



GYMNASTIQUE GENERALE

EXERCICES IMPOSÉS

Juniors et Seniors

Masculins

valables à partir du 1^{er} janvier 2015 pour

La coupe de Luxembourg
Les championnats individuels
Les championnats de sections
Turn- a Sportfest
TOP 6

- ce programme imposé renseigne la toute nouvelle approche au SOL, les autres agrès ont eu les menus changements nécessaires et utiles
- ce programme, et ceux qui vont suivre ont chaque fois une durée limitée à un an ; à l'avenir le programme exigé pour la saison à venir sera communiqué 6 mois à l'avance (la présente adaptation est à considérer comme exception vue l'urgence)
- avec un bilan positif au SOL, ce que nous espérons tous, nous tâcherons d'apporter peu à peu la même approche aux autres agrès



AVIS IMPORTANT AUX

ENTRAINEURS ET AUX JUGES

- ⇒ Les valeurs des différents éléments de chaque exercice sont indiquées dans les colonnes droites : c'est la valeur qui est déduite de la note D si l'élément correspondant n'est pas présenté ou s'il n'est pas reconnu
- ⇒ Le nombre d'éléments de chaque exercice correspond à la numérotation à gauche du texte : vous remarquerez que certains éléments sont composés de plusieurs parties, mais ne forment qu'un seul élément avec une seule valeur correspondante. Cette particularité exige bien que toutes les parties doivent être présentées et reconnues pour que la valeur totale de l'élément puisse être prise en compte. Dans ces cas il n'y a pas de possibilité de subdivision : ou bien TOUT ou bien RIEN !
- ⇒ Chaque élément non-présenté pour n'importe quel exercice entraîne une déduction supplémentaire et forfaitaire de 1,00 point de la note E.
Un élément non-reconnu n'entraîne PAS cette déduction supplémentaire : le fait que l'élément ait été présenté de telle façon qu'il n'a pas été reconnu implique assez de déductions de la note E.
- ⇒ Le fait de se présenter devant les juges et de n'effectuer aucun élément ne donne pas droit au minimum restant de la note E : un tel comportement entraînera la note « 0 »

Claude BARIVIERA

Gilles ANDRING



- SOL -

1. Partie générale

- Deux notes séparées sont données pour chaque exercice, D et E. Le Jury D détermine la note D, le contenu de l'exercice, et le Jury E la note E, qui représente la présentation de l'exercice.
- Avant chaque compétition, la FLGym est sensée de communiquer aux clubs quel sorte de sol sera présent (la longueur de la piste ou si un praticable est installé) pour la bonne préparation des exercices.
- **Le gymnaste ne doit inclure dans son exercice que des éléments qu'il peut exécuter en toute sécurité et qu'il maîtrise parfaitement du point de vue esthétique et technique. Les éléments très mal exécutés ne sont pas reconnus par le Jury D et sont pénalisés par le Jury E.**

2. Evaluation de l'exercice

- La note D pour le contenu inclura par addition:
 1. La valeur des 10 (ou 8 pour les juniors) meilleurs éléments, soit : la valeur de la sortie plus les 9 (ou 7 pour les juniors) meilleurs éléments, mais avec un maximum de 4 éléments du même groupe dans ceux qui comptent. Si le juge peut choisir pour déterminer les 9 (ou 7 pour les juniors) éléments, parmi des éléments de même valeur appartenant à des groupes différents, il doit les choisir au bénéfice du gymnaste. Le juge commence l'évaluation avec le groupe de la sortie.
 2. La valeur pour les groupes d'éléments, exécutés parmi les 10 éléments qui comptent (8 pour les juniors).
- Les valeurs de difficulté des éléments sont les suivantes :
NI = 0,10 NII=0,20 NIII=0,30 A=0,40 B=0,50
- Les groupes d'éléments sont :
 - Groupe d'éléments I – Eléments non-acrobatiques
 - Groupe d'éléments III – Parties acrobatiques en avant
 - Groupe d'éléments III - Parties acrobatiques en arrière
 - Groupe d'éléments IV – Parties acrobatiques latérales et autres sauts avec ½ tour et saltos avant ou arrière
- Pour chaque groupe d'éléments remplie (parmi les 10 ou 8 éléments qui comptent), le Jury D accorde 0,50 point. Pour remplir un groupe d'élément, le gymnaste doit inclure un élément de valeur NIII, A ou B dans son exercice.
- Concernant l'exigence du groupe d'éléments sorties, la règle suivante sera appliquée :
 - ➔ Sortie de valeur NI, NII ou NIII +0,00 p. (exigence pas remplie)
 - ➔ Sortie de valeur A +0,30 p. (exigence part. remplie)
 - ➔ Sortie de valeur B +0,50 p. (pleine valeur)



- Le Jury D prendra pour un exercice court la déduction neutre appropriée (pénalité) de la note finale :
 - ➔ 7 éléments ou plus - 0,0 points
 - ➔ 5-6 éléments - 4,0 points
 - ➔ 3-4 éléments - 6,0 points
 - ➔ 1-2 éléments - 8,0 points
 - ➔ Aucun élément -10,0 points
- La présentation de l'exercice (note E) a une valeur maximale de 10,0 points.
- La note finale sera calculée comme suite :
Note D + 10 points – déductions (Note E) – déductions neutres

3. Contenu de l'exercice

- Un élément peut compter seulement pour remplir l'exigence d'un groupe d'éléments, c'est-à-dire que un élément exécuté comme sortie (seulement groupe II, III ou IV) compte seulement pour remplir l'exigence du groupe d'éléments de sorties, et le gymnaste doit inclure un autre élément du même groupe d'éléments que la sortie au contenu de l'exercice pour recevoir les points pour le groupe d'éléments respectif. L'élément utilisé à la sortie c'est le premier des quatre qui comptent dans le groupe d'éléments, à l'exception du cas de répétition simple.
- Chaque exercice doit se terminer par une sortie légitime. Sont considérées comme sorties non légitimes :
 - ➔ Sortie incomplète ou partiellement exécutée
 - ➔ Sortie dont la réception ne s'effectue pas sur les pieds (y compris les roulés)
 - ➔ Sortie du groupe d'éléments I
 - ➔ Une sortie dont la réception est exécutée intentionnellement latéralement
- Si le dernier élément effectué est un « saut d'extension », il ne sera pas considéré comme sortie non légitime, mais l'élément précédent des groupes d'éléments II, III ou IV seront prise comme groupe de sortie.
- Un élément (ou éléments de la même case) peut être répété, mais un tel élément répété ne peut pas contribuer à la construction de la note D. Les déductions de la Note E seront aussi effectuées pour les éléments répétés.



1. Genereller Teil

- Es gibt zwei getrennte Noten – D und E für jede Übung. Das D-Kampfgericht ermittelt die D-Note, den Inhalt einer Übung und das E-Kampfgericht die E-Note, die Übungsausführung.
- Vor jedem Wettkampf wird die FLGym den Vereinen mitteilen auf welchem Boden der anstehende Wettkampf ausgetragen wird (die Länge der Bahn oder ob eine gesamte Bodenfläche vorhanden sein wird) um eine gute Vorbereitung der Übungen zu gewährleisten.
- **Vom Turner wird erwartet, dass er in seine Übung nur solche Elemente einbezieht, die er vollkommen sicher und mit einem hohen Maß an Ästhetik und technischem Niveau ausführen kann. Sehr schlecht ausgeführte Elemente werden vom D-Kampfgericht nicht anerkannt und werden durch das E-Kampfgericht abgezogen.**

2. Auswertung der Übung

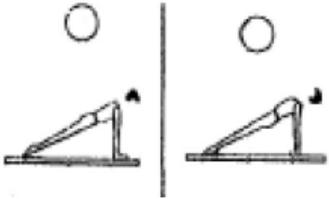
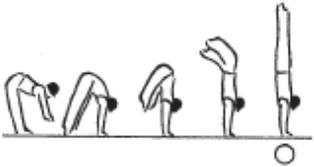
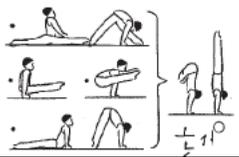
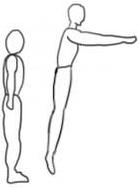
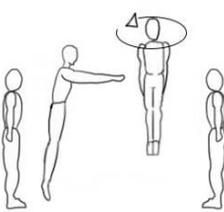
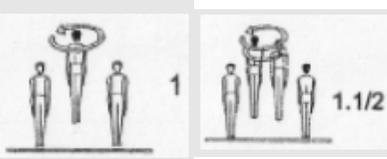
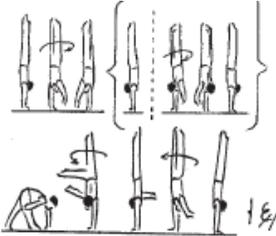
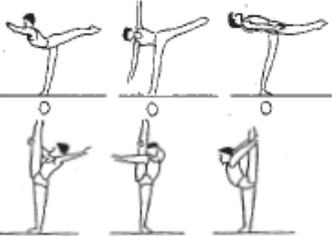
- Die D-Note beinhaltet durch Addition:
 1. Die Summe der Schwierigkeitswerte von 10 Elementen (für die Junioren 8) die 9 (bei Junioren 7) besten aber max. 4 Elemente aus derselben Elementgruppe innerhalb der zählenden Elemente plus dem Wert des Abganges. Wenn der Kampfrichter für die Ermittlung der zählenden 9 (für Junioren 7) Elemente zwischen Elementen gleicher Wertigkeit aber aus verschiedenen Elementgruppen auswählen kann, muss er dies zu Gunsten des Turners tun. Die Element-Gruppe des Abganges wird als erstes gezählt.
 2. Die Werte der Elementgruppen, die innerhalb der 10 zählenden Elemente erfüllt wurden (8 für Junioren).
- Die Werte der Schwierigkeiten sind wie folgt:
NI = 0,10 NII=0,20 NIII=0,30 A=0,40 B=0,50
- Die Elementgruppen sind :
 - Elementgruppe I – nicht akrobatische Elemente
 - Elementgruppe II – akrobatische Teile vorwärts
 - Elementgruppe III – akrobatische Teile vorwärts
 - Elementgruppe IV – akrobatische Teile seitwärts und alle Sprünge mit ½ Drehung und Salto vorwärts oder rückwärts
- Jede erfüllte Elementgruppenanforderung (innerhalb der 10 bzw. 8 zu zählenden Elemente) wird mit 0,5 Punkten belohnt. Um die Elementgruppenanforderung zu erfüllen muss die Übung ein Element der Wertigkeit NIII, A oder B enthalten.
- Für die Elementgruppenanforderung Abgang gilt folgende Regelung:
 - ➔ NI, NII oder NIII Abgang +0,00 Pkt. (Anf. nicht erfüllt)
 - ➔ A Abgang +0,30 Pkt. (Anf. teilw. erfüllt)
 - ➔ B Abgang +0,50 Pkt. (Anf. Voll erfüllt)



- Für kurze Übungen wird folgende Regel angewandt:
 - ➔ 7 oder mehr Elemente - 0,0 Punkte
 - ➔ 5-6 Elemente - 4,0 Punkte
 - ➔ 3-4 Elemente - 6,0 Punkte
 - ➔ 1-2 Elemente - 8,0 Punkte
 - ➔ 0 Elemente -10,0 Punkte
- Für jede Übung wird die perfekte Übungsausführung als Maßstab herangezogen. Die maximale Punktzahl der E-Note beträgt 10 Punkte.
- Für die Berechnung der Endnote wird folgende Formel angewandt :
D Note + 10 Punkte – Abzüge (E Note) – neutrale Abzüge

3. Inhalt der Übung

- Ein Element kann nur 1 Elementgruppe erfüllen. Wenn ein Element als Abgang ausgeführt wird (nur Elementgruppe II, III und IV) kann dieses Element nur die Abgangsgruppe erfüllen und der Turner muss ein weiteres Element dieser Gruppe zeigen, um die entsprechende Elementgruppe zu erfüllen. Das Element für den Abgang ist das erste von vier zu zählenden Elementen einer Elementgruppe. Einzige Ausnahme: im Falle einer Wiederholung zählt das Teil nicht.
- Jede Übung muss mit einem gültigen Abgang abgeschlossen werden. Ungültige Abgänge sind:
 - ➔ Beenden der Übung mit einem nur teilweise ausgeführten oder unvollständigem Abgang
 - ➔ Abgänge die nicht auf den Füßen landen (einschließlich Elemente zum Abrollen)
 - ➔ Abgang aus der Elementgruppe I
 - ➔ Abgänge die absichtlich seitwärts landen
- Wenn das letzte geturnte Element ein « Strecksprung » ist, so wird dieses nicht als ungültiger Abgang gewertet, sondern das direkt davor geturnte Element der Elementgruppen II, III oder IV wird als Abgangsgruppe gewertet.
- Kein Element (auch nicht aus demselben Kasten) kann für die Anrechnung als Schwierigkeitswert wiederholt werden. Wiederholungen sind nicht verboten aber entstandene Fehler werden vom E-Kampfgericht abgezogen.

NI = 0,10	NII = 0,20	NIII = 0,30	A = 0,40	B = 0,50
Groupe d'éléments I - Eléments non-acrobatique, nicht akrobatische Elemente				
<p>Couché dorsal ou facial (2s) Liegestütz vor. oder rückw. (2s)</p> 	<p>Tépiéd (2s) Kopfstand (2s)</p> 		<p>De la station, appui rev. Suisse (2s) A. D. Stand, Schweizer Handstand (2s)</p> 	<p>Appui rev. suisse du gr. écart. de l'éq. ou éq écartée ou de couché facial (2s) Schweizer Handstand (2s) a. d. Spagat, Winkel o. Grätschwinkelstütz o. a. d. Liegestütz</p> 
<p>Saut d'extension Strecksprung</p> 	<p>Saut d'extension avec 1/2 tour Strecksprung mit 1/2 Drehung</p> 	<p>Saut d'extension avec 1/1 ou 3/2 t. Strecksprung mit 1/1 oder 3/2 Dreh.</p> 	<p>Appui renversé (2s) Handstand (2s)</p> 	
	<p>Saut groupé Hocksprung</p> 	<p>Équerre jambes serrées ou écartées (2s) Winkelstütz oder gespreizt (2s)</p> 	<p>1/2 ou 1/1 t. en l'app. rev. ou à l'app. rev. 1/2 o. 1/1 dr. im Hdst. o. zum Hdst.</p> 	<p>Équerre, jambes levée verticales (2s) Spitzwinkelstütz (2s)</p> 
			<p>Toutes les balances (2s) Alles Standwaagen (2s)</p> 	<p>tout saut en av. jambes s. Ou éc. à l'app. couché fac. Sprung vw geschl. O. Gegrätschte Beine in d. Liegestütz A</p> 

NI = 0,10

NII = 0,20

NIII = 0,30

A = 0,40

B = 0,50

Groupe d'éléments II - Parties acrobatiques en avant, akrobatische Teile vorwärts

Rouleau av. groupé
Rolle vw. gehockt



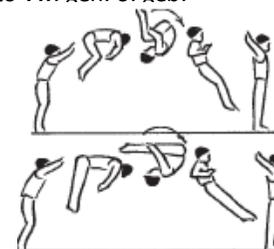
Rouleau av. Jambes éc. et tendues
Rolle vw. Beine gespreizt u. gestreckt



Rouleau av. Jambes s. et tendues
Rolle vw. Beine zs. u. gestreckt



Salto avant groupé ou carpé
Salto vw. geh. o. geb.



Salto avant tendu
Salto vw. gestr.



Appui renversé passager - roul av.
flüchtiger Handstand - abrollen



Appui renv passager - roul. av. Jb. s. et tend.
flüchtiger Hdst. - abrollen Beine zs. u. gestr.



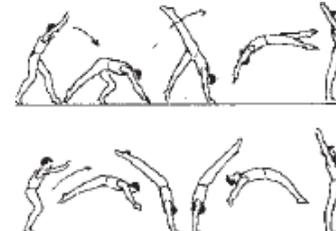
Toutes les bascules de nuque ou de tête
Alle Nacken- o. Kopfkippen



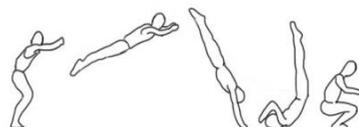
Tout salto av. avec 1/2 t.
Alle Salto vw m. 1/2 Dr.



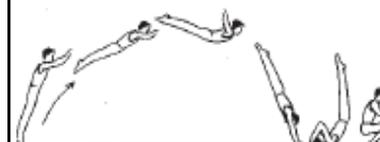
Renversement avant
Überschlag vw. o. Hechtüberschlag

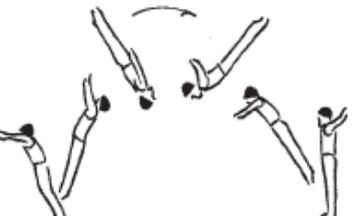


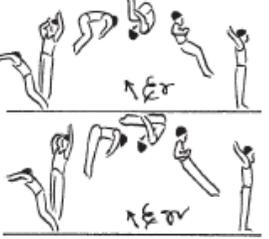
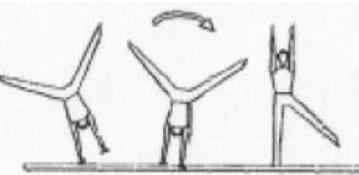
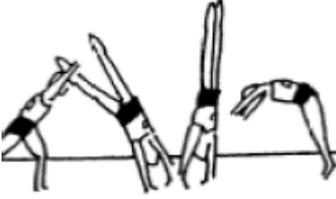
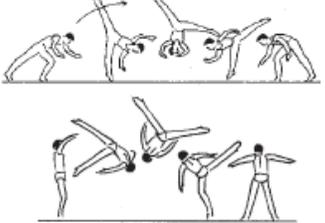
Rouleau av. Sauté
Sprungrolle



Saut de poisson
Sprungrolle gehechtet



NI = 0,10	NII = 0,20	NIII = 0,30	A = 0,40	B = 0,50
Groupe d'éléments III - Parties acrobatiques en arrière, akrobatische Teile rückwärts				
<p>Rouleau arr. groupé Rolle rw. gehockt</p> 	<p>Rouleau arr. jambes tendues Rolle rw. mit gestreckten Beinen</p> 	<p>Rouleau en arr. à l'app. renversé Rolle rw. in den Hdst.</p> 	<p>Rouleau en arr. à l'app. renv. avec 1/2 t. Rolle rw. d. d. Hdst. mit 1/2 Dr.</p> 	
			<p>Renversement arr. Flick-Flack</p> 	<p>Salto tempo arr. Temposalto rw.</p> 
			<p>Salto arr. groupé ou carpé Salto rw. Gehockt oder gebückt</p> 	<p>Salto arr. tendu Salto rw. Gestreckt</p> 
				<p>Tout salto arr. avec 1/2 t. Alle Salto rw. mit 1/2 Dr.</p> 

NI = 0,10	NII = 0,20	NIII = 0,30	A = 0,40	B = 0,50
Groupe d'éléments IV - Parties acrobatiques latérales et autres sauts avec 1/2 t. Saltos avant ou arrière, akrobatische Teile seitwärts und alle Sprünge 1/2 Drehung und Salto vorwärts oder rückwärts				
			<p>Saut en arr. a. 1/2 t. à l'app. couché fac. Sprung rw. M. 1/2 Dr. l. D. Liegestütz vl.</p> 	
			<p>Saut en arr. a. 1/2 t. et saut de poisson Sprung rw. mit 1/2 Dr. gehechtet zu Abrollen vw.</p> 	<p>Saut en arr. a. 1/2 t. et salto av. gr. ou ca. Sprung rw. m. 1/2 Dr. u. Salto vw geh. o. geb.</p> 
<p>Roue Rad</p> 	<p>Rondade Radwende</p> 	<p>Salto latéral écarté Spreizsalto seitwärts</p> 		
			<p>Salto latéral gr. ou carpé Salto sw. gehockt oder gebückt</p> 	<p>Salto latéral tendu Salto seitwärts gestreckt</p> 

-ARÇONS-

Tous les exercices peuvent être exécutés à l'inverse

SJ 1	Arçons – inchangé	Note D : 01,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 11,00 P
Commencer au milieu devant les arçons		
1.	Sauter à l'appui et passer jambe gauche sous prise gauche	0,20 P
2.	Passer jambe droite sous prise droite	0,20 P
3.	Retour de la jambe gauche sous prise gauche	0,20 P
4.	Retour de la jambe droite sous prise droite	0,20 P
5.	Sauter en arrière à la station	0,20 P

SJ 2	Arçons – inchangé	Note D : 02,50 P Note E : 10,00 P TOTAL : 12,50 P
Commencer à l'extrémité gauche de l'agrès		
1.	Main gauche sur l'extrémité, main droite sur l'arçon gauche: sauter à l'appui, et sans arrêt: déplacer main gauche sur l'arçon gauche et main droite sur l'arçon droit	0,30 P
2.	Passer jambe droite sous prise droite	0,20 P
3.	Passer jambe gauche sous prise gauche	0,20 P
4.	Retour de la jambe droite sous prise droite	0,20 P
5.	Retour de la jambe gauche sous prise gauche	0,20 P
6.	Déplacer main gauche sur l'arçon droit, main droite sur l'extrémité de l'agrès	0,30 P
7.	Lever jambe droite latéralement par-dessus l'extrémité	0,50 P
8.	Retour de la jambe droite et sauter avec ¼ tour à la station costale gauche	0,60 P



SJ 3	Arçons – inchangé	Note D : 04,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 14,00 P
Commencer à l'extrémité gauche de l'agrès		
1.	Main gauche sur l'extrémité de l'agrès, main droite sur l'arçon gauche: sauter à l'appui et lever jambe droite	0,20 P.
2.	Retour de la jambe droite et passer jambe droite sous jambe gauche et prise gauche et sous prise droite, lever jambe gauche	0,70 P.
3.	Retour de la jambe gauche et déplacer main gauche sur l'arçon gauche et main droite sur l'arçon droit	0,50 P.
4.	Élancer jambe droite à droite en haut, et retour	0,20 P.
5.	Passer jambe droite sous jambe gauche et prise gauche et sous prise droite	0,60 P.
6.	Répéter: passer jambe droite sous jambe gauche et prise gauche et sous prise droite	0,60 P.
7.	Passer jambe gauche sous prise gauche	0,30 P.
8.	Passer jambe droite sous prise droite et	0,30 P.
9.	Passer jambes jointes sous prise gauche pour sauter à la station costale droite	0,60 P.

SJ 4	Arçons – inchangé	Note D : 05,50 P Note E : 10,00 P TOTAL : 15,50 P
Commencer à l'extrémité droite de l'agrès		
1.	De la station, main droite sur l'extrémité de l'agrès, main gauche sur l'arçon droit, sauter à l'appui et passer jambe droite sous jambe gauche et prise gauche et sous prise droite	0,90 P
2.	Déplacer main droite sur l'arçon droit et main gauche sur l'arçon gauche	0,30 P
3.	Passer jambe droite sous jambe gauche et prise gauche et sous prise droite	0,60 P
4.	Passer jambe gauche sous prise gauche et	0,20 P
5.	Ciseau à droite	1,00 P
6.	Ciseau à gauche	1,00 P
7.	Passer jambe droite sous prise droite	0,20 P
8.	Passer jambe droite sous jambe gauche et prise gauche et sous prise droite et	0,70 P
9.	Passer jambes jointes sous prise gauche pour sauter à la station costale droite	0,60 P



SJ 5	Arçons – inchangé	Note D : 07,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 17,00 P
<p>Commencer à l'extrémité gauche de l'agrès</p> <ol style="list-style-type: none">1. Main gauche sur l'extrémité de l'agrès, main droite sur l'arçon gauche: Sauter à l'appui et sans arrêt passer jambe gauche sous prise gauche, élaner jambe droite à droite pardessus l'agrès (sans lâcher la prise droite), passer jambe gauche sous prise gauche en déplaçant main gauche sur l'arçon gauche, retour de la jambe droite en déplaçant main droite sur l'arçon droit2. Passer jambe gauche sous prise gauche et ciseau à droite3. Ciseau à gauche4. Passer jambe droite sous prise droite5. Passer jambe gauche sous prise gauche6. Passer jambe droite sous prise droite7. Passer jambe droite sous jambe gauche et prise gauche et sous prise droite8. Passer jambe gauche sous prise gauche9. Passer jambe droite sous prise droite10. Passer jambe droite sous jambe gauche et prise gauche et sous prise droite11. Passer jambes jointes et corps tendu sous prises gauche et droite (cercle des jambes)12. Passer jambes jointes et corps tendu sous prise gauche et sauter avec $\frac{1}{4}$ tour à la station costale gauche		

**-ANNEAUX-**

SJ 1	Anneaux – inchangé	Note D : 01,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 11,00 P
1. Lever les jambes, élaner légèrement en arrière, en avant et s'élever à la suspension mi-renversée		0,30 P
2. Étendre à la suspension renversée tendue (2 sec)		0,20 P
3. Retour à la suspension mi-renversée (2 sec)		0,10 P
4. Élaner en arrière et		0,30 P
5. Sauter à la station		0,10 P

SJ 2	Anneaux – inchangé	Note D : 02,50 P Note E : 10,00 P TOTAL : 12,50 P
1. De la suspension : accroupir les jambes		0,30 P
2. Étendre les jambes à l'horizontale : petit arrêt		0,40 P
3. Élaner légèrement en arrière		0,30 P
4. Élaner légèrement en avant		0,30 P
5. À la suspension mi-renversée (2 sec)		0,10 P
6. Étendre à la suspension renversée tendue (2 sec)		0,20 P
7. Retour à la suspension mi-renversée		0,10 P
8. Élaner en arrière		0,30 P
9. Élaner en avant et		0,30 P
10. Tourner, jambes fléchies, lâcher les prises pour sauter à la station		0,20 P



SJ 3	Anneaux – inchangé	Note D : 04,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 14,00 P
1. Lever légèrement les jambes, élaner en arrière		0,30 P
2. Élaner en avant et		0,30 P
3. Passer corps tendu à la suspension renversée tendue (2 sec)		0,40 P
4. Abaisser, en fléchissant le corps, à la suspension arrière corps fléchi		0,40 P
5. Remonter à la suspension mi-renversée		
6. Élaner en arrière et		0,40 P
7. Par dislocation passer à la suspension mi-renversée		0,30 P
8. Sans arrêt: élaner en arrière		0,70 P
9. Élaner en avant et		0,30 P
10. Salto arrière groupé à la station (lâcher les prises avant la verticale)		0,30 P
		0,60 P

SJ 4	Anneaux – inchangé	Note D : 05,50 P Note E : 10,00 P TOTAL : 15,50 P
1. Lever légèrement les jambes, élaner en arrière		0,30 P
2. Élaner en avant et		0,30 P
3. Passer corps tendu à la suspension renversée tendue (2 sec)		0,40 P
4. Abaisser par la suspension dorsale horizontale à la suspension arrière corps fléchi		0,50 P
5. Remonter à la suspension mi-renversée		0,40 P
6. Élaner en arrière et		0,30 P
7. S'établir en arrière à l'appui		0,70 P
8. Lever les jambes à l'équerre (2 sec)		0,70 P
9. Abaisser en arrière à la suspension renversée tendue		0,30 P
10. Fléchir et étendre le corps et dislocation arrière,		0,70 P
11. Élaner en avant et		0,30 P
12. Salto arrière tendu à la station (lâcher les prises avant la verticale)		0,60 P



SJ 5	Anneaux - <u>changement</u>	Note D : 07,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 17,00 P
1. Lever le corps tendu (bras légèrement fléchis) à la suspension renversée tendue	0,10 P.	
2. Fléchir et étendre le corps et dislocation arrière	0,40 P.	
3. Elancer en avant et par coup de reins s'établir à l'appui, jambes à l'équerre (mouvement des jambes vers l'arrière puis vers l'avant à l'équerre permis) (2 sec)	1,50 P.	
4. S'élever à l'appui renversé, bras fléchis (2 sec)	1,50 P.	
5. Par extension des bras retourner à l'appui passager et abaisser en arrière à la suspension renversée tendue	0,50 P.	
6. Abaisser en arrière à la suspension dorsale horizontale (2 sec)	1,50 P.	
7. Abaisser complètement à la suspension arrière, corps fléchi et retour à la suspension mi-renversée, <u>étendre le corps à la suspension renversée tendue,</u>	0,10 P.	
8. <u>Fléchir et étendre le corps et dislocation arrière</u>	0,40 P.	
9. <u>Élancer en avant et salto arrière avec 1/2 tour à la station (lâcher les prises avant la verticale)</u>	1,00 P.	



SJ 6	Anneaux - inchangé	Note D : 08,50 P Note E : 10,00 P BONUS : 0,50 P TOTAL : 18,50 P + bonus évent.
<ol style="list-style-type: none">1. Lever le corps tendu (bras légèrement fléchis) à la suspension renversée tendue2. Fléchir et étendre le corps et dislocation arrière3. Elancer en avant et monter/tourner à l'appui, lever les jambes à l'équerre (2 sec)4. S'élever à l'appui tendu renversé (2 sec)5. Tourner en avant et s'établir à l'appui, jambes à l'équerre (1 sec) <p>ou BONUS : Tourner en arrière et s'établir à l'appui, jambes écartées à l'équerre, élaner les jambes en arrière, en avant à l'équerre (1 sec)</p> <ol style="list-style-type: none">6. Abaisser en arrière à la suspension tendue renversée passagère7. Abaisser en arrière à la suspension dorsale horizontale (2 sec)8. Par dislocation élaner en avant et en passant par la suspension tendue renversée passagère <p>étendre le corps et dislocation arrière suivie d'une grande dislocation en arrière et d'un double salto à la station</p> <p>Ou</p> <p>étendre le corps et dislocation arrière suivie d'un salto arrière avec 1/1 tour à la station</p>	0,30 P. 0,70 P. 1,00 P. 2,00 P. 0,70 P. 0,70 P. + 0,50 P. 0,30 P. 0,70 P. 2,80 P.	

**-SAUT-**

Pour tous les exercices: la hauteur de l'agrès est au choix du gymnaste: JUN : 1,15 / 1,25 / 1,35 m
SEN : 1,25 / 1,35 m

SJ 1 SAUT – inchangé	Note D : 01,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 11,00 P
Sauter (par appui des mains) à la position accroupie sur l'agrès et sans arrêt (et sans pas) saut d'extension à la station	
SJ 2 SAUT – inchangé	Note D : 02,50 P Note E : 10,00 P TOTAL : 12,50 P
Sauter, jambes groupées et fléchies, à la station	
SJ 3 SAUT – <u>changement</u>	Note D : 04,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 14,00 P
<u>JUN : En utilisant un mini-trampoline au lieu du sautoir (un sautoir peut être placé devant le mini-trampoline pour aide supplémentaire) :Renversment avant à la station</u> <u>SEN : Sauter, jambes écartées, à la station</u>	
SJ 4 SAUT – inchangé	Note D : 05,50 P Note E : 10,00 P TOTAL : 15,50 P
Renversment avant à la station	
SJ 5 SAUT – inchangé	Note D : 06,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 16,00 P
Renversment avant avec ½ tour en deuxième phase d'envol	
SJ 6 SAUT – inchangé	Note D : 07,50 P Note E : 10,00 P TOTAL : 17,50 P
au choix: - Tsukahara groupé - Renversment avant et salto avant groupé en deuxième phase d'envol	



-BARRES PARALLÈLES-

Pour les juniors : double sautoir permis sauf pour l'exercice J1

J1 (juniors) barres basses – inchangé	Note D : 01,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 11,00 P
1. De la station transversale entre les barres: sauter à l'appui, élaner les jambes à l'avant au siège écarté devant les prises	0,10 P
2. Élaner les jambes à l'avant pour les joindre, élaner légèrement à l'arrière et	0,20 P
3. Passer une jambe (gauche ou droite) pardessus une barre, élaner à l'avant, joindre les jambes au siège transversal sur une barre	0,20 P
4. Élaner les jambes à l'avant, élaner (entre les barres) légèrement à l'arrière	0,20 P
5. Passer les jambes fléchies pardessus la barre à la station costale	0,30 P

S1 (seniors) barres hautes – inchangé	Note D : 01,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 11,00 P
1. De la station transversale: sauter à la suspension brachiale, élaner les jambes à l'avant pour passer au siège écarté devant les prises	0,30 P
2. Élaner les jambes à l'avant pour les joindre, élaner légèrement à l'arrière	0,20 P
3. Élaner légèrement à l'avant, élaner légèrement à l'arrière	0,20 P
4. Passer les jambes fléchies pardessus la barre à la station transversale	0,30 P



SJ 2 barres hautes – inchangé	Note D : 02,50 P Note E : 10,00 P TOTAL : 12,50 P
1. De la station transversale, ou après quelques pas d'élan, sauter à la suspension brachiale, élaner les jambes en avant pour passer au siège écarté devant les prises	0,50 P.
2. Changer les prises devant le siège et rouleau en avant au siège écarté devant les prises	0,60 P.
3. Élaner les jambes à l'avant pour les joindre, élaner à l'arrière et	0,30 P :
4. Passer une jambe (gauche ou droite) pardessus une barre, élaner à l'avant, joindre les jambes au siège transversal sur une barre	0,30 P.
5. Élaner les jambes à l'avant, élaner (entre les barres) en arrière	0,20 P.
6. Elancer en avant, en arrière, et	0,20 P.
7. Passer les jambes tendues pardessus la barre pour sauter avec ¼ de tour à la station faciale	0,40 P.



SJ 3	barres hautes – inchangé	Note D : 04,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 14,00 P
1.	De la station transversale sauter à la suspension brachiale, élaner à l'avant à la position mi-renversée et basculer au siège devant les prises	0,50 P
2.	Changer les prises devant le siège et rouleau avant au siège écarté devant les prises	0,60 P
3.	Lever et joindre les jambes à l'équerre (2 sec) et retour au siège	0,70 P
4.	Changer les prises devant le siège et se lever à l'appui brachial renversé (2 sec)	0,60 P
5.	Élaner en arrière et s'établir à l'appui	0,70 P
6.	Élaner en avant, en arrière et	0,30 P
7.	Passer les jambes tendues pardessus barre droite en effectuant un ½ tour à droite à la station costale droite (ou mouvement inverse)	0,60 P

SJ 4	barres hautes – inchangé	Note D : 05,50 P Note E : 10,00 P TOTAL : 15,50 P
1.	De la station transversale ou après quelques pas d'élan: sauter à la suspension, et bascule d'élan au siège écarté devant les prises	0,80 P.
2.	Changer les prises devant le siège et se lever à l'appui brachial renversé (2 sec)	0,80 P.
3.	Élaner en avant et effectuer un tour complet sur les bras (en passant par l'appui brachial renversé passager), élaner en avant	1,50 P.
4.	à la position mi-renversée et basculer au siège devant les prises	0,30 P.
5.	Lever et joindre les jambes pour les élaner en arrière à l'appui brachial renversé passager	0,60 P.
6.	Élaner en arrière sur les bras et s'établir à l'appui	0,40 P.
7.	Élaner en avant, élaner en arrière, et	0,30 P.
8.	Passer les jambes fléchies pardessus les barres gauche et droite (ou inverse) à la station costale	0,80 P.



SJ 5 barres hautes - nouveau	Note D : 07,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 17,00 P
<p>Commencer au milieu des barres</p> <ol style="list-style-type: none">1. De la station transversale entre les barres ou après quelques pas d'élan: sauter à l'appui passager, abaisser en arrière à la suspension mi-renversée et bascule allemande à l'appui brachial mi-renversée2. Elancer en arrière, et par extension des bras passer à la suspension, élaner en avant et bascule d'élan à l'appui3. Elancer en arrière, passer à la suspension brachiale, élaner en avant et par coup de reins s'établir à l'appui4. Elancer en arrière à l'appui brachial renversé (2 sec)5. Elancer en arrière pour s'établir à l'appui, élaner en avant,6. En arrière à l'appui tendu renversé (2 sec)7. <u>3 options pour la sortie :</u> <p><u>option 1</u>) : <u>Abaisser à l'appui brachial renversé passager, et élaner en arrière et par extension des bras passer à la suspension, élaner en avant et salto arrière à la station transversale derrière les barres</u></p> <p><u>option 2</u>) : <u>Elancer en avant et salto arrière groupé à la station costale ou élaner en avant, en arrière et salto avant groupé à la station costale</u></p> <p><u>option 3</u>) : <u>Elancer en avant, en arrière et passer jambes et corps tendus pardessus les barres à la station costale (Kreiswende gestreckt)</u></p>	<p>0,80 P.</p> <p>0,80 P.</p> <p>0,70 P.</p> <p>0,70 P.</p> <p>0,50 P.</p> <p>2,00 P.</p> <p>1,50 P.</p>



SJ 6 barres hautes - inchangé	Note D : 08,50 P Note E : 10,00 P BONUS : 0,50 P TOTAL : 18,50 P + bonus événement
<p>Commencer au milieu des barres :</p> <ol style="list-style-type: none">1. De la station transversale entre les barres ou après quelques pas d'élan: sauter à la suspension, élaner en avant et bascule d'élan à l'appui, jambes à l'équerre (2 sec)2. Passer les jambes vers l'arrière et s'élever, en écartant et en joignant les jambes (suisse), à l'appui tendu renversé (2 sec)3. ½ tour à l'appui tendu renversé (1 sec)4. Abaisser les jambes vers l'avant, abaisser en arrière à la suspension mi-renversée et bascule allemande à l'appui brachial5. Elancer en arrière et s'établir en passant les jambes écartées pardessus les barres pour les joindre à l'avant à l'appui, bras fléchis6. Elancer en arrière et abaisser à la suspension brachiale7. Elancer en avant et par coup de reins s'établir à l'appui8. Elancer en arrière à l'appui tendu renversé (2 sec)9. Elancer en avant et salto arrière groupé à la station costale ou Elancer en avant, en arrière et salto avant groupé à la station costale ou BONUS : Elancer en avant et salto arrière tendu et avec un ½ tour à la station costale ou Elancer en avant, en arrière et salto avant carpé et avec ½ tour à la station costale	<p>1,00 P.</p> <p>1,20 P.</p> <p>1,00 P.</p> <p>1,00 P.</p> <p>1,00 P.</p> <p>0,20 P.</p> <p>0,60 P.</p> <p>1,50 P.</p> <p>1,00 P.</p> <p>1,00 + 0,50 P.</p>



-BARRE FIXE-

Barre haute = 2,80 m

Barre basse = 1,50 m : des tapis supplémentaires peuvent être ajoutés, pour que la barre se trouve à la hauteur du front du gymnaste (l'utilisation d'un sautoir n'est pas permis!)

J1 (juniors)	barre fixe basse – inchangé	Note D : 01,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 11,00 P
1. Sauter à l'appui		0,10 P
2. Tourner lentement vers l'avant à la suspension groupée, poser les pieds et passer à la station		0,20 P
3. Sauter à l'appui		0,10 P
4. Élaner jambe droite à droite pardessus la barre (sans lâcher la prise)		0,10 P
5. ½ tour à gauche avec changement des prises, jambes tendues		0,20 P
6. Passer jambe gauche pardessus barre gauche à l'appui		0,10 P
7. Élaner en avant, en arrière et sauter à la station		0,20 P

S1 (seniors)	barre fixe haute - inchangé	Note D : 01,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 11,00 P
1. Avec l'aide de l'entraîneur: monter à l'appui		0,10 P
2. Élaner en avant, en arrière, en avant et tour d'appui arrière		0,50 P
3. Élaner en avant à la suspension, élaner en arrière		0,30 P
4. Sauter à la station		0,10 P



J2 (juniors) barre fixe basse - inchangé	Note D : 02,50 P Note E : 10,00 P TOTAL : 12,50 P
1. Sauter à l'appui	0,10 P
2. Tourner lentement vers l'avant à la suspension groupée, poser les pieds et passer à la station	0,20 P
3. Élaner les jambes <u>tendues</u> en avant et tourner à l'appui	0,60 P
4. Élaner jambe droite à droite pardessus la barre (sans lâcher la prise), descendre en arrière à la suspension du genou, élaner en avant, en arrière pour remonter à l'appui, passer jambe droite pardessus la barre	0,70 P
5. Élaner en avant, en arrière, en avant et tour d'appui arrière et	0,50 P
6. Élaner en avant et, par extension, sauter à la station dorsale	0,40 P

S2 (seniors) barre fixe haute - inchangé	Note D : 02,50 P Note E : 10,00 P TOTAL : 12,50 P
1. Sauter à la suspension, lever les jambes à l'avant et monter/tourner à l'appui	0,60 P
2. Élaner jambe droite à droite pardessus la barre (sans lâcher la prise), descendre en arrière à la suspension du genou, élaner en avant, en arrière pour remonter à l'appui	0,70 P
3. ½ tour à gauche avec changement des prises, jambes tendues, élaner jambe gauche pardessus la barre à l'appui	0,10 P
4. Élaner en avant, en arrière, en avant et tour d'appui arrière et	0,50 P
5. Élaner en avant et, par extension et avec ½ tour, sauter à la station	0,60 P



SJ 3	barre fixe haute - inchangé	Note D : 04,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 14,00 P
1.	Sauter à la suspension, lever les jambes <u>tendues</u> à l'avant et monter/tourner à l'appui	0,60 P.
2.	Élancer en avant, en arrière, en avant et tour d'appui arrière et	0,50 P.
3.	Élancer en avant à la suspension, élancer en arrière pour croiser les prises	0,30 P.
4.	Élancer en avant et ½ tour en changeant les prises en prises normales	0,70 P.
5.	Élancer en avant et bascule d'élan (en accrochant une jambe) à l'appui, élancer la jambe tendue pardessus la barre à l'appui	0,70 P.
6.	Tour d'appui avant à l'appui, élancer en arrière et	0,60 P.
7.	Élancer en avant et par extension et avec ½ tour sauter à la station	0,60 P.

SJ 4	barre fixe haute - inchangé	Note D : 05,50 P Note E : 10,00 P TOTAL : 15,50 P
1.	Sauter à la suspension, prendre élan (au choix du gymnaste), élancer en arrière	0,30 P
2.	Élancer en avant et bascule d'élan à l'appui, et	0,70 P
3.	Élancer en arrière et abaisser à la suspension, élancer en avant pour monter/tourner à l'appui	0,90 P
4.	Élancer en avant à la suspension, élancer en arrière	0,30 P
5.	Élancer en avant et bascule d'élan (en accrochant une jambe) à l'appui, élancer la jambe tendue à l'appui	0,70 P
6.	Élancer en avant, en arrière, en avant et tour d'appui arrière	0,50 P
7.	Élancer en avant et abaisser à la suspension mi-renversée, petite bascule à l'appui	0,90 P
8.	Tour d'appui avant à l'appui et	0,60 P
9.	Élancer en arrière pour sauter, jambes fléchies et groupées, pardessus la barre à la station	0,60 P



SJ 5	barre fixe haute - <u>changement</u>	Note D : 07,00 P Note E : 10,00 P TOTAL : 17,00 P
1.	<u>Sauter à la suspension, prendre l'élan (au choix du gymnaste), élaner en arrière,</u>	0,30 P.
2.	<u>Élaner en avant et bascule d'élan à l'appui et</u>	0,70 P.
3.	Élaner fortement en arrière,	0,50 P.
4.	Grand tour d'appui	1,50 P.
5.	Élaner en avant pour monter/tourner à l'appui	0,70 P.
6.	Élaner en avant à la suspension, élaner en arrière et	0,20 P.
7.	S'établir à l'appui	0,70 P.
8.	Élaner en avant à la suspension mi-renversée, petite bascule à l'appui	0,70 P.
9.	Élaner en arrière, en avant et tour d'appui arrière	0,50 P.
10.	Élaner en avant à la suspension, élaner en arrière	0,20 P.
11.	Élaner en avant et salto arrière groupé à la station	1,00 P.

SJ 6	barre fixe haute - <u>changement</u>	Note D : 08,50 P Note E : 10,00 P TOTAL : 18,50 P
1.	Sauter à la suspension, prendre l'élan (au choix du gymnaste), élaner en arrière et	
2.	S'établir à l'appui et élaner en avant, et par extension basculer à l'appui tendu renversé passager, et	1,00 P.
3.	Grand tour d'appui arrière	1,00 P.
4.	<u>Grand tour d'appui arrière avec 1/2 tour et changement des prises en prises dorsales</u>	1,50 P.
5.	<u>Grand tour d'appui avant</u>	1,00 P.
6.	<u>Grand tour d'appui avant avec 1/2 tour et changement des prises en prises palmaires</u>	1,50 P.
7.	2 grands tours d'appui et	1,00 P.
8.	Élaner en avant et salto arrière tendu à la station	1,50 P.