

Gymnastique Artistique Masculine



Code
Divisions 3, 4, 5

Edition juin 2010

2010-2011



Sommaire

SOMMAIRE	1
GAM - INTRODUCTION	3
GAM - TABLEAU GENERAL	4
GAM - LE JUGEMENT DIV. 3, 4 ET 5	5
LA DIFFICULTE ET LA NOTE D	5
REGLE DU NOMBRE D'ELEMENTS ET PENALITE	6
ETABLIR LA NOTE DE DEPART (ND) D'UN EXERCICE	6
L'EXECUTION ET LA NOTE E	7
LES POINTS DE CONNEXION	7
EXEMPLES DE NOTE D	7
LES SORTIES	7
LES REPETITIONS	8
LES BALANCEMENTS	8
AFFICHAGE DES NOTES	8
TENUE DU GYMNASTE	8
GAM - LE JURY	9
CONSTITUTION DU JURY	9
GAM - SOL	10
DESCRIPTION	10
TABLEAU DES FAUTES ET DES DEDUCTIONS	10
L'ATR	10
GAM - CHEVAL D'ARÇONS	17
DESCRIPTION	17
JUGEMENT	17
COMPOSITION AU CHEVAL D'ARÇONS	18
BONIFICATION AU CHAMPIGNON	18
TABLEAU DES FAUTES ET DES DEDUCTIONS	19
GAM - ANNEAUX	25
DESCRIPTION	25
TABLEAU DES FAUTES ET DES DEDUCTIONS	25
ELEMENT TENU 2 SECONDES :	25



GAM - SAUT 33

DESCRIPTION	33
REGLE D'UTILISATION DES TREMPLENS	33
HAUTEUR DE LA TABLE	33
TABLEAU DES FAUTES ET DES DEDUCTIONS	33

GAM - BARRES PARALLELES 35

DESCRIPTION	35
TABLEAU DES FAUTES ET DES DEDUCTIONS	35
ELEMENT TENU 2 SECONDES :	35

GAM - BARRE FIXE 42

DESCRIPTION :	42
BALANCEMENTS M ET P	42
TABLEAU DES FAUTES ET DES DEDUCTIONS	42
ELEMENTS RECONNUS COMME A	42



GAM - Introduction

La Fédération francophone de Gymnastique (FfG) propose un programme de compétition libre aménagé pour la Gymnastique Artistique Masculine (GAM) sur base de la dernière édition du code FIG.

Le code FIG reste la référence du code GAM divisions 3, 4, 5.

Chaque formateur, juge ou gymnaste est invité à se munir de ces 2 codes.

L'un ne va pas sans l'autre !

Les articles du code FIG sont d'application pour le code GAM divisions 3, 4, 5.

Vous trouverez ci-dessous les articles qui ont été aménagés et adaptés aux divisions 3, 4, 5.

Certains articles ont également été ajoutés.

La Commission technique se réserve le droit d'apporter des modifications sous forme de 'Note FfG' en fonction de l'évolution du code FIG.

Nous vous souhaitons beaucoup de succès.



GAM - Tableau général

M	P	A	B	C	D	E	F	G
Mouvement gymnique	Elément Préparatoire	Elément FIG	Elément FIG	Elément FIG	Elément FIG	Elément FIG	Elément FIG	Elément FIG
Division 1 FIG 0,1 0,2 0,3 0,4 0,5 0,6 0,7 <u>Exigences :</u> <u>sorties :</u> A, B = 0 <u>Connexion :</u> + 0,5/exigence C = 0,3 voir code FIG <i>minimum A</i> D, E, F, ... = 0,5								
Division 2 (FIG x 3) Fig x3 (0,3) Fig x3 (0,6) Fig x3 (0,9) Fig x3 (1,2) Fig x3 (1,5) Fig x3 (1,8) Fig x3 (2,1) <u>Exigences :</u> <u>sorties :</u> A = 0 <u>Connexion :</u> + 0,5/exigence B = 0,3 voir code FIG <i>minimum A</i> C, D, ... = 0,5								
Division 3 0,2 0,3 0,4 <u>Exigences :</u> <u>sortie :</u> P = 0 + 0,5/exigence A = 0,3 <i>minimum P</i> B = 0,5 <i>Catégorie d'âges : Sen., Jun., Esp., Min., Benj.</i> 7 éléments (1 sortie + 6 él. P, A, B). Voir règle du nombre d'éléments. Elément(s) supérieur(s) autorisé avec la valeur B de 0,4 pts. Pas de Connexion. 2 éléments dans 1 case = 2 éléments différents Cheval d'arçons + champignon 50 cm								
Division 4 0,1 0,2 0,3 <u>Exigences :</u> <u>sortie :</u> M = 0 + 0,5/exigence P = 0,3 <i>minimum P</i> A = 0,5 <i>Catégorie d'âges : Sen., Jun., Esp., Min., Benj. (Pup. en province)</i> 7 éléments (1 sortie + 6 él. M, P ou A). Voir règle du nombre d'éléments. Elément(s) supérieur(s) autorisé avec la valeur A de 0,3 pts. Pas de Connexion. 2 éléments dans 1 case = 2 éléments différents Cheval d'arçons + champignon 50 cm								
Division 5 0,3/ élém. <u>pas d'Exigence</u> <i>Catégorie d'âges : Min., Benj. (Pup. en province)</i> 7 éléments (1 sortie + 6 él. M, P ou A). Voir règle du nombre d'éléments. Elément(s) supérieur(s) autorisé avec la valeur de 0,3 pts. Pas de Connexion. 2 éléments dans 1 case = 2 éléments différents Cheval d'arçons + champignon 50 cm								

Compétitions Provinciales, Francophones et Nationales

Compétitions Provinciales et Francophones



GAM - Le jugement Div. 3, 4 et 5

A chaque engin, deux notes séparées sont données pour chaque exercice, D et E.

- **Le Jury D** établit la note D (note de Difficulté) de l'exercice.
- **Le Jury E** établit la note E (note d'Exécution) de l'exercice à partir de 10 points, par déductions appliquées en dixièmes de point par rapport aux exigences de composition, les fautes techniques et de tenue du corps.

Note D + Note E - Pénalité = Note Finale

La difficulté et la note D

Au sol, au cheval d'arçons, aux anneaux, aux barres parallèles et à la barre fixe, les valeurs de difficulté suivantes seront prises en considération dans toutes les compétitions :

Div. / Valeur	M	P	A	B	C	D	E	F
3	-	0.20 pts	0.30 pts	0.40 pts	0.40 pts	0.40 pts	0.40 pts	0.40 pts
4	0.10 pts	0.20 pts	0.30 pts	0.30 pts	0.30 pts	0.30 pts	0.30 pts	0.30 pts
5	0.30 pts	0.30 pts	0.30 pts	0.30 pts	0.30 pts	0.30 pts	0.30 pts	0.30 pts

Deux éléments repris dans la même case du code FIG (portant le même n°) sont considérés comme deux éléments différents.

• **La note D** reprend :

- la valeur des 7 meilleurs éléments autorisés par la division (1 sortie et 6 éléments)
- la valeur des exigences des groupes d'éléments (+ 0.5 pts/gpe) accordées quand elles font partie des max. 7 meilleurs éléments. Cette règle ne s'applique pas pour la Div. 5.

Le juge peut choisir pour déterminer les 7 éléments parmi des éléments de même valeur appartenant à des groupes différents. Il doit les choisir au bénéfice du gymnaste.

Au sol, l'élément réalisé en sortie remplit uniquement le groupe d'exigence de la sortie.

Groupes d'exigence : un élément remplit un seul groupe d'exigence.

Div. / Valeur	M	P	A	B	C	D	E	F
3	-	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts
4	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts
5	néant							

Exigence de Sortie :

Div. / Valeur	M	P	A	B	C	D	E	F
3	-	-	0.30 pts	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts
4	-	0.30 pts	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts	0.50 pts
5	néant							



Règle du nombre d'éléments et pénalité

- La Pénalité est appliquée comme suit :

6 - 7 éléments :	pas de pénalité	Note E sur 10 pts
5 éléments :	pénalité : - 1 pt	Note E sur 9 pts
4 éléments :	pénalité : - 2 pts	Note E sur 8 pts
3 éléments :	pénalité : - 4 pts	Note E sur 6 pts
2 éléments :	pénalité : - 6 pts	Note E sur 4 pts
1 élément :	pénalité : - 8 pts	Note E sur 2 pts
0 élément :		Note E sur 0 pt

- Pour les autres Pénalités, le juge D se réfère au code FIG en vigueur.

Etablir la Note de Départ (ND) d'un exercice

Cette tâche inclut de :

1• retranscrire la série de manière symbolique.

2• supprimer les répétitions.

3• déterminer la valeur et le groupe d'exigence pour chaque élément.

4• calculer la valeur de la difficulté des 6 meilleurs éléments + la valeur de la sortie.

5• vérifier qu'il n'y a pas plus de 4 éléments de la même famille dans les 6 + 1. Le cas échéant, tenir compte des 4 éléments dont la valeur est la plus élevée, l'(les) autre(s) élément(s) tombe(nt). Il faut donc choisir un (d') autre(s) élément(s) d'une autre famille même s'il(s) est (sont) de valeur inférieure. Cette règle s'applique également pour la Div. 5.

6• calculer le nombre et la valeur des groupes d'exigences exécutés reprises dans les 6 + 1.

L'exigence doit être représentée au minimum par un élément de la valeur la plus basse de la division choisie.

En division 3 : P

En division 4 : M

En division 5 : pas d'exigence possible

7• Calculer la valeur correcte de la note D, en ajoutant tous ces facteurs.

La note de départ maximum est (à l'exception du saut) :

En division 3 : **5,3**

En division 4 : **4,6**

En division 5 : **2,1**

8• Déduire le cas échéant 1 point par élément manquant sur la note finale. Voir « Règle du nombre d'éléments et pénalité ».

Au sol : le juge D doit d'abord prendre le groupe d'origine (groupe I, II, III ou IV) de la sortie pour vérifier s'il n'y a pas plus de 4 éléments du même groupe. Le cas échéant, il prend la sortie et maximum 3 autres éléments de ce même groupe. L'(les) autre(s) élément(s) de ce groupe ne rentre(nt) pas dans la Note de Départ.



L'exécution et la note E

Voir tableau général du code FIG et les règles particulières à chaque agrès des Div. 3, 4 et 5.

Les points de Connexion

Voir tableau général du code FIG

Exemples de Note D

Exemple 1 :

III	I	II	II	II	III	III	III	III	IV	V
P	P	M	A	A	A	P	M	B	B	B
	P		A	A	A			B	B	B

En caractères **gras** : les éléments repris par le juge D pour composer la note D.
Ici le jury D doit prendre la P qui remplit une exigence supplémentaire comme 7^{ème} élément (en faveur du gymnaste).

Exemple 2 :

Un gymnaste présente une série de 8 éléments sans sortie.

Nombre maximum d'éléments repris dans la note D = 7 (1 sortie + 6 éléments codifiés autorisés dans la division).

Dans ce cas-ci, le juge D reprend les 6 meilleurs éléments et accorde la valeur pour les groupes d'exigence réalisés parmi les 6 éléments repris (+0.5 pts/ groupe) dans la note D.

Exemple 3 :

Un gymnaste présente une série de 5 éléments.

Dans ce cas-ci, le juge D reprend 5 éléments et accorde la valeur pour les groupes d'exigence réalisés parmi les 5 éléments repris (+0.5 pts/ groupe et pour la sortie : +0.3 pts ou +0.5 pts) dans la note D.

Une pénalité de -1 pt pour élément manquant est appliquée par le juge D sur la note finale.

Les sorties

Chaque exercice sauf au Saut et au Sol doit se terminer avec une sortie légitime, inscrite dans le Groupe de l'Élément V - Sorties.

Sont considérées comme sorties non légitimes:

- Sortie dont la réception ne s'effectue pas sur les pieds.

Sauf au sol :

- En Div. 4 et 5, l'exercice peut se terminer par tout élément répertorié dans le tableau de difficultés.
- En Div. 3, une sortie représentée par un élément du groupe 1 (non acrobatique) n'est pas autorisée. L'exécution de l'un de ces éléments entraîne automatiquement la non reconnaissance de la sortie et du groupe d'éléments correspondant (Jury D).
- Sortie dont la réception est exécutée intentionnellement latéralement (**sauf la roue au sol**).

NB. L'exécution de l'un de ces éléments entraîne automatiquement la non reconnaissance de la sortie et du groupe d'éléments correspondant (Jury D).

Toutes les sorties des engins, l'exercice au sol et le saut de cheval se terminent à la station, jambes serrées. A l'exception du Sol, il est interdit de terminer l'exercice en sautant de l'engin en poussant par les pieds à l'exception des éléments répertoriés dans le code GAM Div. 3, 4 et 5.

Une sortie réalisée par un élément non autorisé par la division, ne rentre pas en compte dans la note D.

Au Sol : une sortie réalisée par un élément répété ne rentre pas en compte dans la note D.



Les répétitions

Le juge D élimine les répétitions au fur et à mesure qu'il prend note de la série.
Les éléments répétés ne sont pas pris en considération dans le calcul de la note D.

Il n'y a pas de pénalisation pour élément répété, ou non codifié (élément de transition).

Pour tous les engins, **2 éléments dans une même case** (numéro d'identification identique) **sont 2 éléments différents**.

Exceptions : au Cheval d'Arçons,

- un élément réalisé à droite peut être réalisé à gauche (ex : ciseau droit et ciseau gauche = 2 A),
- un élément réalisé sur une partie du cheval peut être réalisé sur les 2 autres parties du cheval.

Le Juge E applique les règles d'exécution sur tous les éléments présentés (codifiés, non codifiés ou répétés).

Pour rappel, au Sol, une sortie par un élément répété, ne rentre pas en compte dans la note D.

Les balancements

Les balancements (M ou P) sont accompagnés d'une précision d'amplitude pour le Cheval, les Anneaux, les Barres parallèles et la Barre Fixe.

En division 3, les balancements M ne sont pas reconnus par le jury D et sont jugés par ½ balancement intermédiaire (- 0,3 pts jury E) ou par balancement complet intermédiaire (-0,5 pts jury E).

Pour rappel,

Le demi élan intermédiaire est un élan à la fin duquel le gymnaste n'exécute aucun élément ou n'effectue aucun changement d'appui, de suspension ou de prises.

L'élan intermédiaire consiste en deux demi élans intermédiaires.

Affichage des notes

Pour chaque exercice :

Affichage public à la table des juges : Note D, Pénalité et note Finale.

Sur la feuille de table : Note D, Note E de chaque juge E, moyenne des Notes E sur 10, Pénalité, Note Finale.

Sur la feuille de résultats :

Pour chaque gymnaste à chaque agrès ; Note D, moyenne notes E, Pénalité, Note Finale et classement/catégorie.

Tenue du gymnaste

Pour les championnats Div. 3, 4 et 5, le gymnaste doit se conformer aux règles de tenue sportive reprises dans le code FIG et/ou dans le règlement de la fédération. Dans le cas contraire les pénalités du code FIG et/ou de la fédération seront appliquées.

Le gymnaste n'est pas obligé de se présenter en tenue de même couleur (pantalon et maillot) que les autres membres de son équipe lors des séances du concours par équipe.

Participation des gymnastes à la cérémonie protocolaire

Sauf cas de force majeure, les gymnastes doivent participer à la cérémonie protocolaire de la compétition à laquelle ils ont participé. Ils doivent le faire en tenue de compétition.

Le responsable juge, le responsable de commission ou le délégué FfG sur place sera habilité à faire respecter ces règles.



Le cas échéant, les gymnastes ou les formations qui n'ont pas participé à une compétition complète ne montent pas sur le podium et ne reçoivent pas de médaille. Leurs résultats sont néanmoins repris dans le classement.

GAM - Le Jury

À toutes les compétitions officielles de la FfG, les membres de la commission technique FfG désigneront un représentant qui occupera la fonction de responsable des juges :

Ses responsabilités incluent de :

- I. S'occuper des demandes concernant le déroulement du concours conformément au règlement technique qui régit ce dernier.
- II. Convoquer et présider toutes les réunions de juges et séances d'instruction.
- III. Appliquer le règlement des juges et le règlement technique qui régit le concours.
- IV. Assumer les responsabilités supplémentaires prévues au règlement technique qui régit le concours.
- V. Intervenir autant de fois que nécessaire auprès du Responsable du Jury de l'engin pour assurer une évaluation correcte. Une telle action peut attirer des pénalités (sanctions) à un ou plusieurs juges.
- VI. Appliquer le Règlement des Juges en ce qui concerne le contrôle des juges avec justice, consistance, conformément et sans exception aux règlements et critères valides.
- VII. Etablir un rapport reprenant le déroulement du jugement, les questions ou remarques pertinentes sur le code GAM Div. 3-4-5 et un relevé des juges présents (Nom, Prénom, Club, brevet, mission D ou E et l'agrès).

Constitution du Jury

Pour tous les concours officiels FfG, le Jury est constitué à chaque engin :

- a) d'un Jury D composé de 1 juge D nommé par le responsable des juges du concours.
- b) d'un Jury E composé de 3 juges nommés ou tirés au sort par le responsable des juges du concours.

Lorsque les Jurys sont incomplets :

Si 2 juges par table :	Si 3 juges par table :	Si 4 juges par table :
a) <u>un juge D</u> qui exerce également la fonction de juge E	a) <u>un juge D</u> qui exerce également la fonction de juge E	a) <u>un juge D</u>
b) <u>un juge E</u>	b) <u>un Jury E</u> composé de deux juges E.	b) <u>un Jury E</u> composé de trois juges.
Calcul de la note E : moyenne des 2 notes.	Calcul de la note E : on prend la note E du milieu.	Calcul de la note E : on prend la note E du milieu.



GAM - Sol

Description

Caractéristiques techniques de la FIG (dimensions: 12 m x 12 m).

En divisions 3, 4, 5, l'ensemble de la surface du praticable peut être utilisée. Ainsi, le gymnaste peut utiliser les deux diagonales (A-C ; B-D) et les côtés du carré.

Le gymnaste peut présenter son exercice sur une ligne.

L'exercice doit commencer et se terminer à l'intérieur de la surface.

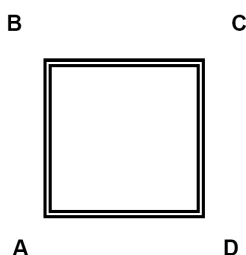


Tableau des fautes et des déductions

Voir code FIG.

Sauf : - pas de déduction pour la non utilisation de la surface.

- pas de déduction si plus de deux fois la même diagonale en succession directe.
- pas de déduction pour les transitions pour arriver au coin.
- pas de déduction pour élément du groupe I (non acrobatique) en sortie en Div. 4 et 5.

Pour rappel :

Lors de l'élaboration de la Note de Départ, le juge D prend le groupe d'origine (groupe I, II, III ou IV) de la sortie pour vérifier s'il n'y a pas plus de 4 éléments du même groupe. Le cas échéant, il prend la sortie et maximum 3 autres éléments de ce même groupe. L'(les) autre(s) élément(s) de ce groupe ne rentre(nt) pas dans la Note de Départ (voir page 6).

L'ATR

L'ATR non tenu (pas de stop) roulé à la station accroupie n'est pas reconnu comme une roulade (même si la série est trop courte en nombre d'éléments).



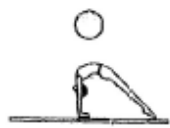
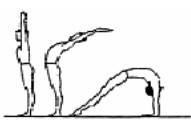
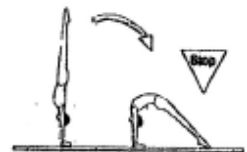
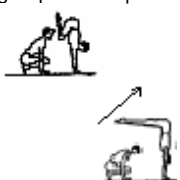
MOUVEMENTS GYMNIQUES

ELEMENTS PREPARATOIRES

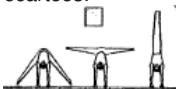
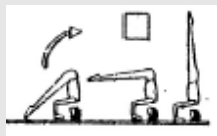
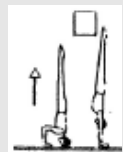
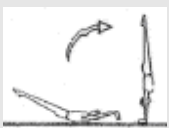
GROUPE D'ELEMENTS I : Eléments non acrobatiques

Edition juin 2009 - page 11



M			P		
MOUVEMENTS GYMNIQUES			ELEMENTS PREPARATOIRES		
GROUPE D'ELEMENTS I : Eléments non acrobatiques					
25	26	27	28	29 Saut vertical sur place avec 1/1 ou 3/2 tours. 	30 Saut grand jeté. Saut de biche. 
31 Pont (2s.). 	32 Descente en pont. 	33 Descente en pont. 	34	35	36 Valdez. 
37	38	39 Saut vertical sur place corps groupé. 	40 Saut vertical sur place avec écart antéro-postérieur des jambes. 	41 Saut vertical sur place avec écart facial des jambes. 	42 Saut vertical sur place avec fermeture tronc - jambes. 
43 Appui tendu renversé en force de l'appui groupé sur bras fléchis. 	44 Placement de dos corps groupé ou carpé. 	45 Placement de dos en élan corps groupé monter à l'appui tendu renversé 	46 Placement de dos en élan corps carpé monter à l'appui tendu renversé. 	47	48



M			P		
MOUVEMENTS GYMNIQUES			ELEMENTS PREPARATOIRES		
GROUPE D'ELEMENTS I : Eléments non acrobatique					
49 Descente lente jambes jointes.	50	51 Appui tendu renversé avec élan des jambes tendues écartées.	52 Trépidé (2s.).	53 Montée libre au trépidé (2s.).	54 Trépidé, montée lente à l'appui tendu renversé.
		 Elan			
55	56 Roulade avant corps groupé.	57 Roulade avant jambes écartées et tendues.	58 Roulade avant jambes jointes et tendues.	59	60
					
61 Roulade arrière corps groupé.	62 Roulade arrière jambes tendues écartées.	63 Roulade arrière jambes tendues jointes.	64 Roulade arrière à l'appui tendu renversé.	65	66
					
67	68	69	70 Healy à la chute dorsale. (Healy)	71	72
					

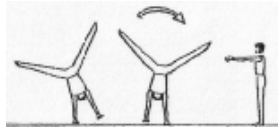
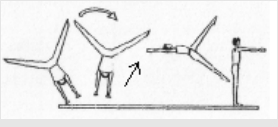
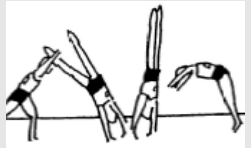


M MOUVEMENTS GYMNIQUES			P ELEMENTS PREPARATOIRES		
GROUPE D'ELEMENTS II : Parties acrobatiques en avant.					
73	74	75	76	77	78
79	80	81	82	83	84
85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96



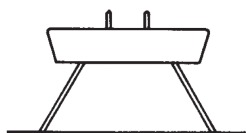
M MOUVEMENTS GYMNIQUES			P ELEMENTS PREPARATOIRES		
GROUPE D'ELEMENTS III : Parties acrobatiques en arrière.					
97	98	99	100	101	102
103	104	105	106	107	108
109	110	111	112	113	114
115	116	117	118	119	120



M			P		
MOUVEMENTS GYMNIQUES			ELEMENTS PREPARATOIRES		
GROUPE D'ELEMENTS IV : Parties acrobatiques latérales ou avec ½ tour					
121	122 Roue ¼ de tour vers l'intérieur ou vers l'extérieur. 	123 Roue, réception latérale. 	124	125	126 Roue, sauter ¼ de tour vers l'extérieur. 
127	128	129	130	131	132 Rondade. 
133	134	135	136	137	138
139	140	141	142	143	144



GAM - Cheval d'Arçons



Hauteur : 105 cm à partir de l'arête supérieure du tapis



Description

Un cheval d'arçons aux normes FIG + tapis de réception aux normes FIG + un tremplin aux normes FIG.

Un cheval d'arçons 2/3 (Juniors) + tapis aux normes FIG + un tremplin aux normes FIG.

Un champignon : 60 cm de diamètre, +/- 50 cm de hauteur + tapis min de 2 m x 2 m x 5 cm.

L'exercice doit contenir des éléments d'élan et des éléments avec très légère interruption (dans le cas d'élément avec pose de pieds).

Jugement

Partie 1 : travail au cheval d'arçons (règles traditionnelles de jugement).

Partie 2 : travail au champignon (bonification).

Jugement :

Partie 1 : règles traditionnelles de jugement.

Partie 2 : la note de départ du Jury D correspond à l'exercice présenté.

La bonification s'obtient en déduisant les fautes d'exécution du Jury E de cette note de départ.

En pratique :

Etape 1 : Juger l'exercice au cheval d'arçons.

Note D + Note E/10 - Pénalité = **résultat cheval d'arçons**.

Etape 2 : Juger l'exercice au champignon.

Note D du champignon - la Note E du champignon = **résultat du champignon**.

La note D du champignon ne doit pas apparaître dans la note D du cheval!

Au champignon, si les déductions sont supérieures à la Note D, le résultat du champignon = **0**.

Pour le public : Note finale du cheval d'arçons = résultat cheval d'arçons + résultat champignon.

Pour la feuille de résultats finale :

Cheval d'arçons : la Note D, la moyenne des Notes E/10, la Pénalité et la Note Finale.

Champignon : la Note D, la moyenne des Note E et la Note Finale.



Composition au cheval d'arçons

- Tout mouvement à gauche peut se faire à droite, sur le cuir gauche, sur les arçons ou sur le cuir droit. Ils seront considérés comme éléments différents. Attention que le jury D ne prend que maximum 4 éléments d'un même groupe pour établir la note D.
- La règle des 3 parties du cheval est d'application et pénalisée de - 0,30 pts par le jury E à l'agrès.
- Il y a répétition quand :
 - un élément est réalisé 2x sur une même partie du cheval durant la série.
 - un élément réalisé face au juge, sur la partie gauche du cheval, avec la main gauche sur le cuir et la main droite sur l'arçon est réalisé également dos au juge sur l'autre partie du cheval, toujours main gauche sur le cuir et main droite sur l'arçon (ou vice et versa pour les mains).

Bonification au champignon

Bonification au Champignon

Tableau des Notes de Difficultés :

	cercle(s)	+ 1 option	+ 2 options
1 cercle	0,4	1,4	2,4
2 cercles	0,8	1,8	2,8
3 cercles	1,2	2,2	3,2
4 cercles	1,6	2,6	3,6
5 cercles	2	3	4
6 cercles	2,4	3,4	/
7 cercles	2,8	/	/

Valeur d'un cercle* : +0,40 point

Valeur d'une option : +1,00 point**

Le Jury D prend en compte maximum 7 éléments pour établir la Note de Départ (ND).
Les options* sont toujours prises en compte pour la ND **sauf** lorsque celle-ci est le 1er élément.

L'exercice doit obligatoirement commencer par un cercle.

Maximum 2 options peuvent être prises en compte par le jury D.

Le gymnaste peut présenter plus de 7 éléments.

Le Jury E évalue tout l'exercice.

Dès que l'exercice s'arrête (chute ou autre) la série prend fin.



***Cercle:**

Un cercle est reconnu et à la valeur de 0,40 pt comme suit :

- réception minimum à $\leq 45^\circ$ de la position finale.

Le jugement E reste d'application.

****Option:**

Une option est reconnue et à la valeur d'1,00 pt comme suit :

- 1/2 pivot en 1 cercle.
- Stökli + Stökli en 2 cercles.
- Russe 360°.
- Tchèque dorsal en 1 cercle et demi
- réception minimum à $\leq 45^\circ$ de la position finale.

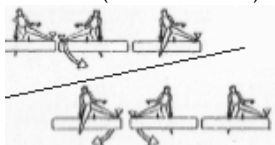
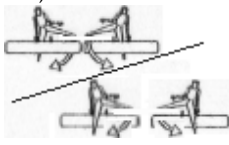
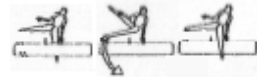
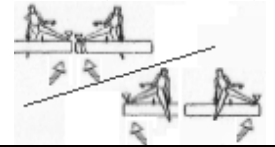
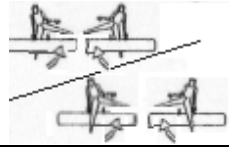
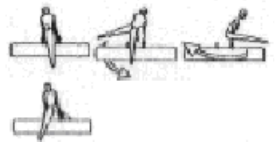
Le jugement E reste d'application.

Tableau des fautes et des déductions

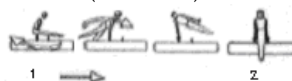
Voir code FIG.



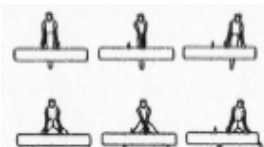
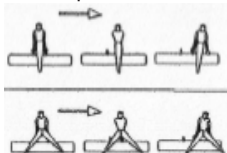
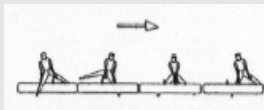
REPERTOIRE D'ELEMENTS - Complément aux tableaux de difficultés du code FIG

M				P	
MOUVEMENTS GYMNIQUES				ELEMENTS PREPARATOIRES	
GROUPE D'ELEMENTS I : Elans d'une jambe et ciseau					
1 Tout engagement avec pose de pied sur cuir de la jambe supérieure sur toute partie du cheval (facial ou dorsal). 	2 Tout engagement direct de la jambe supérieure sur toute partie du cheval (facial ou dorsal). 	3 Tout engagement avec pose de pied sur cuir de la jambe inférieure sur toute partie du cheval de l'élan facial. 	4 Tout engagement direct de la jambe inférieure sur toute partie du cheval de l'élan facial. 	5	6
7 Tout dégagement avec pose de pied sur cuir de la jambe supérieure sur toute partie du cheval (facial ou dorsal). 	8 Tout dégagement direct de la jambe supérieure sur toute partie du cheval (facial ou dorsal). 	9 Tout engagement avec pose de pied sur cuir de la jambe inférieure sur toute partie du cheval de l'élan dorsal. 	10 Tout engagement direct de la jambe inférieure sur toute partie du cheval de l'élan dorsal. 	11	12
13 Tout engagement de la jambe supérieure avec pose du pied inférieur sur cuir sur toute partie du cheval. 	14 Tout balancement 1 jambe engagée au-dessus du cheval. 	15 Tout balancement facial jambes au-dessus du cheval. 	16 Tout balancement facial pieds au dessus de la tête. 	17 Tout balancement 1 jambe engagée au dessus de la tête. 	18
19 ½ tour par engagé de la jambe supérieur. 	20	21 Tout balancement dorsal jambe au-dessus du cheval. 	22 Tout balancement dorsal pieds au-dessus de la tête. 	23	24

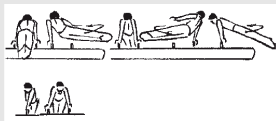


M			P		
MOUVEMENTS GYMNIQUES			ELEMENTS PREPARATOIRES		
GROUPE D'ELEMENTS II : Cercles des jambes, pivots et appuis renversés					
25	26	27 Tout engagement en mouvement circulaire jambes jointes sur toute partie du cheval. (1/2 cercle) 	28 Tout dégagement en mouvement circulaire jambes jointes sur toute partie du cheval. (1/2 cercle) 	29	30
31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48

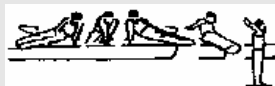
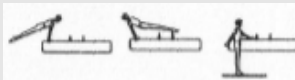
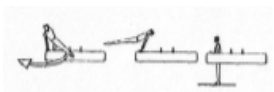
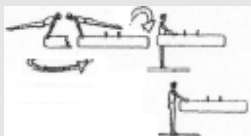
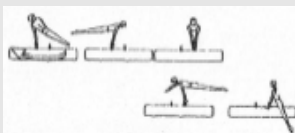


M			P		
MOUVEMENTS GYMNIQUES			ELEMENTS PREPARATOIRES		
GROUPE D'ELEMENTS III : Transports en appui latéral et transversal					
49 Transport facial sans balancement à partir de toutes les parties du cheval. 	50 Transport dorsal sans balancement à partir de toutes les parties du cheval. 	51	52 Dégagement de la jambe supérieure et transport facial latéral sur toute partie du cheval. 	53 Engagement de la jambe supérieure et transport dorsal latéral sur toute partie du cheval. 	54
55 Transport facial avec pose de pied sur cuir. 	56	57	58	59	60
61	62 ½ tour de l'appui facial à l'appui dorsal ou vice versa sur toute partie du cheval. 	63 ½ tour de l'appui facial à l'appui dorsal ou vice versa avec engagement 1 jambe, sur toute partie du cheval 	64	65	66
67	68	69	70	71	72



M			P		
MOUVEMENTS GYMNIQUES			ELEMENTS PREPARATOIRES		
GROUPE D'ELEMENTS IV : Passés dorsaux et faciaux					
73	74 De la position dorsale, passé dorsal 1 jambe, terminé jambe côté bras d'appui engagée. 	75 De la position dorsale, passé dorsal, terminé en position dorsale. 	76 Passé dorsal avant avec ½ tour, terminé en position dorsale. 	77	78
79	80	81	82 Tchèue dorsal (1/4) 	83	84
85	86	87	88 Costal allemand (1/2) 	89	90
91	92	93	94	95	96



M MOUVEMENTS GYMNIQUES			P ELEMENTS PREPARATOIRES		
GROUPE D'ELEMENTS V : Sorties					
97	98	99 Tout élément 'M' terminé à la station transversale.	100 Tout élément 'P' terminé à la station transversale.	101 Tout élément 'A' terminé à la station transversale.	102
103	104	105 Départ 1 jambe engagée ¾ de pivot autour du bras d'appui sur 1 ou 2 arçons à la station dos ou costal au cheval. 	106 ¾ de pivot autour du bras d'appui des arçons à l'extrémité à la station dos ou costal au cheval. 	107 ¾ de pivot autour du bras d'appui de l'extrémité vers les arçons à la station dos ou costal au cheval. 	108 De l'élan circulaire, déplacement latéral sur cuir avec ¼ de tour à la station. 
109	110	111	112	113 ¾ de cercle transversal à la station à l'extrémité du cheval. 	114 Transport circulaire facial terminé à la station. 
115	116	117 Extrémité sortie par franchissement transversal dorsal jambes vers l'extérieur. 	118 Extrémité sortie par franchissement facial jambes vers l'intérieur. 	119 Passé facial arrière ½ tour à la station. 	120



GAM - Anneaux



Hauteur: 260 cm à partir de l'arête supérieure du tapis

Description

Portique d'anneaux aux normes FIG + tapis de réception aux normes FIG.

Prévoir 2 types de sur tapis (le gymnaste fait le choix entre) :

- un sur tapis de 10 cm de haut
- un sur tapis de 40 cm de haut

Le gymnaste peut être soulevé à la suspension (ou à l'appui) par un entraîneur ou un gymnaste au début de son exercice. Le jury E applique les déductions nécessaires dès que le gymnaste a quitté le sol.

Tableau des fautes et des déductions

Voir code FIG.

Sauf :

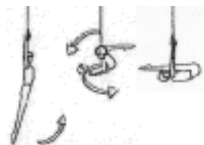
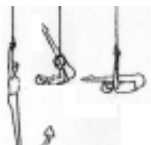
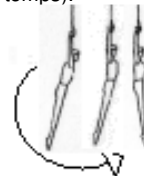
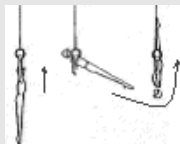
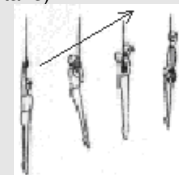
- pas de déduction pour toucher des câbles lorsque l'élément est répertorié dans le tableau de difficultés.

Elément tenu 2 secondes :

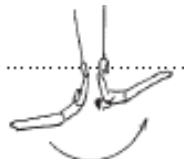
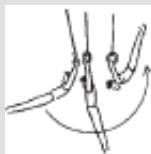
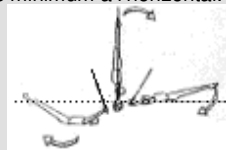
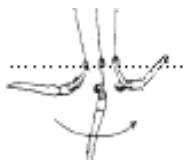
Tout élément qui doit être tenu est reconnu par le juge D pour autant qu'un « stop » soit présenté. Toutefois, le mouvement est pénalisé de -0,3 pts par le jury E s'il est tenu moins de 2 secondes.



REPERTOIRE D'ELEMENTS - Complément aux tableaux de difficultés du code FIG

M			P		
MOUVEMENTS GYMNIQUES			ELEMENTS PREPARATOIRES		
GROUPE D'ELEMENTS I : Bascules et éléments d'élan					
1 Elévation genoux fléchis à la suspension corps carpé. 	2 Elévation jambes tendues et jointes à la suspension corps carpé. 	3 Descente arrière de l'appui à la suspension bras et corps tendus. 	4	5	6
7	8 Etablissement avant en tournant en arrière corps groupé. 	9 Etablissement avant en tournant en arrière corps carpé. 	10	11 Tour d'appui arrière corps groupé. 	12
13	14	15 Descente avant à la suspension corps groupé. 	16 Descente avant à la suspension corps carpé. 	17 Tour d'appui avant corps groupé. 	18
19 Descente arrière à la suspension bras tendus corps carpé. 	20	21 Disloque arrière de la suspension non disloquée à la suspension (les 2 épaules en même temps). 	22 Montée corps tendu, bras fléchis à la suspension renversée. 	23 Montée en force de la suspension à l'appui (simultané). 	24



M			P		
MOUVEMENTS GYMNIQUES			ELEMENTS PREPARATOIRES		
GROUPE D'ELEMENTS I : Bascules et éléments d'élan					
25	26	27	28 Honma corps groupé à l'équerre (2 sec .) ou à l'appui. 	29	30
31	32	33 Balancement arrière pieds à la hauteur des anneaux. 	34 Balancement arrière corps à 45° en arrière. 	35 Descente dorsale de l'ATR bras et corps tendus à la suspension pds minimum à l'horizontal. 	36
37	38	39 Balancement avant pieds à la hauteur des anneaux. 	40 Balancement avant corps à 45° en avant. 	41 Descente ventrale de l'ATR bras et corps tendus à la suspension pieds minimum à l'horiz. 	42
43	44	45	46 Balancement avant épaules non disloquées pieds à la hauteur du visage.	47	48

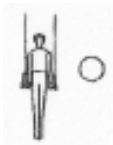
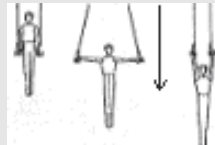


M MOUVEMENTS GYMNIQUES			P ELEMENTS PREPARATOIRES		
GROUPE D'ELEMENTS II : Elan à l'appui renversé.					
49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66
67	68	69	70	71	72

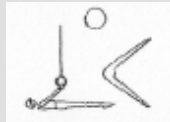
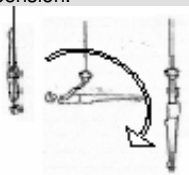
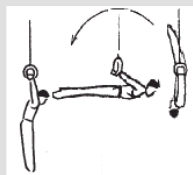
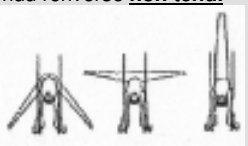


M MOUVEMENTS GYMNIQUES			P ELEMENTS PREPARATOIRES		
GROUPE D'ELEMENTS III : Elans menant à un élément de maintien en force					
73	74	75	76	77	78
79	80	81	82	83	84
85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96

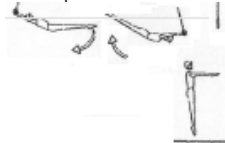


M			P		
MOUVEMENTS GYMNIQUES			ELEMENTS PREPARATOIRES		
GROUPE D'ELEMENTS IV : Eléments de force et de maintien					
97	98	99 En appui, équerre une jambe tendue (2s.). 	100 En appui, équerre groupée (2s.). 	101	102
103	104	105 Trépied jambes écartées tendues (cuisses contre câbles) (2s.). 	106 Trépied (2s.). 	107	108
109	110	111 Appui corps et bras tendus (2s.). 	112 Croix ouverture anneaux à 45° (2s.). 	113 Descente contrôlée bras tendus à la suspension, en passant par la croix. 	114
115	116	117	118	119 Planche dorsale jambes écartées (2s.). 	120



M			P		
MOUVEMENTS GYMNIQUES			ELEMENTS PREPARATOIRES		
GROUPE D'ELEMENTS IV : Eléments de force et de maintien					
121	122	123	124 Planche faciale genoux fléchis, pieds bas (2s.). 	125 Planche faciale jambes écartées (2s.). 	126
127	128	129 Suspension, équerre groupée (2s.). 	130 Suspension, équerre jambes jointes et tendues (2s.). 	131	132
133	134	135	136 Descente lente en avant corps et bras tendus à la suspension. 	137 Descente lente en arrière corps et bras tendus à la suspension. 	138
139	140	141 Montée en force jambes écartées, tendues au trépied (cuisses contre câbles) (2s.). 	142 Montée en force jambes écartées, tendues au trépied (2s.). 	143 Montée en force jambes jointes et tendues au trépied (2s.). 	144 Montée en force jambes écartées et tendues à l'appui tendu renversé non tenu. 



M			P		
MOUVEMENTS GYMNIQUES			ELEMENTS PREPARATOIRES		
GROUPE D'ELEMENTS V : Sorties.					
145	146 Sortie arrière du balancement. Lâcher les anneaux pieds à l'horizontale. 	147 Sortie salto arrière carpé jambes écartées en dehors. 	148 Sortie salto arrière groupé. 	149	150
151	152	153	154 Sortie salto avant groupé. 	155	156
157	158	159	160	161	162
163	164	165	166	167	168



GAM - Saut



Description

Saut avec table : un tremplin aux normes FIG ou un double tremplin (ou 2 tremplins aux normes FIG) + table de saut aux normes FIG + tapis de réception aux normes FIG + sur tapis de 10 cm maximum.

NB : Un tremplin de - 40 kg est autorisé pour les gymnastes de - 40kg.

Les tables de saut à 2 pieds ou avec un pied central sont autorisées pour toutes les organisations GAM Div. 3, 4 et 5.

Le gymnaste peut présenter un ou deux saut(s). Dans le cas où 2 sauts sont présentés, ils peuvent être **identiques ou différents**. Chaque saut est exécuté à partir d'un élan avec un appel des deux jambes serrées (avec ou sans rondade) sur le tremplin et un court appui d'une ou des deux mains sur la table de saut. Après le premier saut, le gymnaste retourne immédiatement à la position de départ et, au signal du juge D (Responsable du Jury à l'engin), exécute son deuxième saut.

Les 2 sauts peuvent être réalisés

- soit avec 1 tremplin FIG,
- soit avec un double tremplin (ou 2 tremplins FIG).

La note finale correspond au meilleur des deux sauts présentés.

Le juge notera le meilleur des 2 sauts sur la feuille du secrétariat.

Règle d'utilisation des tremplins

Les sauts réalisés avec 1 tremplin : Note de Départ = voir code FIG et code GAM Div. 3 à 5 valables.

Les sauts réalisés avec 1 double tremplin (ou 2 tremplins) : la Note de Départ = voir code FIG et code GAM 3 à 5 valables - **0.5 pts**.

Hauteur de la table

Catégories d'âge	Hauteurs
Juniors - Seniors	1m35
Espoirs - Minimes - Benjamins (Pupilles en province)	1m25

Tableau des fautes et des déductions

Voir code FIG.

Avant chaque saut, le Jury D doit être informé oralement du saut correspondant aux tableaux du Code de pointage.



REPERTOIRE D'ELEMENTS - Complément aux tableaux de difficultés du code FIG

Avec table de saut :

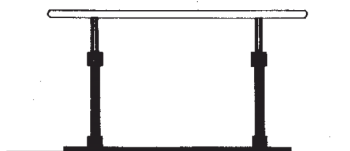
1 2.0 Saut entre appuis, corps groupé ou carpé. 	2 2.0 Saut hors appuis jambes écartées et tendues. 	3 1.5 Saut Cps en extension à la position groupée ou carpée Pds sur table* et saut extension à la station. 	4	5	6
--	---	--	---	---	---

* contact bref alternatif des mains puis des pieds sur table de saut

* si double contact (Mains-Mains ou Pieds-Pieds ou marcher sur table de saut) = saut nul



GAM - Barres Parallèles



Hauteur : 180 cm à partir de l'arête supérieure du tapis

Description

Barres parallèles aux normes FIG + tapis de réception aux normes FIG + sur tapis de 10 cm maximum.

Hauteur libre avec un maximum de 1m80 à partir de l'arête supérieure du tapis (code FIG).

Tableau des fautes et des déductions

Voir code FIG.

En Div. 3 le balancement M n'est pas autorisé (= 1/2 élan intermédiaire avec pénalité) et est considéré comme abaissement dans certaines combinaisons !

En Div. 4 et 5, il n'y a pas de déduction pour abaissement.

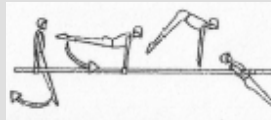
Elément tenu 2 secondes :

Tout élément qui doit être tenu est reconnu par le juge D pour autant qu'un « stop » soit présenté.

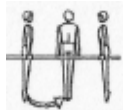
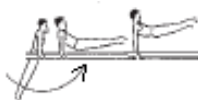
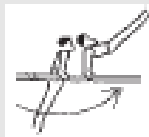
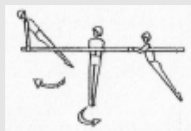
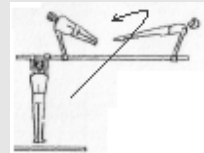
Toutefois, le mouvement est pénalisé de -0,3 pts par le jury E s'il est tenu moins de 2 secondes.



REPERTOIRE D'ELEMENTS - Complément aux tableaux de difficultés du code FIG

M MOUVEMENTS GYMNIQUES			P ELEMENTS PREPARATOIRES		
GROUPE D'ELEMENTS I : Eléments en appui ou par l'appui sur les 2 barres.					
1	2	3 Equerre d'une jambe tendue à l'horizontale (2s.). 	4 Equerre jambes groupées genoux à l'horizontale (2s.). 	5 Equerre jambes écartées à l'horizontale (2s.). 	6
7 Descente lente de l'appui tendu renversé à l'appui d'épaules. 	8	9	10 Planche faciale jambes jointes (2s.). 	11 Planche faciale jambes écartées (2s.). 	12 Monter à l'appui tendu renversé bras fléchis jambes jointes, corps carapé. 
13	14	15	16 Couper écart arrière à la suspension brachiale. 	17 Descente arrière en suspension corps carapé, balancement arrière en suspension, établissement arrière brachial. 	18
19 Couper écart d'une jambe. 	20	21	22 Couper écart avant à la suspension brachiale. 	23 Salto avant corps carapé à la suspension brachiale. 	24

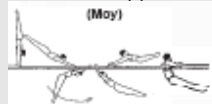
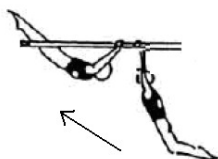
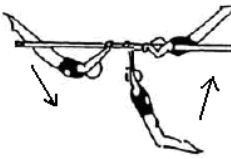
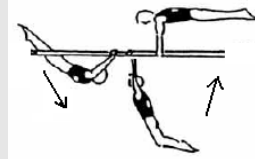


M			P		
MOUVEMENTS GYMNIQUES			ELEMENTS PREPARATOIRES		
GROUPE D'ELEMENTS I : Eléments en appui ou par l'appui sur les 2 barres.					
25 ½ tour avant par déplacements successif des appuis (appui à l'appui). 	26	27 ½ Balancement avant à l'appui corps à l'horizontal. 	28 ½ Balancement avant à l'appui corps à 45°. 	29	30
31 Petite bascule de l'appui à l'appui avec jambes écartées sur barres. 	32 Petite bascule de l'appui à l'appui brachial. 	33 ½ Balancement arrière à l'appui corps à l'horizontal. 	34 ½ Balancement arrière à l'appui corps à 45°. 	35 Petite bascule de l'appui à l'appui. 	36
37	38	39	40 ½ tour arrière de l'appui à l'appui brachial. 	41 ½ tour arrière pieds au-dessus des barres de l'appui à la suspension brachiale. 	42
43	44	45	46 ½ tour avant pieds au-dessus des barres de l'appui à la l'appui. 	47	48 Entrée par passer costal à la chute dorsale 



M			P		
MOUVEMENTS GYMNIQUES			ELEMENTS PREPARATOIRES		
GROUPE D'ELEMENTS II : Eléments qui commencent à la suspension brachiale					
25 Keep à l'appui jambes écartées sur barres.	26 Coucher facial ou dorsal.	27 Appui renversé dans les coudes (2s.).	28 Appui d'épaules renversé (2s.).	29 Bascule à l'appui. (Keep)	30 Etablissement arrière, couper écart à la suspension brachiale.
31	32 Etablissement avant jambes écartées sur les barres.	33 Etablissement arrière jambes écartées sur les barres.	34 Rouleau avant.	35 Rouleau arrière.	36 Rouleau arrière terminé à l'appui.
37 De la station, saut avec ½ tour à l'appui brachial.	38 ½ balancement arrière en suspension brachiale corps au niveau des barres.	39 ½ balancement avant en suspension brachiale corps au niveau des barres.	40 ½ balancement arrière en suspension brachiale pieds 45° au-dessus des barres.	41 ½ balancement avant en suspension brachiale corps 45° au-dessus des barres.	42 Etablissement arrière à l'appui.
43 Etablissement avant en 2 temps.	44	45 Etablissement arrière à l'appui en 2 temps.	46 ½ tour arrière de la suspension brachiale à la suspension brachiale.	47 ½ tour avant de la suspension brachiale à la suspension brachiale.	48 ½ tour avant de la suspension brachiale à l'appui.

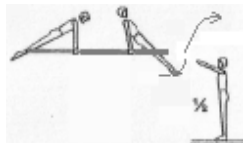
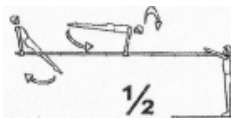
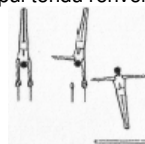
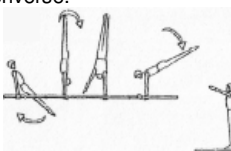


M			P		
MOUVEMENTS GYMNIQUES			ELEMENTS PREPARATOIRES		
GROUPE D'ELEMENTS III : Eléments d'élan par la suspension sur les 2 barres.					
49 De la station, tourner en avant à la suspension renversée.	50	51 Bascule de fond à la suspension brachiale.	52 Bascule de fond avec ½ tour à l'appui brachial.	53 Bascule de fond, couper écart arrière à la suspension.	54 Bascule de fond, couper écart arrière à l'appui.
					
55	56	57 Moy de l'appui brachial à l'appui brachial.	58 Moy de l'appui tendu renversé ou du balancement terminer à l'appui brachial. (Moy)	59	60
					
61	62	63	64 Bascule de fond latérale.	65	66
					
67 Balancement arrière en suspension.	68 Balancement avant en suspension.	69 De la suspension, établissement arrière à l'appui brachial.	70 De la station, rev. Arr. js écartées en passant entre les 2 barres à la station en appui.	71 De la suspension, établissement arrière à l'appui (Grand Allemand).	72
					



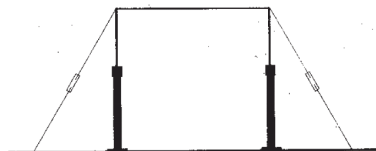
M			P		
MOUVEMENTS GYMNQUES			ELEMENTS PREPARATOIRES		
GROUPE D'ELEMENTS IV : Etablissement avant en tournant en arrière.					
73	74	75	76	77	78
79	80	81	82 Etablissement en tournant en arrière à la suspension brachiale. 	83 Etablissement en tournant en arrière à l'appui. 	84
85	86	87	88 Bascule dorsale disloquer à la suspension. 	89 Bascule dorsale à la suspension brachiale. 	90 Bascule dorsale à l'appui. 
91	92	93	94 .i	95	96



M MOUVEMENTS GYMNIQUES			P ELEMENTS PREPARATOIRES		
GROUPE D'ELEMENTS V : Sorties.					
97	98	99	100	101	102
103	104 Toutes sorties avant latérales ou en bout de barres jambes tendues à la station. 	105 Toutes sorties avant ½ tour latérales ou en bout de barres jambes tendues à la station. 	106 Sortie salto arrière corps groupé. 	107	108
109	110 Toutes sorties arrières avec ou sans ½ tour latérales ou en bout de barres jambes tendues à la station. 	111 Sortie latérale arrière jambes tendues du balancement ou de l'appui tendu renversé. 	112 Sortie salto groupé de la suspension de l'extrémité. 	113 Sortie salto carpé la suspension de l'extrémité 	114
115 Sortie couronnée corps groupé ou carpé. 	116 Sortie couronnée par l'appui renversé. 	117	118 Toute sortie salto avant corps groupé à la station. 	119 Toute sortie salto avant corps groupé avec ½ tour à la station. 	120



GAM - Barre Fixe



Hauteur : 260 cm à partir de l'arête supérieure du tapis

Description :

Barre fixe aux normes FIG + tapis de réception aux normes FIG + sur tapis de 10 cm maximum.

Prévoir 2 types de sur tapis (le gymnaste fait le choix entre) :

- un sur tapis de 10 cm de haut.
- un sur tapis de 40 cm de haut.

Le gymnaste peut être soulevé à la suspension (ou à l'appui) par un entraîneur ou un gymnaste au début de son exercice. Le jury E applique les déductions nécessaires dès que le gymnaste a quitté le sol.

Balancements M et P

Règles particulières pour les balancements à la barre fixe :

Balancement corps à l'horizontale devant ou derrière = **M**

Balancement corps au-dessus de l'horizontale devant ou derrière = **P**

- Balancement avant 'M' sans déduction du jury E pour angulation = le corps doit être à l'horizontale en avant.
- Balancement arrière 'M' sans déduction du jury E pour angulation = le corps doit être à l'horizontale en arrière.
- Balancement avant 'P' sans déduction du jury E pour angulation = le corps doit être à 45° au-dessus de l'horizontale en avant.
- Balancement arrière 'P' sans déduction du jury E pour angulation = le corps doit être à 45° au-dessus de l'horizontale en arrière.

Tableau des fautes et des déductions

Voir code FIG.

En Div. 3 le balancement M n'est pas autorisé (= ½ élan intermédiaire avec pénalité) et est considéré comme abaissement dans certaines combinaisons !

En Div. 4 et 5 il n'y a pas de déduction pour abaissement.

Éléments reconnus comme A

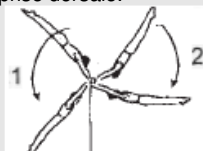
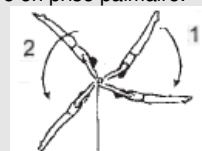
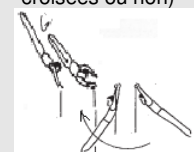
La commission technique GAM Nationale reconnaît les éléments ci-dessous comme A pour certaines catégories d'âges en Div. 1 et 2. Cette règle est d'application pour toutes les catégories d'âges des Div. 3, 4, 5.

- Salto tendu (avant ou arrière) en sortie compte = sortie A.

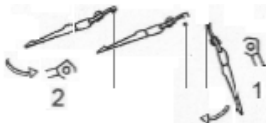
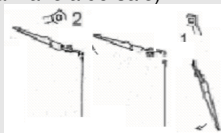
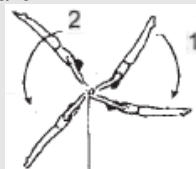
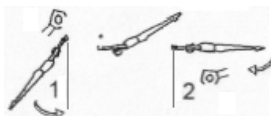
- **Etablissement arrière de la suspension à l'ATR** (exe. 1 gpe I FIG), **bascule à l'ATR** (exe. 1 gpe III FIG) et **tour d'appui arrière à l'ATR** (Exe. 7 gpe III) sont reconnus comme **A** à partir de l'horizontale par le jury D. Le jugement E reste FIG. Voir Note FfG « Précisions Jugement Div. 1,2 (avril 2009) » disponible sur le site de la FfG.



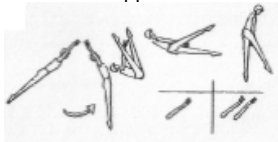
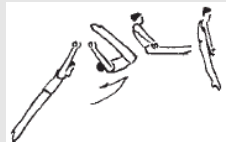
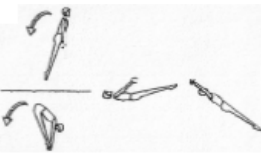
REPERTOIRE D'ELEMENTS - Complément aux tableaux de difficultés du code FIG

M			P		
MOUVEMENTS GYMNIQUES			ELEMENTS PREPARATOIRES		
GROUPE D'ELEMENTS I : Longs élans en suspension et rotations					
1	2 Balancement avant corps à l'horizontal avant.	3 Balancement arrière corps à l'horizontale arrière.	4 Balancement arrière <u>corps</u> à 45° au-dessus de l'horizontal arrière.	5 Balancement avant <u>corps</u> à 45° au-dessus de l'horizontal devant.	6 ¾ volée arrière bras tendus.
					
7	8	9	10 Balancement <u>avant</u> 45°, changer 1 main puis l'autre en prise dorsale.	11 ¾ volée avant corps à 45° en <u>arrière</u> , changer 1 main puis l'autre en prise palmaire.	12 ¾ volée avant corps à 45° en arrière.
					
13	14	15 <u>Tout</u> ½ tour <u>corps</u> à l'horiz. (prises croisées ou non).	16 <u>Tout</u> ½ tour corps à 45° <u>au-dessus de l'horiz.</u> (prises croisées ou non)	17	18
					
19	20	21	22 Finlandais à l'horizontal.	23	24
					

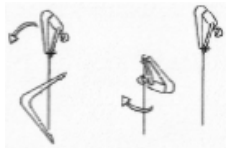
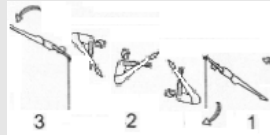


M			P		
MOUVEMENTS GYMNIQUES			ELEMENTS PREPARATOIRES		
GROUPE D'ELEMENTS II : Eléments volants					
25	26	27 Changement de prises dans le balancement arrière (palmaire à dorsal). 	28 Changement de prises <u>MINIMUM</u> à l'horizontal dans le balancement arrière (palmaire à dorsale). 	29 ¾ volée avant corps à 45° en arrière, sauter en prise palmaire. 	30
31	32	33 Changement de prises dans le balancement avant (dorsal à palmaire). 	34	35	36
37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48



M			P		
MOUVEMENTS GYMNIQUES			ELEMENTS PREPARATOIRES		
GROUPE D'ELEMENTS III : Eléments près de la barre.					
49 Etablissement avant creux du genou entre ou en dehors des appuis.	50 Bascule avant toute prise creux du genou entre ou en dehors des appuis.	51 Bascule avant toute prise 1 jambe tendue entre ou en dehors des appuis.	52	53	54 Bascule d'élan ou petite bascule à l'appui
					
55 Filer avant de l'appui.	56	57 Elan corps tendu à l'horizontal.	58 Elan corps tendu à l'appui tendu renversé en prises palmaires, dorsales, mixtes.	59 Elan corps tendu à l'appui tendu renversé en prises palmaires, dorsales ou mixtes avec ½ tour.	60 Filer avant à 45° au-dessus de la barre.
					
61 Tour avant 1 jambe fléchie entre ou hors d'appui.	62 Tour avant 1 jambe tendue entre ou hors d'appui.	63 Tour d'appui avant corps groupé.	64 Tour d'appui avant corps carpé.	65	66
					
67	68	69 Tour d'appui avant pieds barre jambes écartées.	70 Tour d'appui avant corps carpé jambes tendues entre appuis.	71	72
					

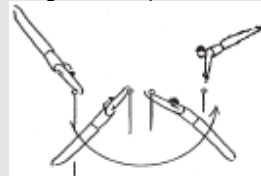
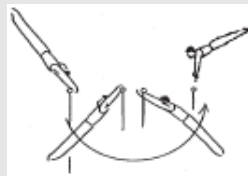
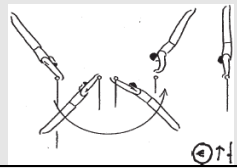


M			P		
MOUVEMENTS GYMNIQUES			ELEMENTS PREPARATOIRES		
GROUPE D'ELEMENTS III : Eléments près de la barre.					
73 Tour arrière 1 jambe fléchie entre ou hors d'appui	74 Tour arrière 1 jambe tendue entre ou hors d'appui.	75 Tour d'appui arrière corps tendu.	76	77	78 Tour d'appui arrière libre à l'appui tendu changer les mains 1 après l'autre en prise palmaire.
					
79 Etablissement arrière par traction des bras et renversement du corps carpé ou groupé.	80 Tour d'appui arrière pieds barre jambes écartées.	81	82 Tour d'appui arrière corps carpé jambes tendues entre appuis.	83	84
					
85	86	87	88 Stalders jambes écartées à l'appui tendu renversé pieds barre.	89 Stalders jambes jointes à l'appui tendu renversé pieds barre.	90 Stalder de la prise d'élan jambes écartées ou jointes sans exigence de hauteur.
					
91	92	93	94 Bascule à l'appui jambes écartées dégager le corps en arrière à l'horizontale.	95 Bascule à l'appui jambes jointes dégager le corps en arrière à l'horizontale.	96 Tour d'appui arrière corps carpé jambes écartées ou jointes dégager devant à la suspension (horizontale).
					

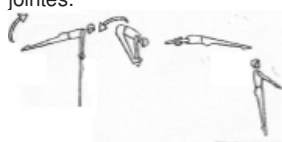
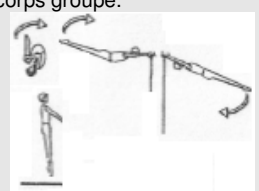
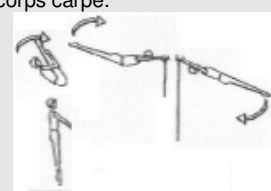


M MOUVEMENTS GYMNQUES			P ELEMENTS PREPARATOIRES		
GROUPE D'ELEMENTS III : Eléments près de la barre.					
97	98	99	100	101	102
103	104	105	106 Etablissement arrière bras et corps tendu. (Grand allemand) 	107	108
109	110	111	112	113	114
115	116	117	118	119	120



M			P		
MOUVEMENTS GYMNIQUES			ELEMENTS PREPARATOIRES		
GROUPE D'ELEMENTS IV : Eléments en prises cubitale et en suspension dorsale					
121	122	123	124 Dans le balancement avant engager jambes tendues à la suspension dorsale.	125 Bascule du corps en suspension dorsale de toute position en appui.	126
					
127	128	129	130 ¾ volée 1 main en cubitale, 1 main en palmaire changement de prises.	131	132 Tour d'appui arrière à l'appui tendu renversé changement de prise en cubitale une main à la fois.
					
133	134	135	136	137 ¾ volée 2 mains en cubitale changement de prises.	138 Etablissement arrière en prises cubitales et sauter par l'appui renversé.
					
139	140	141	142	143	144



M			P		
MOUVEMENTS GYMNIQUES			ELEMENTS PREPARATOIRES		
GROUPE D'ELEMENTS V : Sorties.					
145 Balancement arrière corps au niveau de la barre sortie repoussée à la station. 	146 Balancement arrière corps au niveau de la barre sortie repoussée avec ½ tour à la station. 	147 Balancement arrière corps au niveau de la barre sortie repoussée avec 1 tour à la station.. 	148	149	150
151 Sortie filée à la station. 	152 Sortie filée de l'appui pieds barre jambes écartées ou jointes. 	153	154 Sortie échappe salto arrière corps groupé. 	155 Sortie échappe salto arrière corps carpé. 	156
157	158	159	160 Sortie échappe salto avant corps groupé. 	161 Sortie échappe salto avant corps carpé. 	162
163	164	165	166	167	168