comme rondades ou renversements = élément A. Tout autre élément pouvant raisonnablement être appelé élément de gymnastique = élément A	1. Rondade ou roue latérale = élément A 2. Salto avant ou arrière, groupé ou carpé = élément B Tout autre élément pouvant raisonnablement être appelé élément de gymnastique = élément A
Exigences de composition (0.3 chacune)		1. Balancé BS avec ou sans tour 2. Un changement de barre 3. Un élément de bascule 4. Sortie	1. Liaison de deux éléments gymniques 2. Tour sur 1 ou 2 pied(s) 3. Un élément acro 4. Sortie	1. Un passage gymnique de deux éléments 2. Un salto 3. Sortie
Règles supplémentaires	Un 2 ^e essai est permis, avec déduction de 1,0	Un élan intermédiaire est autorisé Peut répéter un élément de valeur A ou B pour la difficulté	Peut répéter un élément de valeur A ou B pour la difficulté Pas de temps minimum ou maximum.	Pas de limite de temps Peut répéter un élément de valeur A ou B pour la difficulté

Classe Participation 4 (P4) – Résumé des règles spécifiques

	Saut	Barre asymétriques	Poutre	Sol
Valeurs de difficulté & nombre requis d'éléments		Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3 (éléments de valeur plus élevée non autorisés) 7 éléments maximum pour la note D	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3 (éléments de valeur plus élevée non autorisés) 7 éléments maximum pour la note D 4 éléments acro au maximum	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3 (éléments de valeur plus élevée non autorisés) 7 éléments maximum pour la note D
Eléments de développement et complémentaires	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. Établissement arr. à l'appui = élément A 2. Élan en av. ½ tour, min.45° et changement de prise vers prise dorsale = élément A 3. Pirouette av tôt, min 45° et changement de prise en prise palmaire = élément A 4. Sortie salto arrière tendu = élément B Tout autre élément pouvant raisonnablement être appelé élément de gymnastique = élément A	1. Roulades et renversements peuvent compter comme éléments acro 2. Les sorties peuvent être à partir des mains, comme rondades ou renversements = élément A. Tout autre élément pouvant raisonnablement être appelé élément de gymnastique = élément A	1. Rondade ou roue latérale = élément A 2. Salto avant ou arrière, groupé ou carpé = B Tout autre élément pouvant raisonnablement être appelé élément de gymnastique = élément A
Exigences de composition (0.3 chacune)		1. Balancé avec ½ tour BS - bassin au moins à hauteur de la barre 2. Un élément près de la barre 3. Un changement de barre 4. Sortie salto	1. Liaison de deux éléments gymniques 2. Tour sur 1 pied 3. Un élément acro 4. Sortie	1. Un passage gymnique de deux éléments 2. Un salto 3. Sortie
Règles supplémentaires	Un 2 ^e essai est permis, avec déduction de 1,0	Un élan intermédiaire est autorisé Peut répéter un élément de valeur B ou C pour la difficulté ou bonus	Peut répéter un élément de valeur B ou C pour la difficulté ou le bonus	Pas de limite de temps Peut répéter un élément de valeur B ou C pour la difficulté ou le bonus

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

	Saut	Barre asymétriques	Poutre	Sol
Valeurs de difficulté & nombre requis d'éléments	Renversement = 2.0 Renversement ½ = 2.2 Renversement 1/1 = 2.5 Renversement 1 ½ = 2.7	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4 (éléments de valeur plus élevée non autorisés) 8 éléments maximum pour la note D	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4 (éléments de valeur plus élevée non autorisés) 8 éléments maximum pour la note D 4 éléments acro au maximum	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4 (éléments de valeur plus élevée non autorisés) 8 éléments maximum pour la note D
Éléments de développement et complémentaires	Renversement avant groupé = 2.7 Renversement avant groupé ½ = 2.9 Renversement avant carpé = 2.9 Renversement avant carpé ½ = 3.1 ½ on = 2.0 ½ on ½ off = 2.2 ½ on 1/1 off = 2.5 Tsukahara groupé = 2.7	1. La valeur de tous les éléments d'envol est augmentée d'une valeur 2. Établissement arr. à l'appui = élément A 3. Élan av ½ tour, min.45° et changement de prise en prise dorsale = élément A 4. Pirouette av tôt, min 45° et changement de prise en prise palmaire = élément A	. La valeur de tous les saltos réceptionnés sur la poutre est augmentée d'une valeur.	1. Rondade ou roue latérale = élément A 2. La valeur des doubles saltos groupés ou carpés est augmentée d'une valeur.
Exigences de composition (0.3 chacune)	Yurchenko groupé = 2.7 Yurchenko groupé 1/1 = 2.9 Yurchenko carpé = 2.9 Yurchenko tendu = 3.1	1. Balancé avec tour BS 2. Un élément près de la barre 3. Deux changements de barre (=0.3 ou 0) 4. Sortie	1. Liaison de deux éléments gymniques 2. Tour sur un pied, minimum 360° 3. Un élément acro avec envol 4. Sortie	1. Un passage gymnique de trois éléments 2. Élément acrobatique avant 3. Élément acrobatique arrière 4. Sortie
Règles supplémentaires	Un 2 ^e essai est permis, avec déduction de 1,0	Peut répéter un élément de valeur B ou C pour la difficulté	Peut répéter un élément de valeur B ou C pour la difficulté ou le bonus	Peut répéter un élément de valeur B ou C pour la difficulté ou le bonus

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

	Saut	Barre asymétriques	Poutre	Sol
Valeurs de difficulté & nombre requis d'éléments	Renversement = 2.0 Renversement ½ = 2.2 Renversement 1/1 = 2.5 Renversement 1 ½ = 2.7	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5 (éléments de valeur plus élevée non autorisés) 9 éléments maximum pour la note D	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5 (éléments de valeur plus élevée non autorisés) 9 éléments maximum pour la note D 5 éléments acro au maximum	Difficulté A=0.1, B =0.2, C=0.3, D=0.4, E=0.5 (éléments de valeur plus élevée non autorisés) 9 éléments maximum pour la note D
Éléments de développement et complémentaires	Renversement avant groupé = 2.7 Renversement avant groupé ½ = 2.9 Renversement avant groupé 1 ½ = 3.3 Renversement avant carpé = 2.9 Renversement avant carpé ½ = 3.1 Renversement avant carpé 1 ½ = 3.5 Renversement avant tendu = 3.1 Renversement avant tendu ½ = 3.3	1. La valeur de tous les éléments avec envol est augmentée d'une valeur	1. La valeur de tous les saltos réceptionnés sur la poutre est augmentée d'une valeur.	1. La valeur des doubles saltos groupés ou carpés est augmentée d'une valeur
Exigences de composition (0.3 chacune)	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 Tsukahara groupé = 2.7 Tsukahara carpé = 2.9 Tsukahara tendu = 3.1	1. Balancé avec tour BS 2. Un élément près de la barre 3. Deux changements de barre (=0.5 ou 0) 4. Sortie	1. Liaison de deux éléments gymniques 2. Tour sur un pied, minimum 360° 3. Un élément acro avec envol 4. Sortie	1. Un passage gymnique de trois éléments 2. Une série acrobatique avec deux saltos 3. Un double salto ou un salto avec vrille 360° minimum 4. Sortie
Règles supplémentaires	Un 2 ^e essai est permis, avec déduction de 1,0	Peut répéter un élément de valeur C pour la difficulté	Peut répéter un élément de valeur C pour la difficulté ou le bonus	Peut répéter un élément de valeur C pour la difficulté ou le bonus

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Programme de compétition féminin Exercices imposés

**Pour les
Classes de compétition**

Section participation : P1 & P2

Section haute performance : HP1, HP2, HP3, HP4

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 compétition féminin

CLASSE P1 & HP1

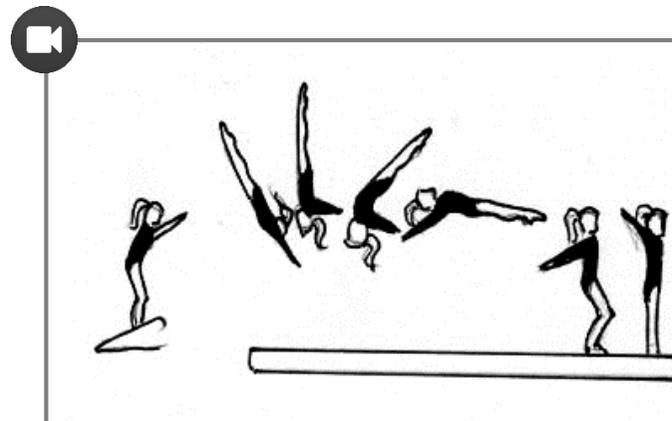
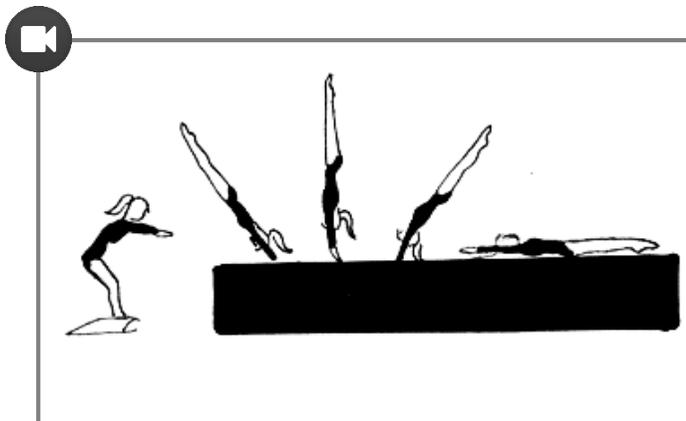
Exercices imposés

**Section participation–7-8 ans; 9-11 ans; 12-14 ans;
15 ans et plus**

Section haute performance–7-8 ans

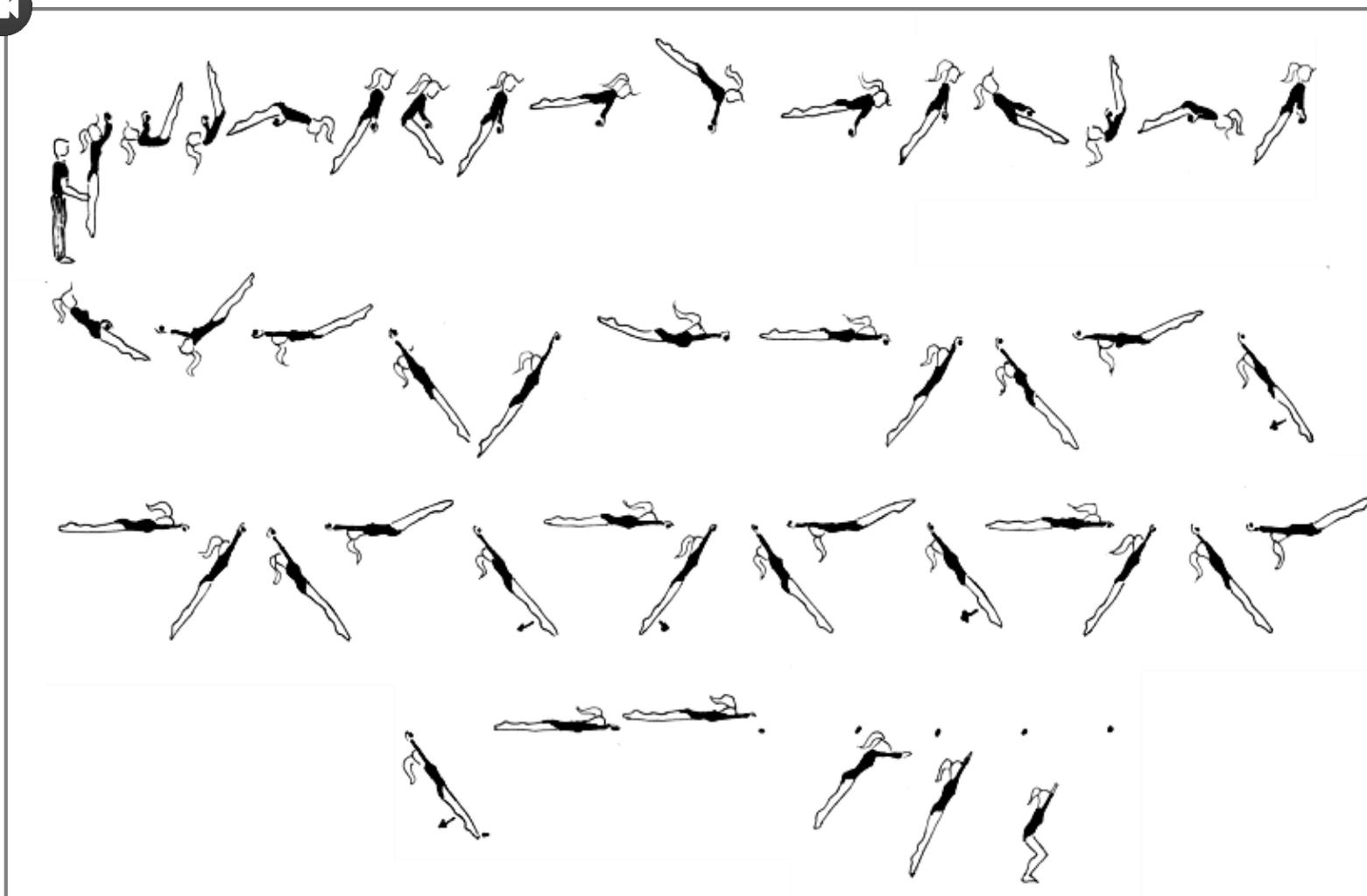
AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 630, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND
TÉL. (+41) 21 321 55 10 – FAX (+41) 21 321 55 19
www.fig-gymnastics.com – info@fig-gymnastics.org

CLASSE 1 – Section participation (7+) ou section haute performance (7-8) – SAUT (2 choix)



ERREURS	DÉDUCTIONS	ERREURS	DÉDUCTIONS
Toutes les catégories d'âge peuvent choisir un des deux sauts suggérés			
1. Course d'élan, sursaut au tremplin, impulsion des 2 pieds, renversement corps tendu en situation aménagée, et réception plat dos sur un tapis mou 80 cm		2. Salto avant tendu depuis un tremplin	
<ul style="list-style-type: none"> • Bras fléchis • Appui tendu renversé en force • Corps légèrement carpé • Corps fortement carpé • Corps excessivement carpé (90° ou plus) • Corps groupé 	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 0.1 - 0.3 0.5 1.0 5.0	<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		Total 10.0	
Un 2 ^e essai est autorisé mais avec 1.0 de déduction			

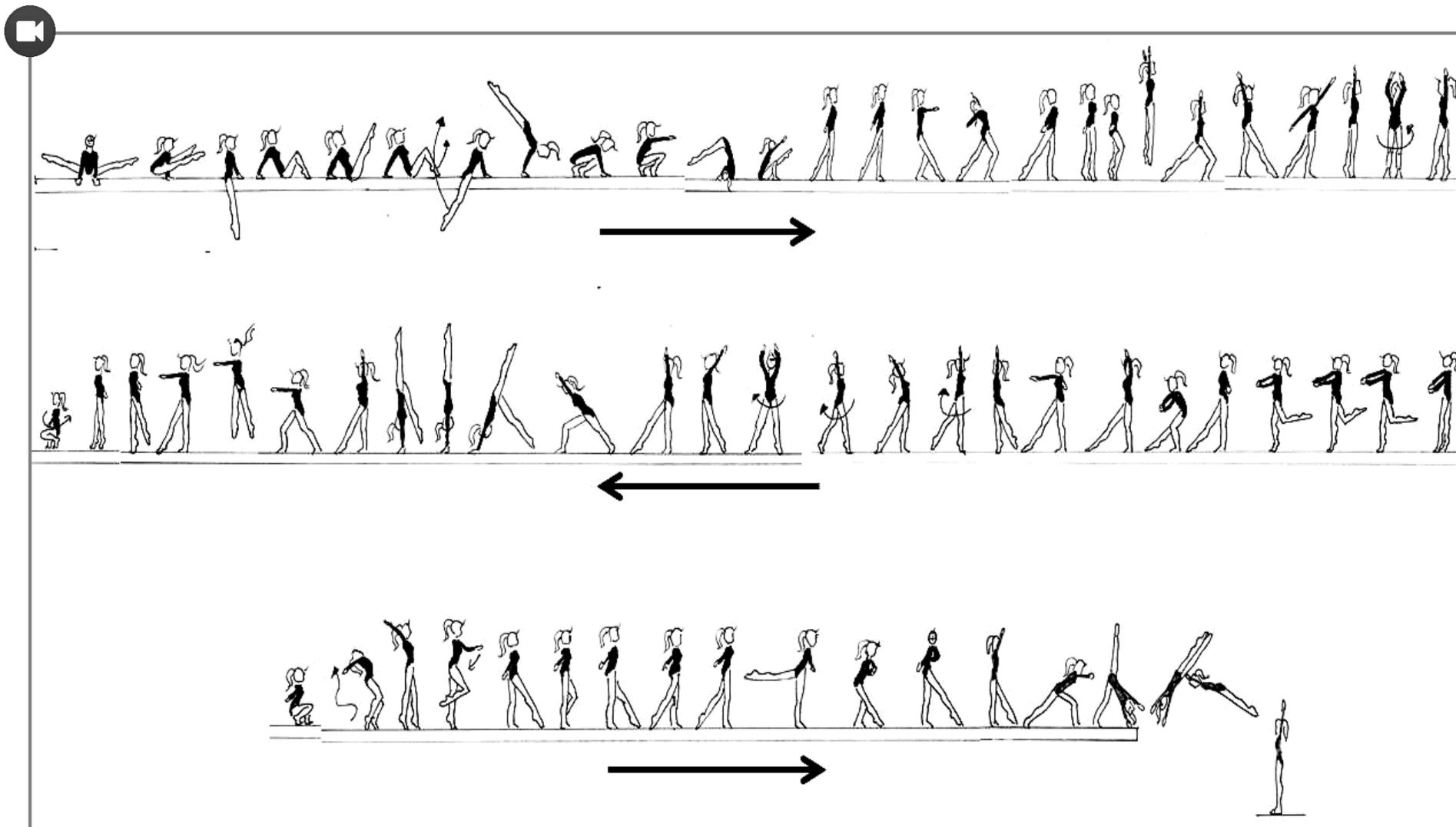
CLASSE 1 – Section participation (7+) ou haute performance (7-8) – BARRE SIMPLE



CLASSE 1 – Section participation (7+) ou haute performance (7-8) – BARRE SIMPLE

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	

CLASSE 1 - Section participation (7+) ou section haute performance (7-8) - POUTRE

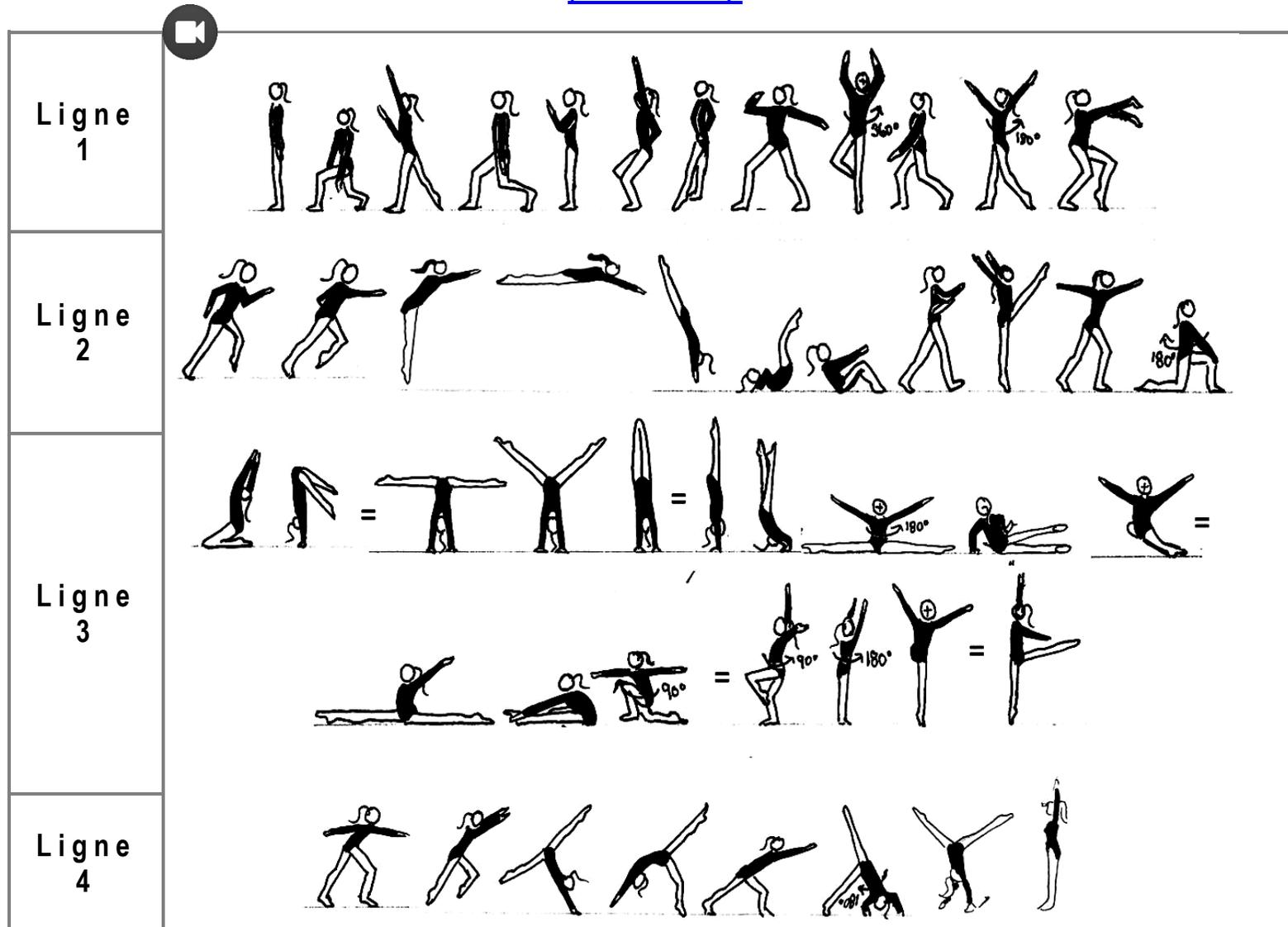


CLASSE 1 – Section participation (7+) ou section haute performance (7-8) – POUTRE

DESCRIPTION	VALEUR	ERREURS & DÉDUCTIONS
1. Saut et élan des jambes avec ¼ TOUR AU SIÈGE ÉCARTÉ sur la poutre. BRAS – les mains sont placées une à côté de l'autre sur la poutre, lever les deux bras et cercle de bras vers l'arrière et saisir la poutre derrière les hanches. Lever les jambes en avant au siège groupé, LEVER LES JAMBES AU SIÈGE EN V PASSAGER , et retour au siège groupé passagé	1.4 (0.6, 0.2, 0.4, 0.2)	
2. BRAS – les mains se placent en appui sur la poutre devant les hanches. Élan des jambes en arrière à la station en position groupée et ROULADE AVANT RETOUR À LA STATION UNE JAMBE EN AVANT . BRAS – terminer latéraux et en diagonale haute. Pas devant avec pointe du pied avant sur la poutre. BRAS – baisser les bras latéralement pendant le pas, flexion et extension devant au centre, lorsque le pied avant est pointé sur la poutre. Pas avant sur jambe en demi-plié; l'autre pied est pointé sur la poutre en arrière et corps cambré. BRAS – baisser les deux bras devant, puis en tournant le tronc légèrement vers la droite, lever les deux bras latéralement pour terminer avec le bras gauche en position haute et le bras droit latéralement au centre lorsque le corps est cambré.	1.2 (1.0, 0.1, 0.1)	
3. Redresser le corps, Pas avant et SAUT VERTICAL avec réception avec un pied en demi-plié et en fente. Pas devant et placer le pied arrière immédiatement devant l'autre pied en relevé. BRAS – baisser le bras gauche vers l'arrière et le bas et poursuivre le mouvement vers l'avant et le haut pendant le pas; puis, déplacer le bras droit selon le même mouvement en approchant le pied gauche. ½ TOUR (180°) . BRAS – demeurent en position haute.	1.1 (0.6, 0.1, 0.4)	
4. TROIS PAS DE COURSE AVANT , battement avant au-dessus de l'horizontale. BRAS – au choix durant les pas de course, latéraux et au centre pendant le battement. Pas devant avec la jambe droite et rapprocher le pied gauche; pied droit en relevé. BRAS – latéraux – centre. Baisser le talon gauche et placer la pointe du pied droit en avant sur la poutre, flexion du genou gauche en demi-plié et flexion du buste vers l'avant; immédiatement extension de la jambe gauche et redresser le buste à la station. BRAS – Entrelacer les doigts, flexion des coudes avec les paumes tournées vers la poitrine, puis extension des coudes, paumes vers l'extérieur et lever les deux bras devant à une position haute tout en effectuant une rotation des mains. Fléchir les deux jambes – jambe gauche en demi-plié, jambe droite en passé avant. BRAS – baisser les deux bras vers l'avant-milieu, rotation des mains vers l'intérieur avec paume vers le haut et en fléchissant les jambes, fléchir le bras droit vers le tronc. Allonger les deux jambes en posant la pointe du pied droit sur la poutre et ½ Tour (180°) vers la droite en relevé, genou gauche en passé avant. BRAS – au choix. Placer la jambe gauche en demi-plié devant la droite. BRAS – latéraux- diagonale haute.	1.7 (3 x 0.3) (0.1, 0.1, 0.1, 0.4, 0.1)	
5. Pas devant, ÉLAN À L'APPUI TENDU RENVERSÉ PASSAGÉ ET RETOUR EN FENTE , puis CHASSÉ EN AVANT . BRAS – latéraux – centre	1.4 (0.8, 0.2, 0.4)	<ul style="list-style-type: none"> • Moins de 75° de l'ATR aucune valeur
6. 2 pas devant, fermer le pied droit derrière le pied gauche en relevé, fléchir les jambes à la position accroupie, ½ TOUR EN POSITION ACCROUPIE . Allonger les jambes en effectuant une ONDE DU CORPS et terminer en relevé. BRAS – baisser latéralement en fléchissant les genoux et les maintenir en bas durant le tour. Lever les bras vers l'arrière et le haut pendant l'onde du corps pour terminer bras vers le haut. Baisser le talon droit et fléchir le genou gauche en passé avant, immédiatement, pas gauche avant et pointer le pied droit en coupé avant. BRAS – baisser les bras vers l'avant au centre pendant le passé avant, puis continuer à les abaisser pendant le passé avant.	1.4 (0.1, 0.1, 0.4, 0.6, 0.1, 0.1)	
7. Pas droit devant et pointe du pied gauche en arrière (tendu), Pas à L'ARABESQUE jambe à l'horizontale (tenue 2 secondes), relever le buste et pointer le pied gauche derrière le droit. Poser le pied gauche sur la poutre et transférer le poids du corps vers l'arrière et pointer le pied droit. Fléchir le genou gauche et demi-plié puis, extension du genou gauche en transférant le poids du corps vers l'avant sur le pied droit pour terminer avec le pied gauche pointé en arrière. BRAS – baisser les bras de façon symétrique du côté gauche, les lever à l'avant et les baisser du côté droit puis finalement lever vers l'avant pour terminer avec le bras gauche devant au centre et le bras droit en haut en position couronnée	1.2 (0.1, 0.6, 0.1, 0.1)	<ul style="list-style-type: none"> • Position tenue moins de 2 secondes 0.3 • Position tenue moins d'une seconde aucune valeur
8. 1-3 pas de course et SORTIE RONDADE	0.8 Total 10	

Remarque : la gymnaste peut ajouter ou supprimer un pas si nécessaire pour effectuer chaque élément du bon côté. Les pas peuvent être sur un pied ou sur l'autre et les tours peuvent être dans l'une ou l'autre direction.

CLASSE 1 – Section participation (7+) ou section haute performance (7-8) – SOL
(Partie 1)



**CLASSE 1 – Section participation (7+) ou section haute performance (7-8) – SOL
(Partie 1)**

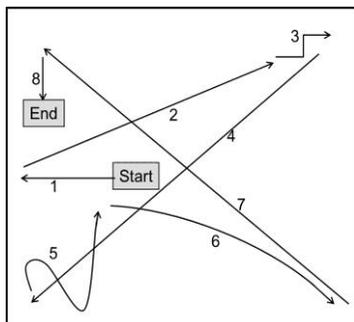
DESCRIPTION		VALEUR
Ligne 1	<p>a. De la station, pieds ensemble, bras le long du corps; pas devant droit en demi-plié et allonger les deux genoux et pointer le pied gauche en arrière (tendu). BRAS – Lever les bras par la 2^{ème} position à la 5^{ème} position et baisser pendant le pas ; fléchir le bras gauche devant le buste paume vers l'extérieur et lever le bras droit à l'horizontale et légèrement vers l'arrière en allongeant la jambe</p> <p>b. Pas avant gauche en demi-plié et fermer le pied droit à côté du pied gauche. BRAS – Baisser les bras par la 2^{ème} position le long du corps pendant le pas. Fléchir le bras droit devant le buste, paume vers le bas lorsque la jambe droite est fermée.</p> <p>c. Pas latéral à droite en demi-plié, extension des genoux, immédiatement flexion du genou droit et placer le pied gauche à côté du genou droit pour terminer avec la jambe droite fléchie en demi-plié et jambe gauche en passé avant. BRAS – Lever par la 2^{ème} position à la 5^{ème} position, paumes vers le haut puis les baisser par la 2^{ème} position pendant le pas. Lever le bras droit latéralement vers le haut jusqu'à la 5^{ème} position, fléchir le bras droit par-dessus la tête et placer la main gauche sur la hanche gauche en fermant le pied gauche.</p> <p>d. Regarder à gauche. Pas latéral à gauche avec le pied gauche en relevé et fermer le pied droit à côté du pied gauche en relevé. BRAS – Baisser le bras droit le long du corps, le bras gauche demeure sur la hanche gauche.</p> <p>e. Regarder à droite. Deux pas devant ; gauche-droite en préparation pour le tour. TOUR (360°) à droite sur le pied droit avec la jambe gauche en passé avant.</p> <p>f. Pas devant sur la jambe gauche en demi-plié, allonger les deux jambes pour terminer avec le pied droit pointé sur le sol (tendu). BRAS – Au choix pendant le tour, puis ouvrir diagonalement en haut.</p> <p>g. ½ tour pivot (180°) à droite, baisser le talon gauche et pointer le pied droit devant. Terminer en faisant face au Coin 4. BRAS – Lever les bras devant à hauteur du buste et croiser les poignets.</p>	<p align="center">1.1 (7 x 0.1) + Tour 360° = 0.6</p>
Ligne 2	<p>a. Course SAUT DE POISSON ROULADE AVANT (corps tendu ou légèrement carapé)</p>	1.0
Ligne 3	<p>a. Pas avant sur jambe gauche en relevé, puis battement devant jambe droite amplitude maximale). BRAS – Croiser les deux bras devant le buste pendant le pas, ouvrir diagonalement vers le haut pendant le battement de la jambe droite.</p> <p>b. Pas arrière avec la jambe droite, puis déplacer la jambe gauche vers l'arrière en fléchissant le genou droit et placer le genou gauche au sol pour terminer en position à genou avec la jambe droite en avant et la jambe gauche en arrière. BRAS – baisser les bras par la 2^{ème} position pendant le pas avec la jambe droite ; lever le bras gauche à l'horizontale et le bras droit latéralement à l'horizontale en position à genou.</p> <p>c. ½ tour (180°) à gauche sur les genoux et fermer les genoux pour terminer en position à genou. BRAS – Baisser par la 2^{ème} position en amorçant le tour, puis lever les deux bras vers l'avant en 5^{ème} position et immédiatement baisser les bras latéralement en s'agenouillant. Déplacer la tête vers l'arrière lorsque les bras s'abaissent et terminer en regardant devant.</p> <p>d. Placer les deux mains sur le sol et ALLONGER LES GENOUX EN POUSSANT LE SOL À L'ATR. Roulade avant et écarter les jambes pour terminer en position assise, jambes écartées.</p> <p>e. Croiser la jambe gauche par-dessus la jambe droite et ½ tour à droite ; placer le pied gauche sur le sol devant la jambe droite; continuer en tournant vers la droite pour un autre ½ TOUR SUR LES DEUX JAMBES POUR TERMINER AU GRAND ÉCART avec la jambe droite devant et la jambe gauche derrière en ligne avec le Coin 2. BRAS – Déplacer le bras gauche vers l'avant et placer la main gauche à côté de la main droite pendant le premier ½ tour. Lever les deux bras en 2^{ème} position au grand écart.</p> <p>f. Fléchir le genou gauche et glisser le pied droit vers l'arrière pour terminer à genou assis sur le talon gauche. Puis, lever le bassin, fléchir la jambe droite et transférer le pied vers l'avant. BRAS – Placer les deux mains sur le sol en glissant le pied droit vers l'arrière et cercler d'un bras vers l'arrière à une position basse en levant le bassin. Puis, lever le bras droit à l'horizontale et le bras gauche latéralement à l'horizontale pendant le transfert de poids vers l'avant.</p> <p>g. Allonger la jambe droite pour se relever en transférant le poids vers l'arrière puis effectuer un ¼ tour (90°) à gauche sur le pied gauche en relevé. Lever le pied droit et fléchir le genou droit en passé avant. BRAS – Lever le bras gauche en position haute et le bras gauche en diagonale vers l'arrière sur le côté.</p> <p>h. Croiser la jambe droite par-dessus la jambe gauche en effectuant un ¼ tour (90°) vers la gauche ; placer le pied droit sur le sol vers le coin 4 ; poursuivre le ½ tour ½ (180°) à gauche sur les deux pieds en relevé. En terminant le tour, lever la jambe gauche vers arrière et le haut à une arabesque passagère. BRAS – Baisser les deux bras par la 2^{ème} position en tournant à gauche. Lever le bras gauche devant à l'horizontale et le bras droit latéralement à l'horizontale en levant la jambe vers l'arrière.</p>	<p align="center">1.4 (8 x 0.1) + ATR = 0.4 Tour au grand écart = 0.2)</p>
Ligne 4	<p>a. Course et SAUT DE MAINS RÉCEPTION 1 PIED ET ROUE LATÉRALE</p>	1.6 (1.0, 0.6)

CLASSE 1 – Section participation (7+) ou section haute performance (7-8) – SOL
(Partie 2 - Suite)

Ligne 5	
Ligne 6	
Ligne 7	
Ligne 8	

CLASSE 1 – Section participation (7+) ou section haute performance (7-8) – SOL (Partie 2 - Suite)

DESCRIPTION		VALEUR
Ligne 5	<p>a. Pas latéral vers la droite avec la jambe droite en demi-plié, fléchir la jambe gauche et la croiser derrière la jambe droite pointée sur le sol (tendu) BRAS – de latéral-diagonale vers le haut, cercle des bras. Baisser les bras à gauche vers le bas, puis lever à droite vers le haut pour terminer au niveau du buste, paumes vers le bas et bras droit vers le haut diagonalement. Regarder à droite par-dessus la main droite.</p> <p>b. Pas avant sur la jambe gauche, fléchir la jambe droite pour exécuter un passé avant et ¼ tour (90°) à droite sur le pied droit en relevé BRAS – baisser les deux bras vers le bas par la 2^{ème} position pendant le pas, lever les deux bras vers le haut par la 5^{ème} position en tournant.</p> <p>c. Deux longs pas de dance courus, droite-gauche et fermer le pied droit à côté du pied en relevé. BRAS – Baisser les bras pendant les pas, lever le bras droit devant vers le haut, et lever le bras droit latéralement à l'horizontale en fermant le pied droit. Regarder à gauche.</p> <p>d. ¼ Tour (90°) à droite sur le pied droit en relevé en fléchissant la jambe gauche pour exécuter un passé avant et fermer le pied gauche. BRAS – Baisser les deux bras pendant les pas, lever le bras gauche devant en 5^{ème} position, et lever le bras droit latéralement à l'horizontale en fermant le pied gauche. Regarder à droite.</p> <p>e. Pas avant gauche, battement jambe droite devant à l'horizontale ou plus haut. RENVERSEMENT AVANT.</p>	<p>1.5 (5 x 0.1) + Renversement = 1.0</p>
Ligne 6	<p>a. En suivant une courbe semi-circulaire sur le sol, pas chassé vers la gauche puis SAUT GRAND JETÉ et SAUT 90° EN PASSÉ. BRAS – au choix pendant la séquence.</p> <p>b. Continuer à tourner 90° vers la gauche. Pas arrière avec le pied gauche et fermer le pied droit à côté du pied gauche en relevé. BRAS – Lever les deux bras en 5^{ème} position.</p> <p>c. ROULADE ARRIÈRE À L'ATR et retour à la station, bras en haut.</p> <p>d. Passé avant sur la jambe droite.</p>	<p>1.8 (2 x 0.1) + Grand jeté = 0.8 Saut 90° = 0.2 Roul. à l'ATR = 0.6</p>
Ligne 7	<p>a. Course et RONDADE ET SAUT VERTICAL EN CONTRÔLE</p>	<p>1.2 (0.8, 0.4)</p>
Ligne 8	<p>a. Lever le talon gauche, flexion et rotation de la jambe gauche vers la droite. BRAS – Fléchir le bras droit devant le buste, paume vers l'extérieur, en levant le talon. Le bras gauche demeure en diagonale vers le haut. Baisser le talon gauche sur le sol et tourner vers la gauche de façon à être parallèle au côté du sol; fléchir le genou gauche en demi-plié et lever la jambe droite devant vers le haut juste sous l'horizontale. BRAS – Fléchir le bras gauche devant vers le haut au centre, paume vers le haut; déplacer le bras droit en diagonale vers le haut en tournant à gauche.</p> <p>b. Pas avant avec la jambe droite et fermer le pied gauche à côté du pied droit en relevé. BRAS – Baisser les deux bras en position basse pendant le pas, puis lever le bras droit devant et le bras gauche latéralement en fermant les pieds. Puis placer les deux mains sur la hanche droite.</p> <p>c. Fléchir et allonger les deux jambes. Regarder à droite. BRAS – les mains demeurent sur la hanche droite. Puis, fléchir et allonger doucement le bras droit latéralement à la hauteur de l'épaule, diriger le mouvement avec le coude. Déplacer la main gauche sur la hanche gauche. Regarder à droite. Puis, fléchir et allonger doucement le bras droit gauche latéralement à la hauteur de l'épaule, diriger le mouvement avec le coude. Le bras droit demeure allongé.</p> <p>d. ½ tour (180°) à gauche en relevé, fléchir les deux jambes en demi-plié et lever le talon gauche du sol (cambré forcé). BRAS – Baisser les bras par la 2^{ème} position en tournant. Placer la main gauche sur la hanche gauche. Lever le bras droit devant à l'horizontale et fléchir au niveau du coude, paume vers le haut. Regarder à droite.</p>	<p>0.4 (0.1 chacun)</p> <p>Valeur totale = 10.0</p>



REMARQUE :

- Le parcours sur le sol est tel qu'indiqué sur le diagramme et ne peut être changé qu'en totalité.
- Le sens de rotation des éléments individuels peut être à gauche ou à droite – si nécessaire, un pas intermédiaire est permis pour se placer dans la bonne position.
- Chaque élément mineur à une valeur de 0.1



MUSIC for CLASS 1 – Participation Stream (7+) or High Performance Stream (7-8) – FLOOR EXERCISE
“Danza 2” --- Composed by Cuauhtémoc Juárez Hernández

Piano

Musical notation for measures 1-5, featuring a piano accompaniment with a treble and bass clef. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 3/4. The melody in the treble clef consists of quarter notes and eighth notes, while the bass clef provides a simple harmonic accompaniment.

Musical notation for measures 6-11, continuing the piano accompaniment. The melody in the treble clef becomes more active with eighth notes and sixteenth notes.

Musical notation for measures 12-17, featuring a more complex melody in the treble clef with many sixteenth notes.

Musical notation for measures 18-22, with a dense melody in the treble clef and a steady bass line.

Musical notation for measures 23-26, showing a continuation of the intricate melody in the treble clef.

Musical notation for measures 27-30, concluding the first system with a final cadence in the treble clef.

Musical notation for measures 31-34, starting the second system with a complex, fast-moving melody in the treble clef.

Musical notation for measures 35-40, featuring a melodic line in the treble clef and a bass line with some rests.

Musical notation for measures 41-46, with a steady melody in the treble clef and a consistent bass accompaniment.

Musical notation for measures 47-52, showing a continuation of the melodic and harmonic patterns.

Musical notation for measures 53-58, featuring a dense, rhythmic melody in the treble clef.

Musical notation for measures 59-64, with a melodic line in the treble clef and a bass line.

Musical notation for measures 65-70, concluding the piece with a final melodic phrase in the treble clef.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Programme de compétition féminin

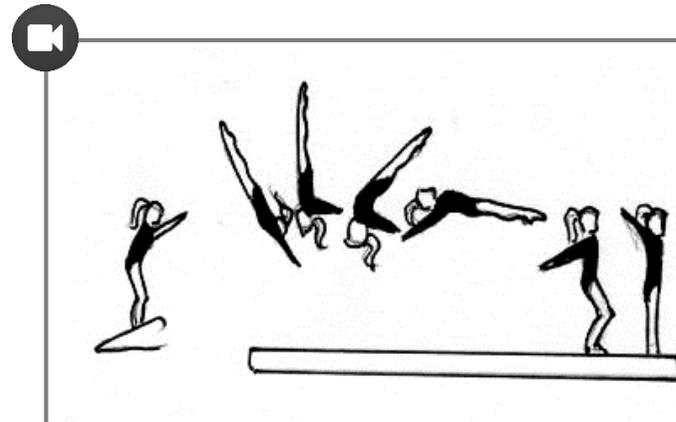
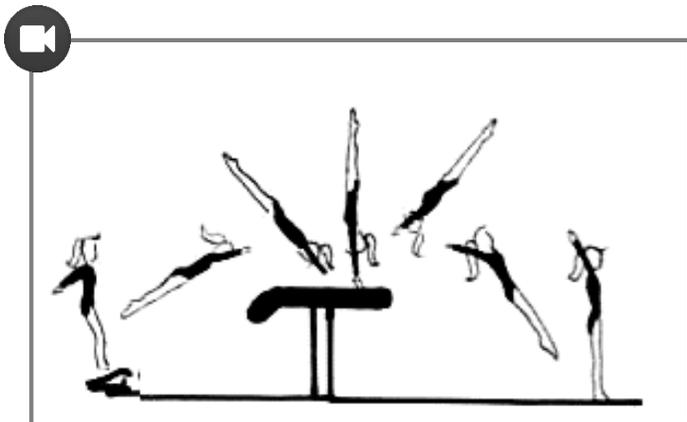
CLASSE P2 & HP2

Exercices imposés

Section participation – 9-11 ans; 12-14 ans; 15 ans et plus
Section haute performance – 9-11 ans

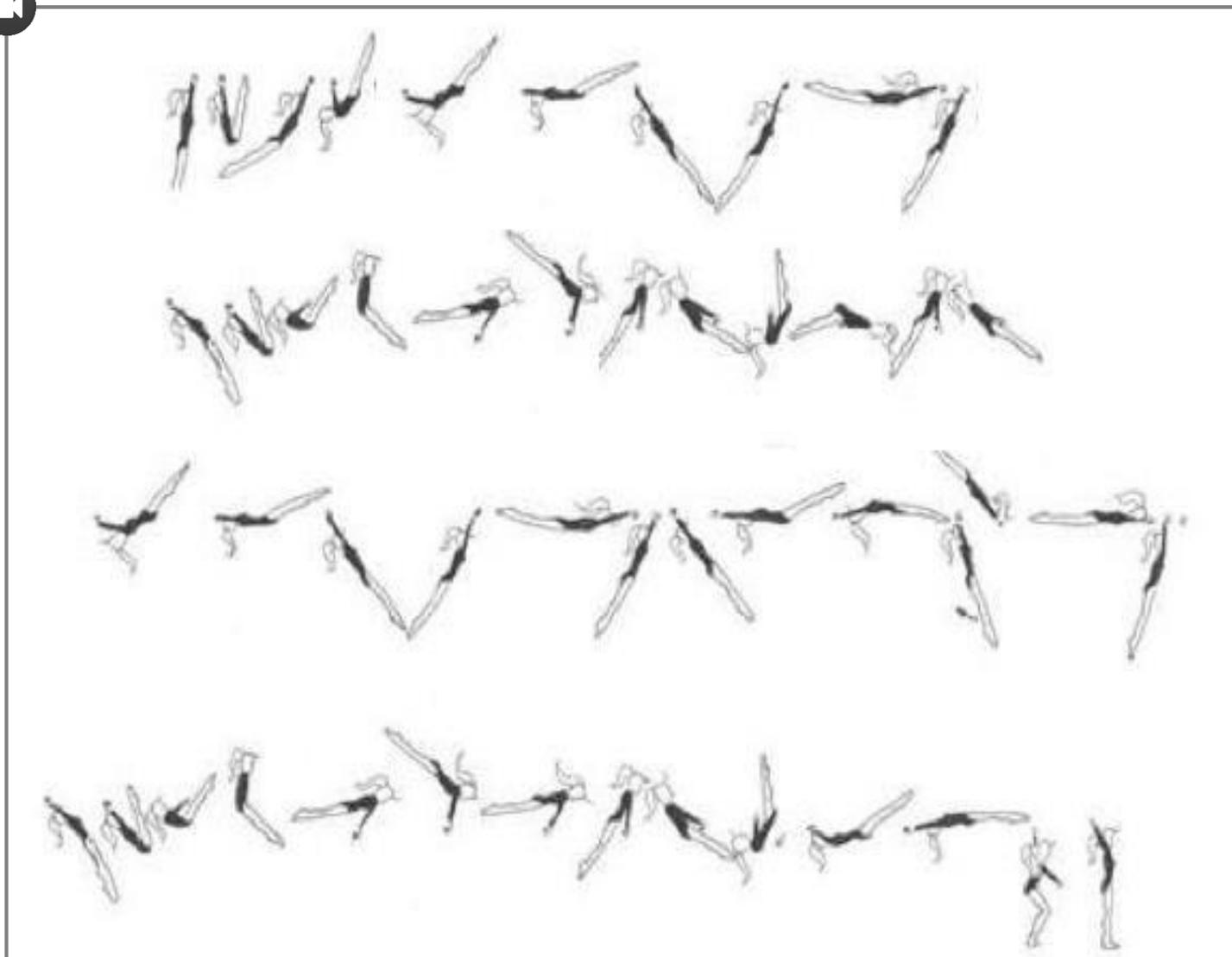
AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 630, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND
TÉL. (+41) 21 321 55 10 – FAX (+41) 21 321 55 19
www.fig-gymnastics.com – info@fig-gymnastics.org

CLASSE 2 –Section participation (9+) ou section haute performance (9-11) –SAUT (choix de 2 sauts)



ERREURS	DÉDUCTIONS	ERREURS	DÉDUCTIONS
Toutes les catégories d'âge peuvent choisir un des deux sauts suggérés			
<ul style="list-style-type: none"> • Renversement sur la table de saut avec mini-trampoline, réception sur les pieds (hauteur = 110 – 135 cm selon l'âge des gymnastes) 		<ul style="list-style-type: none"> • Salto avant tendu depuis un tremplin 	
<ul style="list-style-type: none"> • Bras fléchis • Corps légèrement carpé • Corps fortement carpé • Corps excessivement carpé (90° ou plus) • Corps groupé 	<p>0.1 – 0.3</p> <p>0.1 - 0.3</p> <p>0.5</p> <p>1.0</p> <p>5.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Corps légèrement carpé • Corps fortement carpé • Corps excessivement carpé (90° ou plus) • Corps groupé 	<p>0.1 - 0.3</p> <p>0.5</p> <p>1.0</p> <p>5.0</p>
	Total 10.0		Total 9.5
Un 2 ^e essai est autorisé avec déduction de 1.0			

CLASSE 2 - Section participation (9+) ou haute performance (9-11) - BARRE SIMPLE



CLASSE 2 – Section participation (9+) ou haute performance (9-11) – BARRE SIMPLE

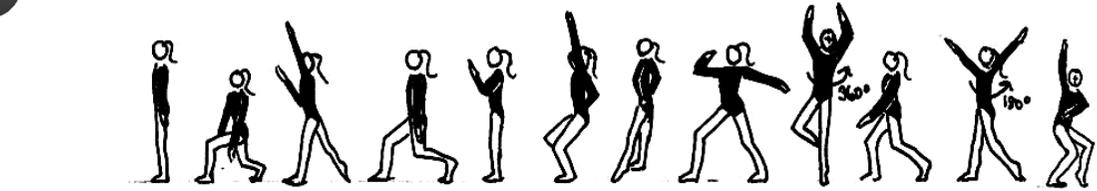
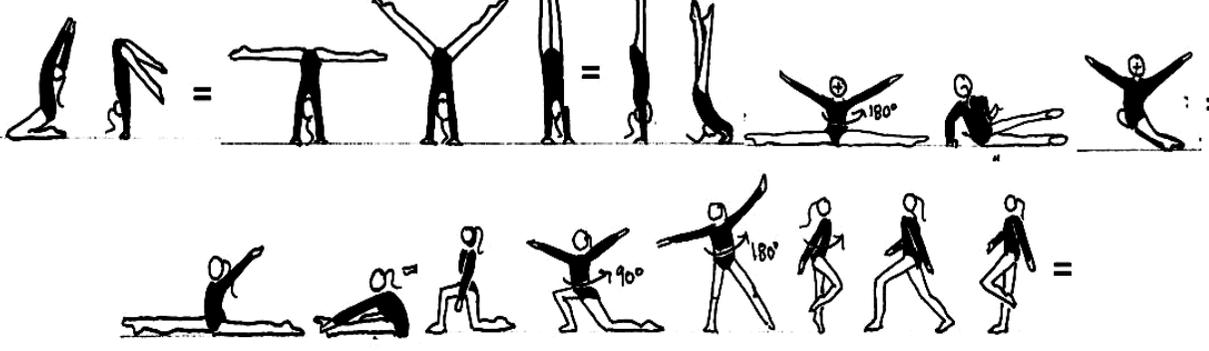
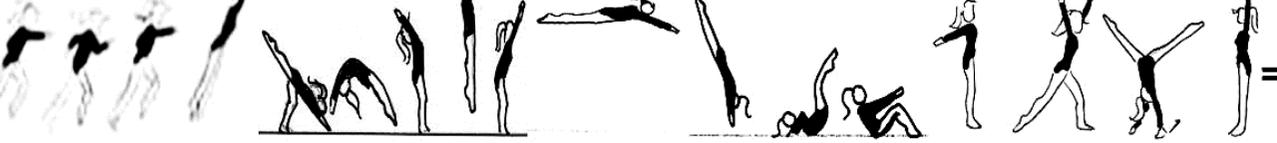
DESCRIPTION	VALEUR	ERREURS & DÉDUCTIONS
1. De la suspension, léger cambré et amener les orteils rapidement à la barre et allonger en avant et balancé arrière	1.0	<ul style="list-style-type: none"> Corps doit atteindre >30° sous la barre 0.1 – 0.3
2. Balancé avant et bascule à l'appui facial	3.0	<ul style="list-style-type: none"> Bassin sous la barre 0.1 – 0.3
3. Immédiatement, tour d'appui arrière et élan en avant sous la barre	1.0 (0.5) (0.5)	<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	0.5	
6. Balancé avant	-	
7. Bascule à l'appui	2.5	<ul style="list-style-type: none"> Bras très fléchis 0.1 – 0.3 Assistance à la bascule 0.5
8. Sortie élan libre par-dessous la barre	1.0	<ul style="list-style-type: none"> Déductions habituelles 0.1 – 0.3
	Total 10.0	

CLASSE 2 – Section participation (9+) ou haute performance (9-11) – POUTRE

DESCRIPTION	VALEUR	ERREURS & DÉDUCTIONS
1. SAUT À L'ÉQUERRE ÉCARTÉE PASSAGÉE, ¼ TOUR (90°) AU SIÈGE ÉCARTÉ. Elan des jambes à la position accroupie sur la poutre. Immédiatement, allonger les jambes pour terminer à la station en relevé. BRAS – lever les deux bras en avant – milieu en position accroupie, puis continuer à les lever devant à la position haute tout en se relevant. Flexion profonde de la jambe gauche, puis pas avant avec la jambe gauche et fermer le pied droit devant le pied gauche. BRAS – baisser et cercle du bras gauche vers l'avant pour terminer en haut; baisser et cercle du bras droit vers l'arrière pour terminer en haut	1.0 (0.4, 0.2, 0.2, 0.1, 0.1)	
2. RENVERSEMENT ARRIÈRE et retour en fente. BRAS – terminer latéraux – oblique haute. Pas avant gauche en demi-plié, puis placer le pied droit pointé devant le pied gauche. BRAS – baisser latéralement pendant le pas, fléchir puis allonger en avant-centre lorsque le pied est pointé en avant. Pas avant droit en demi-plié, pied gauche pointé sur la poutre. BRAS – baisser les deux bras vers l'avant en bas, puis légère torsion du buste vers la droite, lever les deux bras latéralement pour terminer avec le bras gauche en haut et le bras droit latéral – milieu en position cambrée. Regarder à droite. Redresser le buste, pas avant et fermer le pied droit devant le gauche.	1.3 (1.0, 0.1, 0.1, 0.1)	
3. SAUT ASSEMBLÉ ET IMMÉDIATEMENT SAUT VERTICAL. BRAS – baisser les deux bras latéralement pendant l'assemblé, lever les deux bras vers l'avant pendant le saut vertical. Poser la pointe du pied gauche sur la poutre. BRAS – latéral - milieu. Pas avant droit gauche et fermer le pied gauche derrière le pied droit en relevé. BRAS – baisser le bras droit vers l'arrière et le bas et continuer le mouvement vers l'avant et le haut pendant le pas ; puis déplacer le bras droit selon le même mouvement en fermant le pied gauche. ½ TOUR (180°). BRAS – demeurent en position haute.	1.2 (0.4, 0.4, 0.1, 0.3)	
4. 1-3 pas et SAUT GRAND JETÉ. BRAS – au choix. Poser la pointe du pied gauche devant sur la poutre. BRAS – latéral centre. Déplacer la jambe droite en avant pointe de pied sur la poutre, flexion du genou gauche en demi-plié et flexion du buste vers l'avant; immédiatement extension de la jambe gauche et redresser le buste à la station. BRAS – Entrelacer les doigts, flexion des coudes avec les paumes tournées vers la poitrine, puis extension des coudes, paumes vers l'extérieur et lever les deux bras vers l'avant à une position haute tout en effectuant une rotation des mains. Fléchir les deux jambes – jambe gauche en demi-plié, jambe droite en passé avant. BRAS – baisser les deux bras vers l'avant-milieu, rotation des mains vers l'intérieur avec paume vers le haut et en fléchissant les jambes, fléchir le bras droit vers le tronc. Allonger les deux jambes en posant la pointe du pied droit sur la poutre et ½ Tour (180°) vers la droite en relevé, genou gauche en passé avant. BRAS – au choix. Placer la jambe gauche en demi-plié devant la droite. BRAS – latéraux- diagonale haute.	1.4 (0.6, 0.1, 0.1, 0.1, 0.1, 0.3, 0.1)	
5. Battement avant avec la jambe droite et ROUE LATÉRALE. BRAS – demeurent en haut pendant la roue latérale. Fermer le pied gauche derrière le pied droit en relevé. BRAS – demeurent en haut. . ¼ TOUR (90°) vers la droite en relevé. Grand pas droit terminer en demi-plié, la jambe gauche demeure allongée, pointe de pied sur la poutre. (fente latérale à droite). Allonger les deux jambes et transférer le poids sur la jambe gauche en demi-plié (fente latérale à gauche). BRAS – baisser latéralement en position basse pendant le ¼ tour. Croiser devant le buste puis ouvrir le bras gauche devant-milieu et le bras droit en position latérale-diagonale-vers le haut et légèrement vers l'arrière pendant la fente à droite. Déplacer les bras en position haute en allongeant les jambes puis ouvrir le bras droit en avant-milieu et le bras gauche latéral-diagonale vers le haut et légèrement vers l'arrière pendant la fente à gauche. ¼ TOUR (90°) à droite sur le pied gauche, lever le talon droit pour forcer un cambré. BRAS – baisser latéralement jusqu'en bas. PAS CHASSÉ AVANT avec la jambe droite devant la gauche. BRAS – latéraux-milieu. Fermer le pied droit derrière le pied gauche en relevé, fléchir les jambes à la position accroupie, ½ TOUR EN POSITION ACCROUPIE. Allonger les jambes en effectuant une ONDE DU CORPS et terminer en relevé. BRAS – baisser latéralement en fléchissant les genoux et les maintenir en bas durant le tour. Lever les bras vers l'arrière et le haut pendant l'onde du corps pour terminer bras vers le haut. Baisser le talon droit et fléchir le genou gauche en passé avant, immédiatement, pas gauche vers l'avant et pointer le pied droit en coupé avant. BRAS – baisser le bras droit vers l'avant et le centre et le bras gauche latéralement et milieu pendant le passé. Baisser le bras droit vers l'avant, bras gauche latéral pendant le pas. Puis, lever le bras droit latéralement jusqu'en position latérale-milieu et bras gauche avant, coude fléchi pendant le coupé.	2.9 (1.0, 0.1, 0.1, 0.2, 0.2, 0.1, 0.2, 0.1, 0.3, 0.5, 0.1)	
6. Pas droit en avant et pointe du pied gauche allongé en arrière (tendu), Pas à l' ARABESQUE jambe à l'horizontale (tenue 2 secondes), relever le tronc et pointer le pied gauche derrière le droit. Poser le pied gauche sur la poutre et transférer le poids du corps vers l'arrière et pointer le pied droit. Fléchir le genou gauche et demi-plié puis, extension du genou gauche en transférant le poids du corps vers l'avant sur le pied droit pour terminer avec le pied gauche pointé en arrière. BRAS – Baisser les bras de façon symétrique du côté gauche, les lever à l'avant et les baisser du côté droit puis finalement lever vers l'avant pour terminer avec le bras gauche devant au centre et le bras droit en haut en position couronnée	0.8 (0.1, 0.4, 0.1, 0.1, 0.1)	<ul style="list-style-type: none"> • Tenu moins de 2 sec 0.3 • Tenu moins de 1 sec Pas de valeur
7. 1-3 pas, SORTIE SALTO AVANT GROUPÉ	1.4 Total 10.0	

Remarque : la gymnaste peut ajouter ou supprimer un pas si nécessaire pour effectuer chaque élément du bon côté. Les pas peuvent être sur un pied ou sur l'autre et les tours peuvent être dans l'une ou l'autre direction.

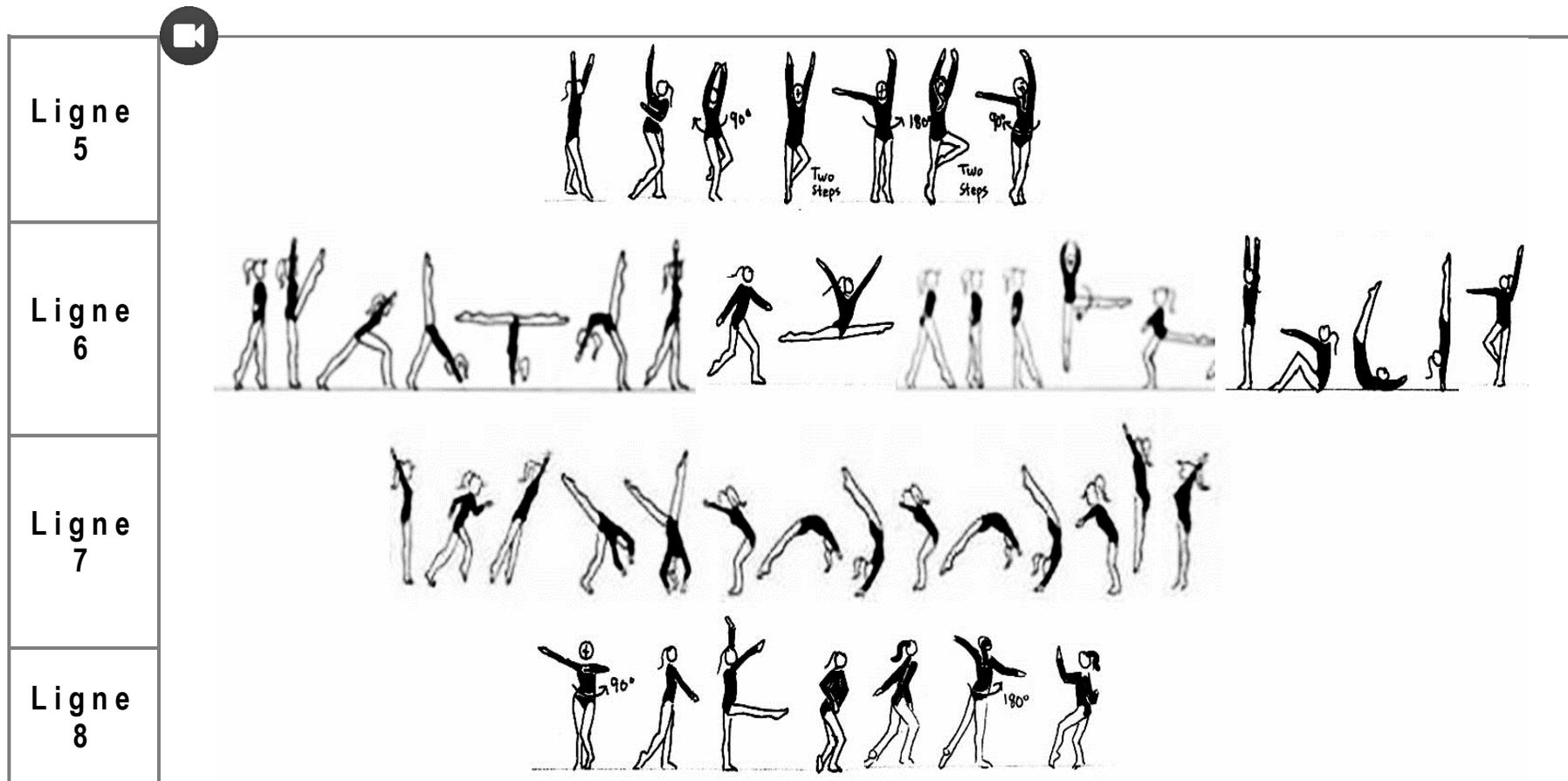
CLASSE 2 – Section participation (9+) ou haute performance (9-11) – SOL (Partie 1)

<p>Ligne 1</p>	
<p>Ligne 2</p>	
<p>Ligne 3</p>	
<p>Ligne 4</p>	

CLASSE 2 – Section participation (9+) ou haute performance (9-11) – SOL (Partie 1)

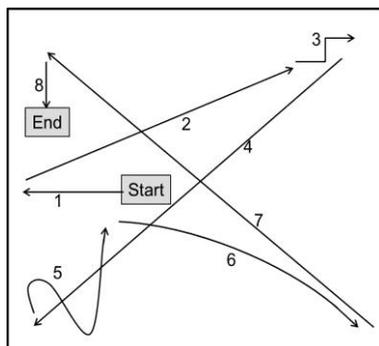
DESCRIPTION		VALEUR
Ligne 1	<p>a. De la station, pieds ensemble, bras le long du corps; pas devant droit en demi-plié et allonger les deux genoux et pointer le pied gauche en arrière (tendu). BRAS – Lever les bras par la 2^{ème} position à la 5^{ème} position et baisser pendant le pas ; fléchir le bras gauche devant le buste paume vers l'extérieur et lever le bras droit à l'horizontale et légèrement vers l'arrière en allongeant la jambe</p> <p>b. Pas avant gauche en demi-plié et fermer le pied droit à côté du pied gauche. BRAS – Baisser les bras par la 2^{ème} position le long du corps pendant le pas, lever le bras gauche devant le buste. Fléchir le bras droit devant le buste, paume vers le bas lorsque la jambe droite est fermée.</p> <p>c. Pas latéral à droite en demi-plié, extension des genoux, immédiatement flexion du genou droit et placer le pied gauche à côté du genou droit pour terminer avec la jambe droite fléchie en demi-plié et jambe gauche en passé avant. BRAS – Lever par la 2^{ème} position à la 5^{ème} position, puis les baisser par la 2^{ème} position pendant le pas. Lever le bras droit latéralement vers le haut jusqu'à la 5^{ème} position haute, fléchir le bras droit par-dessus la tête et placer la main gauche sur la hanche gauche en fermant le pied gauche.</p> <p>d. Regarder à gauche. Pas latéral à gauche avec le pied gauche en relevé et fermer le pied droit à côté du pied gauche en relevé. BRAS – Baisser le bras droit le long du corps, le bras gauche demeure sur la hanche gauche.</p> <p>e. Regarder à droite. Deux pas devant ; gauche-droite en préparation pour le tour. TOUR (360°) à droite sur le pied droit avec la jambe gauche en passé avant.</p> <p>f. Pas devant sur la jambe gauche en demi-plié, allonger les deux jambes pour terminer avec le pied droit pointé sur le sol (tendu). BRAS – Au choix pendant le tour, puis ouvrir diagonalement en haut.</p> <p>g. ½ tour pivot (180°) à droite, baisser le talon gauche et pointer le pied droit devant. Terminer en faisant face au Coin 4. BRAS – Lever le bras droit devant en haut ; déplacer le bras gauche vers le haut en 5^{ème} position.</p>	<p>1.0 (6 x 0.1) + Tour 360° = 0.4</p>
Ligne 2	a. Course et SALTO AVANT GROUPE	1.0
Ligne 3	<p>a. Pas avant sur jambe gauche en relevé, puis battement devant jambe droite amplitude maximale). BRAS – Croiser les deux bras devant le buste pendant le pas, ouvrir diagonalement vers le haut pendant le battement de la jambe droite.</p> <p>b. Pas arrière avec la jambe droite, puis déplacer la jambe gauche vers l'arrière en fléchissant le genou droit et placer le genou gauche au sol pour terminer en position à genou avec la jambe droite en avant et la jambe gauche en arrière. BRAS – Baisser les bras par la 2^{ème} position pendant le pas avec la jambe droite ; lever le bras gauche à l'horizontale et le bras droit latéralement à l'horizontale en position à genou.</p> <p>c. ½ tour (180°) à gauche sur les genoux et fermer les genoux pour terminer en position à genou. BRAS – Baisser par la 2^{ème} position en amorçant le tour, puis lever les deux bras vers l'avant en 5^{ème} position et immédiatement baisser les bras latéralement en s'agenouillant. Déplacer la tête vers l'arrière lorsque les bras s'abaissent et terminer en regardant devant.</p> <p>d. Placer les deux mains sur le sol et ALLONGER LES GENOUX EN POUSSANT LE SOL À L'ATR. Roulade avant et écarter les jambes pour terminer en position assise, jambes écartées.</p> <p>e. Croiser la jambe gauche par-dessus la jambe droite et ½ tour à droite ; placer le pied gauche sur le sol devant la jambe droite; continuer en tournant vers la droite pour un autre ½ TOUR SUR LES DEUX JAMBES POUR TERMINER AU GRAND ÉCART avec la jambe droite devant et la jambe gauche derrière en ligne avec le Coin 2. BRAS – Déplacer le bras gauche vers l'avant et placer la main gauche à côté de la main droite pendant le premier ½ tour. Lever les deux bras en 2^{ème} position au grand écart.</p> <p>f. Fléchir le genou gauche et glisser le pied droit vers l'arrière pour terminer à genou assis sur le talon gauche. Puis, lever le bassin, fléchir la jambe droite et transférer le pied vers l'avant. BRAS – Placer les deux mains sur le sol en glissant le pied droit vers l'arrière et cercle d'un bras vers l'arrière à une position basse en levant le bassin. Puis, lever le bras droit à l'horizontale et le bras gauche latéralement à l'horizontale pendant le transfert de poids vers l'avant.</p> <p>g. Allonger la jambe droite pour se relever en transférant le poids vers l'arrière puis effectuer un ¼ tour (90°) à gauche sur le pied gauche en relevé. Lever le pied droit et fléchir le genou droit en passé avant. BRAS – Lever le bras gauche en position haute et le bras gauche en diagonale vers l'arrière sur le côté.</p> <p>h. Croiser la jambe droite par-dessus la jambe gauche en effectuant un ¼ tour (90°) vers la gauche ; placer le pied droit sur le sol vers le coin 4 ; poursuivre le ½ tour (180°) à gauche sur les deux pieds en relevé. En terminant le tour, lever la jambe gauche vers arrière et le haut à une arabesque passagère. BRAS – Baisser les deux bras par la 2^{ème} position en tournant à gauche. Lever le bras gauche devant à l'horizontale et le bras droit latéralement à l'horizontale en levant la jambe vers l'arrière.</p>	<p>1.3 (8 x 0.1) + ATR = 0.3 Tour au grand écart = 0.2</p>
Ligne 4	a. Course et SAUT DE MAINS ET SAUT VERTICAL EN CONTRÔLE IMMÉDIATEMENT POISSON ET ROULADE AVANT (tendu ou légèrement carpé) ; ROUE LATÉRALE	1.9 (0.7, 0.2, 0.6, 0.4)

CLASSE 2 – Section participation (9+) ou haute performance (9-11) – SOL
(Partie 2 - suite)



CLASSE 2 – Section participation (9+) ou haute performance (9-11) – SOL (Partie 2 - suite)

	DESCRIPTION	VALEUR
Ligne 5	<p>a. Pas latéral vers la droite avec la jambe droite en demi-plié, fléchir la jambe gauche et la croiser derrière la jambe droite pointée sur le sol (tendu) BRAS – de latéral-diagonale vers le haut, cercle des bras. Baisser les bras à gauche vers le bas, puis lever à droite vers le haut pour terminer au niveau du buste, paumes vers le bas et bras droit vers le haut diagonalement. Regarder à droite par-dessus la main droite.</p> <p>b. Pas avant sur la jambe gauche, fléchir la jambe droite pour exécuter un passé avant et ¼ tour (90°) à droite sur le pied droit en relevé BRAS – baisser les deux bras vers le bas par la 2^{ème} position pendant le pas, lever les deux bras vers le haut par la 5^{ème} position en tournant.</p> <p>c. Deux longs pas de dance courus, droite-gauche et fermer le pied droit à côté du pied en relevé. BRAS – Baisser les bras pendant les pas, lever le bras droit devant vers le haut, et lever le bras droit latéralement à l'horizontale en fermant le pied droit. Regarder à gauche.</p> <p>d. ¼ Tour (90°) à droite sur le pied droit en relevé en fléchissant la jambe gauche pour exécuter un passé avant et fermer le pied gauche. BRAS – Baisser les deux bras pendant les pas, lever le bras gauche devant en 5^{ème} position, et lever le bras droit latéralement à l'horizontale en fermant le pied gauche. Regarder à droite.</p> <p>e. Pas avant gauche, battement jambe droite devant à l'horizontale ou plus haut. RENVERSEMENT AVANT.</p>	<p>1.1 (6 x 0.1) + Renversement = 0.5</p>
Ligne 6	<p>a. En suivant une courbe semi-circulaire sur le sol, pas chassé vers la gauche puis SAUT GRAND JETÉ et SAUT GRAND JETÉ 90°. BRAS – au choix pendant la séquence.</p> <p>b. Continuer à tourner 90° vers la gauche. Pas arrière avec le pied gauche et fermer le pied droit à côté du pied gauche en relevé. BRAS – Lever les deux bras en 5^{ème} position.</p> <p>c. ROULADE ARRIÈRE À L'ATR et retour à la station, bras en haut.</p> <p>d. Passé avant sur la jambe droite.</p>	<p>1.4 (2 x 0.1) + Grand jeté = 0.4 Grand jeté 90° = 0.4 Roué à l'ATR = 0.4</p>
Ligne 7	a. Course et RONDADE ET SAUT VERTICAL EN CONTRÔLE	1.9 (0.2, 0.7, 0.7, 0.2)
Ligne 8	<p>a. Lever le talon gauche, flexion et rotation de la jambe gauche vers la droite. BRAS – Fléchir le bras droit devant le buste, paume vers l'extérieur, en levant le talon. Le bras gauche demeure en diagonale vers le haut. Baisser le talon gauche sur le sol et tourner vers la gauche de façon à être parallèle au côté du sol; fléchir le genou gauche en demi-plié et lever la jambe droite devant vers le haut juste sous l'horizontale. BRAS – Fléchir le bras gauche devant vers le haut au centre, paume vers le haut; déplacer le bras droit en diagonale vers le haut en tournant à gauche.</p> <p>b. Pas avant avec la jambe droite et fermer le pied gauche à côté du pied droit en relevé. BRAS – Baisser les deux bras en position basse pendant le pas, puis lever le bras droit devant et le bras gauche latéralement en fermant les pieds. Puis placer les deux mains sur la hanche droite.</p> <p>c. Fléchir et allonger les deux jambes. Regarder à droite. BRAS – les mains demeurent sur la hanche droite. Puis, fléchir et allonger doucement le bras droit latéralement à la hauteur de l'épaule, diriger le mouvement avec le coude. Déplacer la main gauche sur la hanche gauche. Regarder à droite. Puis, fléchir et allonger doucement le bras droit gauche latéralement à la hauteur de l'épaule, diriger le mouvement avec le coude. Le bras droit demeure allongé.</p> <p>d. ½ tour (180°) à gauche en relevé, fléchir les deux jambes en demi-plié et lever le talon gauche du sol (cambré forcé). BRAS – Baisser les bras par la 2^{ème} position en tournant. Placer la main gauche sur la hanche gauche. Lever le bras droit devant à l'horizontale et fléchir au niveau du coude, paume vers le haut. Regarder à droite.</p>	<p>0.4 (0.1 chacun)</p> <p>Valeur totale = 10.0</p>



REMARQUE :

- Le parcours sur le sol est tel qu'indiqué sur le diagramme et ne peut être changé qu'en totalité.
- Le sens de rotation des éléments individuels peut être à gauche ou à droite – si nécessaire, un pas intermédiaire est permis pour se placer dans la bonne position.
- Chaque élément mineur à une valeur de 0.1



MUSIC for CLASS 2 – Participation Stream (9+) or High Performance Stream (9-11) – FLOOR EXERCISE

"Gimnos 1" --- Composed by Cuauhtémoc Juárez Hernández

Moderato ♩ = 80

Piano

Musical notation for measures 1-11, featuring a piano accompaniment with a treble and bass clef. The melody is in the treble clef, and the bass line is in the bass clef. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 3/8.

Musical notation for measures 12-21, continuing the piano accompaniment with a treble and bass clef. The melody is in the treble clef, and the bass line is in the bass clef. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 3/8.

Musical notation for measures 22-27, continuing the piano accompaniment with a treble and bass clef. The melody is in the treble clef, and the bass line is in the bass clef. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 3/8.

Musical notation for measures 28-36, continuing the piano accompaniment with a treble and bass clef. The melody is in the treble clef, and the bass line is in the bass clef. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 3/8.

Musical notation for measures 37-42, continuing the piano accompaniment with a treble and bass clef. The melody is in the treble clef, and the bass line is in the bass clef. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 3/8.

Musical notation for measures 43-48, continuing the piano accompaniment with a treble and bass clef. The melody is in the treble clef, and the bass line is in the bass clef. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 3/8.

Musical notation for measures 49-54, continuing the piano accompaniment with a treble and bass clef. The melody is in the treble clef, and the bass line is in the bass clef. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 3/8.

Musical notation for measures 55-60, continuing the piano accompaniment with a treble and bass clef. The melody is in the treble clef, and the bass line is in the bass clef. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 3/8.

Musical notation for measures 61-69, continuing the piano accompaniment with a treble and bass clef. The melody is in the treble clef, and the bass line is in the bass clef. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 3/8.

Musical notation for measures 70-75, continuing the piano accompaniment with a treble and bass clef. The melody is in the treble clef, and the bass line is in the bass clef. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 3/8.

Musical notation for measures 76-84, continuing the piano accompaniment with a treble and bass clef. The melody is in the treble clef, and the bass line is in the bass clef. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 3/8.

Musical notation for measures 85-94, continuing the piano accompaniment with a treble and bass clef. The melody is in the treble clef, and the bass line is in the bass clef. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 3/8.

Musical notation for measures 95-100, concluding the piano accompaniment with a treble and bass clef. The melody is in the treble clef, and the bass line is in the bass clef. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 3/8.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Programme de compétition féminin

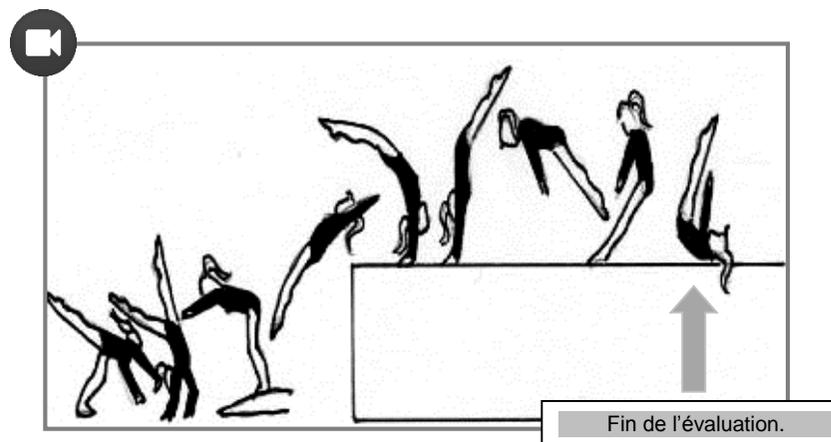
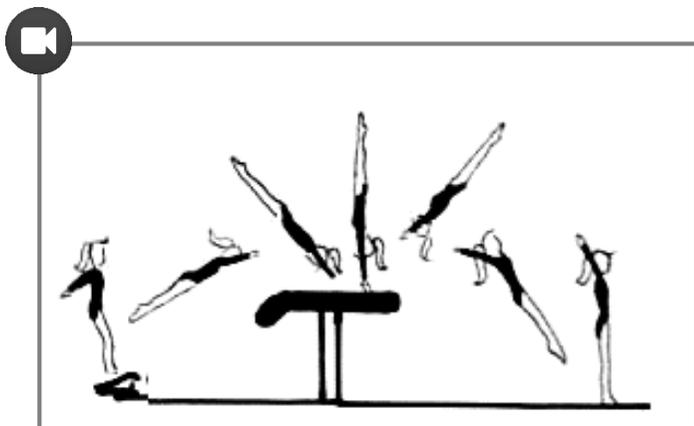
CLASSE HP3

Exercices imposés

Section haute performance – 11-12 ans

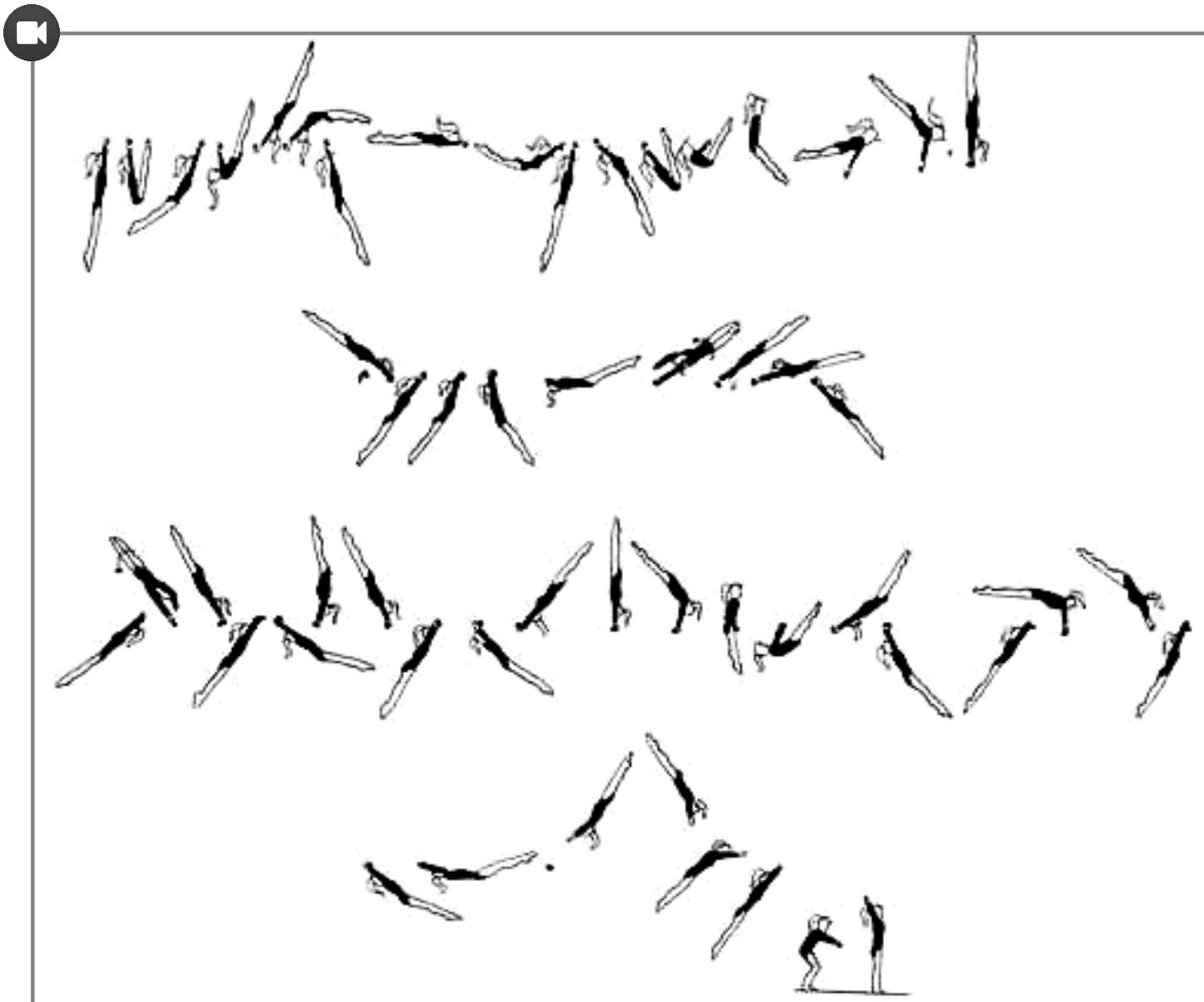
AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 630, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND
TÉL. (+41) 21 321 55 10 – FAX (+41) 21 321 55 19
www.fig-gymnastics.com – info@fig-gymnastics.org

CLASSE HP3 – Section haute performance (11-12) – SAUT (les deux sauts sont obligatoires)



ERREURS	DÉDUCTION	ERREURS	DÉDUCTION
La gymnaste doit effectuer les deux sauts. La note finale du saut est obtenue en faisant la moyenne des deux sauts.			
1. Renversment avant Table à 110 cm		1. Rondade vers le tremplin et flic flac sur tapis mou et rotation sur le dos Tapis mou 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 écartées 	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 des juges se termine au moment où il y a contact avec les pieds – avant-dernier diagramme. L'utilisation du collier de sécurité est obligatoire pour le Yurchenko.	Total 10.0
Un 2 ^e essai est autorisé avec 1.0 de déduction.			

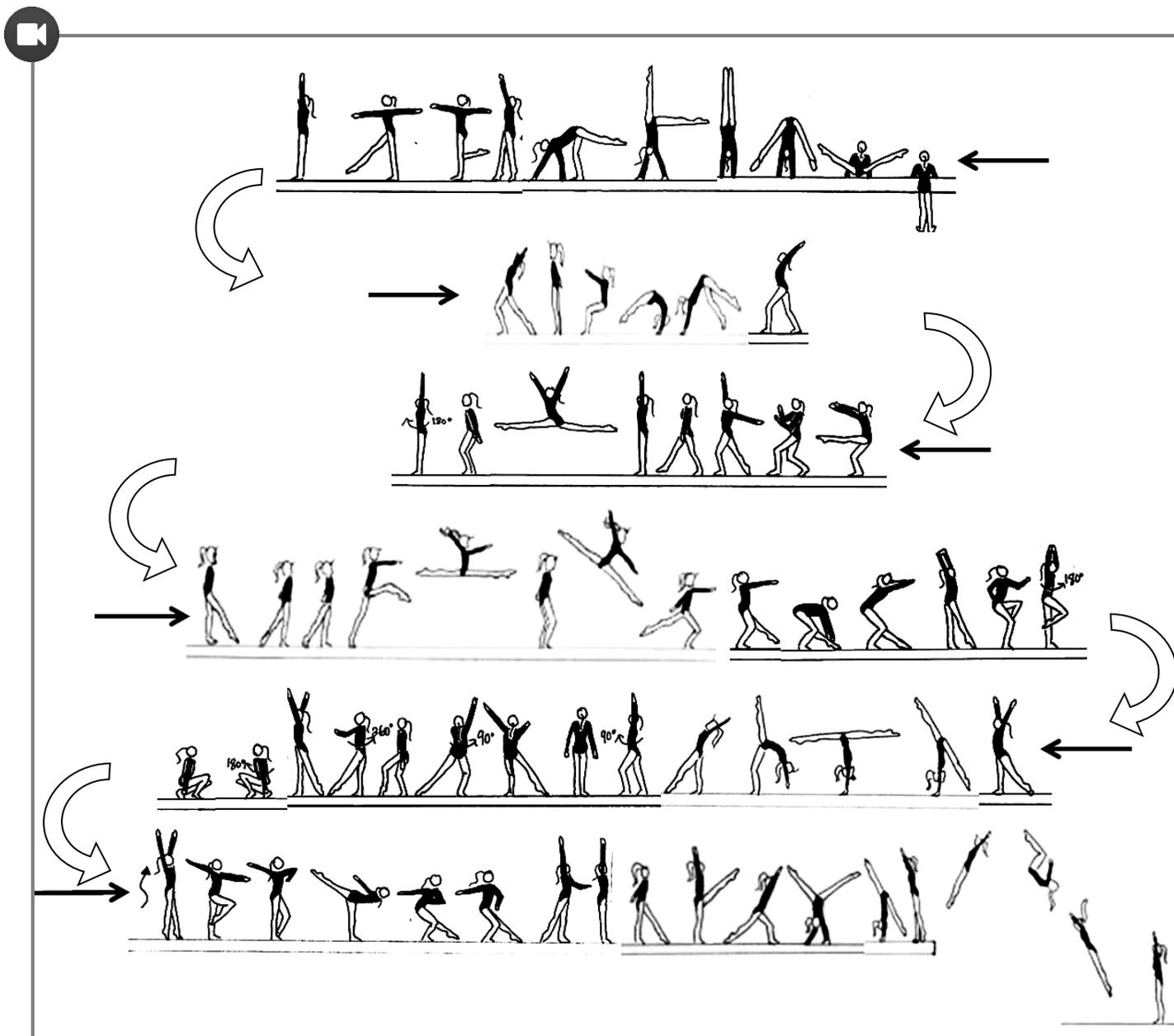
CLASSE HP3 - Section haute performance (11-12) - BARRE SIMPLE



CLASSE HP3 – Section haute performance (11-12) – BARRE SIMPLE

DESCRIPTION	VALEUR	ATTENTES DE PERFORMANCE	ERREURS	DÉDUCTIONS
1. D'une petite prise d'élan, balancé arrière, balancé avant et bascule prise d'élan à l'ATR (corps carpé ou tendu)	2.2 (0.5) (0.2) (0.5) (1.0)	<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) • la prise d'élan à l'ATR doit être exécutée avec les bras tendus 	<ul style="list-style-type: none"> • erreurs habituelles • bras fléchis dans la prise d'élan à l'ATR 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
2. Balancé avant avec ½ tour pour terminer avec les deux mains en prise dorsale	1.0	<ul style="list-style-type: none"> • ½ tour en changeant 1 ou les deux mains à la fois • position finale poitrine creuse, au-dessus de 45° 	<ul style="list-style-type: none"> • mauvaise position à la fin du ½ tour • position finale sous 45° 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
3. Balancé avant avec ½ tour pour terminer avec les deux mains en prise dorsale	1.0	<ul style="list-style-type: none"> • ½ tour en changeant 1 ou les deux mains à la fois • position finale poitrine creuse, au-dessus de 45° 	<ul style="list-style-type: none"> • mauvaise position à la fin du ½ tour • position finale sous 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 excessif ou angle des épaules • genoux cambrés ou fléchis • bras fléchis • n'a pas passé par ATR • mauvaise position 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 excessif ou angle des épaules • genoux cambrés ou fléchis • bras fléchis • n'a pas passé par ATR • mauvaise position 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"> • manqué de contrôle pdt abaissement • bras fléchis pdt abaissement ou l'élan par-dessous la barre • 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 sous 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 • tout le corps doit être au-dessus de la barre 	<ul style="list-style-type: none"> • carpé ou cambré excessif • sous la hauteur de la barre • position groupée ou carpé 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 1.6 (pas de valeur)
	Total 10.0			

CLASSE HP3 – Section haute performance (11-12) – POUTRE

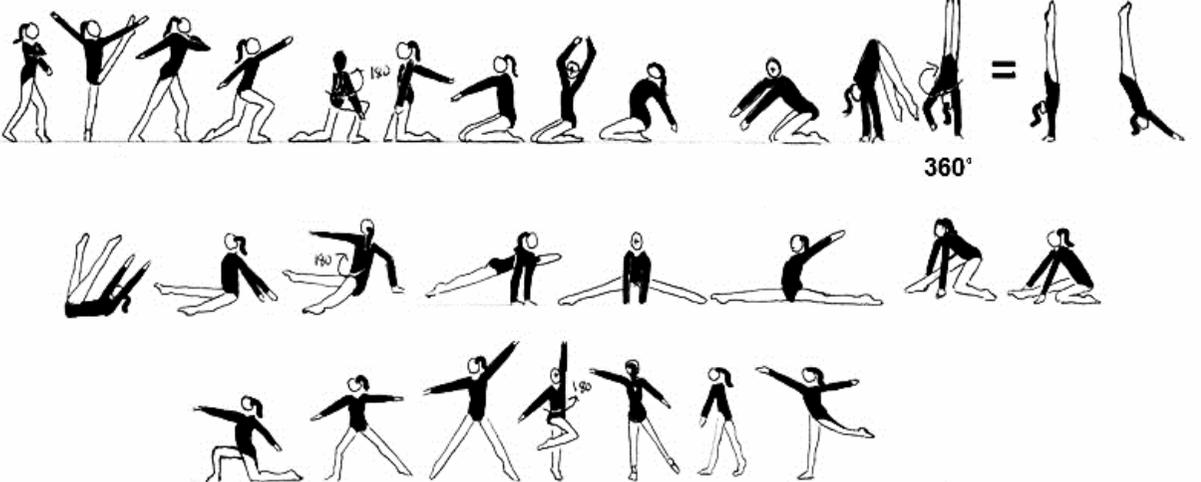
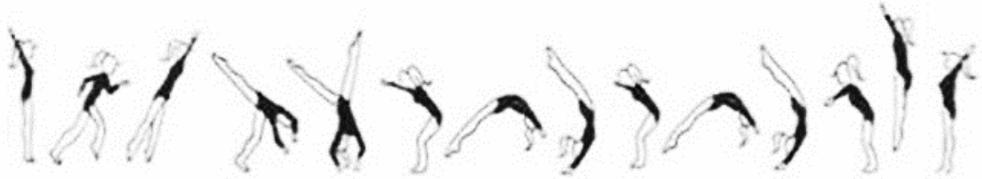


CLASSE HP3 – Section haute performance (11-12) – POUTRE

DESCRIPTION	VALEUR	ERREURS & DÉDUCTIONS
1. SAUT À L'ÉQUERRE ÉCARTÉE PASSAGÈRE, ÉLÉVATION À L'ATR (tenu 2 seconds, jambes ensemble), RETOUR AVEC ¼ (90°) TOUR pour terminer en fente. Flexion profonde de la jambe gauche, puis pas avant avec la jambe gauche et fermer le pied droit devant le pied gauche. BRAS – baisser et cercle du bras gauche vers l'avant pour terminer en haut; baisser et cercle du bras droit vers l'arrière pour terminer en haut	1.2 (0,2, 0,6, 0,3, 0,1)	<ul style="list-style-type: none"> • Tenu moins de 2 sec 0,3 • Tenu moins de 1 sec Pas de valeur
2. FLIC FLAC JAMBES DÉCALÉES retour en fente. BRAS – terminer latéraux-oblique haute. Pas en avant avec la jambe gauche et battement avant avec la jambe droite avec flexion et extension du genou droit. BRAS – baisser latéralement pendant le pas, flexion et extension terminer en avant-milieu pendant le battement. Pas avant droit en demi-plié, pied gauche pointé sur la poutre. BRAS – baisser les deux bras vers l'avant en bas, puis légère torsion du buste vers la droite, lever les deux bras latéralement pour terminer avec le bras gauche en haut et le bras droit latéral – au centre en position cambrée. Regarder à droite. Redresser le buste, pas avant et fermer le pied droit devant le gauche.	0.8 (0,6, 0,1, 0,1)	
3. SAUT GRAND JETÉ. Pas avant droit puis fermer le pied gauche derrière le droit en relevé. BRAS – baisser le bras gauche vers l'arrière et le bas et continuer le mouvement vers l'avant et le haut durant le pas ; puis déplacer le bras droit selon le même mouvement en fermant le pied gauche. ½ TOUR (180°) . BRAS – demeurent en position haute.	0.9 (0,6, 0,1, 0,2)	
4. 1-3 pas de course SAUT GRAND JETÉ et IMMÉDIATEMENT SISONNE. BRAS – aux choix pendant la course et les sauts. Poser la pointe du pied gauche devant sur la poutre. BRAS – latéral centre. Déplacer la jambe droite en avant pointe de pied sur la poutre, flexion du genou gauche en demi-plié et flexion du buste vers l'avant; immédiatement extension de la jambe gauche et redresser le buste à la station. BRAS – Entrelacer les doigts, flexion des coudes avec les paumes tournées vers la poitrine, puis extension des coudes, paumes vers l'extérieur et lever les deux bras vers l'avant à une position haute tout en effectuant une rotation des mains. Fléchir les deux jambes – jambe gauche en demi-plié, jambe droite en passé avant. BRAS – baisser les deux bras devant-centre, rotation des mains vers l'intérieur avec paume vers le haut et en fléchissant les jambes, fléchir le bras droit vers le tronc. Allonger les deux jambes en posant la pointe du pied droit sur la poutre et ½ Tour (180°) vers la droite en relevé, genou gauche en passé avant. BRAS – au choix. Placer la jambe gauche en demi-plié devant la droite. BRAS – latéraux-diagonale haute.	1.8 (0,6, 0,6, 0,1, 0,1, 0,1, 0,2, 0,1)	
5. RENVERSEMENT AVANT. BRAS – en haut pendant tout le mouvement. Fermer le pied gauche derrière le pied droit en relevé. BRAS – demeurent en haut. ¼ TOUR (90°) vers la droite en relevé. Grand pas droit terminer en demi-plié, la jambe gauche demeure allongée, pointe de pied sur la poutre. (fente latérale à droite). Allonger les deux jambes et transférer le poids sur la jambe gauche en demi-plié (fente latérale à gauche). BRAS – baisser latéralement en position basse pendant le ¼ tour. Croiser devant le buste puis ouvrir le bras gauche avant-milieu et le bras droit en position latérale-diagonale-vers le haut et légèrement vers l'arrière pendant la fente à droite. Déplacer les bras en position haute en allongeant les jambes puis ouvrir le bras droit en avant-milieu et le bras gauche latéral-diagonale vers le haut et légèrement vers l'arrière pendant la fente à gauche. ¼ TOUR (90°) à droite sur le pied gauche, lever le talon droit pour forcer un cambré. BRAS – baisser latéralement jusqu'en bas.	1.3 (0,6, 0,1, 0,1, 0,2, 0,2, 0,1)	
6. Pas gauche avant, pointe du pied droit en avant sur la poutre. 1/1 TOUR (360°) à droite en passé avant. BRAS – au choix. Placer le pied gauche en demi-plié devant le pied droit. BRAS – latéraux-oblique haute. Fermer le pied droit derrière le pied gauche en relevé. Fléchir les jambes à la position accroupie, ½ TOUR EN POSITION ACCROUPIE. Allonger les jambes en effectuant une ONDE DU CORPS et terminer en relevé. BRAS – baisser latéralement en fléchissant les genoux et les maintenir en bas durant le tour. Lever les bras vers l'arrière et le haut pendant l'onde du corps pour terminer bras vers le haut. Baisser le talon droit et fléchir le genou gauche en passé avant, immédiatement, pas gauche vers l'avant et pointer le pied droit en coupé avant. BRAS – baisser le bras droit vers l'avant et le centre et le bras gauche latéralement et milieu pendant le passé. Baisser le bras droit vers l'avant, bras gauche latéral pendant le pas. Puis, lever le bras droit latéralement jusqu'en position latérale-milieu et bras gauche avant, coude fléchi pendant le coupé.	1.8 (0,1, 0,6, 0,1, 0,1, 0,2, 0,2, 0,1)	<ul style="list-style-type: none"> • Moins de ¾ tour Pas de valeur
7. Pas droit en avant et pointe du pied gauche allongé en arrière (tendu), Pas à l' ARABESQUE jambe à l'horizontale (tenue 2 secondes), relever le tronc et pointer le pied gauche derrière le droit. Poser le pied gauche sur la poutre et transférer le poids du corps vers l'arrière et pointer le pied droit. Fléchir le genou gauche et demi-plié puis, extension du genou gauche en transférant le poids du corps vers l'avant sur le pied droit pour terminer avec le pied gauche pointé en arrière. BRAS – Baisser les bras de façon symétrique du côté gauche, les lever à l'avant et les baisser du côté droit puis finalement lever vers l'avant pour terminer avec le bras gauche devant au centre et le bras droit en haut en position couronnée	0.8 (0,1, 0,4, 0,1, 0,1, 0,1)	<ul style="list-style-type: none"> • Tenu moins de 2 sec 0,3 • Tenu moins de 1 sec Pas de valeur
8. 1-3 pas, ROUE LATÉRALE, SORTIE SALTO ARRIÈRE GROUPE	1.4 (0,6, 0,8) Total 10.0	

Remarque : la gymnaste peut ajouter ou supprimer un pas si nécessaire pour effectuer chaque élément du bon côté. Les pas peuvent être sur un pied ou sur l'autre et les tours peuvent être dans l'une ou l'autre direction.

CLASSE HP3 – Section haute performance (11-12) – SOL

Ligne 1	
Ligne 2	
Ligne 3	
Ligne 4	

CLASSE HP3 – Section haute performance (11-12) – SOL (Partie 1)

DESCRIPTION		VALEUR
Ligne 1	<p>h. De la station, pieds ensemble, bras le long du corps; pas avant droit en demi-plié et allonger les deux genoux et pointer le pied gauche en arrière (tendu). BRAS – Lever les bras par la 2^{ème} position à la hauteur des épaules et baisser pendant le pas ; fléchir le bras gauche devant le buste paume vers l'extérieur et lever le bras droit à l'horizontale et légèrement vers l'arrière en allongeant la jambe</p> <p>i. Pas avant gauche en demi-plié et fermer le pied droit à côté du pied gauche. BRAS – Baisser les bras par la 2^{ème} position le long du corps pendant le pas, lever le bras gauche devant le buste. Fléchir le bras droit devant le buste, paume vers le bas lorsque la jambe droite est fermée.</p> <p>j. Pas latéral à droite en demi-plié, extension des genoux, immédiatement flexion du genou droit et placer le pied gauche à côté du genou droit pour terminer avec la jambe droite fléchie en demi-plié et jambe gauche en passé avant. BRAS – Lever par la 2^{ème} position à position haute, puis les baisser par la 2^{ème} position pendant le pas. Lever le bras droit latéralement vers le haut jusqu'à position haute, fléchir le bras droit par-dessus la tête et placer la main gauche sur la hanche gauche en fermant le pied gauche.</p> <p>k. Regarder à gauche. Pas latéral à gauche avec le pied gauche en relevé et fermer le pied droit à côté du pied gauche en relevé. BRAS – Baisser le bras droit le long du corps, le bras gauche demeure sur la hanche gauche.</p> <p>l. Regarder à droite. Deux pas devant ; gauche-droite en préparation pour le tour. TOUR (360°) à droite sur le pied droit avec la jambe gauche en passé avant.</p> <p>m. Pas devant sur la jambe gauche en demi-plié, allonger les deux jambes pour terminer avec le pied droit pointé sur le sol (tendu). BRAS – Au choix pendant le tour, puis ouvrir diagonalement en haut.</p> <p>n. ½ tour pivot (180°) à droite, baisser le talon gauche et pointer le pied droit devant. Terminer en faisant face au Coin 4. BRAS – Lever le bras droit vers l'avant à une position haute ; déplacer le bras gauche vers le bas en le courbant devant le corps.</p>	<p>1.0 (7 x 0.1) + Tour 360° = 0.3</p>
Ligne 2	a. Course SAUT DE MAINS et SALTO AVANT GROUPÉ	1.5 (0.5, 1.0)
Ligne 3	<p>i. Pas avant sur jambe gauche en relevé, puis battement devant jambe droite amplitude maximale). BRAS – Croiser les deux bras devant le buste pendant le pas, ouvrir diagonalement vers le haut pendant le battement de la jambe droite.</p> <p>j. Pas arrière avec la jambe droite, puis déplacer la jambe gauche vers l'arrière en fléchissant le genou droit et placer le genou gauche au sol pour terminer en position à genou avec la jambe droite en avant et la jambe gauche en arrière. BRAS – Abaisser les bras par la 2^{ème} position pendant le pas avec la jambe droite ; lever le bras gauche à l'horizontale et le bras droit latéralement à l'horizontale en position à genou.</p> <p>k. ½ tour (180°) à gauche sur les genoux et fermer les genoux pour terminer en position à genou. BRAS – Baisser par la 2^{ème} position en amorçant le tour, puis lever les deux bras vers l'avant en 5^{ème} position et immédiatement baisser les bras latéralement en s'agenouillant. Déplacer la tête vers l'arrière lorsque les bras s'abaissent et terminer en regardant devant.</p> <p>l. Placer les deux mains sur le sol et ALLONGER LES GENOUX EN POUSSANT LE SOL À L'ATR AVEC TOUR 360°. Roulade avant et écarter les jambes pour terminer en position assise, jambes écartées.</p> <p>m. Croiser la jambe gauche par-dessus la jambe droite et ½ tour à droite ; placer le pied gauche sur le sol devant la jambe droite; continuer en tournant vers la droite pour un autre ½ TOUR SUR LES DEUX JAMBES POUR TERMINER AU GRAND ÉCART avec la jambe droite devant et la jambe gauche derrière en ligne avec le Coin 2. BRAS – Déplacer le bras gauche vers l'avant et placer la main gauche à côté de la main droite pendant le premier ½ tour. Lever les deux bras en 2^{ème} position au grand écart.</p> <p>n. Fléchir le genou gauche et glisser le pied droit vers l'arrière pour terminer à genou assis sur le talon gauche. Puis, lever le bassin, fléchir la jambe droite et transférer le pied vers l'avant. BRAS – Placer les deux mains sur le sol en glissant le pied droit vers l'arrière et cercle d'un bras vers l'arrière à une position basse en levant le bassin. Puis, lever le bras droit à l'horizontale et le bras gauche latéralement à l'horizontale pendant le transfert de poids vers l'avant.</p> <p>o. Allonger la jambe droite pour se relever en transférant le poids vers l'arrière puis effectuer un ¼ tour (90°) à gauche sur le pied gauche en relevé. Lever le pied droit et fléchir le genou droit en passé avant. BRAS – Lever le bras gauche en position haute et le bras gauche en diagonale vers l'arrière sur le côté.</p> <p>p. Croiser la jambe droite par-dessus la jambe gauche en effectuant un ¼ tour (90°) vers la gauche ; placer le pied droit sur le sol vers le coin 4 ; poursuivre le ½ tour ½ (180°) à gauche sur les deux pieds en relevé. En terminant le tour, lever la jambe gauche vers arrière et le haut à une arabesque passagère. BRAS – Baisser les deux bras par la 2^{ème} position en tournant à gauche. Lever le bras gauche devant à l'horizontale et le bras droit latéralement à l'horizontale en levant la jambe vers l'arrière.</p>	<p>1.3 (8 x 0.1) + ATR tour = 0.3 Tour grand écart = 0.2</p>
Ligne 4	a. Course RONDADE, 2X FLIC FLACS ET SAUT VERTICAL EN CONTRÔLE	1.7 (0.2, 0.6, 0.6, 0.3)

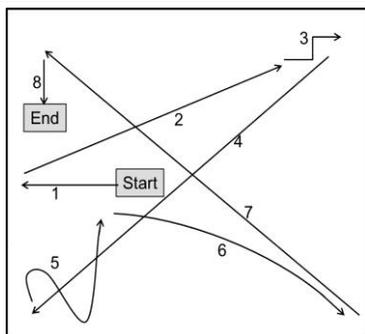
CLASSE HP3 – Section haute performance (11-12) – SOL (Partie 2 - suite)



Ligne 5	
Ligne 6	
Ligne 7	
Ligne 8	

CLASSE HP3 – Section haute performance (11-12) – SOL (Partie 2 - suite)

DESCRIPTION		VALEUR
Ligne 5	<p>f. Pas latéral vers la droite avec la jambe droite en demi-plié, fléchir la jambe gauche et la croiser derrière la jambe droite pointée sur le sol (tendu) BRAS – de latéral-diagonale vers le haut, cercle des bras. Baisser les bras à gauche vers le bas, puis lever à droite vers le haut pour terminer au niveau du buste, paumes vers le bas et bras droit vers le haut diagonalement. Regarder à droite par-dessus la main droite.</p> <p>g. Pas avant sur la jambe gauche, fléchir la jambe droite pour exécuter un passé avant et ¼ tour (90°) à droite sur le pied droit en relevé BRAS – baisser les deux bras vers le bas par la 2^{ème} position pendant le pas, lever les deux bras vers le haut par la 5^{ème} position en tournant.</p> <p>h. Deux longs pas de dance courus, droite-gauche et fermer le pied droit à côté du pied en relevé. BRAS – Baisser les bras pendant les pas, lever le bras droit devant vers le haut, et lever le bras droit latéralement à l'horizontale en fermant le pied droit. Regarder à gauche.</p> <p>i. ¼ Tour (90°) à droite sur le pied droit en relevé en fléchissant la jambe gauche pour exécuter un passé avant et fermer le pied gauche. BRAS – Baisser les deux bras pendant les pas, lever le bras gauche devant en haut, et lever le bras droit latéralement à l'horizontale en fermant le pied gauche. Regarder à droite.</p> <p>j. Pas avant gauche, battement jambe droite devant à l'horizontale ou plus haut. RENVERSEMENT AVANT LIBRE.</p>	<p>1.1 (6 x 0.1) + Renv. avant libre =0.5</p>
Ligne 6	<p>e. En suivant une courbe semi-circulaire sur le sol, pas chassé vers la gauche puis SAUT GRAND JETÉ DE JAMBE et TOUR JETÉ, BRAS – au choix.</p> <p>f. Pas arrière avec le pied gauche et fermer le pied droit à côté du pied gauche en relevé. BRAS – Lever les deux bras vers le haut en position haute.</p> <p>g. ROULADE ARRIÈRE À L'ATR AVEC ½ TOUR (180°) et roulade avant groupé à la station, bras en haut.</p> <p>h. ½ Tour (180°) vers la droite.</p>	<p>1.2 (2 x 0.1) + Grand jeté = 0.3 Tour jeté = 0.3 Roul. à l'ATR ½ = 0.4</p>
Ligne 7	<p>a. Course et RONDADE, FLIC FLAC ET SALTO ARRIÈRE GROUPE</p>	<p>1.8 (0.2, 0.6, 1.0)</p>
Ligne 8	<p>e. Lever le talon gauche, flexion et rotation de la jambe gauche vers la droite. BRAS – Fléchir le bras droit devant le buste, paume vers l'extérieur, en levant le talon. Le bras gauche demeure en diagonale vers le haut. Baisser le talon gauche sur le sol et tourner vers la gauche de façon à être parallèle au côté du sol; fléchir le genou gauche en demi-plié et lever la jambe droite devant vers le haut juste sous l'horizontale. BRAS – Fléchir le bras gauche devant vers le haut au centre, paume vers le haut; déplacer le bras droit en diagonale vers le haut en tournant à gauche.</p> <p>f. Pas avant avec la jambe droite et fermer le pied gauche à côté du pied droit en relevé. BRAS – Baisser les deux bras en position basse pendant le pas, puis lever le bras droit devant et le bras gauche latéralement en fermant les pieds. Puis placer les deux mains sur la hanche droite.</p> <p>g. Fléchir et allonger les deux jambes. Regarder à droite. BRAS – les mains demeurent sur la hanche droite. Puis, fléchir et allonger doucement le bras droit latéralement à la hauteur de l'épaule, diriger le mouvement avec le coude. Déplacer la main gauche sur la hanche gauche. Regarder à droite. Puis, fléchir et allonger doucement le bras droit gauche latéralement à la hauteur de l'épaule, diriger le mouvement avec le coude. Le bras droit demeure allongé.</p> <p>h. ½ tour (180°) à gauche en relevé, fléchir les deux jambes en demi-plié et lever le talon gauche du sol (cambré forcé). BRAS – Baisser les bras par la 2^{ème} position en tournant. Placer la main gauche sur la hanche gauche. Lever le bras droit devant à l'horizontale et fléchir au niveau du coude, paume vers le haut. Regarder à droite.</p>	<p>0.4 (0.1 chacun)</p> <p>Valeur totale = 10.0</p>



REMARQUE :

- Le parcours sur le sol est tel qu'indiqué sur le diagramme et ne peut être changé qu'en totalité.
- Le sens de rotation des éléments individuels peut être à gauche ou à droite – si nécessaire, un pas intermédiaire est permis pour se placer dans la bonne position.
- Chaque élément mineur à une valeur de 0.1



MUSIC for HP CLASS 3 – High Performance Stream (11-12)

FLOOR EXERCISE

“Gimnos 2” --- Composed by Cuauhtémoc Juárez Hernández

Allegro ♩ = 160

Piano

Musical notation for measures 1-6, featuring a treble and bass clef with a key signature of one sharp (F#) and a 3/4 time signature. The piece begins with a piano dynamic. The right hand plays chords and single notes, while the left hand plays a steady eighth-note accompaniment.

Musical notation for measures 7-13, continuing the piece with similar rhythmic patterns and harmonic structures.

Musical notation for measures 14-20, showing further development of the musical themes.

Musical notation for measures 21-26, featuring more complex chordal textures.

Musical notation for measures 27-32, with a focus on rhythmic consistency and harmonic progression.

Musical notation for measures 33-38, leading towards the end of the first system.

Musical notation for measures 39-44, continuing the piece with dynamic variations.

Musical notation for measures 45-49, showing a continuation of the eighth-note accompaniment.

Musical notation for measures 50-55, featuring more intricate chordal patterns.

Musical notation for measures 56-61, with a focus on melodic lines in the right hand.

Musical notation for measures 62-66, maintaining the rhythmic and harmonic flow.

Musical notation for measures 67-72, concluding the piece with a final cadence.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



Programme de compétition féminin

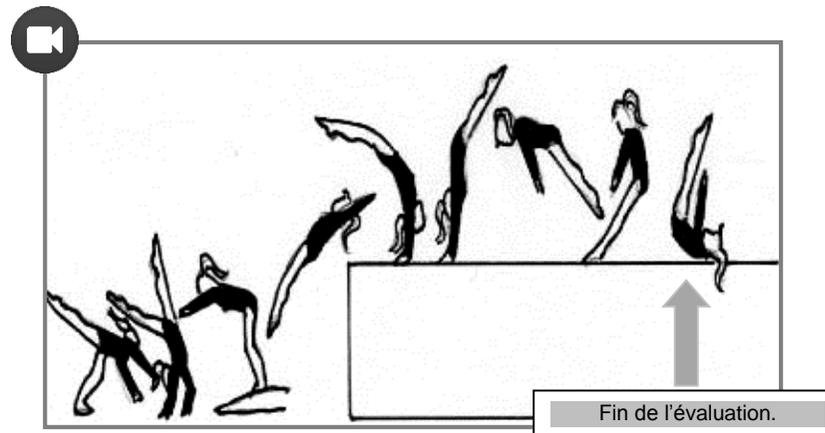
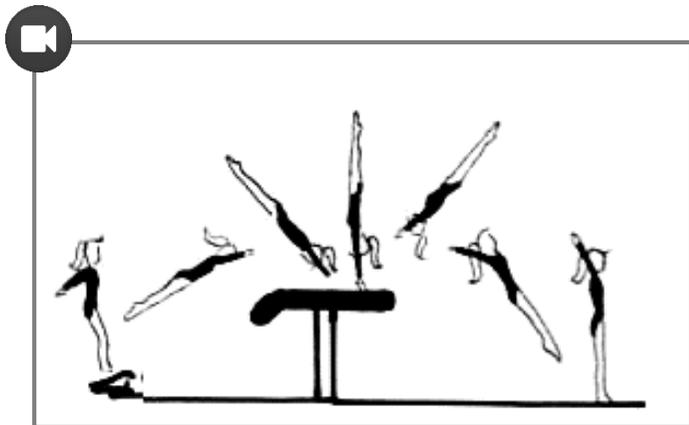
CLASSE HP4

Exercices imposés

Section haute performance – 13-14 ans

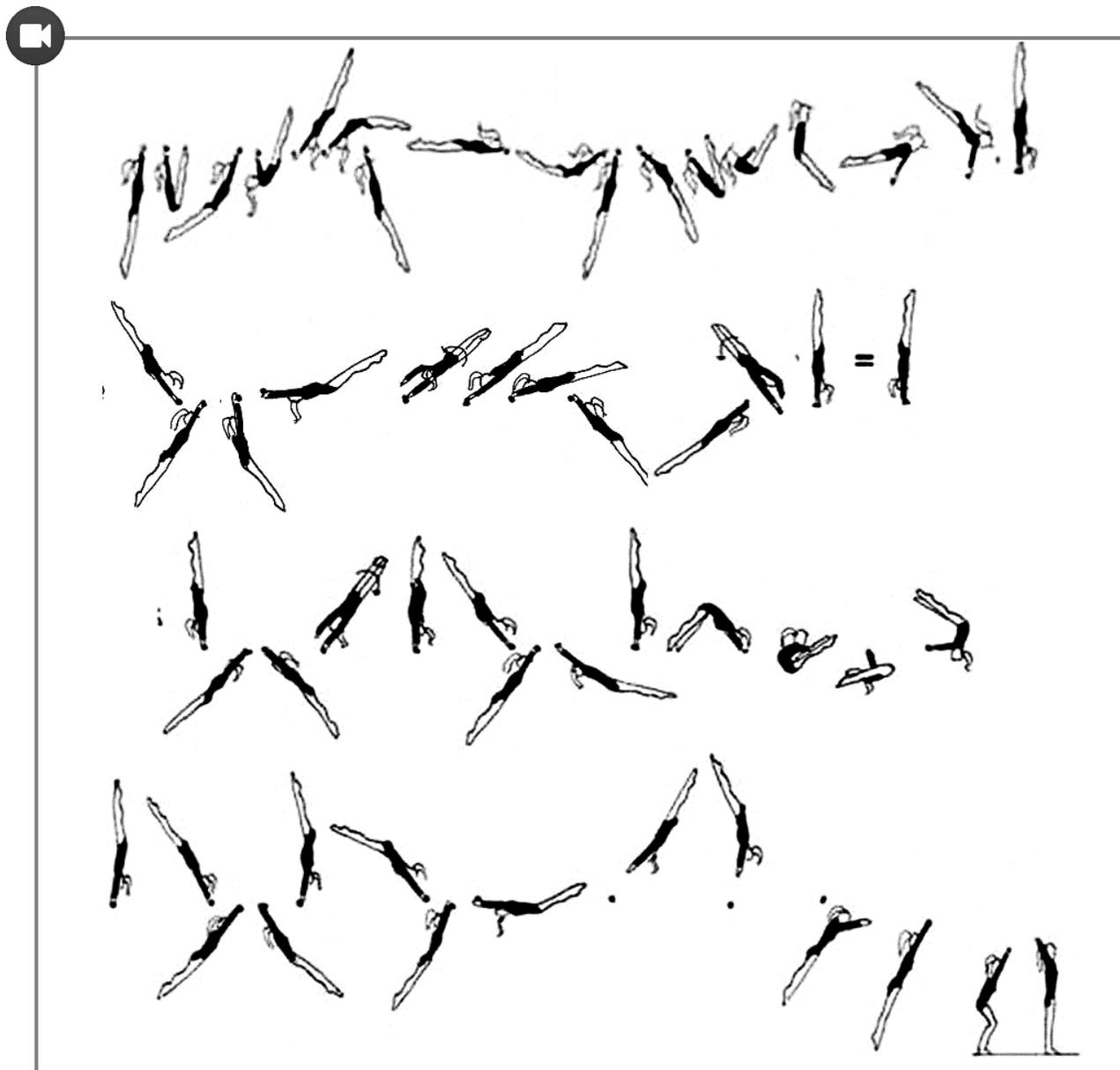
AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 630, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND
TÉL. (+41) 21 321 55 10 – FAX (+41) 21 321 55 19
www.fig-gymnastics.com – info@fig-gymnastics.org

CLASSE HP4 – Section haute performance (13-14) – SAUT (les deux sont obligatoires)



ERREURS	DÉDUCTION	ERREURS	DÉDUCTION
La gymnaste doit effectuer les deux sauts. La note finale du saut est obtenue en faisant la moyenne des deux sauts.			
1. Renversment avant Table à 125 cm		2. Rondade vers le tremplin et flic flac sur tapis mous et rotation et réception sur le dos Tapis mous à 120 cm de hauteur ou avec table de saut recouverte d'un tapis	
<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 écartées 	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 des juges se termine au moment où il y a contact avec les pieds – avant-dernier diagramme. L'utilisation du collier de sécurité est obligatoire pour le Yurchenko.	Total 10.0
Un 2 ^e essai est autorisé avec une déduction de 1.0 La note finale du saut est obtenue en faisant la moyenne des deux sauts.			

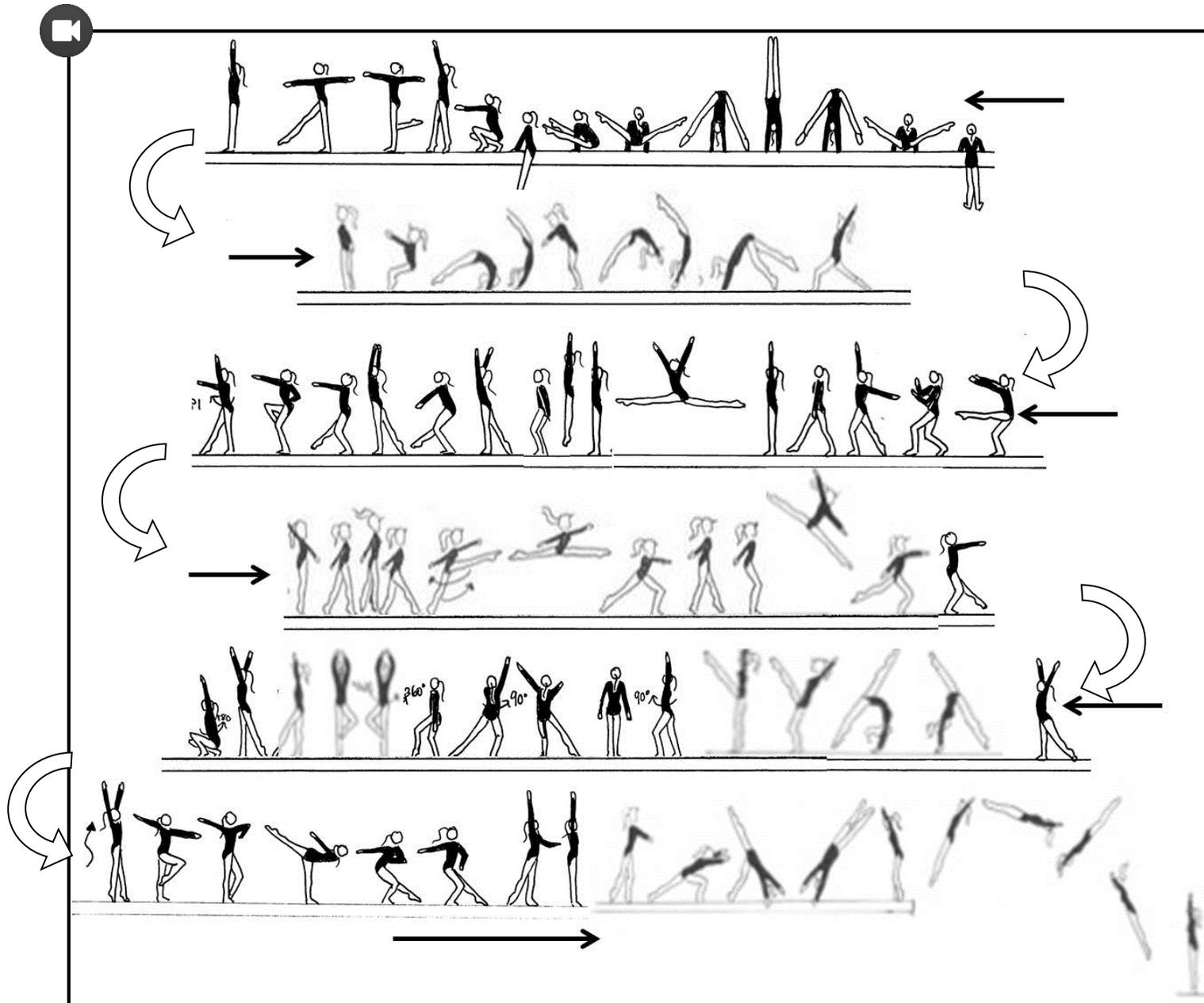
CLASSE HP4 - Section haute performance (13-14) - BARRE SIMPLE



CLASSE HP4 – Section haute performance (13-14) – BARRE SIMPLE

DESCRIPTION	VALEUR	ATTENTES DE PERFORMANCE	ERREURS	DÉDUCTIONS
1. D'une petite prise d'élan, balancé arrière, balancé avant et bascule prise d'élan à l'ATR (corps carpé ou tendu)	2,2 (0.5) (0.2) (0.5) (1.0)	<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) • la prise d'élan à l'ATR doit être exécutée avec les bras tendus 	<ul style="list-style-type: none"> • erreurs habituelles • bras fléchis dans la prise d'élan à l'ATR 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
2. Balancer vers le bas et l'avant avec ½ tour pour terminer en prise dorsale (une main à la fois) à minimum 60°	1.0	<ul style="list-style-type: none"> • ½ tour une main à la fois • bras tendus pendant tout le mouvement • position finale corps tendu, minimum 60° 	<ul style="list-style-type: none"> • changement simultané des prises • bras fléchis • position corps tendu à minimum 60° non démontrée 	0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
3. Grand tour en prise dorsale (soleil) avec ½ tour pour terminer à l'ATR en prise palmaire	1.0	<ul style="list-style-type: none"> • le ½ tour doit être amorcé avant la fin du grand tour et se terminer à l'ATR, corps tendu 	<ul style="list-style-type: none"> • tour tardif • position ATR incorrecte 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
4. Grand tour en prise palmaire (lune), ½ tour pour terminer en prise dorsale	1.0	<ul style="list-style-type: none"> • le ½ tour doit être amorcé avant la fin du grand tour et se terminer à l'ATR, corps tendu 	<ul style="list-style-type: none"> • tour tardif • position ATR incorrect 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
5. Un (1) grand tour (prise dorsale)	0.8	<ul style="list-style-type: none"> • le grand tour doit être exécuté avec carpé du corps ou angle bras-tronc minimal • chacun doit passer par une position tendue en ATR 	<ul style="list-style-type: none"> • carpée excessive ou angle à l'épaule • bras fléchis • ne pas passer par la position ATR e pas passer par la position ATR • mauvaise position à l'ATR 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
6.. Stalder	1.6	<ul style="list-style-type: none"> • écart des jambes légèrement retardé • flexion maximale au bas • l'ouverture avec extension continue poitrine creuse, puis en extension à l'ATR • bras tendus tout le temps 	<ul style="list-style-type: none"> • écartement précoce • manque de flexion • corps cambré durant l'ouverture • 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
7. Un (1) grand tour (prise dorsale)	0.8	<ul style="list-style-type: none"> • le grand tour doit être effectué avec carpé du corps ou angle bras-tronc minimal • chacun doit passer par une position tendue en ATR 	<ul style="list-style-type: none"> • position carpée ou angle des épaules excessif • corps cambré ou genoux fléchis • bras fléchis • pas de passage par l'ATR • mauvaise position ATR 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
8. Sortie en salto arrière tendu	1.6	<ul style="list-style-type: none"> • maintenir une position poitrine creuse pendant tout le salto • tout le corps doit être au-dessus de la barre 	<ul style="list-style-type: none"> • position carpée ou cambrée excessive • sous la hauteur de la barre • position groupée ou carpée 	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 1.4 (pas de valeur)
	Total 10.0			

CLASSE HP4 – Section haute performance (13-14) – POUTRE

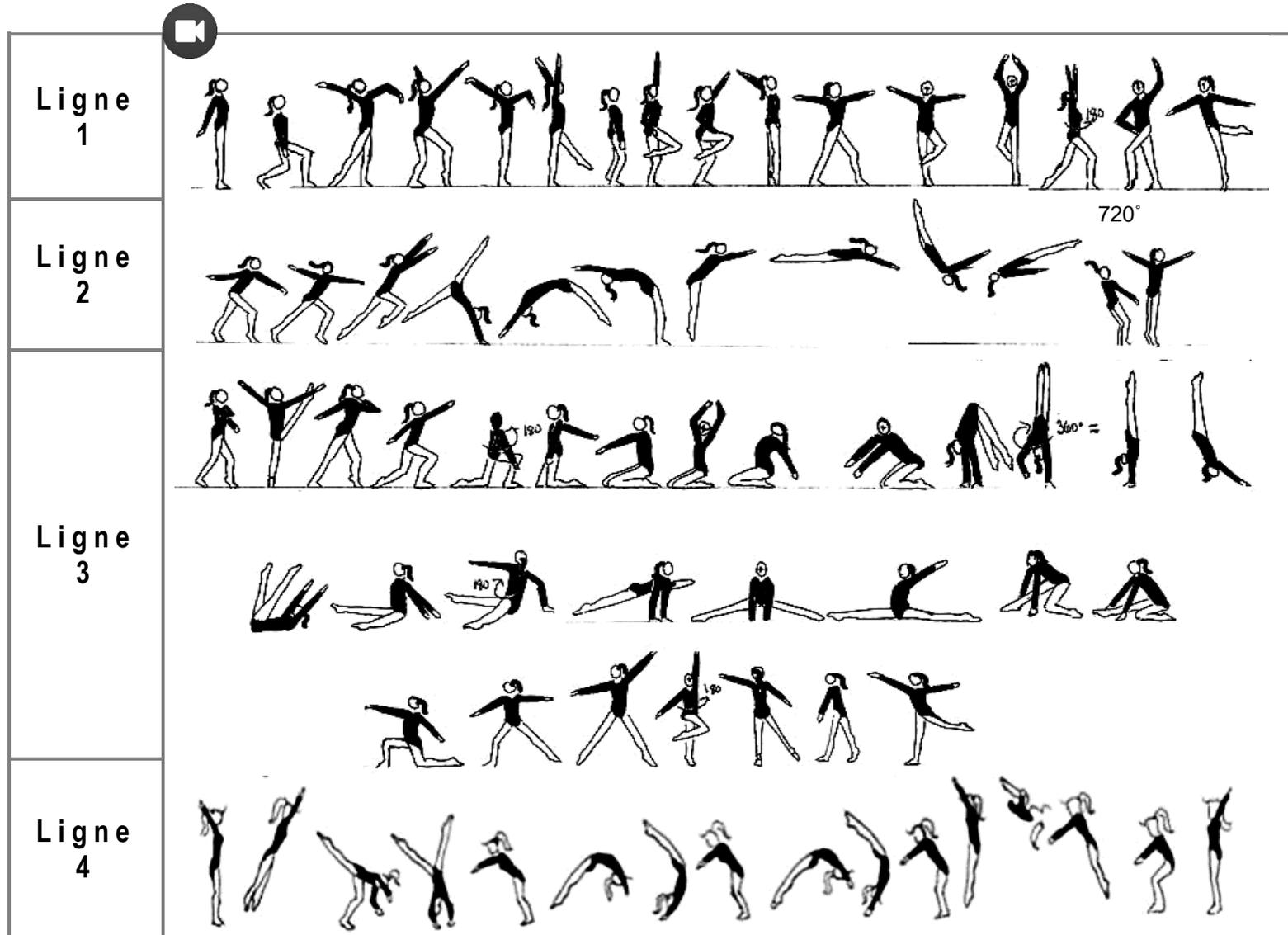


CLASSE HP4 – Section haute performance (13-14) – POUTRE

DESCRIPTION	VALEUR	ERREURS & DÉDUCTIONS
1. SAUT À L'ÉQUERRE ÉCARTÉE PASSAGÈRE, ÉLÉVATION À L'ATR (tenu 2 seconds, jambes ensemble), RETOUR À L'ÉQUERRE ÉCARTÉE , ¼ tour en position équerre écartée. S'asseoir momentanément sur la poutre, élan des jambes à la position accroupie sur la poutre, immédiatement, allonger les jambes à la station en relevé. BRAS – élévation des deux bras en avant-milieu en position accroupie, puis continuer à lever les bras vers l'avant à la position en haute en se relevant. Flexion profonde de la jambe gauche, puis pas avant avec la jambe gauche et fermer le pied droit devant le pied gauche. BRAS – baisser et cercle du bras gauche vers l'avant pour terminer en haut; baisser et cercle du bras droit vers l'arrière pour terminer en haut	1.4 (0.2, 0.5, 0.3, 0.1, 0.2, 0.1)	<ul style="list-style-type: none"> • Tenu moins de 2 sec 0.3 • Tenu moins de 1 sec Pas de valeur
2. DEUX FLIC FLACS EN LIAISON DIRECTE (le premier peut être réception décalée ou sur deux pieds) et retour en fente. BRAS – terminent latéraux-oblique haute. Pas en avant avec la jambe gauche et battement avant avec la jambe droite avec flexion et extension du genou droit. BRAS – baisser latéralement pendant le pas, flexion et extension terminer en avant-milieu pendant le battement. Pas avant droit en demi-plié, pied gauche pointé sur la poutre. BRAS – baisser les deux bras vers l'avant en bas, puis légère torsion du buste vers la droite, lever les deux bras latéralement pour terminer avec le bras gauche en haut et le bras droit latéral – milieu en position cambré.. Regarder à droite. Redresser le buste, pas avant et fermer le pied droit devant le gauche.	1.2 (0.5, 0.5, 0.1, 0.1)	
3. SAUT GRAND JETÉ, IMMÉDIATEMENT SAUT VERTICAL. Pas avant droit puis fermer le pied gauche derrière le droit en relevé. BRAS – baisser le bras gauche vers l'arrière et le bas et continuer le mouvement vers l'avant et le haut durant le pas ; puis déplacer le bras droit selon le même mouvement en fermant le pied gauche. ½ TOUR (180°) . BRAS – demeurent en position haute.	0.9 0.4, 0.2, 0.1, 0.2)	
4. 1-3 pas de course SAUT GRAND JETÉ AVEC CHANGEMENT DE JAMBES ET IMMÉDIATEMENT SISONNE. BRAS – aux choix pendant la course et les sauts. Poser la pointe du pied gauche devant sur la poutre. BRAS – latéral centre. Déplacer la jambe droite en avant pointe de pied sur la poutre, flexion du genou gauche en demi-plié et flexion du buste vers l'avant; immédiatement extension de la jambe gauche et redresser le buste à la station. BRAS – Entrelacer les doigts, flexion des coudes avec les paumes tournées vers la poitrine, puis extension des coudes, paumes vers l'extérieur et lever les deux bras vers l'avant à une position haute tout en effectuant une rotation des mains. Fléchir les deux jambes – jambe gauche en demi-plié, jambe droite en passé avant. BRAS – baisser les deux bras vers l'avant-milieu, rotation des mains vers l'intérieur avec paume vers le haut et en fléchissant les jambes, fléchir le bras droit vers le tronc. Allonger les deux jambes en posant la pointe du pied droit sur la poutre et ½ Tour (180°) vers la droite en relevé, genou gauche en passé avant. BRAS – au choix. Placer la jambe gauche en demi-plié devant la droite. BRAS – latéraux- diagonale haute.	1.6 (0.5, 0.5, 0.1, 0.1, 0.1, 0.2, 0.1)	
5. RENVERSEMENT AVANT avec jambe tenue à l'horizontale ou plus haut. BRAS – en haut pendant tout le mouvement. Fermer le pied gauche derrière le pied droit en relevé. BRAS – demeurent en haut. . ¼ TOUR (90°) vers la droite en relevé. Grand pas droit terminer en demi-plié, la jambe gauche demeure allongée, pointe de pied sur la poutre. (fente latérale à droite). Allonger les deux jambes et transférer le poids sur la jambe gauche en demi-plié (fente latérale à gauche). BRAS – baisser latéralement en position basse pendant le ¼ tour. Croiser devant le buste puis ouvrir le bras gauche devant-milieu et le bras droit en position latérale-diagonale-vers le haut et légèrement vers l'arrière pendant la fente à droite. Déplacer les bras en position haute en allongeant les jambes puis ouvrir le bras droit en avant-milieu et le bras gauche latéral-diagonale vers le haut et légèrement vers l'arrière pendant la fente à gauche. ¼ TOUR (90°) à droite sur le pied gauche, lever le talon droit pour forcer un cambré. BRAS –baisser latéralement jusqu'en bas.	1.0 (0.5, 0.1, 0.1, 0.1, 0.1, 0.1)	
6. Pas gauche avant, pointe du pied droit en avant sur la poutre. 1/1 TOUR (360°) à droite en passé avant. BRAS – au choix. Placer le pied gauche en demi-plié devant le pied droit. BRAS – latéraux-oblique haute. Fermer le pied droit derrière le pied gauche en relevé. Fléchir les jambes à la position accroupie, ½ TOUR EN POSITION ACCROUPIE. Allonger les jambes en effectuant une ONDE DU CORPS et terminer en relevé. BRAS – baisser latéralement en fléchissant les genoux et les maintenir en bas durant le tour. Lever les bras vers l'arrière et le haut pendant l'onde du corps pour terminer bras vers le haut. Baisser le talon droit et fléchir le genou gauche en passé avant, immédiatement, pas gauche vers l'avant et pointer le pied droit en coupé avant. BRAS – baisser le bras droit vers l'avant et le centre et le bras gauche latéralement et milieu pendant le passé. Baisser le bras droit vers l'avant, bras gauche latéral pendant le pas. Puis, lever le bras droit latéralement jusqu'en position latérale-milieu et bras gauche avant, coude fléchi pendant le coupé.	1.3 (0.1, 0.5, 0.1, 0.2, 0.2, 0.1, 0.1)	<ul style="list-style-type: none"> • Moins de ¾ tour Pas de valeur
7. Pas droit en avant et pointe du pied gauche allongé en arrière (tendu), Pas à l' ARABESQUE jambe à l'horizontale (tenue 2 secondes), relever le tronc et pointer le pied gauche derrière le droit. Poser le pied gauche sur la poutre et transférer le poids du corps vers l'arrière et pointer le pied droit. Fléchir le genou gauche et demi-plié puis, extension du genou gauche en transférant le poids du corps vers l'avant sur le pied droit pour terminer avec le pied gauche pointé en arrière. BRAS – Baisser les bras de façon symétrique du côté gauche, les lever à l'avant et les baisser du côté droit puis finalement lever vers l'avant pour terminer avec le bras gauche devant au centre et le bras droit en haut en position couronnée	0.7 (0.1, 0.3, 0.1, 0.1, 0.1)	<ul style="list-style-type: none"> • Tenu moins de 2 sec 0.3 • Tenu moins de 1 sec Pas de valeur
8. 1-3 pas, RONDADE, SORTIE SALTO ARRIÈRE TENDU	1.7 (0.5, 1.2) Total 10.0	<ul style="list-style-type: none"> • Carpé Valeur 0.6 • Groupé Pas de valeur

Remarque : la gymnaste peut ajouter ou supprimer un pas si nécessaire pour effectuer chaque élément du bon côté. Les pas peuvent être sur un pied ou sur l'autre et les tours peuvent être dans l'une ou l'autre direction.

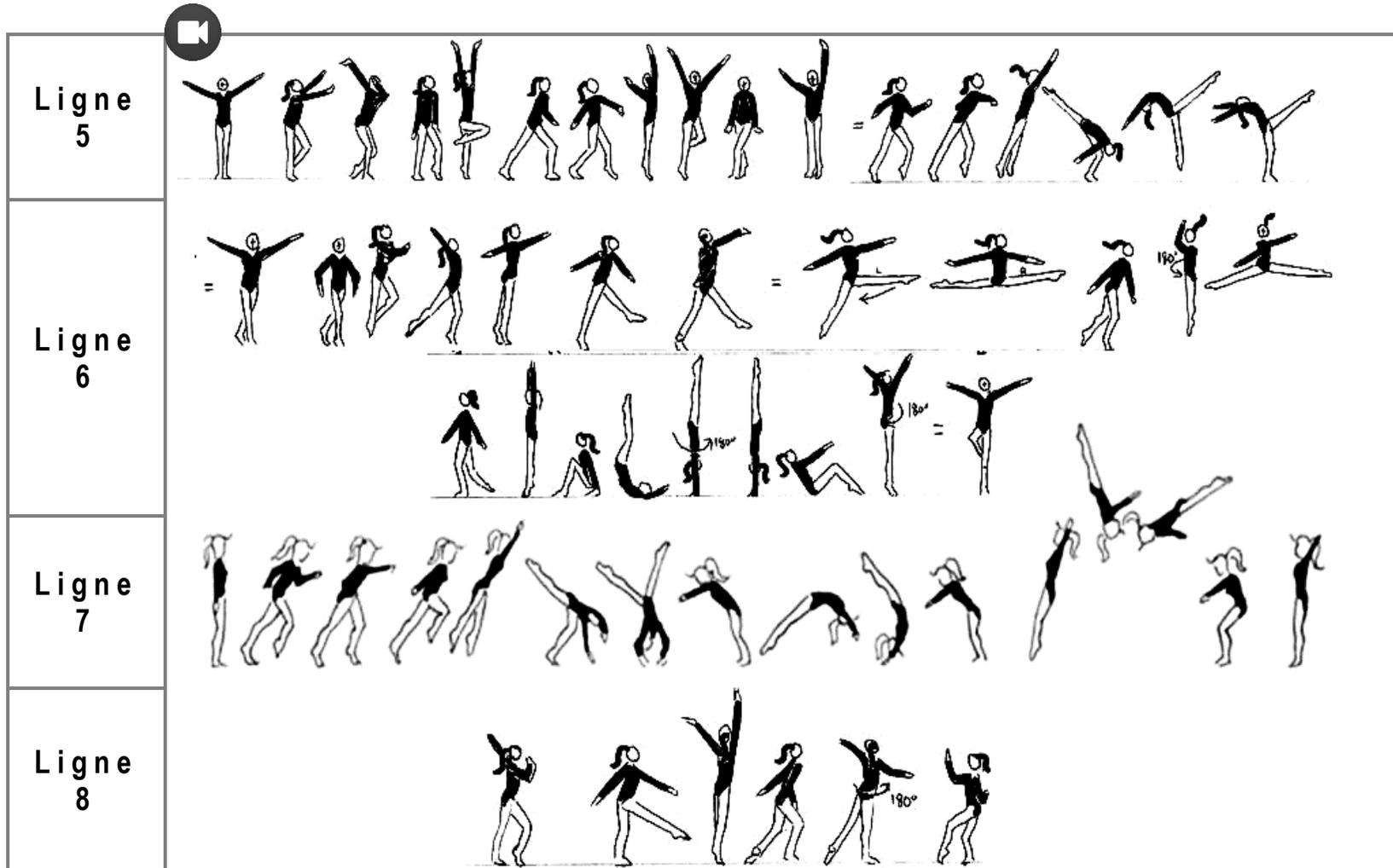
CLASSE HP4 - Section haute performance (13-14) - SOL



CLASSE HP4 – Section haute performance (13-14) – SOL (1^{ère} partie)

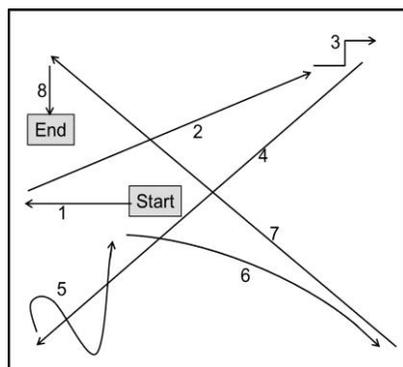
	DESCRIPTION	VALEUR
Ligne 1	<p>a. De la station, pieds ensemble, bras le long du corps; pas avant droit en demi-plié et allonger les deux genoux et pointer le pied gauche en arrière (tendu). BRAS – Lever les bras par la 2^{ème} position à la hauteur des épaules et baisser pendant le pas ; fléchir le bras gauche devant le buste paume vers l'extérieur et lever le bras droit à l'horizontale et légèrement vers l'arrière en allongeant la jambe</p> <p>b. Pas avant gauche en demi-plié et fermer le pied droit à côté du pied gauche. BRAS – Baisser les bras par la 2^{ème} position le long du corps pendant le pas, lever le bras gauche devant le buste. Fléchir le bras droit devant le buste, paume vers le bas lorsque la jambe droite est fermée.</p> <p>c. Pas latéral à droite en demi-plié, extension des genoux, immédiatement flexion du genou droit et placer le pied gauche à côté du genou droit pour terminer avec la jambe droite fléchie en demi-plié et jambe gauche en passé avant. BRAS – Lever par la 2^{ème} position à position haute, puis les baisser par la 2^{ème} position pendant le pas. Lever le bras droit latéralement vers le haut jusqu'à position haute, fléchir le bras droit par-dessus la tête et placer la main gauche sur la hanche gauche en fermant le pied gauche.</p> <p>d. Regarder à gauche. Pas latéral à gauche avec le pied gauche en relevé et fermer le pied droit à côté du pied gauche en relevé. BRAS – Baisser le bras droit le long du corps, le bras gauche demeure sur la hanche gauche.</p> <p>e. Regarder à droite. Deux pas devant ; gauche-droite en préparation pour le tour. TOUR (720°) à droite sur le pied droit avec la jambe gauche en passé avant.</p> <p>f. Pas devant sur la jambe gauche en demi-plié, allonger les deux jambes pour terminer avec le pied droit pointé sur le sol (tendu). BRAS – Au choix pendant le tour, puis ouvrir diagonalement en haut.</p> <p>g. ½ tour pivot (180°) à droite, baisser le talon gauche et pointer le pied droit devant. Terminer en faisant face au Coin 4. BRAS – Lever le bras droit vers l'avant à une position haute ; déplacer le bras gauche vers le bas en le courbant devant le corps.</p>	<p>1.1 (7 x 0.1) + Tour 720° = 0.4</p>
Ligne 2	a. Course et SAUT DE MAIN et SALTO AVANT TENDU	1.5 (0.5, 1.0)
Ligne 3	<p>a. Pas avant sur jambe gauche en relevé, puis battement devant jambe droite amplitude maximale). BRAS – Croiser les deux bras devant le buste pendant le pas, ouvrir diagonalement vers le haut pendant le battement de la jambe droite.</p> <p>b. Pas arrière avec la jambe droite, puis déplacer la jambe gauche vers l'arrière en fléchissant le genou droit et placer le genou gauche au sol pour terminer en position à genou avec la jambe droite en avant et la jambe gauche en arrière. BRAS – Baisser les bras par la 2^{ème} position pendant le pas avec la jambe droite ; lever le bras gauche à l'horizontale et le bras droit latéralement à l'horizontale en position à genou.</p> <p>c. ½ tour (180°) à gauche sur les genoux et fermer les genoux pour terminer en position à genou. BRAS – Baisser par la 2^{ème} position en amorçant le tour, puis lever les deux bras vers l'avant en 5^{ème} position et immédiatement baisser les bras latéralement en s'agenouillant. Déplacer la tête vers l'arrière lorsque les bras s'abaissent et terminer en regardant devant.</p> <p>d. Placer les deux mains sur le sol et ALLONGER LES GENOUX EN POUSSANT LE SOL À L'ATR AVEC TOUR 360°. Roulade avant et écarter les jambes pour terminer en position assise, jambes écartées.</p> <p>e. Croiser la jambe gauche par-dessus la jambe droite et ½ tour à droite ; placer le pied gauche sur le sol devant la jambe droite; continuer en tournant vers la droite pour un autre ½ TOUR SUR LES DEUX JAMBES POUR TERMINER AU GRAND ÉCART avec la jambe droite devant et la jambe gauche derrière en ligne avec le Coin 2. BRAS – Déplacer le bras gauche vers l'avant et placer la main gauche à côté de la main droite pendant le premier ½ tour. Lever les deux bras en 2^{ème} position au grand écart.</p> <p>f. Fléchir le genou gauche et glisser le pied droit vers l'arrière pour terminer à genou assis sur le talon gauche. Puis, lever le bassin, fléchir la jambe droite et transférer le pied vers l'avant. BRAS – Placer les deux mains sur le sol en glissant le pied droit vers l'arrière et cercle d'un bras vers l'arrière à une position basse en levant le bassin. Puis, lever le bras droit à l'horizontale et le bras gauche latéralement à l'horizontale pendant le transfert de poids vers l'avant.</p> <p>g. Allonger la jambe droite pour se relever en transférant le poids vers l'arrière puis effectuer un ¼ tour (90°) à gauche sur le pied gauche en relevé. Lever le pied droit et fléchir le genou droit en passé avant. BRAS – Lever le bras gauche en position haute et le bras gauche en diagonale vers l'arrière sur le côté. .</p> <p>h. Croiser la jambe droite par-dessus la jambe gauche en effectuant un ¼ tour (90°) vers la gauche ; placer le pied droit sur le sol vers le coin 4 ; poursuivre le ½ tour ½ (180°) à gauche sur les deux pieds en relevé. En terminant le tour, lever la jambe gauche vers arrière et le haut à une arabesque passagère. BRAS – Baisser les deux bras par la 2^{ème} position en tournant à gauche. Lever le bras gauche devant à l'horizontale et le bras droit latéralement à l'horizontale en levant la jambe vers l'arrière.</p>	<p>1.3 (8 x 0.1) + ATR tour = 0.3 Tour au grand écart = 0.2)</p>
Ligne 4	a. Course et RONDADE, 2X FLIC FLACS ET SALTO ARRIÈRE GROUPE	1.7 (0.2, 0.5, 0.5, 0.5)

CLASSE HP4 – Section haute performance (13-14) – SOL (2^{ème} partie- suite)



CLASSE HP4 – Section haute performance (13-14) – SOL (2^{ème} partie- suite)

	DESCRIPTION	VALEUR
Ligne 5	<p>a. Pas latéral vers la droite avec la jambe droite en demi-plié, fléchir la jambe gauche et la croiser derrière la jambe droite pointée sur le sol (tendu) BRAS – de latéral-diagonale vers le haut, cercle des bras. Baisser les bras à gauche vers le bas, puis lever à droite vers le haut pour terminer au niveau du buste, paumes vers le bas et bras droit vers le haut diagonalement. Regarder à droite par-dessus la main droite.</p> <p>b. Pas avant sur la jambe gauche, fléchir la jambe droite pour exécuter un passé avant et ¼ tour (90°) à droite sur le pied droit en relevé BRAS – baisser les deux bras vers le bas par la 2^{ème} position pendant le pas, lever les deux bras vers le haut par la 5^{ème} position en tournant.</p> <p>c. Deux longs pas de dance courus, droite-gauche et fermer le pied droit à côté du pied en relevé. BRAS – Baisser les bras pendant les pas, lever le bras droit devant vers le haut, et lever le bras droit latéralement à l'horizontale en fermant le pied droit. Regarder à gauche.</p> <p>d. ¼ Tour (90°) à droite sur le pied droit en relevé en fléchissant la jambe gauche pour exécuter un passé avant et fermer le pied gauche. BRAS – Baisser les deux bras pendant les pas, lever le bras gauche devant en haut, et lever le bras droit latéralement à l'horizontale en fermant le pied gauche. Regarder à droite.</p> <p>e. Pas avant gauche, battement jambe droite devant à l'horizontale ou plus haut. RENVERSEMENT AVANT LIBRE.</p>	<p>1.1 (6 x 0.1) + Renv avant libre =0.5</p>
Ligne 6	<p>a. En suivant une courbe semi-circulaire sur le sol, pas chassé vers la gauche puis SAUT GRAND JETÉ AVEC CHANGEMENT DE JAMBE et TOUR JETÉ. BRAS – au choix.</p> <p>b. Pas arrière avec le pied gauche et fermer le pied droit à côté du pied gauche en relevé. BRAS – Lever les deux bras vers le haut en position haute.</p> <p>c. ROULADE ARRIÈRE À L'ATR AVEC ½ TOUR (180°) et roulade avant groupé à la station, bras en haut.</p> <p>d. ½ Tour (180°) vers la droite.</p>	<p>1.2 (2 x 0.1) + Saut changmt = 0.4 Tour jeté = 0.2 Roul. à ATR½ = 0.4</p>
Ligne 7	<p>a. Course et RONDADE, FLIC FLAC ET SALTO ARRIÈRE TENDU</p>	<p>1.7 (0.2, 0.5, 1.0)</p>
Ligne 8	<p>a. Lever le talon gauche, flexion et rotation de la jambe gauche vers la droite. BRAS – Fléchir le bras droit devant le buste, paume vers l'extérieur, en levant le talon. Le bras gauche demeure en diagonale vers le haut. Baisser le talon gauche sur le sol et tourner vers la gauche de façon à être parallèle au côté du sol; fléchir le genou gauche en demi-plié et lever la jambe droite devant vers le haut juste sous l'horizontale. BRAS – Fléchir le bras gauche devant vers le haut au centre, paume vers le haut; déplacer le bras droit en diagonale vers le haut en tournant à gauche.</p> <p>b. Pas avant avec la jambe droite et fermer le pied gauche à côté du pied droit en relevé. BRAS – Baisser les deux bras en position basse pendant le pas, puis lever le bras droit devant et le bras gauche latéralement en fermant les pieds. Puis placer les deux mains sur la hanche droite.</p> <p>c. Fléchir et allonger les deux jambes. Regarder à droite. BRAS – les mains demeurent sur la hanche droite. Puis, fléchir et allonger doucement le bras droit latéralement à la hauteur de l'épaule, diriger le mouvement avec le coude. Déplacer la main gauche sur la hanche gauche. Regarder à droite. Puis, fléchir et allonger doucement le bras droit gauche latéralement à la hauteur de l'épaule, diriger le mouvement avec le coude. Le bras droit demeure allongé.</p> <p>d. ½ tour (180°) à gauche en relevé, fléchir les deux jambes en demi-plié et lever le talon gauche du sol (cambré forcé). BRAS – Baisser les bras par la 2^{ème} position en tournant. Placer la main gauche sur la hanche gauche. Lever le bras droit devant à l'horizontale et fléchir au niveau du coude, paume vers le haut. Regarder à droite.</p>	<p>0.4 (0.1 chacun)</p> <p>Valeur totale = 10.0</p>



REMARQUE :

- Le parcours sur le sol est tel qu'indiqué sur le diagramme et ne peut être changé qu'en totalité.
- Le sens de rotation des éléments individuels peut être à gauche ou à droite – si nécessaire, un pas intermédiaire est permis pour se placer dans la bonne position.
- Chaque élément mineur à une valeur de 0.1
- Les erreurs dans les positions ou mouvements des bras sont déduites comme fautes d'exécution



MUSIC for HP CLASS 4 –High Performance Stream (13-14)

FLOOR EXERCISE

“Mazurka 4” --- Composed by Cuauhtémoc Juárez Hernández

Piano

Musical notation for measures 1-6 of 'Mazurka 4'. The score is in 3/4 time and features a piano accompaniment with a steady bass line and chords in the right hand.

Musical notation for measures 7-13 of 'Mazurka 4'. The melody in the right hand becomes more active, with eighth and sixteenth notes.

Musical notation for measures 14-19 of 'Mazurka 4'. The piece continues with a consistent rhythmic pattern in the bass and chords in the treble.

Musical notation for measures 20-25 of 'Mazurka 4'. The melody in the right hand features a mix of eighth and sixteenth notes.

Musical notation for measures 26-32 of 'Mazurka 4'. The piece maintains its characteristic mazurka feel with a steady bass line.

Musical notation for measures 33-39 of 'Mazurka 4'. The final section of the piece concludes with a few final chords and a melodic flourish.

Musical notation for measures 40-46 of 'Mazurka 4'. The melody in the right hand continues with eighth and sixteenth notes.

Musical notation for measures 47-52 of 'Mazurka 4'. The piece continues with a consistent rhythmic pattern in the bass and chords in the treble.

Musical notation for measures 53-58 of 'Mazurka 4'. The melody in the right hand features a mix of eighth and sixteenth notes.

Musical notation for measures 59-64 of 'Mazurka 4'. The piece maintains its characteristic mazurka feel with a steady bass line.

Musical notation for measures 65-70 of 'Mazurka 4'. The melody in the right hand continues with eighth and sixteenth notes.

Musical notation for measures 71-76 of 'Mazurka 4'. The piece continues with a consistent rhythmic pattern in the bass and chords in the treble.

Musical notation for measures 77-82 of 'Mazurka 4'. The melody in the right hand features a mix of eighth and sixteenth notes.

Musical notation for measures 83-89 of 'Mazurka 4'. The final section of the piece concludes with a few final chords and a melodic flourish.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



PROGRAMME DE TESTS D'APTITUDES PHYSIQUES ET TECHNIQUES

en

gymnastique artistique féminine

*Préparé par Dieter Hofmann et Hardy Fink
Carol Angela Orchard (poutre & chorégraphie)
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 féminine

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 physiques

Ville:

Date:

DdNaissi:

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 assise		
8	Épaules		
	Total Souplesse		

Total Souplesse	
Total Force	
Total	
Rang	

Force

	Exercice	Effectué	Points
1	Saut longueur		
2	Sprint		
3	Franchissements		
4	Lever jambes		
5	Crunchies		
6	Grimper la corde		
7	Dips		
8	ATR		
9	Élévations ATR		
10	Prises d'élan		
	Total force		

Signature:

Programme de tests d'aptitudes physiques (GAF)

Souplesse

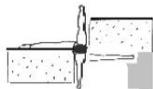
1. Grands écarts avant / arrière

tapis de 6 cm pour maintenir bassin droit, Tapis/bloc jusqu'à 30cm

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0 (à plat)	- 2 cm	- 4 cm	- 6 cm	- 8 cm	- 10 cm	- 15 cm	- 20 cm	- 25 cm	- 30 cm



Hauteurs variées jusqu'à 30 cm



Protocole de test:

- Si au-delà du grand écart, mesurer la hauteur du tapis/bloc lorsque la gymnaste est à plat. Ne pas mesurer sous la 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. Le bassin doit être parfaitement droit.

2. Grands écarts latéraux

Tapis/Bloc de 30 cm

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0 (à plat)	- 2 cm	- 4 cm	- 6 cm	- 8 cm	- 10 cm	- 15 cm	- 20 cm	- 25 cm	- 30 cm



Hauteurs variées jusqu'à 30 cm

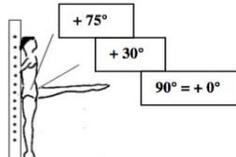
Protocole de test:

- Si au-delà du grand écart, mesurer la hauteur du tapis/bloc lorsque la gymnaste est à plat. Ne pas mesurer sous la 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
0°	+5°	+10°	+20°	+30°	+40°	+50°	+60°	+70°	+75°



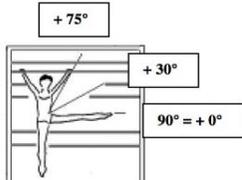
Protocole de test:

- 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° = 1 point. 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
0°	+5°	+10°	+20°	+30°	+40°	+50°	+60°	+70°	+75°



Protocole de test:

- La gymnaste est suspendue aux espaliers, le corps est maintenu à la verticale.
- L'angle au-dessus et au-dessous de l'horizontale est mesuré en degrés, 90° = 1 point. 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
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. 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 = 6 points

8. Angle bras-tronc

Barre verticale pour s'appuyer, bâton, ruban à mesurer

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



Protocole de test:

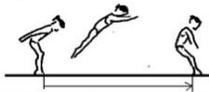
- Station jambes droites, dos appuyé sur la barre verticale (montants barres parallèles, barre fixe ou barres asymétriques).
- Bien tenir le bâton (mains fermées), mains à la largeur des épaules. Jambes tendues.
- Distance mesurée en centimètres entre la barre (du côté de la gymnaste) et le côté du bâton le plus près.

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. Il est plus facile de mesurer la gymnaste couchée 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. Sprint 20 mètres

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.5 sec	4.4 sec	4.3 sec	4.2 sec	4.1 sec	4.0 sec	3.9 sec	3.8 sec	3.7 sec	3.6 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	3.3 sec	3.2 sec



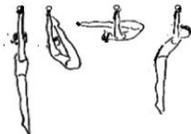
Protocole de test:

- Sprint de 20 mètres, mesuré en secondes. Utiliser idéalement la moyenne entre deux chronomètres.
- 1ère ligne pour les gymnastes de moins de 12 ans.
- 2ème ligne pour les gymnastes de 13 à 15 ans.

3. Franchissement

Chronomètre

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
n = 6x	7x	8x	9x	10x	11x	12x	13x	14x	15x

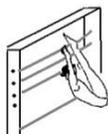


Protocole de test:

- De la suspension tendue à la barre, carpé en suspension arrière.
- Jambes et pointes de pieds tendus.
- Compter le nombre de répétitions en 60 secondes.
- 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.

4. Lever de jambes en suspension

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
n = 6x	7x	8x	9x	10x	11x	12x	13x	14x	15x



Protocole de test:

- En 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.

valeur de

5. Élévation du tronc en avant (crunchies)

Balle de tennis ou similaire, chronomètre

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20x	22x	24x	26x	28x	30x	31x	32x	33x	34x



Protocole de test:

- La gymnaste est couchée sur le dos; les épaules ne touchent pas le sol, pieds fermement au sol, genoux fléchis à 90°.
- Bras croisés sur la poitrine. Les jambes restent fermées en tenant la balle de tennis.
- Compter le nombre de répétitions en 60 secondes. Les coudes touchent les genoux à chaque répétition.
- Les épaules ne doivent pas toucher le tapis ou le sol.

6. 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
	24 sec	22 sec	20 sec	18 sec	16 sec	14 sec	12 sec	10 sec	8 sec



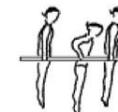
Protocole de test:

- 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: la 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 la gymnaste commence à grimper jusqu'à ce qu'elle touche la marque à 5 mètres.

7. Dips

Barres parallèles ou similaire, chronomètre

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3x	5x	7x	9x	11x	13x	15x	17x	19x	20x



Protocole de test:

- L'entraîneur place un poing fermé sur la barre sous l'épaule de la gymnaste. Chaque dip doit être suffisamment bas pour toucher la main. Le corps reste droit.
- Compter le nombre de répétitions en 20 secondes.

8. Appui tendu renversé transversal sur poutre basse

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 sec	5 sec	10 sec	20 sec	30 sec	40 sec	45 sec	50 sec	55 sec	60 sec



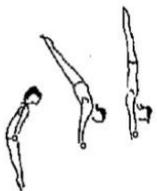
Commentaires:

- Élévation corps tendu, tête entre les bras à l'ATR transversal sur poutre basse.
- 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 depuis l'équerre jambes écartées à la poutre

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1x	2x	3x	4x	5x	6x	7x	8x	9x	10x
									
Commentaires: <ul style="list-style-type: none"> • Jambes et bras tendus; pas de contact des pieds avec la poutre • Tenir chaque ATR au moins 1 seconde. • La valeur de qualité technique doit être de 3.0 ou plus. Arrêter de compter lorsque la qualité est moindre. 									

10. De l'appui facial, prise d'élan à l'ATR Barres asymétriques ou barre simple

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1x	2x	3x	4x	5x	6x	7x	8x	9x	10x	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> Les jambes peuvent être ensemble ou écartées dans la prise d'élan à ATR </div>										<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> Jambes ensemble </div>
Commentaires: <ul style="list-style-type: none"> • De l'appui facial, prise d'élan à l'ATR bras et jambes tendus. 1 à 3 points: les jambes peuvent être écartées pendant la prise d'élan à l'ATR. Les jambes doivent toutefois être ensemble à l'ATR et au retour à l'appui facial. • Calculer le nombre de répétitions sans interruption. • Dès que la valeur de qualité technique est inférieure à 3.0, l'évaluateur arrête de compter et cette répétition n'est pas comptée. 										

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



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

en

gymnastique artistique féminine

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 des 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 les prérequis techniques de manière à effectuer avec succès des exercices de plus grande difficulté en vieillissant.
- Il s'agit d'un programme créant les prérequis techniques 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 de difficulté précédent avec une qualité technique minimale de 3.0.
- 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 principes.
- Au sujet du saut de cheval : les auteurs estiment qu'on ne devrait 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, la 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 valeur 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).

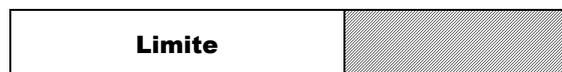
EXEMPLE : ND=5 x VQ=3 = 15 points

Informations concernant la sélection des Niveaux de Difficulté (ND)

Niveau de difficulté

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

7/8/9 ans



10/11 ans



12/13 ans



14/15 ans



 = **Limite**

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

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

Evaluation de la valeur de qualité (VT)

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. Mauvaise 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 la gymnaste est prête 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 - GAF

Date:

Nom: Date de naissance

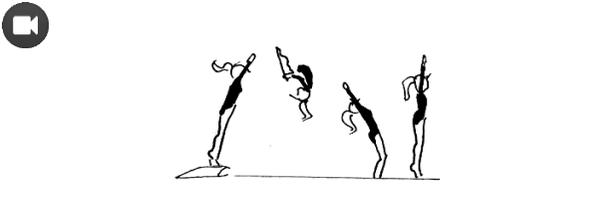
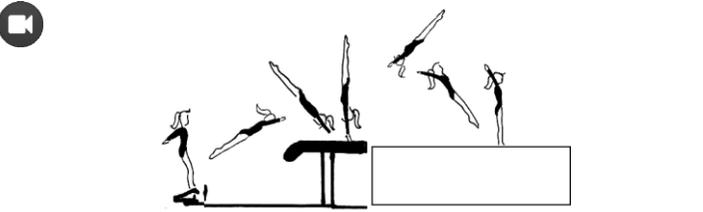
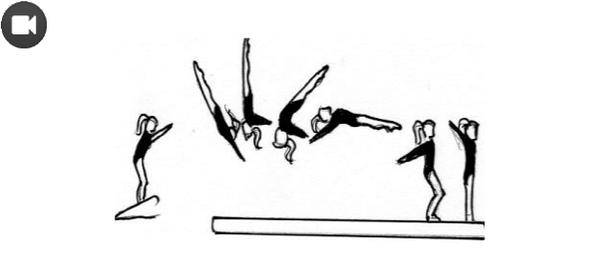
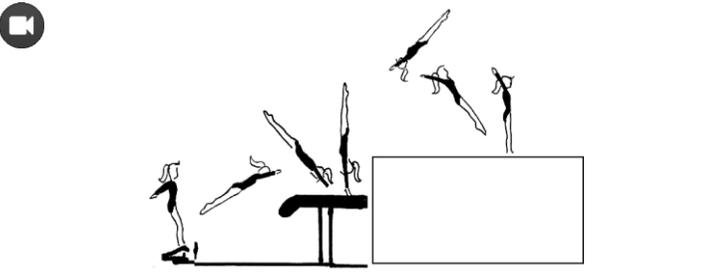
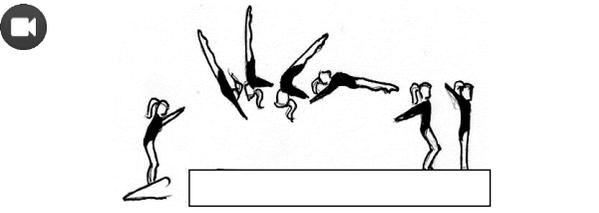
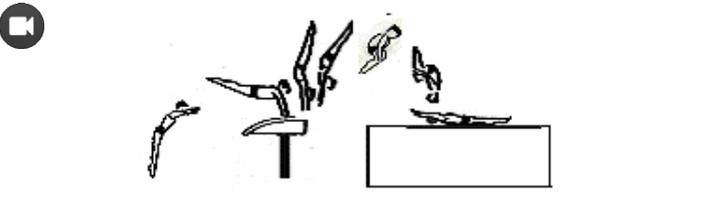
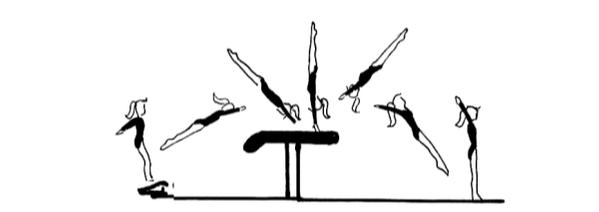
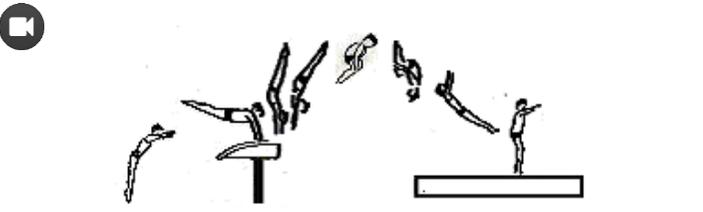
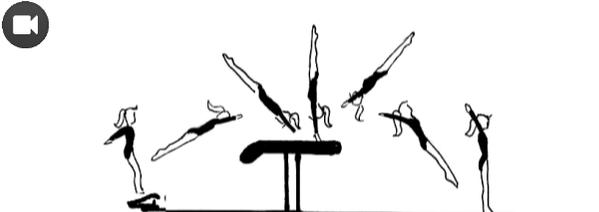
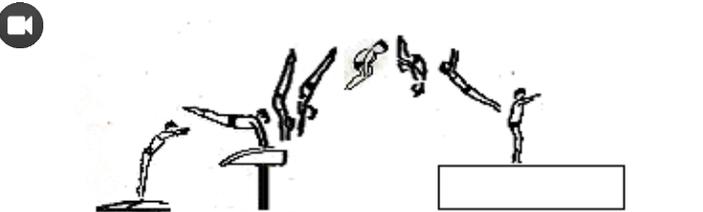
Club: Age:

Agrès	Niveau de difficulté déclaré (ND)	Valeur de Qualité technique (VQ)	Résultat	Total
Saut	1 à 10	1 à 4	ND x VQ	
1. Renversements avant				
2. Sauts par rondade				
Barres asymétriques			Σ Saut:	
1. Grands tours				
2. Éléments circulaires				
3. Sorties				
Poutre			Σ Barres:	
1. Acro en avant				
2. Acro en arrière				
3. Acro latéraux				
4. Sorties				
Sol			Σ Poutre:	
1. Acro en avant				
2. Acro en arrière				
3. Envois en arrière				
Éléments artistiques			Σ Sol:	
1. Sauts Sol				
2. Tours Poutre et Sol				
3. Sauts Poutre				
Trampoline			Σ Artistique:	
1.				
2.				
			Σ Tr:	

Total Technique	
Rang Technique	
Total Physique	
Rang Physique	
NOTE TOTALE	
RANG FINAL	

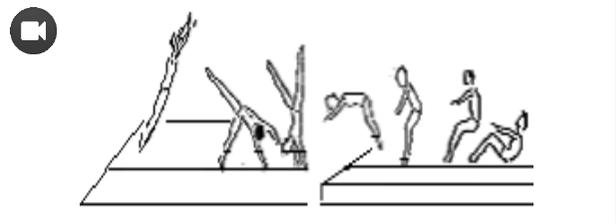
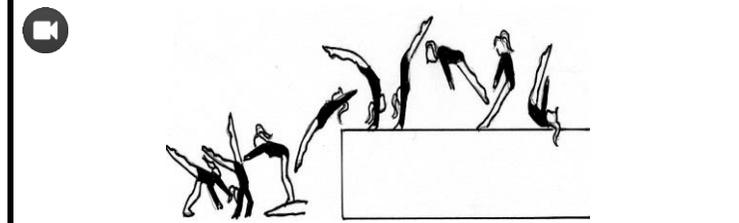
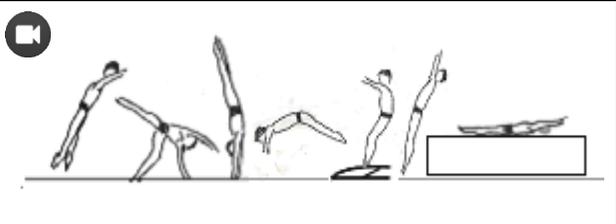
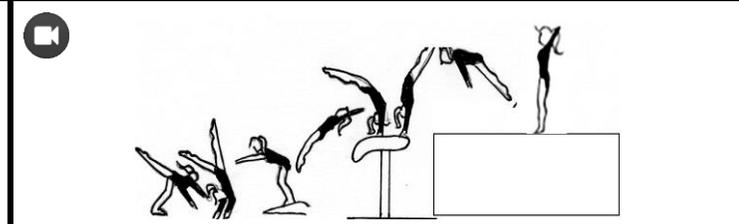
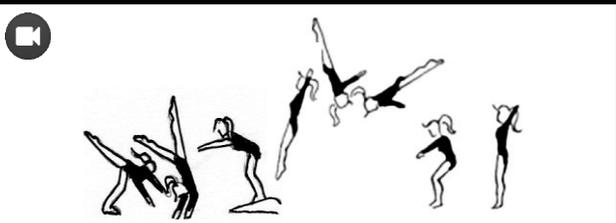
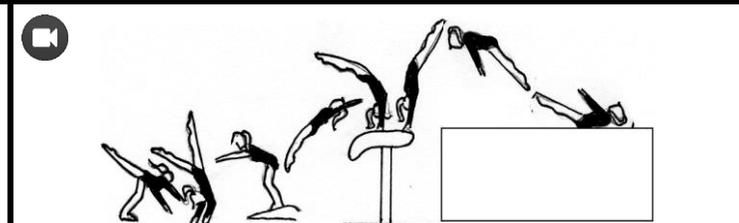
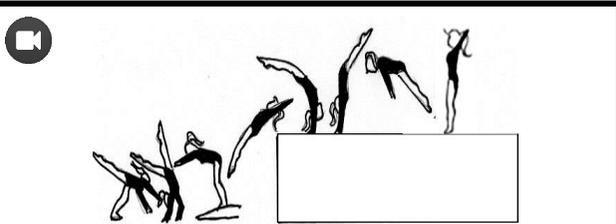
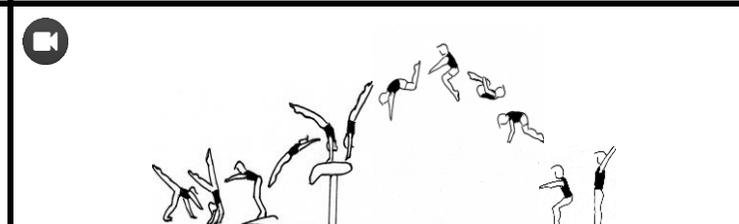
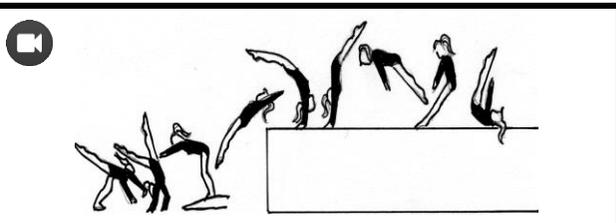
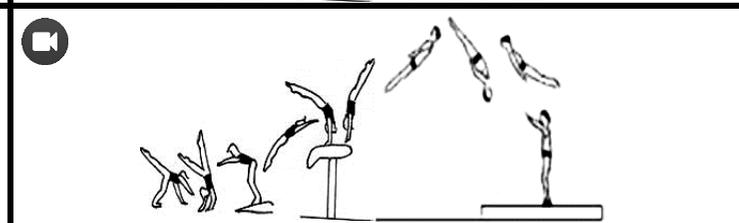
Signature:

SAUT – Structure 1 – Renversment avant

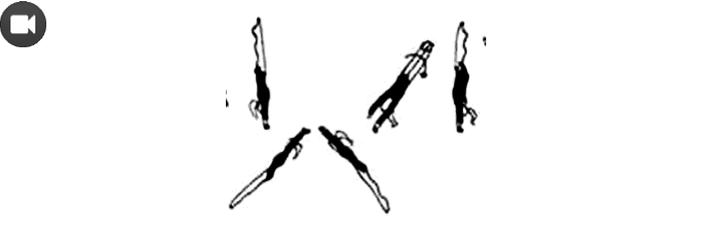
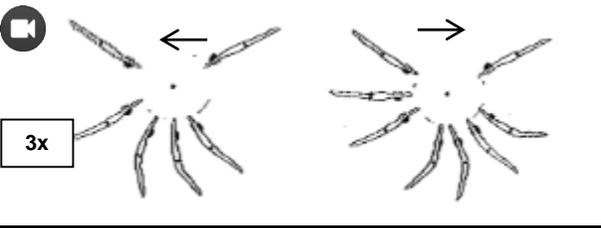
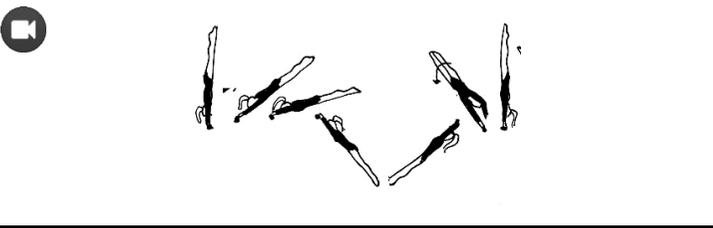
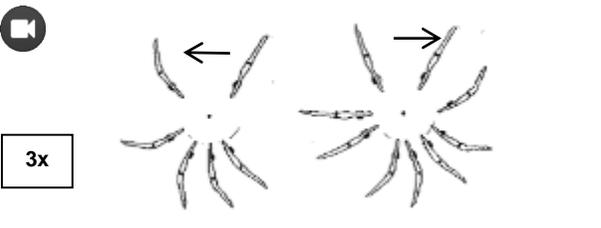
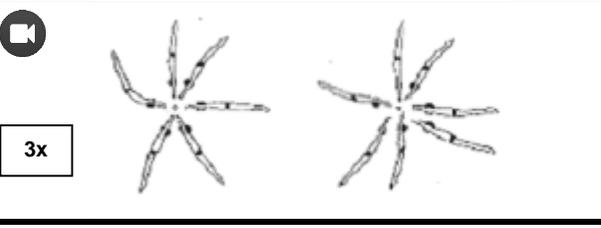
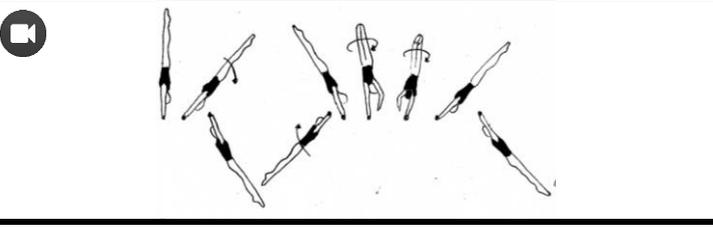
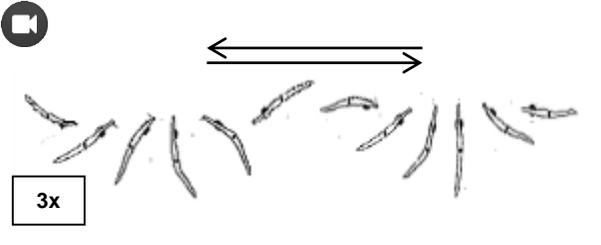
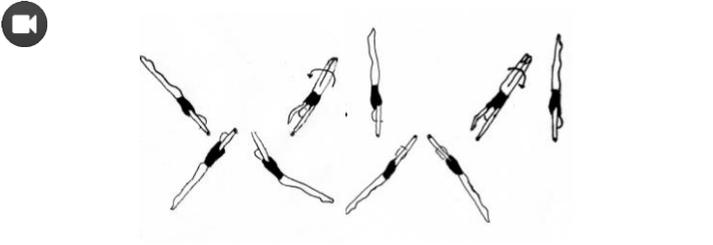
1	<p>Quelques pas de course, salto avant groupé depuis le tremplin</p>		6	<p>Renversment avant sur tapis à hauteur table (125cm)</p>	
2	<p>Quelques pas de course, salto avant tendu</p>		7	<p>Renversment avant réception sur tapis 60 cm plus haut que la table (185 cm)</p>	
3	<p>Quelques pas de course, salto avant tendu (sur tapis de 60 cm)</p>		8	<p>Renversment avant et salto avant avec réception sur le dos – tapis à hauteur de la table (125cm)</p>	
4	<p>Renversment avant avec table de saut (100-110cm) – tapis réguliers</p>		9	<p>Renversment avant et salto avant réception sur tapis réguliers</p>	
5	<p>Renversment avant avec table de saut (125cm) – tapis réguliers</p>		10	<p>Renversment avant et salto avant réception sur tapis de 80 cm.</p>	

SAUT – Structure 2 – Sauts par rondade (Yurchenko)

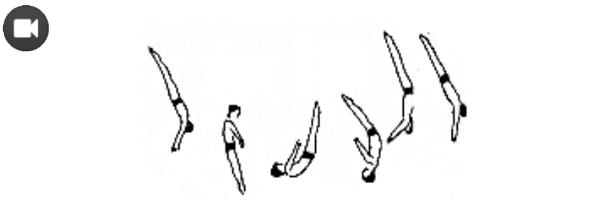
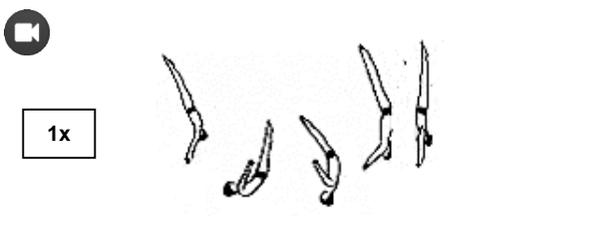
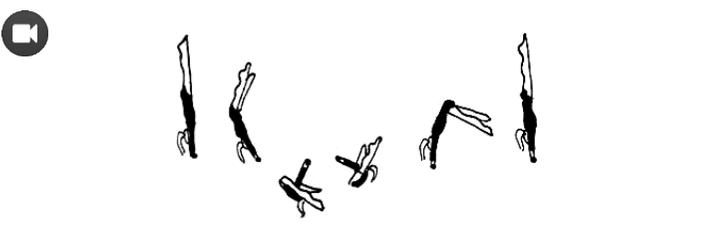
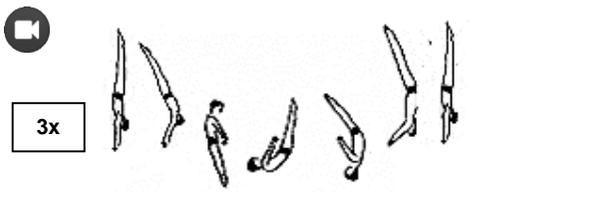
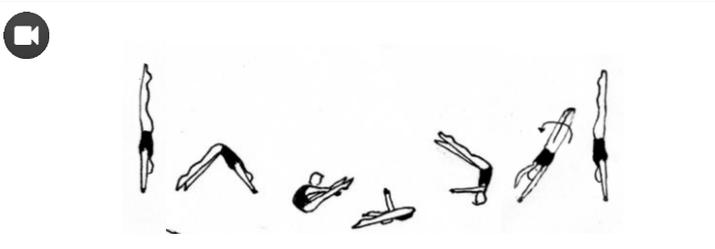
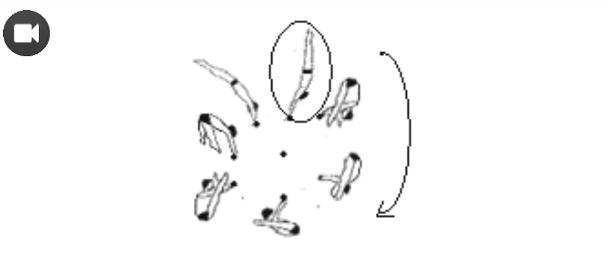
(Un collier de sécurité autour du tremplin est requis)

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 sur tremplin, flic flac et réception sur le dos avec les pieds qui frôlent 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 sur le tremplin, flic flac sur la table de saut réception à la station sur pile de tapis (tapis à la même hauteur que la table = 125cm)</p>	
3	<p>Rondade sur tremplin et salto arrière tendu</p>		8	<p>Rondade sur le tremplin, flic flac sur la table de saut réception plat dos sur pile de tapis (tapis à la même hauteur que la table = 125cm)</p>	
4	<p>Rondade sur tremplin et flic flac sur pile de tapis (tapis 80 cm)</p>		9	<p>Yurchenko groupé</p>	
5	<p>Rondade sur tremplin, flic flac et réception sur le dos avec les pieds qui frôlent le tapis (tapis 80 cm)</p>		10	<p>Yurchenko tendu</p>	

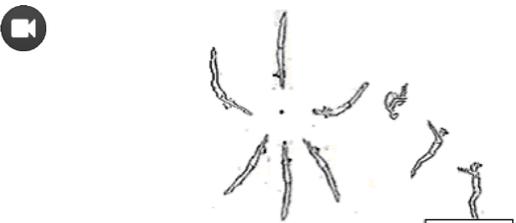
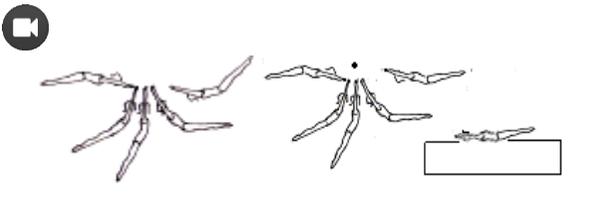
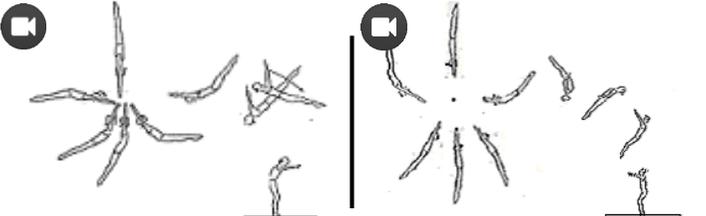
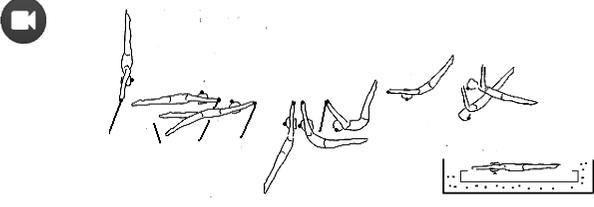
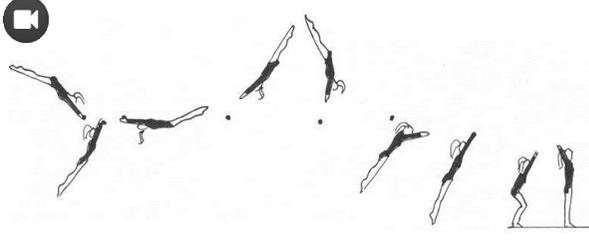
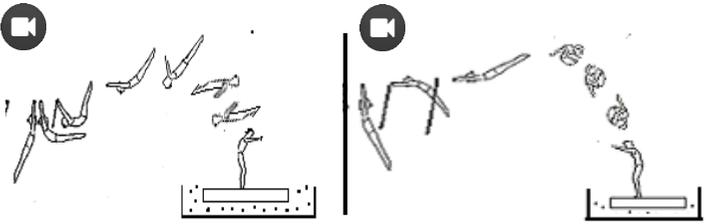
BARRE SIMPLE ET BARRES ASYMÉTRIQUES – Structure 1 – Grands tours

1	<p>3x balancé avant et arrière (corps à l'horizontale) (sangles)</p>		6	<p>Grand tour en arrière en prise dorsale et ½ tour en prise palmaire</p>	
2	<p>3x balancé avant et arrière (corps à 30°) (sangles)</p>		7	<p>Grand tour en prise palmaire et ½ tour en prise dorsale</p>	
3	<p>3x balancé avant et arrière (corps à 60°) (sangles)</p>		8	<p>2x grands tours rapides en accéléré (sangles)</p>	
4	<p>3x grands tours avant et arrière (sangles)</p>		9	<p>BARRES ASYMÉTRIQUES Grand tour en prise palmaire et 1/1 tour en prise mixte (palmaire et cubitale)</p>	
5	<p>3x balancé avant et arrière en accentuant le mouvement du corps à la verticale sous la barre (sangles)</p>		10	<p>BARRES ASYMÉTRIQUES Grand tour en prise dorsale et ½ tour en prise palmaire et grand tour en prise palmaire et ½ tour en prise dorsale</p>	

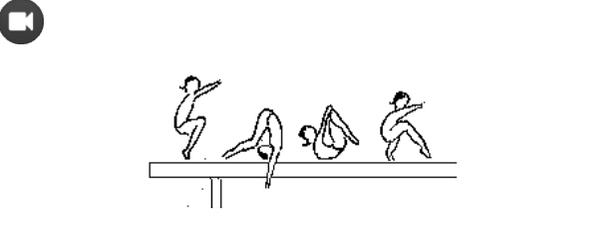
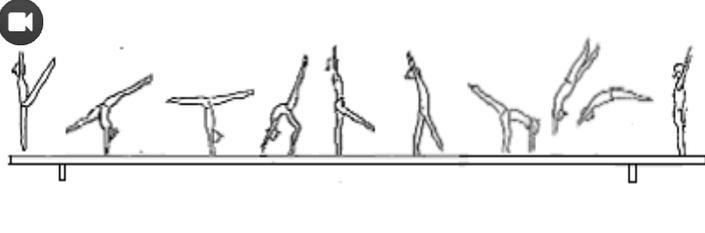
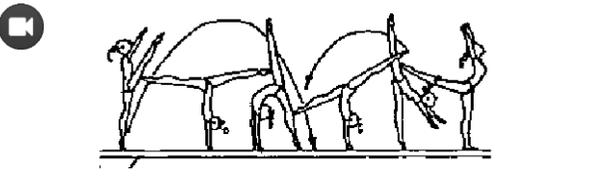
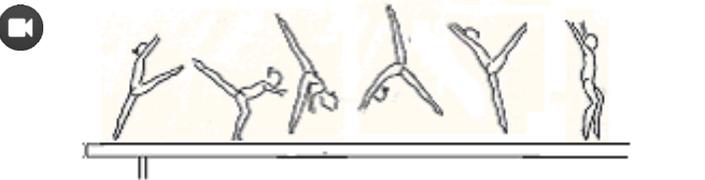
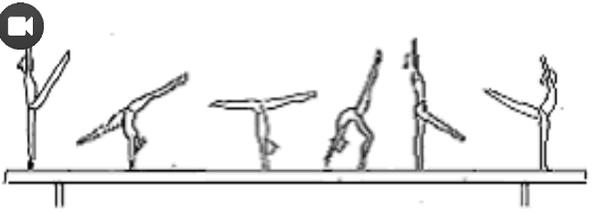
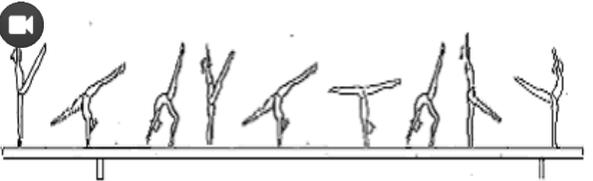
BARRE SIMPLE ET BARRES ASYMÉTRIQUES – Structure 2 – Éléments circulaires (éléments près de la barre)

1	<p>1x tour d'appui libre à 60° (sangles)</p>		6	<p>De l'ATR, Stalder à l'ATR</p>	
2	<p>1x tour d'appui libre à l'ATR (sangles)</p>	<p>1x</p> 	7	<p>De l'ATR, Endo à l'ATR</p>	
3	<p>De l'ATR 3x tours d'appui libre à l'ATR (sangles)</p>	<p>3x</p> 	8	<p>Endo avec ½ tour à l'ATR</p>	
4	<p>3x Élans circulaires libres en arrière (jambes écartées) à 45° (Stalder) (sangles)</p>		9	<p>Stalder avec ½ tour à l'ATR</p>	
5	<p>3x Élans circulaires libres en avant (jambes écartées) à 45° (Endo) (sangles)</p>		10	<p>Endo 1/1 tour à prise mixte (palmaire et cubitale)</p>	

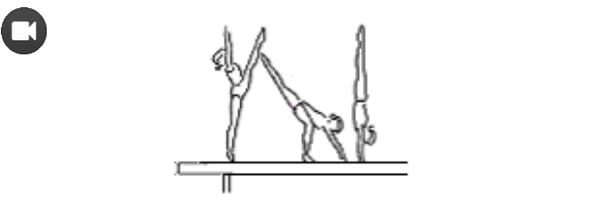
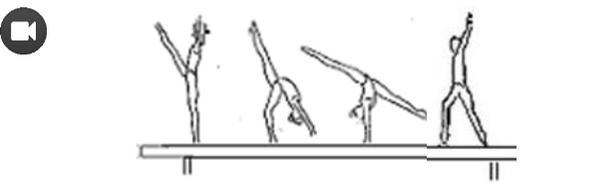
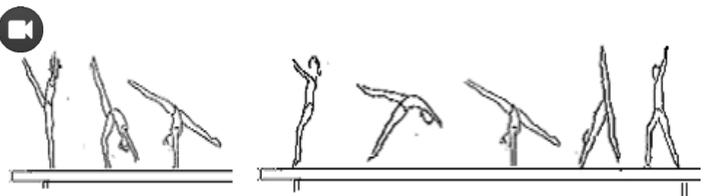
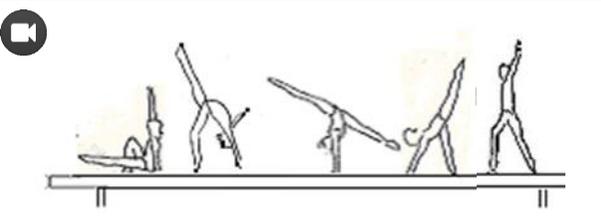
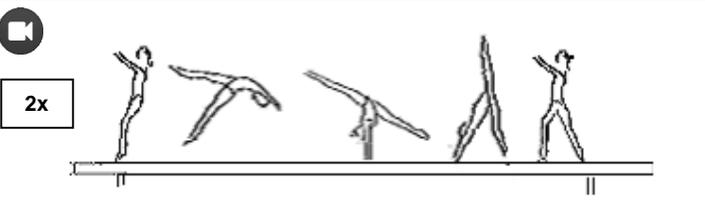
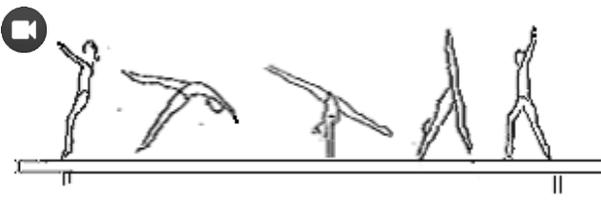
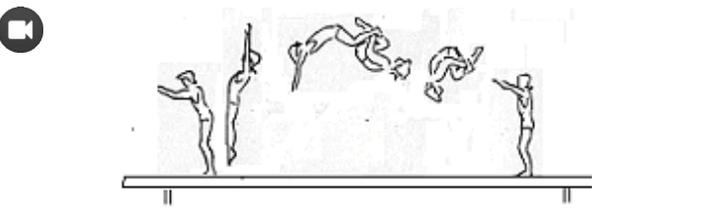
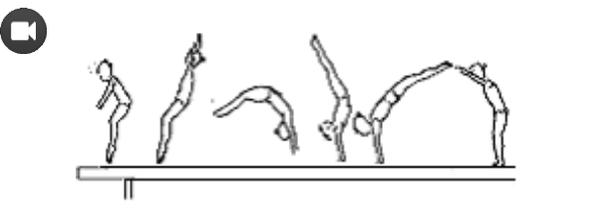
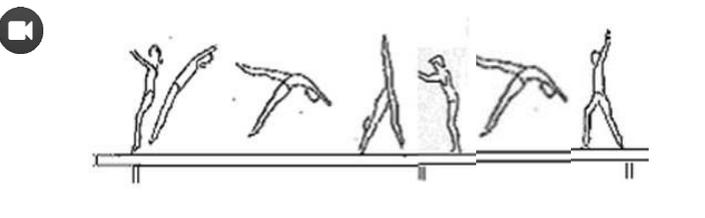
BARRE SIMPLE ET BARRES ASYMÉTRIQUES – Structure 3 - Sorties

1	Non requis		6	De l'ATR, <u>Grand tour en avant et salto en avant groupé</u>	
2	<u>2X balancé avant et arrière – au 2° balancé avant réception sur le dos sur tapis 40cm</u> <u>Il est recommandé d'utiliser un tapis incliné.</u>		7	<u>Grand tour en arrière et salto en arrière tendu</u> ou <u>grand tour en avant et salto avant tendu</u>	
3	<u>2X balancé avant et arrière – au 2° balancé avant salto arrière groupé</u>		8	<u>Barres asymétriques</u> <u>Grand tour en arrière et 1½ salto arrière tendu avec réception sur le dos sur le tapis dans fosse</u>	
4	<u>2X balancé avant et arrière – au 2° balancé avant salto arrière tendu</u>		9	<u>Barres asymétriques</u> <u>Grand tour en arrière et double salto arrière groupé sur le tapis dans fosse</u>	
5	Non requis		10	<u>Barres asymétriques</u> <u>Grand tour en arrière et double salto arrière tendu sur tapis dans fosse</u> OU <u>grand tour en avant et double salto avant groupé</u>	

POUTRE – Structure 1 – Eléments acrobatiques en avant

1	<p>Roulade avant libre sans appui des mains. Réception au siège ou à la station groupée</p>		6	<p>Renversement avant suivi immédiatement de renversement avant avec envol (a réception sur 1 ou 2 pieds)</p>	
2	<p>Tic-Tac (renversement avant et arrière). Position de la jambe libre au choix. Réception en fente</p>		7	<p>Renversement avant libre depuis 1 pied. réception sur 1 ou 2 pieds</p>	
3	<p>Renversement avant – position des mains au choix</p>		8	<p>Salto avant groupé depuis 1 ou 2 pas et appel. Impulsion et réception sur 2 pieds</p>	
4	<p>2X Renversements avant – position des mains au choix</p>		9	<p align="center">Non requis</p>	
5	<p>Renversement avant avec envol, depuis 1 pas. réception 1 ou 2 pieds</p>		10	<p>2X renversement libre avant</p>	

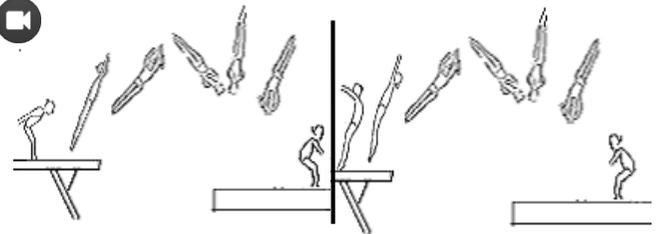
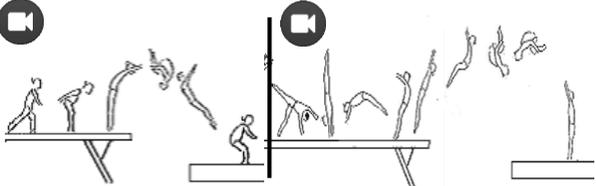
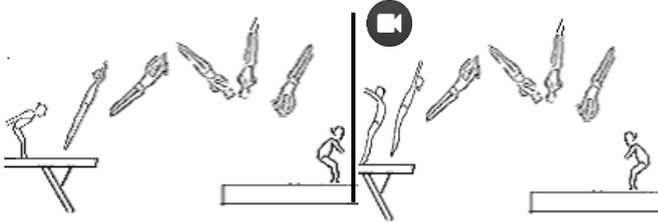
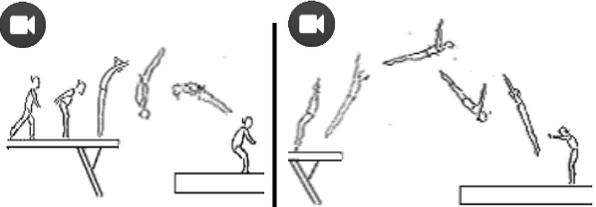
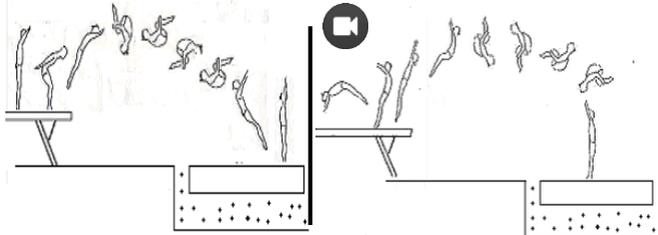
POUTRE – Structure 2 – Eléments acrobatiques en arrière

1	<p>Appui tendu renversé transversal (ATR) 2 secondes et retour en fente</p>		6	<p>Non requis</p>	
2	<p>Renversement arrière avec grand écart 180° et réception en fente</p>		7	<p>Renversement arrière directement au flic flac jambes décalées. Réception en fente</p>	
3	<p>Du siège groupé une jambe tendue en avant, renversement arrière. Réception en fente (Valdez)</p>		8	<p>Flic flac 2X en liaison directe (réception décalée ou sur deux pieds)</p>	
4	<p>Flic flac avec jambes décalées et réception en fente</p>		9	<p>Salto arrière groupé de la station</p>	
5	<p>Flic flac réception sur deux pieds</p>		10	<p>Flic flac et salto arrière tendu jambes décalées</p>	

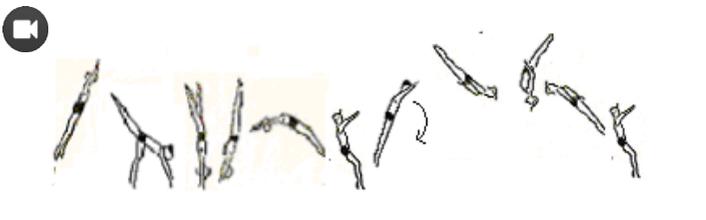
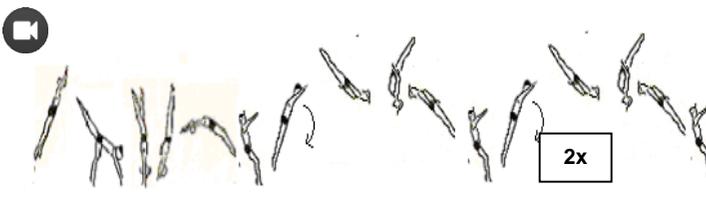
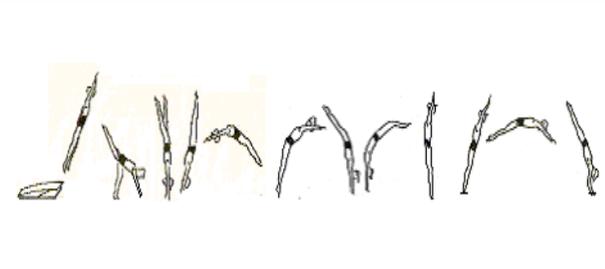
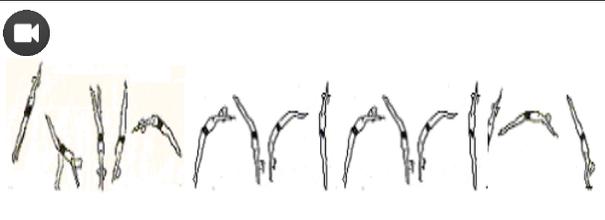
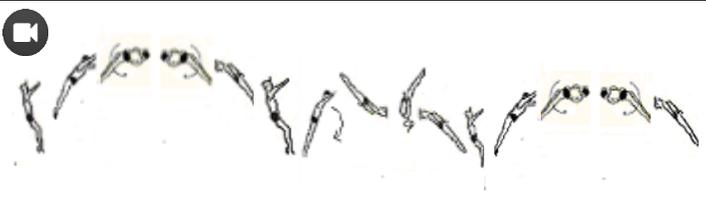
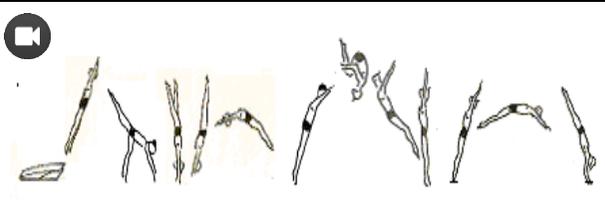
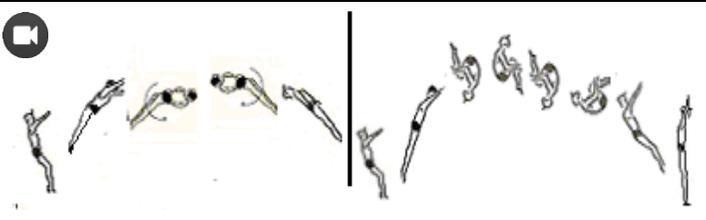
POUTRE – Structure 3 – Eléments acrobatiques latéraux

1	<p>Roue latérale à l'ATR jambes ensemble. Tenir 10 secondes</p>		6	<p>Renversement latéral libre depuis 1 pas et réception en fente</p>	
2	<p>Roue latérale depuis 1 pas. Réception en fente</p>		7	<p>Salto latéral groupé. Appel vers l'avant ou latéral sur 1 jambe à la station latérale</p>	
3	<p>Rondade depuis 1 pas, réception sur 2 pieds. Absorber et tenir la réception (sans rebond)</p>		8	<p>Roue latérale + flic flac avec jambes décalées directement liés. Réception en fente</p>	
4	<p>Roue latérale et renversement arrière directement liés. Réception en fente</p>		9	<p>Renversement latéral libre + flic flac jambes décalées directement liés. Réception en fente</p>	
5	<p>Non requis</p>		10	<p>Renversement latéral libre + salto arrière tendu jambes décalées directement liés. Réception en fente</p>	

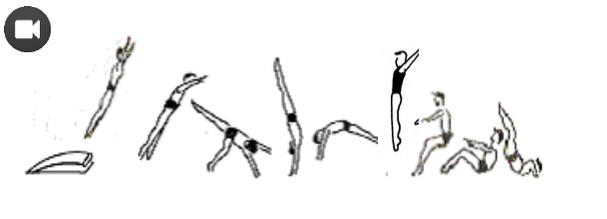
POUTRE – Structure 4 – Sorties

1	Non requis		6	<p>Salto avant tendu avec 1/1 tour OU Salto arrière tendu avec 1/1 tour (tapis de 40 cm)</p>	
2	<p>2-3 pas et salto avant groupé OU De la rondade ou de la roue latérale, salto arrière groupé (tapis de 40 cm)</p>		7	Non requis	
3	Non requis		8	<p>Salto avant tendu avec 1½ tour OU Salto arrière tendu avec 2/1 tours (tapis de 40 cm)</p>	
4	<p>2-3 pas et salto avant tendu OU De la rondade ou de flic flac, salto arrière tendu (tapis de 40 cm)</p>		9	Non requis	
5	Non requis		10	<p>Double salto avant groupé OU Double salto arrière groupé (fosse avec tapis)</p>	

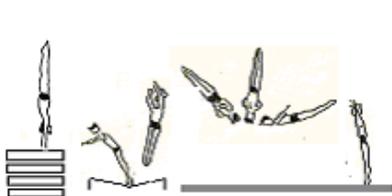
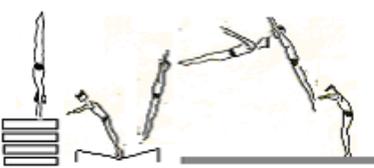
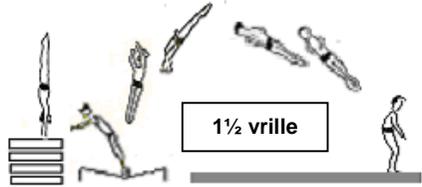
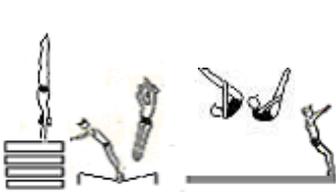
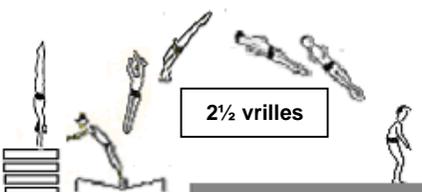
SOL- Structure 1 - Eléments acrobatiques en avant

1	<p><u>D'un tremplin :</u> <u>Sursaut – Saut de mains avec envol</u></p>		6	<p><u>3 pas</u> <u>Saut de mains – salto avant tendu</u></p>	
2	<p><u>D'un tremplin :</u> <u>Sursaut – Saut de mains – saut de poisson et roulade avant carpée</u></p>		7	<p><u>3 pas</u> <u>Saut de mains – salto avant tendu – salto avant tendu</u></p>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 20px; height: 10px; display: inline-block; margin-left: 10px;">2x</div>
3	<p><u>D'un tremplin :</u> <u>Sursaut – Saut de mains – saut de mains appel 2 pieds (flyspring) – et saut de poisson et roulade avant carpée</u></p>		8	<p><u>3 pas</u> <u>Saut de mains - – salto avant tendu – salto avant tendu 1/1 tour</u></p>	
4	<p><u>De la station :</u> <u>Saut de mains – 2x saut de mains appel 2 pieds – saut de poisson et roulade avant carpée</u></p>		9	<p><u>Course et :</u> <u>salto avant tendu 1/1 tour – salto avant tendu – salto avant tendu 1/1 tour</u></p>	
5	<p><u>D'un tremplin :</u> <u>Sursaut – saut de mains – salto avant groupé – saut de poisson et roulade avant carpée</u></p>		10	<p><u>Course et :</u> <u>salto avant tendu avec 2/1 OU double salto avant</u></p>	

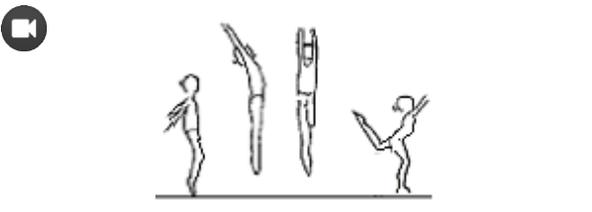
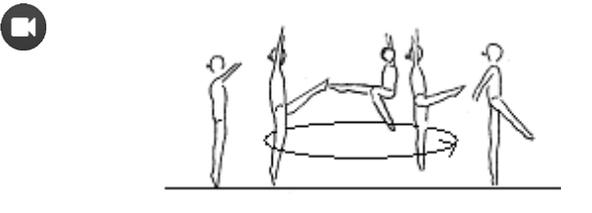
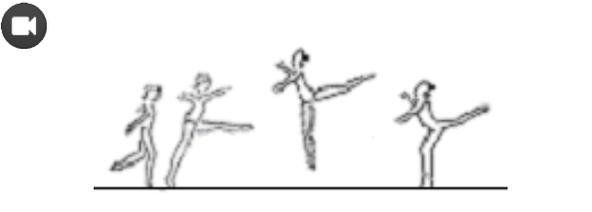
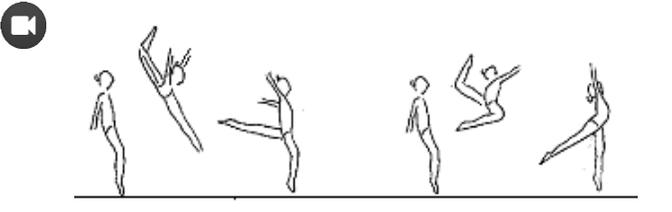
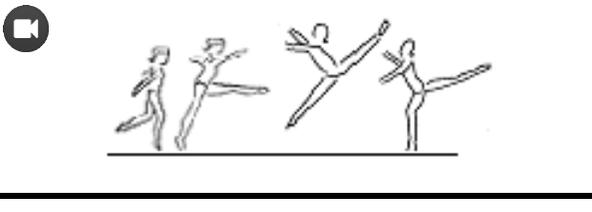
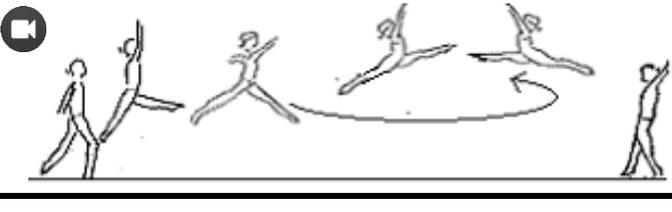
SOL – Structure 2 –Éléments acrobatiques en arrière

1	<p><u>D'un tremplin :</u> <u>Sursaut – Rondade –</u> <u>– Saut extension et</u> <u>roulade arrière</u></p>		6	<p><u>De la station :</u> <u>Rondade – 2x flic</u> <u>flac – salto arrière</u> <u>tendu</u></p>	
2	<p><u>D'un tremplin :</u> <u>Sursaut – Rondade –</u> <u>flic flac – Saut</u> <u>extension et roulade</u> <u>arrière</u></p>		7	<p><u>De la station :</u> <u>Rondade – flic flac -</u> <u>salto tempo – flic</u> <u>flac – salto arrière</u> <u>tendu</u></p>	
3	<p><u>D'un tremplin :</u> <u>Sursaut – Rondade –</u> <u>2x flic flac – Saut</u> <u>extension et roulade</u> <u>arrière</u></p>		8	<p><u>De la station :</u> <u>Rondade – 2x salto</u> <u>tempo – flic flac -</u> <u>salto arrière tendu</u></p>	
4	<p><u>D'un tremplin :</u> <u>Sursaut – Rondade –</u> <u>flic flac – salto tempo</u></p>		9	<p><u>De la station :</u> <u>Rondade – 2x salto</u> <u>tempo – salto arrière</u> <u>tendu</u></p>	
5	<p><u>D'un tremplin :</u> <u>Sursaut – Rondade –</u> <u>flic flac – salto tempo</u> <u>– flic flac</u></p>		10	<p><u>Course : 3 pas de</u> <u>course – Rondade</u> <u>– flic flac – double</u> <u>salto arrière groupé</u></p>	

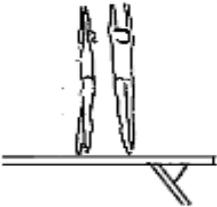
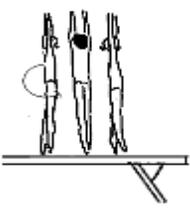
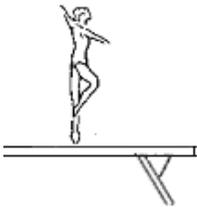
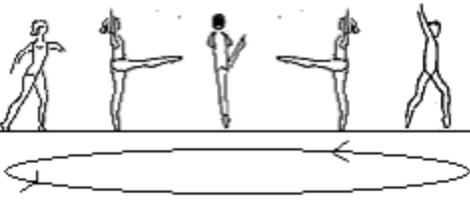
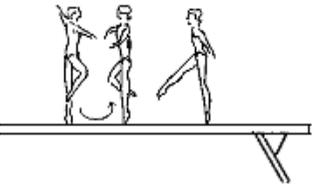
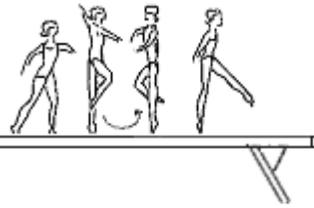
SOL –Structure 3 - Envol en arrière pour les vrilles (Mini-trampoline)
 (Tous sur des tapis de 40 cm) (Ces tests peuvent aussi être faits sur le trampoline)

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

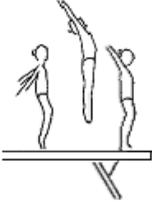
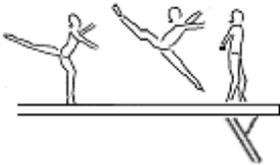
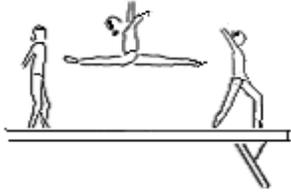
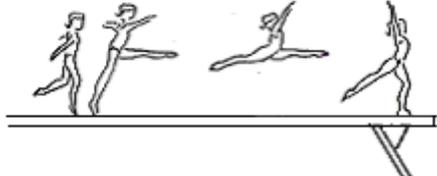
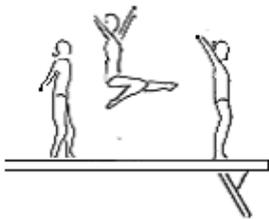
ELEMENTS ARTISTIQUES & CHOREGRAPHIQUES - SOL – Structure 1 – Sauts appel 1 et 2 pieds

1	<p>Saut extension avec 1/1 tour de la station à la réception sur 2 pieds. Maintenir une position tendue pendant le saut</p>		6	<p>Saut grand jeté avec changement de jambes</p>	<p>Saut grand jeté avec changement de jambes</p>
2	<p>Saut de chat 1/1 tour depuis 1 pas. Genoux en alternance au-dessus de l'horizontale. Réception sur 1 pied</p>		7	<p>Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds avec 1/1 tour. Réception sur 1 ou 2 pieds. Angle aux hanches at 45° et genoux serrés</p>	
3	<p>Saut grand jeté</p>	<p>Saut grand jeté</p>	8	<p>Saut écart avec 1/1 tour et réception sur 2 pieds. OU Saut carapé-écarté avec 1/1 tour. (Popa)</p>	
4	<p>Saut fouetté depuis 1 à la réception en arabesque. La jambe libre au-dessus de l'horizontale</p>		9	<p>Saut pied-tête appel 2 pieds, pied arrière à hauteur de la tête, corps cambré et tête en extension arrière (angle d'écart 180°). aussi saut de chamois (avec jambe av fléchie</p>	
5	<p>Tour jeté. De 1-2 pas, saut fouetté avec changement de jambe au grand écart transversal avec écart des jambes 180°. Réception sur 1 pied</p>		10	<p>Saut grand jeté avec changement de jambes avec 1/2 tour. Écart de jambes 180°</p>	

ELEMENTS ARTISTIQUES& CHOREGRAPHIQUES – POUTRE / SOL – Structure 2 –Tours

1	<p>POUTRE : station sur 2 pieds en relevé. Bras arrondis au-dessus de la tête. Tenir 20 secondes</p>		6	<p>SOL : 2/1 tour sur 1 jambe. Jambe libre au choix.</p>	
2	<p>POUTRE : ½ tour sur 2 jambes. Bras arrondis au-dessus de la tête. Tenir en relevé 5 secondes avant & après le tour.</p>		7	<p>SOL : station sur 1 jambe en relevé. Tenir la jambe libre devant avec talon à l'horizontale. Tenir 5 secondes.</p>	
3	<p>POUTRE : station sur 1 jambe en relevé. Poser pointe du pied de la jambe libre sur le genou de la jambe d'appui. Tenir 10 secondes.</p>		8	<p>SOL : 1/1 tour sur 1 jambe. Tenir la jambe libre devant avec talon à l'horizontale pendant tout le tour.</p>	
4	<p>POUTRE : ½ tour sur 1 jambe avec pointe du pied de la jambe libre sur le genou de la jambe d'appui.</p>		9	<p>SOL : 1/1 tour sur 1 jambe. Tenir la jambe libre en position écartée en haut 180° durant tout le tour.</p>	<p>Idem que no.8 avec jambe à la verticale.</p>
5	<p>POUTRE : 1/1 tour sur 1 jambe. Pointe du pied de la jambe libre sur le genou de la jambe d'appui.</p>		10	<p>SOL : pirouette plongée 360° sur 1 jambe à la position en grand écart sans appui sur les mains.</p>	

ELEMENTS ARTISTIQUES& CHOREGRAPHIQUES – POUTRE– Structure 3 – Sauts avec tours

1	<p>De la station, saut vertical réception sur 2 pieds. Tenir le corps droit et tendu pendant le saut</p>		6	<p>Saut carpé en position transversale ou latérale (angle du bassin 90°)</p>	
2	<p>De la station, saut groupé réception sur 2 pieds. Angle bassin & genoux à 45°</p>	<p>Saut groupé</p>	7	<p>Sissonne appel 2 pieds, réception sur 1 pied. Jambes écartées de 180°</p>	
3	<p>De la station, saut écart réception sur 2 pieds. Écart des jambes de 180°</p>		8	<p>Saut grand jeté à partir d'1-2 pas. Réception sur 1 jambe. Jambes écartées de 180°</p>	
4	<p>De la station, saut cosaque réception sur 2 pieds. Angle bassin à 45°& genoux serrés</p>		9	<p>Saut grand jeté avec changement de jambes</p>	<p>Saut grand jeté avec changement de jambes</p>
5	<p>De la station, saut carpé-écarté réception sur 2 pieds. Les deux jambes au-dessus de l'horizontale</p>		10	<p>Saut grand jeté avec changement de jambes et ½ tour. Réception sur un ou deux pieds</p>	<p>Saut grand jeté avec changement de jambes et ½ tour</p>



PROFIL D'ASSIMILATION DES ELEMENTS

en

gymnastique artistique féminine

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 ÉLÉMENTS 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 MODÈLE DE STRUCTURE DE COMPÉTITION DE GROUPES D'ÂGE 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 HABILITES 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 clefs, des phases et des actions typiques pour l'élément.	ENTRAINEMENT UNIQUEMENT
1/4	APPRENTISSAGE	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	COMPETTIVE	La gymnaste réussit l'élément sans déductions majeures, SURE A L'INTERIEUR DE DIFFERENTES LIAISONS ou COMBINAISONS	PRET POUR L'EXERCICE = FORT

SAUT – Profil d'assimilation des éléments

SAUT GAF	NIVEAU DE PERFORMANCE		DEBUTANTE		AVANCEE		PERFORMANTE			ELITE JUNIOR		ELITE SENIOR	
	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, carapé 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. Renversement avant		2/4		2/3		3/4		4/4					
2. Renversement avant avec 180° - 540° tour (comme éléments d'orientation spatiale)		2/4		2/3		3/4		4/4					
3. Tsukahara / Kasamatsu groupé / carapé		2/4		2/3		3/4		4/4					
4. Tsukahara / Kasamatsu tendu		1/4		2/4		2/3		3/4		4/4			
5. Renversement av. - salto av. groupé pendant 2e envol		1/4		2/4		2/3		3/4		4/4			
6. Renversement av. - salto av. carapé pendant 2e envol		1/4		2/4		2/3		3/4		4/4			
7. Sur installation de 120H x 100L x 200Long.: Renversement av. - salto av. groupé / carapé / tendu pendant le 2e envol		2/4		2/3		3/4		4/4					
8. Sur installation de 120H x 100L x 200Long.: Renversement av. - salto av. groupé / tendu avec 1/1-2/1 tour (360°-720°) pendant le 2e envol		2/4		2/3		3/4		4/4					
9. Sur installation de 120H x 100L x 200Long.: Rondade, flic flac - salto arr. groupé / carapé / tendu pendant le 2e envol		2/4		2/3		3/4		4/4					
10. Sur installation de 120H x 100L x 200Long.: Rondade, flic flac - salto arr. groupé / tendu avec 1/1-2/1 tour (360°-720°)		2/4		2/3		3/4		4/4					
11. Yurchenko groupé / carapé		2/4		2/3		3/4		4/4					
12. Yurchenko tendu		2/4		2/3		3/4		4/4					

BARRES ASYMETRIQUES – Profil d'assimilation des éléments

BAR. ASY. GAF		NIVEAU DE PERFORMANCE		DEBUTANTE		AVANCEE		PERFORMANTE			ELITE JUNIOR		ELITE 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. Bascule élan arr. à l'ATR. (3x)			1/8	1/4	2/4	2/3	3/4	4/4							
2. Bascule en passant les jambes entre les prises				1/8	1/4	2/4	2/3	3/4	4/4						
3. Élan en avant à l'ATR (gants et sangles au début jusqu'à l'ATR à la fin)					2/4	2/3	3/4	4/4							
4. Élan en arrière à l'ATR (gants et sangles au début jusqu'à l'ATR à la fin)					2/4	2/3	3/4	4/4							
5. Élan à l'ATR (prises dorsales) (3x)					2/4	2/3	3/4	4/4							
6. Élan à l'ATR (prises palmaires) (3x)					2/4	2/3	3/4	4/4							
7. Élan à l'ATR (prises cubitales) (3x)					2/4	2/3	3/4	4/4							
8. Élan descendant	a. De l'ATR, prises dorsales		1/4	2/4	2/3	3/4	4/4								
	b. De l'ATR, prises palmaires		1/4	2/4	2/3	3/4	4/4								
	c. De l'ATR, prises cubitales			1/4	2/4	2/3	3/4	4/4							
9. Tour arrière libre à l'ATR (x3) OU					2/4	2/3	3/4	4/4							
a. Stalder (x2) OU b. Endo (x2)					2/4	2/3	3/4	4/4							
10. Grand t. av. (x3)	a. De l'ATR, prises palmaires		1/4	2/4	2/3	3/4	4/4								
	b. De l'ATR, prises cubitales			1/4	2/4	2/3	3/4	4/4							
11. Grand tour arrière (x3)			1/4	2/4	2/3	3/4	4/4								
12. Sortie: salto tendu (avant ou arrière)					2/4	2/3	3/4	4/4							
13. Sortie "D" ou équivalente (si en développement)						2/4	2/3	3/4	4/4						
14. Élément avec 1/1 tour (360°) dans la phase d'ATR						2/4	2/3	3/4	4/4						
15. Premier mouvement avec envol (avec lâcher et rattraper)				1/4	2/4	2/3	3/4	4/4							
16. Sortie « E" ou équivalente (si en développement)						1/4	2/4	2/3	3/4	4/4					
A U C H O I X	a. Liaisons et / ou séries de 2-3 éléments avec tour > 360°					1/4	2/4	2/3	3/4	4/4					
	b. Éléments "E" avec envol ou DEUXIEME					1/4	2/4	2/3	3/4	4/4					
	c. Liaisons et / ou séries d'éléments avec tour > 360° et éléments avec envol (SAUF LA SORTIE)				1/4	2/4	2/3	3/4	4/4						
	d. Liaisons et / ou séries de 2-3 éléments, ou plus, avec envol						1/4	2/4	2/3	3/4	4/4				

POUTRE – Profil d'assimilation des éléments

POUTRE GAF	NIVEAU DE PERFORMANCE ANNEES de PREPARATION	DEBUTANTE		AVANCEE		PERFORMANTE			ELITE JUNIOR		ELITE SENIOR		
		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
A. POSITIONS CORPORELLES (liées à la poutre)	BASE												
B. POSITIONS DES SEGMENTS (bras, jambes, tronc, tête)													
C. DEPLACEMENTS sur la poutre marches (variées), sursauts, pivots simples (pas de tours)													
D. EQUILIBRE – rôle des jambes, genoux, bras, tête, tronc													
E. Vaincre la peur et les réflexes de protection													
1. Sissonne		1/4	2/4	2/3	3/4	4/4							
2. Saut grand jeté (enjambé)			2/4	2/3	3/4	4/4							
3. Saut écart latéral (en position transversale)		1/4	2/4	2/3	3/4	4/4							
4. Saut enjambé avec changement de jambe			1/4	2/4	2/3	3/4	4/4						
5. Pirouette 1/1 tour (360°) sur 1 j. (j. libre = passé-développé)		1/4	2/4	2/3	3/4	4/4							
6. De l'appui libre jambes écartées, monter en force à l'A.T.R.		2/4	2/3	4/4									
7. Roue latérale (complètement latérale)		2/4	2/3	4/4									
8. Rondade (liaison au choix)		1/4	2/4	2/3	3/4	4/4							
9. Renversement avant		2/4	2/3	3/4	4/4								
10. Renversement arrière		2/4	2/3	3/4	4/4								
11. Flic flac j. écartées transv. (1, 2 ou 3 en série)		1/4	2/4	2/3	3/4	4/4							
12. Flic flac jambes ensemble (1, 2 ou 3 en série)		1/4	2/4	2/3	3/4	4/4							
13. Flic flac Auerbach ou Flic flac Korbut			1/4	2/4	2/3	3/4	4/4						
14. Salto arrière groupé / carpé ou tendu (liaison au choix)			1/4	2/4	2/3	3/4	4/4						
15. Sortie 2/1 salto ou 2/1 tour (720°) ou min. "D"			2/4	2/3	3/4	4/4							
16. Renversement latérale libre ou Renversement avant libre			1/4	2/4	2/3	3/4	4/4						
17. 1 ^{er} élément / liaison / série avec bonification > 0.20 points			2/4	2/3	3/4	4/4							
18. 2 ^{ème} élément / liaison / série avec bonification > 0.20 points				2/4	2/3	3/4	4/4						
19. Liaison GYM + GYM	a. Si bonification < = 0.20		2/4	2/3	3/4	4/4							
	b. Si bonification = 0.20-0.30 ou +			2/4	2/3	3/4	4/4						
20. Liaison ACRO + GYM	a. Si bonification < = 0.20			2/4	2/3	3/4	4/4						
	b. Si bonification = 0.20-0.30 ou +				2/4	2/3	3/4	4/4					

SOL – Profil d'assimilation des éléments

SOL GAF		NIVEAU DE PERFORMANCE		DEBUTANTE		AVANCEE		PERFORMANTE			ELITE JUNIOR		ELITE SENIOR	
		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
1. Roulade avant/arrière			4/4											
2. Appui tendu renversé (ATR)			1/4	2/4	2/3	3/4	4/4							
3. Roulade arrière à l'ATR			1/4	2/4	2/3	3/4	4/4							
4. Renversement latérale (Roue complètement latérale)			2/4	2/3	4/4									
5. Rondade (liaison au choix)				2/4	2/3	3/4	4/4							
6. Renversement latéral libre				1/4	2/4	2/3	3/4	4/4						
7. Renversement avant libre					1/4	2/4	2/3	3/4	4/4					
8. Renversement avant / arrière			2/4	2/3	3/4	4/4								
9. Renversement avec envol (réception 1 ou 2 jambes)			2/4	2/3	3/4	4/4								
10. Renversement avec envol (2 pieds à 2 pieds)						2/4	2/3	3/4	4/4					
11. Flic flac jambes collées / écartées (x 3)			2/4	2/3	3/4	4/4								
12. Salto tempo (liaison au choix)						2/4	2/3	3/4	4/4					
13. Salto arrière groupé				1/4	2/4	2/3	3/4	4/4						
14. Salto arrière tendu					2/4	2/3	3/4	4/4						
15. Salto arrière tendu avec vville 360° ou plus					1/4	2/4	2/3	3/4	4/4					
16. Salto arrière tendu avec vville 720° ou plus						1/4	2/4	2/3	3/4	4/4				
17. Double salto arrière groupé / carpé						2/4	2/3	3/4	4/4					
18. Saut de poisson (corps tendu à l'horizontale)			2/4	2/3	3/4	4/4								
19. Salto avant groupé / carpé (réception 2 ou 1 jambe)			2/4	2/3	3/4	4/4								
20. Salto avant tendu					2/4	2/3	3/4	4/4						
21. Salto Arabe groupé, carpé ou tendu						2/4	2/3	3/4	4/4					
22. 1 ^{er} élément / liaison / série avec bonification > 0.20						2/4	2/3	3/4	4/4					
23. 2 ^{er} élément / liaison / série avec bonification > 0.20							2/4	2/3	3/4	4/4				
24. Liaison GYM + GYM	a. Si bonification ≤ 0.20					2/4	2/3	3/4	4/4					
	b. Si bonification = 0.20-0.30 ou plus						2/4	2/3	3/4	4/4				
25. Liaison ACRO + GYM	a. Si bonification ≤ 0.20					2/4	2/3	3/4	4/4					
	b. Si bonification = 0.20-0.30 ou plus						2/4	2/3	3/4	4/4				

Exemple à être utilisée uniquement si le Code de pointage reconnaît et récompense les liaisons et/ou séries