



# **Programme Provincial GAM**

## **Niveau 1 et 2**

**Saison 2024-2025**

## Règles Niveau 1 et 2

Le programme québécois de niveau provincial a été mis au point afin de fournir partout au Québec un programme unique permettant aux athlètes de niveau provincial de participer à un plus grand nombre de compétitions. Il a été élaboré en consultation avec les permanents de Gymnastique Québec, les entraîneurs et le comité des juges masculins.

Le programme comprend la majorité des règles devant encadrer le déroulement des compétitions. Dans les cas où une règle n'est pas précisée ou si aucune clarification n'a été faite, le Code de pointage de la FIG en vigueur s'applique.

# 1. DESCRIPTION DU PROGRAMME

Le programme comporte des exercices avec des éléments de progression qui sont orientés vers le développement des bases avec l'intention de guider les apprentissages des éléments gymniques.

## 2. CATÉGORIES

### 2.1 ÂGE DES CONCURRENTS

Le groupe d'âge du concurrent pour la saison du 1er septembre au 31 août sera déterminé par son année de naissance dans le tableau dessous.

CATÉGORIES	SAISON DES COMPÉTITIONS	
	SAISON 2024-2025 1 septembre 2024 à 31 août 2025	SAISON 2025-2026 1 septembre 2025 à 31 août 2026
Niveau 1	(A) 2016-2017	(A) 2017-2018
	(B) 2014-2015	(B) 2015-2016
	(C) 2012-2013	(C) 2013-2014
	(D) 2010-2011	(D) 2011-2012
Niveau 2	(A) 2016-2017	(A) 2017-2018
	(B) 2014-2015	(B) 2015-2016
	(C) 2012-2013	(C) 2013-2014
	(D) 2010-2011	(D) 2011-2012

## 2.2 RESTRICTIONS DE CONFORMITÉ AU DÉVELOPPEMENT À LONG-TERME

- Un gymnaste plus jeune que l'âge de 7 ans n'a pas le droit de participer dans ce programme.
- En aucun cas, les athlètes provinciaux de niveau 1 seront autorisés à participer aux championnats de l'Est ou de l'Ouest du Canada. Pour les athlètes niveau 2, seulement les athlètes âgés de 11 et plus pourront y participer.

# 3. MODIFICATION ET RESPONSABILITÉS DU COMITÉ

- La présente réglementation devrait être appliquée lors de toutes les compétitions sanctionnées par la fédération de gymnastique du Québec.
- Le comité du programme masculin et le sous-comité des juges apporteront des modifications et des éclaircissements au programme provincial québécois sous la direction du directeur technique lorsque nécessaire.
- Les clarifications au programme pourront avoir lieu plusieurs fois au cours de la saison de compétition. Les documents de clarifications seront envoyés directement aux clubs et disponible sur le site internet de la fédération de gymnastique du Québec.

# 4. RÈGLES RELATIVES AUX COMPÉTITIONS ET À L'ÉQUIPEMENT

## 4.1 ÉCHAUFFEMENT

Les gymnastes ont droit à un échauffement général et à un échauffement spécifique aux engins avant le début de la compétition.

Exception : Les athlètes de la catégorie niveau 1 et 2 auront un échauffement général de 15 minutes après quoi débutera la compétition. Chacune des rotations inclura une période d'échauffement spécifique de style **CAPITAL-CUP**.

## 4.2 DROIT ET DEVOIRS DU GYMNASTE

- Les gymnastes doivent revêtir une tenue sportive. À cet égard, il est recommandé de se conformer aux prescriptions de la FIG.
  - Sol et saut de cheval : Maillot et pantalon court. Les chaussettes, les chaussons et les pieds nus sont autorisés.
  - Cheval d'acons, anneaux, barres parallèles et barre fixe : Maillot et pantalon long. Les chaussons et les pieds nus sont autorisés.
- Tous les gymnastes sont tenus de porter un chandail lors des échauffements à toutes les épreuves (tant au gymnase d'entraînement et

de compétition).

- Toutes dérogations aux règles relatives à la tenue vestimentaire seront pénalisées, et ce sans préavis. Toute dérogation entraîne une déduction **de 0.3** une fois sur le total de la compétition.

### 4.3 SÉCURITÉ

Pour la sécurité des athlètes, un entraîneur doit être présent auprès de chaque athlète lors d'une compétition (que ce soit durant l'échauffement général, l'échauffement spécifique ou la période de compétition). Si un entraîneur doit s'absenter du plateau de compétition pour une raison quelle qu'elle soit, celui-ci doit s'assurer qu'un autre entraîneur prend la relève au niveau des athlètes présents sur le plateau de compétition.

### 4.4 AIDE ET ASSISTANCE

Pour toutes les catégories d'âge, la présence d'un aide est obligatoire au saut, aux anneaux et à la barre fixe. L'aide doit se placer à portée du gymnaste et doit éviter d'obstruer la visibilité des juges. Le responsable du jury à l'engin ne peut autoriser le gymnaste à commencer son exercice sans la présence d'un aide. Une déduction **de 0.50** sera appliquée si l'entraîneur quitte l'épreuve durant l'exercice de son gymnaste.

### 4.5 ÉQUIPEMENTS

- Le tableau ci-bas contient les exigences relatives à l'équipement pour chacune des catégories du programme.
- L'utilisation d'un matelas supplémentaire entraîne une défection **de 0.5** de la note finale à l'engin. Une déduction semblable est appliquée pour l'utilisation de tout équipement non conforme.

### 4.6 EXIGENCES ET CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉQUIPEMENT

ÉQUIPEMENTS	SPÉCIFICATIONS
<i>Sol</i>	FIG
<i>Arçons</i>	Champignon avec matelas de 10 cm pour couvrir la base. Hauteur du cheval au choix jusqu'à FIG (tremplin est permis).
<i>Anneaux</i>	Hauteur FIG. (Matelas additionnels jusqu'à 60cm est permis).
<i>Saut</i>	Hauteur de la table de saut au choix jusqu'à FIG avec trampolinette, tremplin élastique ou un tremplin. Matelas de réception additionnel à la hauteur de la table de saut <b>OU</b> FIG plus matelas additionnel de 20cm

<b>Barres parallèles</b>	Hauteur au choix jusqu'à FIG. (Matelas additionnels de 20cm est permis).
<b>Barre fixe</b>	Hauteur FIG. (Matelas additionnels jusqu'à 60cm est permis).

## 5. DEVOIRS DES JUGES

### 5.1 ÉVALUATION DES EXERCICES

Pour toutes les catégories compétitives québécoises, les membres du jury assument les responsabilités du jury D et du jury E, à moins que 4 juges ou plus ne soient affectés à l'engin. Chaque juge E évalue chacun des exercices en dixièmes de point. À moins d'indications contraires dans la présente réglementation, les fautes d'exécution et de tenue sont évaluées conformément aux prescriptions du Code de pointage FIG en vigueur.

### 5.2 RÔLES ET RESPONSABILITÉS DU JUGE EN CHEF DE LA COMPÉTITION

Les principales responsabilités du juge en chef de compétition sont indiquées dans le Manuel des officiels.

Le juge en chef de la compétition est responsable de voir au respect des règles et à l'application des pénalités décrites précédemment et incluant :

- Tenue vestimentaire des gymnastes.
- Entraîneurs (aides) présents aux anneaux et à la barre fixe.

Le responsable du jury à l'engin est responsable d'identifier la bonification accordée pour les exercices avec réception pilée. Les déductions pour comportement antisportif sont apportées à la note finale par le responsable du jury à l'engin.

### 5.3 CALCUL DE LA NOTE FINALE

Dans les cas où le jury est composé de deux ou trois juges, toutes les notes comptent. La note finale correspond à la moyenne des notes (2 ou 3 notes) et est calculée jusqu'à la troisième décimale. La note moyenne éliminera les décimales supplémentaires sans arrondir.

EXEMPLE	ND	E1	E2	E3	MOYENNE
Gymnaste	5.0	0.60	0.50	0.30	0.4666666

La moyenne des déductions dans l'exemple ci-dessus est **0.466** et la note finale **E** sera **9.334**.

Lorsque le jury se compose de quatre juges, la note supérieure et la note inférieure sont éliminées. La note finale correspond à la moyenne des deux notes intermédiaires et est calculée jusqu'à la troisième décimale.

EXEMPLE	ND	E1	E2	E3	E4	MOYENNE
Gymnaste	5.0	0.70	0.80	<del>0.90</del>	<del>0.60</del>	0.75

Dans l'exemple ci-haut, les notes E des juges E3 et E4 sont éliminées et les notes intermédiaires des juges E1 et E2 sont utilisées dans le calcul de la note moyenne.

La moyenne des déductions dans l'exemple ci-dessus est de 0.75 et la note finale E sera 9.25. La note finale: ND + Note finale E, donc: 5.0 + 9.25 = 14.25.

#### 5.4 LA TOLÉRANCE ADMISSIBLE ENTRE LA NOTE E

NOTE DU JURY E	ÉCART ADMIS ENTRE LES JURYS E
0.0 – 0.5	0.2 pt.
0.6 – 1.0	0.3 pt
1.1 – 2.0	0.4 pt
2.1 – 3.0	0.5 pt
+ 3.0	0.6 pt

## 6. ÉVALUATION DES EXERCICES ET EXIGENCES DE COMPOSITION

### 6.1 EXIGENCES IMPOSÉES

Respect de l'ordre des éléments – Si le gymnaste modifie l'ordre des éléments d'un exercice imposé, il sera pénalisé de 1.0.

### 6.2 NON-RESPECT DE LA DESCRIPTION DE LA ROUTINE

Une pénalité de 0.5 sera appliquée pour non-respect du texte dans l'exécution des routines.

Exemple: Sol: Si un gymnaste, après avoir fait la montée en force à l'ATR 2 sec, revient debout au lieu de faire la roulade avant, il sera pénalisé de 0.5 pour non-respect du texte.

### 6.3 COMPOSITION DE LA ROUTINE

**Niveau 1:** La routine finale possède une note de départ de **15.0** = 5.0 (valeur des éléments) + 10.0 (exécution).

**Niveau 2:** La routine finale possède une note de départ de **15.5** = 5.5 (valeur des éléments) + 10.0 (exécution).

À chaque appareil, les routines présentent beaucoup de flexibilité. Bien que la séquence doive toujours être respectée, chaque élément présente généralement un choix d'élément de progression plus facile. Ces possibilités sont indiquées dans les colonnes « Progression 1, 2, 3, 4 ». Un gymnaste pourra donc exécuter certains éléments de progression plutôt que de présenter la routine finale. La valeur accordée à chacun de ces éléments de progression est indiquée dans la case correspondante.

### 6.4 ROUTINE COURTE (ÉLÉMENT MANQUANT)

Dans une routine, si pour un numéro d'élément donné, le gymnaste ne présente aucun élément du tableau, il verra sa note de départ pénalisée de **1.0**. **Exception pour le champignon et le cheval d'arçons : cette pénalité sera 2.0.**

**Exemple :** au sol, un gymnaste niveau 1 présente la routine complète sauf pour l'élément 5 où il ne fait aucune roulade arrière. Dans ce cas, sa note maximale sera (valeur des éléments 1 à 4 + 6 et 7) + 10.0 (exécution) – 1.0 (pénalité).

### 6.5 RÉPÉTITIONS

Sol, arçons, anneaux, barres parallèles, barre fixe:

Le gymnaste peut répéter un élément dans lequel il a chuté (faute majeure) ou s'est arrêté, afin d'en voir la valeur reconnue.

**Exemple :** Un gymnaste au cheval-arçons exécute un ½ pivot et chute avant d'avoir complété l'élément. Un gymnaste peut reprendre le ½ pivot et recevoir seulement la déduction de 1.0 pour la chute. Un gymnaste peut répéter 1 cercle préparatoire.

### 6.6 RÉCEPTIONS

- Pour toutes les catégories d'âge, la déduction totale pour fautes de réception ne peut dépasser **1.0** et ce, à tous les engins.
- La déduction maximale pour les fautes de réception à la table de saut et au sol n'inclut pas les déductions de déviations. Une déduction de **1.0** s'applique pour une chute.

## 6.7 POINTS DE BONIFICATION

- Pour toutes les catégories d'âge, **0.1 point** de bonification est ajouté sur la note E jusqu'à un maximum **de 10.0** pour une réception « pilée » à l'**exception au cheval d'arçons** : seulement les sorties allemandes, russe ou sorties à l'ATR peuvent recevoir une bonification.
- Pas de bonus pour les sorties au champignon.
- Précision concernant le sol : le gymnaste doit exécuter un élément avec salto avec ou sans vrille pour avoir le bonus de réception (pas de bonus après rondade saut extension stick ou flic saut extension stick).
- Une réception « pilée » est définie comme une réception réalisée en position stable sans bouger les pieds.

## 6.8 LA TAXATION

Les intervalles de déductions ne comportent que des déductions FIG, c.-à-d. jamais de 0.2 ou 0.4.

-**0.1-0.3** signifie **0.1** ou **0.3**

-**0.1-0.5** signifie **0.1** ou **0.3** ou **0.5**

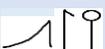
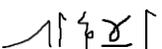
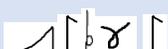
- **N-R** : La non-reconnaissance d'un élément.

# 7. STANDARD DE PROGRESSION

NIVEAU 1			
POINTS	TYPE DE STANDARD	RECOMMANDATIONS	AVANTAGES
<b>72+</b>	Standard privilège	Aller niveau 2 durant la saison en cours	Sera invité aux camps Dev. Provincial si respect âge
<b>70+</b>	Standard de passage élevé	Considérer aller niveau 2 durant la saison en cours	
<b>67+</b>	Standard de passage recommandé	Considérer aller niveau 2 à la prochaine saison	
NIVEAU 2			
POINTS	TYPE DE STANDARD	RECOMMANDATIONS	AVANTAGES
<b>70+</b>	Standard privilège	Aller Espoir prochaine saison	Sera invité aux camps J-E si transfert Espoir saison suivante (doit avoir l'âge Espoir)
<b>68+</b>	Standard de passage élevé	Considérer changer de niveau à la prochaine saison	Invité aux camps développement, considéré pour les camps J-E (si respect âge)
<b>65+</b>	Standard de passage recommandé	Pourrait être en mesure de changer de niveau à la prochaine saison	



Niveau 1: Sol

ÉLÉMENTS	ROUTINE DE BASE	PROGRESSION 1	PROGRESSION 2	DÉDUCTIONS
1	Course, roulade avant carpé élevée (le corps doit être carpé). 0.0 	Course, plongeon (le corps doit être légèrement arqué durant la phase d'envol). 0.3 	Course, Salto avant groupé. 0.5 	Déductions FIG : 0.1-0.5 Plongeon groupe : 0.5 Rythme incorrect : 0.1-0.3
2	Debout à la station. 0.0 	Roulade avant. 0.3 	Roulade avant, saut de tête. 0.5 	Déductions FIG : 0.1-0.5
3	Descendre vers l'avant à la position couchée faciale, se placer à l'appui corps arqué, sauter avec les deux jambes groupées, debout à la station jambes ensemble et saut avec tour pour se diriger vers le côté. 0.0 	Descendre vers l'avant à la position couchée faciale, se placer à l'appui corps arqué, sauter avec les deux jambes groupées, monter à l'ATR jambes groupées avec élan, roulade jambes et bras fléchis et saut avec tour pour se diriger vers le côté. 0.5 	Descendre vers l'avant à la position couchée faciale, se placer à l'appui corps arqué, sauter avec les deux jambes groupées, monter à l'ATR jambes tendues serrées avec élan, roulade jambes et bras fléchis et saut avec tour pour se diriger vers le côté. 1.0 	Déductions FIG : 0.1-0.5 Pas de roulade enchaînée après l'ATR : 0.3
4	Un pas, ciseau avant, roue à la station jambes en fente et ensuite assembler les jambes (ramener la jambe vers l'avant). 0.0 	Un pas, ciseau avant, Deux roues enchaînées à la station jambes en fente et ensuite assembler les jambes (ramener la jambe vers l'avant). 0.5 	N/A	Souplesse insuffisante dans le ciseau avant : 0.1-0.3 Souplesse insuffisante dans la roue : 0.1-0.3 Ramener la jambe vers l'arrière après la roue : 0.1 Deux roues non enchaînées : 0.3
5	Roulade arrière groupée, bras et jambes fléchis. 0.0 	Roulade arrière capée bras et jambes tendus. 0.3 	Roulade arrière à l'ATR passager, bras tendus (jambes peuvent être fléchies dans le début de la roulade arrière) et descendre à la station jambes groupées. 0.5 	Déductions FIG : 0.1-0.5 Descendre une jambe après l'autre après la roulade à l'ATR : 0.3
6	Saut pour se diriger vers l'autre diagonale. 0.0 	Saut pour se diriger vers l'autre diagonale, arabesque 2secs. 0.5 	Saut pour se diriger vers l'autre diagonale, position Y 2secs. 1.0 	Souplesse insuffisante : 0.1-0.3 <2secs : 0.3 Pas de maintien : 0.5 (mais reconnu)
7	Course, rondade saut extension. 0.0 	Course, rondade flic, saut extension OU rondade salto arrière groupé. 0.5  	Course, rondade flic salto groupé OU rondade salto arrière tendu. 1.0  	Déductions FIG : 0.1-0.5 Hauteur insuffisante durant le saut : 0.1-0.3 Position du corps durant le saut : 0.1-0.3 Rythme incorrect : 0.1-0.5
Note de départ	10.0			

**Niveau 1: Arçons**

L'athlète a le droit de choisir une des deux routines (Champignon ou Cheval sans les poignées).

**Note :**

- Le gymnaste peut exécuter le ½ ou 1/1 pivot en autant de cercles qu'il le veut à condition que le pivot soit ininterrompu.
- **Pas de déduction pour des cercles supplémentaires**, seulement l'exécution sera évaluée.
- En cas d'éléments manquants (non tentés), **une pénalité de 2,0 par élément manquant** sera appliquée.
  - Au champignon, un cercle sera considéré comme tenté s'il présente au minimum une phase d'appui en position dorsale (1/2 cercle) et aura une valeur de « 0.0 ».
  - Si le gymnaste s'assoit sur le champignon ou cheval, l'élément sera considéré comme manquant.
  - Déduction pour cercle incomplet : 0-45°: 0.1 45°-90°: 0.3 90°-180°: 0.5 +180°: NR

**Routine au Champignon : Note de départ maximale = 13.0**

ÉLÉMENTS	ROUTINE DE BASE	PROGRESSION 1	PROGRESSION 2	DÉDUCTIONS
<b>1</b>	Cercle jambes ensembles. <b>0.0</b>	<b>N/A</b>	<b>N/A</b>	Déductions FIG : 0.1-0.5 Cercle avec rotation insuffisante : 0.1-0.5
<b>2</b>	Cercle jambes ensembles. <b>0.0</b>	½ Pivot ininterrompu (nombre de cercles illimités). <b>1.0</b>	1/1 pivot ininterrompu (nombre de cercles illimités). <b>2.0</b>	Déductions FIG : 0.1-0.5 Cercle avec rotation insuffisante : 0.1-0.5
<b>3</b>	Cercle jambes ensembles. <b>0.0</b>	<b>N/A</b>	<b>N/A</b>	Déductions FIG : 0.1-0.5 Cercle avec rotation insuffisante : 0.1-0.5
<b>4</b>	Cercle jambes ensembles. <b>0.0</b>	½ Tour (Technique autre que le pivot). <b>1.0</b>	<b>N/A</b>	Déductions FIG : 0.1-0.5 Cercle avec rotation insuffisante : 0.1-0.5
<b>5</b>	Cercle jambes ensembles et sortie sur le côté. <b>0.0</b>	<b>N/A</b>	<b>N/A</b>	Déductions FIG : 0.1-0.5 Cercle avec rotation insuffisante : 0.1-0.5
<b>Note de départ</b>	<b>10.0</b>			

**Note :**

- Le gymnaste peut exécuter le ½ ou 1/1 pivot en autant de cercles qu'il le veut à condition que le pivot soit ininterrompu.
- **Pas de déduction pour des cercles supplémentaires**, seulement l'exécution sera évaluée.
- Le gymnaste peut exécuter les CINQ cercles sur le cheval SANS poignées on position : faciale, latérale ou dorsale.
- En cas d'éléments manquants (non tentés), **une pénalité de 2,0 par élément manquant** sera appliquée.
- L'utilisation d'un tremplin pour l'entrée est permise au cheval avec ou sans poignées.
- Si un Russe commence par un ½ Tchèque, ce ¼ de tour ne comptera pas dans la rotation du Russe. Un Russe manquant 1/4t sera pénalisé de 0.3.

**Routine au Cheval sans poignées : Note de départ maximale = 15.0**

ÉLÉMENTS	ROUTINE DE BASE	PROGRESSION 1	PROGRESSION 2	DÉDUCTIONS
1	Cercle jambes ensembles (n'importe quelle position). <b>0.3</b>	N/A	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5
2	Cercle jambes ensembles (n'importe quelle position). <b>0.3</b>	¼ de tour aux choix. <b>0.5</b>	Russe 360° <b>1.0</b>	Déductions FIG : 0.1-0.5
3	Cercle jambes ensembles (n'importe quelle position). <b>0.3</b>	1/3 de Magyar. <b>1.0</b>	3/3 Magyar. <b>2.0</b>	Déductions FIG : 0.1-0.5 Magyar 3/3 : la déduction maximale est de <b>0.5</b> du jury E.
4	Cercle jambes ensembles (n'importe quelle position). <b>0.3</b>	¼ de pivot latéral <b>OU</b> transversal. <b>0.5</b>	1/3 Sivado <b>OU</b> ½ pivot transversal. <b>1.0</b>	Déductions FIG : 0.1-0.5
5	Cercle jambes ensembles (n'importe quelle position) et sortie sur le côté. <b>0.3</b>	Cercle et sortie Allemande. <b>0.7</b>	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5 <b>Sortie Allemande avec seulement 90 = 0.3</b> <b>Sortie Allemande au-dessus l'horizontal : Pas de déduction.</b>
<b>Note de départ</b>	<b>11.5</b>			

**Niveau 1 : Anneaux****Note :**

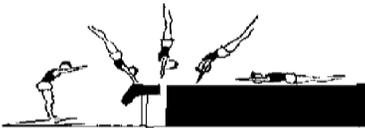
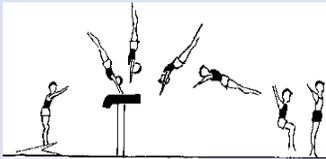
- \*Dans le pull-up avec aide, l'entraîneur doit seulement aider le gymnaste dans la phase de "bascule" de la suspension à l'appui. La traction en suspension et la poussée à l'appui doivent être faites sans que l'entraîneur touche le gymnaste.
- Une flexion des bras lors des balancés avant est permise.
- Pas de déduction pour des balancés supplémentaires, seulement l'exécution sera évaluée.

ÉLÉMENTS	ROUTINE DE BASE	PROGRESSION 1	PROGRESSION 2	PROGRESSION 3	DÉDUCTIONS
<b>1</b>	L'entraîneur monte l'athlète au-dessus des anneaux. <b>0.0</b>	Pull-up avec aide*. <b>0.5</b>	Pull-up. <b>1.0</b>	De la suspension, monté corps carpé à la chandelle et établissement arrière. <b>1.5</b>	Déductions FIG : 0.1-0.5
<b>2</b>	Tenir en appui corps tendu 2secs, ensuite rouler vers l'avant corps groupé <b>OU</b> carpé à la suspension renversée chandelle. <b>0.0</b>	Équerre jambes <b>groupées</b> 2secs, ensuite rouler vers l'avant corps groupé <b>OU</b> carpé à la suspension renversée chandelle. <b>0.5</b>	Équerre jambes <b>tendues</b> 2secs, ensuite rouler vers l'avant corps groupé <b>OU</b> carpé à la suspension renversée chandelle. <b>1.0</b>	<b>N/A</b>	Déductions FIG : 0.1-0.5 <2secs : 0.3 Pas de maintien : 0.5 (mais reconnu) Descendre non maîtrisée pendant le rouler avant : 0.1-0.5
<b>3</b>	Fermer, ouvrir, élan arrière, élan avant. <b>0.0</b>	Fermer, ouvrir, élan arrière, élan avant et dislocation avant. <b>0.7</b>	<b>N/A</b>	<b>N/A</b>	Épaules sous les anneaux dans les balancés avant : 0.1-0.5 Hanches sous les épaules dans les balancés arrière : 0.1-0.5 Épaules sous les anneaux dans la disloque avant et arrière : 0.1-0.5
<b>4</b>	Élan arrière, élan avant, élan arrière. <b>0.0</b>	Élan arrière, élan avant, élan arrière et dislocation arrière. <b>0.8</b>	<b>N/A</b>	<b>N/A</b>	
<b>5</b>	Élan avant, élan arrière et descendre à la station debout. <b>0.0</b>	Élan avant, élan arrière, sortie salto arrière groupé. <b>0.5</b>	Élan avant, élan arrière, sortie salto arrière tendu. <b>1.0</b>	<b>N/A</b>	Sortie : Lâcher après la verticale : 0°-15° : 0.1 16°-45° : 0.3 Plus 45° : 0.5
<b>Note de départ</b>	<b>10.0</b>				

**Niveau 1 : Saut**

**Note :**

- Un Matelas 70cm OU table de saut 1m a 1.35m.
- **Niveau1 (A et B) : Le gymnaste peut décider d'utiliser un tremplin élastique ou mini trampolnette pour réaliser son saut plutôt qu'un tremplin. Il reçoit alors une déduction de 0.5.**
- **Niveau 1 (C et D) : Le gymnaste peut décider d'utiliser un tremplin élastique ou mini trampolnette pour réaliser son saut plutôt qu'un tremplin. Il reçoit alors une déduction de 1.0.**
- Dans le cas d'un saut mal exécuté, le gymnaste peut décider de répéter son saut. Il reçoit alors une déduction de 1.0.
- Dans le cas d'une course ratée sans toucher la table de saut, le gymnaste peut répéter sa course SANS déduction.

ROUTINE DE BASE	PROGRESSION 1	PROGRESSION 2	DÉDUCTIONS
<p>Saut de main sur un matelas 70cm.</p> 	<p>Saut de mains sur une table de saut, réception sur un matelas à la même hauteur que la table avec tremplin.</p> 	<p>Saut de main sur une table de saut avec un tremplin.</p> 	<p>Déductions FIG : 0.1-0.5                      Flexion des bras : 0.1-0.5                      Léger carpé : 0.1-0.3                      Carpé marqué : 0.5                      Carpé excessif : 1.0</p>
<p>12.0</p>	<p>13.5</p>	<p>15.0</p>	

**Niveau 1 : Barres parallèles :****Note :**

- Pas de déduction pour des balancés supplémentaires, seulement l'exécution sera évaluée.
- Suivant l'élément 2, le gymnaste peut faire un demi-balancé ou balancé complet en appui brachial avant de faire l'élément 3.
- Le gymnaste peut exécuter le balancé à la suspension OU Moy avec les jambes fléchies ou tendues (technique au choix).

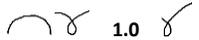
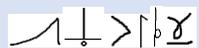
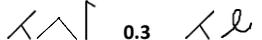
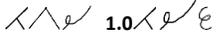
ÉLÉMENTS	ROUTINE DE BASE	PROGRESSION 1	PROGRESSION 2	DÉDUCTIONS
1	Course, sauter à l'appui brachial. <b>0.0</b>	Course, sauter à la suspension corps tendu, élan avant et établissement arrière à l'appui brachial. <b>0.5</b>	Course, bascule à l'appui et élan arrière à l'horizontale (descendre à l'appui brachial pour faire l'élément 2 de la routine de base). <b>1.0</b>	Distance insuffisante ou corps non tendu : 0.1-0.3 Hanches sous les barres : 0.1-0.3 Progression 1 : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps sous 30° de l'horizontal en arrière : 0.3</li> <li>• Corps sous 45° de l'horizontal en arrière : 0.5</li> </ul>
2	Élan avant, élan arrière à l'appui brachial. <b>0.0</b>	Moy à l'appui brachial. <b>0.5</b>	<b>N/A</b>	Déductions FIG : 0.1-0.5 Hanches sous les barres dans les balancés : 0.1-0.5
3	Établissement avant jambes écartées, rebond des jambes et élan arrière à l'horizontale. <b>0.0</b>	Établissement arrière à l'appui facial. <b>0.5</b>	<b>N/A</b>	<b>Établissement avant jambes écartées sans rebond immédiat : 0.1-0.5</b> Hanches sous les barres dans l'établissement avant: 0.1-0.5 Hanches sous les barres dans l'établissement arrière: 0.1-0.5 Force excessive : 0.1-0.5
4	Équerre jambes groupées 2secs. <b>0.0</b>	Équerre jambes tendues 2secs. <b>0.5</b>	<b>N/A</b>	< 2secs : 0.3 Pas de maintien : 0.5 (mais reconnu)
5	Écarter les jambes et rebond immédiat des jambes sur les barres et élan arrière-corps à l'horizontale. <b>0.0</b>	De l'équerre jambes groupées ou tendues, élan arrière-corps à l'horizontale. <b>0.5</b>	Monter en force (1/2 Press) et poser les pieds sur les barres. Pousser et coller les jambes <b>OU</b> monter en force à l'ATR passager. <b>1.0</b>	Rebond non immédiat : 0.1-0.5 Flexion des jambes durant le rebond : 0.1-0.5 Élan sous l'horizontale : 0.1-0.5 Monte en élan : 0.1-0.5
6	Élan avant, élan arrière. <b>0.0</b>	Élan avant, élan arrière à l'ATR passager. <b>0.3</b>	Élan avant, élan arrière à l'ATR 2secs. <b>0.5</b>	Déductions FIG : 0.1-0.5 Hanches sous l'horizontale dans les balancés : 0.1-0.5
7	Élan avant, élan arrière et sortie faciale à 45 avec un appui passager d'une main sur la barre. <b>0.0</b>	Élan avant, élan arrière à l'ATR passager et sortie couronnée directe. <b>0.5</b>	Sortie salto avant <b>OU</b> arrière groupé. <b>1.0</b>	Déductions FIG : 0.1-0.5 Sortie faciale en bas de 45° : 0.3 Hanches sous l'horizontale dans les balancés : 0.1-0.5
<b>Note de départ</b>	<b>10.0</b>			

**Niveau 1 : Barre fixe****Note :**

- Pas de déductions pour les balancés supplémentaires, seulement l'exécution sera évaluée.
- La hauteur des pieds dans les balancés arrière est permise jusqu'à 15 plus bas que l'horizontale SANS déduction, mais la déduction sera appliquée pour les hanches.

ÉLÉMENTS	ROUTINE DE BASE	PROGRESSION 1	PROGRESSION 2	DÉDUCTIONS
<b>1</b>	De la suspension corps tendu, l'entraîneur monte l'athlète à l'appui sur la barre. <b>0.0</b>	De la suspension corps tendu montée par renversement arrière à l'appui facial et prise d'élan. <b>0.5</b>	De la suspension corps tendu, bascule et prise d'élan à l'horizontale. <b>1.0</b>	Déductions FIG : 0.1-0.5 Arrêt après la bascule : 0.3 Prise d'élan pieds sous l'horizontal : 0.1 Prise d'élan pieds sous la barre : 0.3 Balancé supplémentaire à l'appui : 0.1 chaque balancé
<b>2</b>	Descente avant contrôlée (bras peuvent être fléchis), saccade, filée et élan arrière en suspension. <b>0.0</b>	Tour d'appui, chute filée et élan arrière en suspension. <b>0.5</b>	Tour d'appui dégagé à l'horizontale (bébé streuli). <b>1.0</b>	Déductions FIG : 0.1-0.5 Pas de tour d'appui avant la chute filée : 0.5 Chute filée corps carpé OU groupé : 0.1-0.5 Hanches sous la barre dans la chute filée : 0.1-0.5 Hanches sous la barre dans les balancés : 0.1-0.5 Tour d'appui plus bas que l'horizontal : 0.3
<b>3</b>	Élan avant, élan arrière. <b>0.0</b>	Élan avant avec ½ tour changer 1ère main, élan avant en prise mixte, élan arrière et changer la 2ième main minimum à l'horizontale. <b>0.5</b>	Élan avant avec ½ tour et changer les deux mains minimum à l'horizontale. <b>1.0</b>	Déductions FIG : 0.1-0.5 Hanches sous la barre dans les balancés : 0.1-0.5 Hanches sous la barre dans le ½ tour : 0.1-0.5
<b>4</b>	Élan avant, élan arrière. <b>0.0</b>	Élan avant avec ½ tour changer 1ère main, élan avant en prise mixte, élan arrière et changer la 2ième main minimum à l'horizontale. <b>0.5</b>	Élan avant avec ½ tour et changer les deux mains minimum à l'horizontale. <b>1.0</b>	Déductions FIG : 0.1-0.5 Hanches sous la barre dans les balancés : 0.1-0.5 Hanches sous la barre dans le ½ tour : 0.1-0.5
<b>5</b>	Élan avant, élan arrière. <b>0.0</b>	<b>N/A</b>	<b>N/A</b>	Déductions FIG : 0.1-0.5 Hanches sous la barre dans les balancés : 0.1-0.5
<b>6</b>	Élan avant, élan arrière, repousser la barre à la station (corps à l'horizontale). <b>0.0</b>	Sortie salto arrière groupé. <b>0.5</b>	Sortie salto arrière tendu. <b>1.0</b>	Hanches sous la barre dans les balancés : 0.1-0.5 Extension insuffisante durant la sortie à l'appui : 0.1-0.3 Corps sous l'horizontal dans la sortie à l'appui : 0.1-0.5 Hauteur insuffisante dans les saltos : 0.1-0.3
<b>Note de départ</b>	<b>10.0</b>			

## Niveau 2 : Sol

ÉLÉMENTS	ROUTINE DE BASE	PROGRESSION 1	PROGRESSION 2	PROGRESSION 3	PROGRESSION 4	DÉDUCTIONS
1	Course, Plongeon (le corps doit être légèrement arqué durant la phase d'envol). 0.0 	Course, saut de main saut extension, course plongeon. 0.3 	Course, saut de main plongeon enchaîné OU course salto avant groupé. 0.5 	Course, saut de main salto avant groupé OU Course, salto avant tendu. 1.0 	Course, saut de main salto avant tendu. 1.5 	Déductions FIG : 0.1-0.5 Plongeon groupé : 0.1-0.3 Plongeon carapé : 0.5 Rythme incorrect : 0.1-0.3
2	Debout à la station. 0.0 	Roulade avant, saut de tête. 0.5 	N/A	N/A	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5 Pas de saut tête : 0.3
3	Descendre vers l'avant à la position couchée faciale, se placer à l'appui corps arqué, avancer les jambes pour se placer en grand-écart au choix 2 secs, bras à l'horizontale. S'élever en force à l'appui carapé écart, arrêt avant de monter en force jambes écartées à l'ATR passager, roulade avant jambes et bras fléchis et saut avec tour pour ce dirigé vers le côté. 0.0 	Descendre vers l'avant à la position couchée faciale, se placer à l'appui corps arqué, avancer les jambes pour se placer en grand-écart au choix 2 secs, bras à l'horizontale., montée en force jambes écartées à l'ATR passager, roulade avant jambes et bras fléchis et saut avec tour pour se diriger vers le côté. 0.3 	Descendre vers l'avant à la position couchée faciale, se placer à l'appui corps arqué, avancer les jambes pour se placer en grand-écart au choix 2 secs, bras à l'horizontale., montée en force jambes écartées à l'ATR 2secs, roulade avant jambes et bras fléchis et saut avec tour pour se diriger vers le côté. 0.5 	N/A	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5 Maintien dans le grand-écart : <2secs : 0.1 Pas de maintien : 0.3 Souplesse insuffisante dans le grand-écart : 0.1-0.5 Appui d'une main ou deux sur le sol dans le grand-écart : 0.3 Pas de roulade enchaînée après l'ATR : 0.3 Montée en élan à l'ATR : 0.5
4	Un pas, ciseau avant, Deux roues enchaînées à la station jambes en fente et ensuite assembler les jambes (ramener la jambe vers l'avant) 0.0 	Un pas, ciseau avant, Deux roues enchaînées à la station jambes en fente et renversement arrière, descente en fente (ramener la jambe vers l'avant). 0.5 	N/A	N/A	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5 Souplesse insuffisante dans le ciseau avant, la roue et renversement arrière : 0.1-0.3 Une seule roue : 0.3 Ramener la jambe vers l'arrière après la roue et le renversement : 0.1 Deux roues non enchaînées : 0.3
5	Roulade arrière carpée bras et jambes tendus. 0.0 	Roulade arrière à l'ATR passager, bras tendus (jambes peuvent être fléchis dans le début de la roulade arrière) et descendre à la station debout jambes tendus. 0.5 	N/A	N/A	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5 Descendre une jambe après l'autre après la roulade à l'ATR : 0.3
6	Saut pour se diriger vers l'autre diagonale. 0.0 	Saut pour se diriger vers l'autre diagonale, arabesque 2secs. 0.3 	Saut pour se diriger vers l'autre diagonale, position Y 2secs. 0.5 			Déductions FIG : 0.1-0.5 Souplesse insuffisante : 0.1-0.3 <2secs : 0.3 Pas de maintien : 0.5 (mais reconnu)
7	Course, rondade saut extension. 0.0 	Course, rondade flic, saut extension OU rondade salto arrière groupé. 0.3 	Course, rondade flic salto groupé OU rondade salto arrière tendu. 0.5 	Course, rondade flic salto arrière tendu OU Rondade salto arrière tendu avec vrille. 1.0 	Course, rondade flic salto arrière avec vrille. 1.5 	Déductions FIG : 0.1-0.5 Hauteur insuffisante durant le saut : 0.1-0.3 Position du corps durant le saut : 0.1-0.3

Note de départ	10.0					Rythme incorrect : 0.1-0.5
----------------	------	--	--	--	--	----------------------------

## Niveau 2 : Arçons

L'athlète a le droit de choisir une des trois routines (Champignon, Cheval sans les poignées ou Cheval avec les poignées).

### Note :

- Le gymnaste peut exécuter le ½ ou 1/1 pivot en autant de cercles qu'il le veut à condition que le pivot soit ininterrompu.
- **Pas de déduction pour des cercles supplémentaires**, seulement l'exécution sera évaluée.
- Le gymnaste peut exécuter les CINQ cercles sur le cheval SANS poignées en position : faciale, latérale ou dorsale.
- En cas d'éléments manquants (non tentés), **une pénalité de 2,0 par élément manquant sera appliquée.**
  - Au champignon, un cercle sera considéré comme tenté s'il présente au minimum une phase d'appui en position dorsale (1/2 cercle) et aura une valeur de « 0.0 ».
  - Si le gymnaste s'assoit sur le champignon ou cheval, l'élément sera considéré comme manquant.
  - Déduction pour cercle incomplet : 0-45°: 0.1 45°-90°: 0.3 90°-180°: 0.5 +180°: NR
- L'utilisation d'un tremplin pour l'entrée est permise au cheval avec ou sans poignées.
- Si un athlète choisi de commencer l'élément Russe par un ½ Tchèque, ce ¼ de tour ne comptera pas dans la rotation du Russe.

Routine au Champignon : Note de départ maximale = **11.5**

ÉLÉMENTS	ROUTINE DE BASE	PROGRESSION 1	PROGRESSION 2	DÉDUCTIONS
1	Cercle jambes ensembles. <b>0.0</b>	N/A	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5 Cercle avec rotation insuffisante : 0.1-0.5
2	Cercle jambes ensembles. <b>0.0</b>	½ Pivot ininterrompu (nombre de cercles illimités) <b>0.5</b>	1/1 pivot ininterrompu (nombre de cercles illimités) <b>1.0</b>	Déductions FIG : 0.1-0.5 Cercle avec rotation insuffisante : 0.1-0.5
3	Cercle jambes ensembles. <b>0.0</b>	N/A	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5 Cercle avec rotation insuffisante : 0.1-0.5
4	Cercle jambes ensembles. <b>0.0</b>	½ Tour (Technique autre que le pivot). <b>0.5</b>	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5 Cercle avec rotation insuffisante : 0.1-0.5
5	Cercle jambes ensembles et sortie sur le côté. <b>0.0</b>	N/A	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5 Cercle avec rotation insuffisante : 0.1-0.5
<b>Note de départ</b>	<b>10.0</b>			

Routine au Cheval **sans poignées** : Note de départ maximale = **14.0**

Éléments	Routine de base	Progression 1	Progression 2	Progression 3	Déductions
1	Cercle jambes ensembles. <b>0.3</b>	N/A	N/A	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5
2	Cercle jambes ensembles. <b>0.3</b>	Cercle jambes écartées (Flair) <b>OU</b> ¼ de tour aux choix. <b>0.5</b>	Russe 360. <b>1.0</b>	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5
3	Cercle jambes ensembles. <b>0.3</b>	Cercle jambes écartées (Flair) <b>OU</b> 1/3 Magyar. <b>0.5</b>	3/3 Magyar. <b>1.0</b>	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5 Magyar 3/3: la déduction maximale est de <b>0.5</b> du jury E
4	Cercle jambes ensembles. <b>0.3</b>	Cercle jambes écartées (Flair) <b>OU</b> ¼ Pivot latéral <b>OU</b> ¼ Pivot transversal. <b>0.5</b>	1/3 Sivado <b>OU</b> ½ Pivot transversal. <b>0.7</b>	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5
5	Cercle jambes ensembles et sortie sur le côté. <b>0.3</b>	Cercle jambes ensemble et sortie Allemande. <b>0.5</b>	Cercle jambes écartées (Flair), cercle jambes ensemble et sortie Allemande. <b>1.0</b>	Cercle jambes écartées (Flair) et sortie à l'ATR. <b>1.0</b>	Déductions FIG : 0.1-0.5 <b>Sortie Allemande avec seulement 90° : 0.3</b> <b>Sortie Allemande au-dessus l'horizontal : Pas de déduction</b> Pas de cercle jambes écartées dans la progression 2 et 3 = <b>-0.5</b> Sortie à l'ATR : la déduction maximale est de <b>0.5</b> du jury E
<b>Note de départ</b>	<b>11.5</b>				

Routine au Cheval **avec les poignées** : Note de départ maximale = **15.5**

ÉLÉMENTS	ROUTINE DE BASE	PROGRESSION 1	PROGRESSION 2	DÉDUCTIONS
1	De la station debout, sauter et cercle sur les poignées. <b>0.5</b>	De l'appui facial, balancé complet et engager une jambe vers l'avant puis élaner la jambe pour commencer le cercle. <b>1.0</b>	De l'appui facial, un balancé complet et ciseau avant. Engager une jambe vers l'avant puis élaner la jambe pour commencer le cercle. <b>1.5</b>	Déductions FIG : 0.1-0.5
2	Cercle sur les poignées <b>0.5</b>	Deux cercles sur les poignées. <b>1.0</b>	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5
3	Cercle sur les poignées. <b>0.5</b>	1/3 de transport latéral <b>OU</b> transversal. <b>1.5</b>	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5
4	Cercle sur les poignées. <b>0.5</b>	¼ de tour <b>OU</b> cercle transversal. <b>0.5</b>	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5
5	Cercle sur les poignées et repousser vers l'arrière. <b>0.5</b>	Deux cercles transversaux et sortie Allemande. <b>1.0</b>	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5 <b>Sortie Allemande au-dessus l'horizontal : Pas de déduction</b>
<b>Note de départ</b>	<b>12.5</b>			

## Niveau 2 : Anneaux

### Note :

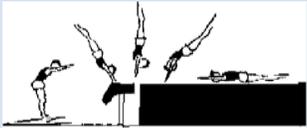
- Une flexion des bras lors des balancés avant est permise.
- Le gymnaste peut exécuter l'équilibre en force bras tendus SANS déductions.
- Pas de déduction pour des balancés supplémentaires, seulement l'exécution sera évaluée.

ÉLÉMENTS	ROUTINE DE BASE	PROGRESSION 1	PROGRESSION 2	PROGRESSION 3	PROGRESSION 4	DÉDUCTIONS
1	De la suspension, Équerre carpe 2secs. <b>0.0</b>	Montée carpée et planche arrière <b>écartées</b> 2secs, descendre le corps en contrôle. <b>0.3</b>	Montée carpée et planche arrière <b>serrées</b> 2secs, descendre le corps en contrôle. <b>0.5</b>	<b>N/A</b>	<b>N/A</b>	Ann tournés vers l'intérieur : 0.1-0.3 <2secs : 0.3 Pas de maintien : 0.5 (mais reconnu)
2	Revenir à la suspension corps tendu <b>OU</b> Revenir à la suspension dorsale <b>OU</b> L'entraîneur monte l'athlète au-dessus des anneaux. De la suspension, Équerre carpée 2secs. <b>0.0</b>	Pull-up. <b>0.5</b>	Revenir à la position chandelle, fermer et ouvrir le corps vers l'avant, et établissement arrière. <b>1.0</b>	Revenir à la position chandelle, fermer et ouvrir le corps vers l'avant <b>dislocation avant</b> , et établissement arrière. <b>1.5</b>	<b>N/A</b>	Déductions FIG : 0.1-0.5 Épaules sous les anneaux (dislocation avant) : 0.1-0.5
3	S'étirer à la suspension renversée (chandelle) avec les anneaux tournés vers l'extérieur (corps légèrement arqué 2secs). <b>0.0</b>	Équerre 2secs, ensuite s'abaisser (vers l'avant <b>OU</b> vers l'arrière) corps carpé à la suspension renversée (chandelle). <b>0.3</b>	Équerre 2secs, <b>poirier 2secs</b> ensuite s'abaisser lentement corps tendu bras fléchis à la suspension tendue renversée (chandelle). <b>0.5</b>	Équerre 2secs, <b>équilibre en force jbs écart bras fléchis passager</b> ensuite s'abaisser lentement corps tendu bras fléchis à la suspension tendue renversée (chandelle). <b>1.0</b>	Équerre 2secs, <b>équilibre en force jbs écart bras fléchis 2secs</b> ensuite s'abaisser lentement corps tendu bras fléchis à la suspension tendue renversée (chandelle). <b>1.5</b>	Déductions FIG : 0.1-0.5 <2secs : 0.3 Pas de maintien : 0.5 (mais reconnu) Ann tournés vers l'intérieur : 0.1-0.3 Corps carpé en poirier : 0.1-0.3 Appui sur Ann/câbles dans le poirier : 0.3 Jambes enroulées autour des câbles : 0.5 Descente non maîtrisée; 0.1-0.5 Flexion des bras : 0.1-0.5
4	Fermer, ouvrir, élan arrière, élan avant et élan arrière. <b>0.0</b>	Fermer, ouvrir et dislocation arrière. <b>0.5</b>	<b>N/A</b>	<b>N/A</b>	<b>N/A</b>	Épaules sous les anneaux dans les balancés avant : 0.1-0.5 Hanches sous les épaules dans les balancés arrière : 0.1-0.5
5	Élan avant, élan arrière. <b>0.0</b>	Dislocation arrière. <b>0.5</b>	<b>N/A</b>	<b>N/A</b>	<b>N/A</b>	Épaules sous les anneaux (dislocation arrière) : 0.1-0.5
6	Sortie salto arrière <b>groupé</b> . <b>0.0</b>	Sortie salto arrière <b>tendu</b> . <b>0.5</b>	Sortie <b>double</b> salto arrière groupé. <b>1.0</b>	<b>N/A</b>	<b>N/A</b>	Déductions FIG : 0.1-0.5 Sortie : Lâcher après la verticale : 0-15 : 0.1 16-45 : 0.3 Plus 45 : 0.5
<b>Note de départ</b>	<b>10.0</b>					

## Niveau 2 : Saut

### Note :

- Table de saut 1m a 1.35m
- **Niveau 2 (A et B) : Le gymnaste peut décider d'utiliser un tremplin élastique ou trampolinette pour réaliser son saut plutôt qu'un tremplin. Il reçoit alors une déduction de 0.5.**
- **Niveau 2 (C et D) : Le gymnaste peut décider d'utiliser un tremplin élastique ou trampolinette pour réaliser son saut plutôt qu'un tremplin. Il reçoit alors une déduction de 1.0.**
- Dans le cas d'un saut mal exécuté, le gymnaste peut décider de répéter son saut. Il reçoit alors une déduction de 1.0.
- Dans le cas d'une course ratée sans toucher la table de saut, le gymnaste peut répéter sa course SANS déduction.

ROUTINE DE BASE	PROGRESSION 1	PROGRESSION 2	PROGRESSION 3	PROGRESSION 3	DÉDUCTIONS
<p>Saut de mains sur une table de saut, réception sur un matelas à la même hauteur que la table avec tremplin.</p> 	<p>Saut de main avec un tremplin.</p> 	<p>Saut de main vrille avec tremplin.</p> 	<p>Tsukahara groupé avec tremplin.</p> 	<p>Saut de main salto avant avec tremplin.</p> 	<p>Déductions FIG : 0.1-0.5            Flexion des bras : 0.1-0.5            Léger carpé : 0.1-0.3            Carpé marqué : 0.5            Carpé excessif : 1.0            Rotation incomplète dans la vrille :            Jusqu'à 30 : 0.1            31-60 : 0.3            61-90 : 0.5            &gt;90 : N-R</p>
11.5	13.5	14.0	15.0	15.5	

## Niveau 2 : Barres parallèles

### Note :

- Pas de déduction pour des balancés supplémentaires, seulement l'exécution sera évaluée.
- Suivant l'élément 2, le gymnaste peut faire un demi-balancé ou balancé complet en appui brachial avant de faire l'élément 3.
- Le gymnaste peut exécuter le balancé à la suspension OU Moy avec les jambes fléchies ou tendues (technique au choix).

ÉLÉMENTS	ROUTINE DE BASE	PROGRESSION 1	PROGRESSION 2	PROGRESSION 3	DÉDUCTIONS
<b>1</b>	Course, sauter à la suspension corps tendu, élan avant et établissement arrière à l'appui brachial. <b>0.0</b>	Course, bascule à l'appui et élan arrière à l'horizontale (et optionnellement, descendre à l'appui brachial pour faire l'élément 2 de la routine de base). <b>0.3</b>	Course, bascule à l'appui et élan arrière à 45° (et optionnellement, descendre à l'appui brachial pour faire l'élément 2 de la routine de base). <b>0.5</b>	<b>N/A</b>	Distance insuffisante ou corps non tendu : 0.1-0.3 Genoux sous les barres dans le balancé avant : 0.1-0.5 Hanches sous l'horizontal dans l'établissement arrière : 0.1-0.5 Corps au-dessus de l'horizontal dans le balancé arrière : 0.1 Élément de base : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps sous 30° de l'horizontal en arrière : 0.3</li> <li>• Corps sous 45° de l'horizontal en arrière : 0.5</li> </ul>
<b>2</b>	Élan avant, élan arrière à l'appui brachial (hanches au-dessus des barres). <b>0.0</b>	Moy à l'appui brachial. <b>0.5</b>	Moy à l'appui facial et élan arrière à l'horizontale. <b>1.0</b>	<b>N/A</b>	Déductions FIG : 0.1-0.5 Hanches sous les barres dans les balancés arrière : 0.1-0.5
<b>3</b>	Établissement arrière à l'appui facial. <b>0.0</b>	Établissement avant jambes écartées, rebond des jambes et élan arrière à l'horizontale. <b>0.3</b>	Établissement avant jambes serrées et élan arrière à l'horizontale. <b>0.5</b>	<b>N/A</b>	Hanches sous l'horizontal dans l'établissement arrière : 0.1-0.5 Hanches sous les barres dans l'établissement avant : 0.1-0.5 Force excessive : 0.1-0.5 Établissement avant jambes écartées sans rebond immédiat : 0.1-0.5 Flexion des jambes durant le rebond : 0.1-0.5 <u>Progression 1 et 2 : Élan arrière après l'établissement avant</u> : Corps au-dessous de l'horizontal dans le balancé arrière : 0.1 Pieds au-dessous les barres dans les balancés arrière : 0.3 Genoux au-dessous les barres dans le balancé arrière : 0.5
<b>4</b>	Équerre jambes tendues 2secs. <b>0.0</b>	Bascule progression (Style Streuli), établissement arrière et équerre 2secs. <b>0.5</b>	<b>N/A</b>	<b>N/A</b>	< 2secs : 0.3 Pas de maintien : 0.5 (mais reconnu) Descendre après la verticale dans la bascule progression : 0.3 Hanches sous les barres à la fin de la bascule allemande : 0.1-0.5 Hanches sous l'horizontal dans l'établissement arrière : 0.1-0.5
<b>5</b>	Écarter les jambes et rebond immédiat des jambes sur les barres et élan arrière-corps à l'horizontale. <b>0.0</b>	Montée en force à l'ATR passager. <b>0.5</b>	Montée en force à l'ATR 2secs. <b>1.0</b>	Montée en force à l'ATR 2secs et valse avant. <b>1.5</b>	Rebond non immédiat : 0.1-0.5 Flexion des jambes durant le rebond : 0.1-0.5 Hanches sous l'horizontale d'élan arrière : 0.1-0.5 <u>Progression 1</u> : Jusqu'à 15° de l'ATR : 0.1 ATR : 16° à 30° : 0.3 ATR : 31° à 45° : 0.5
<b>6</b>	Élan avant, élan arrière. <b>0.0</b>	Élan avant, élan arrière à l'ATR passager. <b>0.3</b>	Élan avant, élan arrière à l'ATR 2secs. <b>0.5</b>	<b>N/A</b>	Hanches sous l'horizontal dans les balancés : 0.1-0.5
<b>7</b>	Élan avant, élan arrière et sortie faciale à 45° avec un appui passager d'une main sur la barre. <b>0.0</b>	Élan avant, élan arrière à l'ATR passager et sortie couronnée directe. <b>0.3</b>	Sortie salto avant <b>OU</b> salto arrière groupé. <b>0.5</b>	Sortie salto avant <b>OU</b> salto arrière tendu. <b>1.0</b>	Hanches sous l'horizontal dans les balancés : 0.1-0.5 Sortie faciale en bas de 45° : 0.3 Pas d'appui passager d'une main : 0.3 Arrêt à l'ATR avant la sortie couronnée : 0.3
<b>Note de départ</b>	<b>10.0</b>				

## Niveau 2 : Barre fixe

### Note :

- Pas de déduction pour des balancés supplémentaires, seulement l'exécution sera évaluée.
- La hauteur des pieds dans les balancés arrière est permise jusqu'à 15° sous l'horizontal SANS déduction, mais une déduction pourrait être appliquée pour les hanches.
- \*Pour la sortie après le soleil : le gymnaste peut faire SANS pénalité :
  - De l'appui renversé, retourner vers la barre (avec/sans tour d'appui) et faire chute filée, élan arrière pour arriver à la station debout.
  - De l'appui, couper le soleil, élan avant, élan arrière pour arriver à la station debout.

ÉLÉMENTS	ROUTINE DE BASE	PROGRESSION 1	PROGRESSION 2	PROGRESSION 3	DÉDUCTIONS
<b>1</b>	De la suspension corps tendu, monter par renversement arrière à l'appui facial (les mains en prise pronation ou supination) et prise d'élan. <b>0.0</b>	De la suspension corps tendu, bascule et prise d'élan entre l'horizontal et 45°. <b>0.3</b>	De la suspension corps tendu, bascule et prise d'élan à 45° ou plus. <b>0.5</b>	<b>N/A</b>	Déductions FIG : 0.1-0.5 Aide d'un assistant : 0.5 Arrêt après la bascule : 0.3 Prise d'élan pieds sous l'horizontal : 0.1 Prise d'élan pieds sous la barre : 0.3 Balancé supplémentaire à l'appui : 0.1 chaque balancé
<b>2</b>	Tour d'appui, chute filée et élan arrière en suspension <b>OU</b> soleil. <b>0.0</b>	Streuli sorti de l'horizontal jusqu'à 45°. <b>0.3</b>	Streuli sorti à plus de 45° <b>OU</b> Lune. <b>0.5</b>	Streuli jusqu'à 15° de l'ATR. <b>1.0</b>	Déductions FIG : 0.1-0.5 Pas de tour d'appui avant la chute filée : 0.5 Chute filée corps carpé : 0.1-0.5 Chute filée corps groupé : 0.1-0.5 Hanches sous la barre dans la chute filée : 0.1-0.5 Hanches sous la barre dans les balancés : 0.1-0.5 Streuli plus bas que l'horizontal : 0.3
<b>3</b>	Élan avant, élan arrière. <b>0.0</b>	Soleil. <b>0.5</b>	Lune ½ tour. <b>1.0</b>	<b>N/A</b>	Déductions FIG : 0.1-0.5 Hanches sous la barre dans les balancés : 0.1-0.5
<b>4</b>	Élan avant, élan arrière. <b>0.0</b>	Élan avant avec ½ tour changer 1ère main, élan avant en prise mixte, élan arrière et changer la 2ième main minimum à l'horizontale <b>OU</b> Soleil. <b>0.3</b>	Élan avant avec ½ tour et changer les deux mains minimum à l'horizontale. <b>0.5</b>	Changement direct (Blind) et un tour de lune. <b>1.0</b>	Déductions FIG : 0.1-0.5 Hanches sous la barre dans les balancés : 0.1-0.5 Hanches sous la barre dans le ½ tour : 0.1-0.5
<b>5</b>	Élan avant, élan arrière. <b>0.0</b>	Élan avant avec ½ tour changer 1ère main, élan avant en prise mixte, élan arrière et changer la 2ième main minimum à l'horizontale <b>OU</b> Soleil. <b>0.3</b>	Élan avant avec ½ tour et changer les deux mains minimum à l'horizontale. <b>0.5</b>	½ tour soleil au deuxième tour de lune et deux soleils. <b>1.0</b>	Déductions FIG : 0.1-0.5 Hanches sous la barre dans les balancés : 0.1-0.5 Hanches sous la barre dans le ½ tour : 0.1-0.5
<b>6</b>	Élan avant, élan arrière, repousse la barre (corps à l'horizontale) <b>OU</b> lâcher du soleil pour arriver à la station debout*. <b>0.0</b>	Sortie salto arrière groupé. <b>0.3</b>	Sortie salto arrière tendu. <b>1.0</b>	Sortie double salto arrière groupé <b>1.5</b>	Hanches sous la barre dans les balancés : 0.1-0.5 Extension insuffisante durant la sortie à l'appui : 0.1-0.3 Corps sous l'horizontal dans la sortie à l'appui : 0.1-0.5 Hauteur insuffisante dans les saltos : 0.1-0.3
<b>Note de départ</b>	<b>10.0</b>				