

Programme FFSU GAF

= Code FIG aménagé 2024/2025

+ Aménagements supplémentaires

Possibilité d'utiliser la grille supplémentaire d'éléments « FFSU » : cf règlement général GA FFSU

Saut:

2 sauts identiques ou différents / Le meilleur des deux pris en compte

Pénalisation Code FIG

Note D	de 3.60 à 3.70	A partir de 3.80
Bonifications jury D	+ 0.30	+ 0.60

2 sauts dont le 1^{er} envol est différent, avec rotation transversale dans le 2^{ème} envol, avec 1.5 pt ou moins de fautes sur chacun des 2 sauts = + 0.50

Barres Asymétriques:

Exigences de Composition (EC) – jury D :

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1) Envol de BI à BS | 0.30 attribué |
| Envol de BS à BI | 0.50 attribué |
| 2) Envol à la même barre | 0.50 attribué |
| 3) Prises différentes (sauf entrée, sortie et prises d'élan) | 0.50 attribué |
| 4) Élément sans envol avec rotation longitudinale de 360° min (sauf entrée) | 0.50 attribué |

Cas particulier de la prise d'élan jambes serrées ou écartées, au-dessus de l'horizontale : prise en compte uniquement dans le décompte des éléments mais n'aura pas de valeur de difficulté.

Pas de pénalisation pour élan à vide (sauf après un tour d'appui arrière suivi d'une prise d'élan).

Cf règlement général : Possibilité de répéter une fois un seul élément pris en compte uniquement dans le décompte des éléments mais n'aura pas de valeur de difficulté.

Valeur de Liaison (VL) et Bonus sortie – jury D: possible avec les entrées et sorties – éléments identiques ou différents

C + C	+ 0.10
D + B (la B doit montrer un envol de BI à BS)	+ 0.10
C + D	+ 0.20
D + D (ou plus difficile)	+ 0.20

Un bonus de 0.20 sera accordé pour une sortie de valeur C minimum (réalisée sans chute).

Bonifications (jury D) :

Note D	1.80 à 2.20	2.30 à 2.70	2.80 à 3.20	3.30 à 3.70	à partir de 3.80
Bonifications	+ 0.30	+ 0.60	+ 0.90	+ 1.20	+ 1.50

Poutre : au minimum 3 acro et 3 gymniques parmi les 8 éléments

Exigences de composition (EC) – jury D :

- 1) Une liaison d'au moins 2 éléments gymniques différents dont 1 saut écart 180° 0.50 attribué
- 2) Tour (groupe 3) OU roulés/cercle 0.50 attribué
- 3) Une série acrobatique d'au moins 2 éléments identiques ou différents
 - a). avec envol et appui des mains 0.30 attribué
 - b). avec envol et avec ou sans appui des mains dont un salto 0.50 attribué
- 4) Eléments acrobatiques de directions différentes (av/lat et arr) 0.50 attribué

Valeur de Liaison (VL) et Bonus sortie – jury D :

Acro avec envol (sauf sortie)	C + C et B + D	+ 0.20
Bonus série (en plus des autres VL) Le même élément acro (avec ou sans envol) peut être répété dans la même liaison pour recevoir le BS. Valable avec entrée et/ou sortie (sortie C min)	B + B + C (gym, mixte ou acro) Avec ou sans rebond Dans n'importe quel ordre	+ 0.20
Mixte ou gymnique (Pour la série mixte, les éléments acro doivent être avec envol)	B + D	+ 0.10
	C + C	+ 0.20
	D (salto) + A (gym) dans cet ordre	+ 0.20
	A + C (tours seulement)	+ 0.20

Un bonus de 0.20 sera accordé pour une sortie de valeur C minimum (réalisée sans chute).

Bonifications (jury D) :

Note D	3.60 à 3.80	3.90 à 4.10	4.20 à 4.40	à partir de 4.50
Bonifications	+ 0.30	+ 0.60	+ 0.90	+ 1.20

Sol : au minimum 3 acro et 3 gymniques parmi les 8 éléments

Exigences de composition (EC) – jury D :

- 1) Un passage gymnique composé de 2 sauts différents du code, liés directement ou indirectement dont 1 avec écart 180° 0.50 attribué
(la réception du 1^{er} saut doit se faire sur 1 pied. Les sauts appel 2 pieds et les tours ne sont pas autorisés.)
- 2) Salto avec rotation longitudinale (minimum 360°) 0.50 attribué
- 3) Salto avec double rotation transversale 0.50 attribué
- 4) Salto arr et av (sauf renversement libre) dans une ligne acro 0.50 attribué
(dans la même ou différente ligne acro)

Une ligne acro consiste en un minimum de 2 éléments avec envol dont un salto, liés directement. Les EC 2, 3 et 4 doivent faire parties d'une ligne acro.

Valeur de Liaison (VL) et Bonus sortie – jury D :

Acro directes: identiques ou différents	C + A et B + B	+ 0.10
	B + C et D + A	+ 0.20
	C + C	+ 0.30
Acro indirectes	B + C et A + A + C	+ 0.10
	B/C + D et A + A + D	+ 0.20
Mixtes	C (acro) + A (gym)	+ 0.10
	D (acro) + A (gym)	+ 0.20
Pivots	B + B	+ 0.10
	A + D	+ 0.20

Un bonus de 0.20 sera accordé pour une sortie de valeur C minimum (dernière L.A. réalisée sans chute).

Bonifications (jury D) :

Note D	3.60 à 3.80	3.90 à 4.10	4.20 à 4.40	à partir de 4.50
Bonifications	+ 0.30	+ 0.60	+ 0.90	+ 1.20