



TEAMGYM

Programme universitaire

2025-2029



Composition de la commission mixte nationale

Membres FF Gymnastique

- Djamel LOUCIF (Conseiller Technique National / Parkour-TR-TG)

Membres FF Sport U

- Bruno DUVERNEUIL (TG - Université de Bordeaux Montaigne)
 - Xavier BAGUELIN (Directeur National Adjoint)
 - Aurélie SERRE (Chargé Mission Sports)
-

Introduction

Ce programme s'appuie sur les brochures de programmes Teamgym de la Fédération Française de Gymnastique.

Au sol, passage de tout le groupe en musique, code FFG 2025-2029 Teamgym Fed A.

Au tumbling (piste gonflable), code FFG 2025-2029 Teamgym Nat A pour le calcul de la valeur de la difficulté. Trois passages de six gymnastes :

- Premier passage identique (série commune)
- Séries de deux éléments minimums
- Passage 2 et 3 libre avec une intensification dans la série

Au mini-trampoline, code FFG 2025-2029 Teamgym Nat A pour le calcul de la valeur de la difficulté :

- Trois passages de six gymnastes
- Premier passage identique (série commune)
- Passage 2 et 3 libre avec une intensification dans la série

La Brochure des Programmes est divisée en six parties :

- Règlement technique
- Généralités
- Programme au Sol
- Programme au Tumbling
- Programme au Mini-Trampoline
- Tableau des difficultés au sol

Table des matières

1. RÈGLEMENT TECHNIQUE.....	4
1. Catégories	4
2. Matériel	4
2. GÉNÉRALITÉS	4
1. Objet et but de la Brochure des Programmes	4
2. Tenues	4
3. Rôle de l'entraîneur.....	5
4. Jugement.....	6
5. Conseil en or	7
3. PROGRAMME AU SOL.....	8
1. Généralités.....	8
2. Exigences de la discipline.....	8
3. Composition (7 points).....	8
4. Difficultés	13
5. Exécution (10 points).....	16
6. Déductions spéciales (en exécution).....	17
7. Bonification (0,5 point)	18
8. Déductions du juge arbitre.....	18
4. TUMBLING.....	18
1. Exigences de discipline.....	18
2. Composition (5 points).....	19
3. Difficultés	21
4. Exécution (10 points).....	22
5. Déductions spéciales en exécution	23
6. Bonification (0.5 point)	23
7. Déductions du juge arbitre.....	24
5. MINI TRAMPOLINE.....	25
1. Exigences de discipline.....	25
2. Composition (5 points).....	25
3. Difficultés	26
4. Exécution (10 points).....	27
5. Déductions spéciales en exécution	28
6. Bonification (0.5 point)	29
7. Déductions du juge arbitre.....	Erreur ! Signet non défini.
6. TABLEAU DES DIFFICULTES AU SOL	30

1. RÈGLEMENT TECHNIQUE

1. Catégories

Niveau de pratique	Catégorie	Composition des équipes	Agrès
Coupe de France	Unique (possibilité d'équipes mixtes, masculines ou féminines)	6 à 12 gymnastes	Sol, Tumbling, Mini-trampoline

2. Matériel

Quel que soit le niveau, la compétition se déroulera selon les conditions matérielles suivantes :

Agrès	Conditions matérielles
Sol	Aire de compétition de 12m x 12 m Surface dynamique ou non, recouverte d'une moquette
Tumbling	Piste gonflable de 12 à 15 m de long, 2 m de large et 0,2 m de haut Piste d'élan d'au moins 6 m Tapis de réception de 6 m de long, 2,4 m de large, 0,2 m de haut + 0,1 m de sur tapis
Mini-trampoline	1 piste d'élan de 22 à 25 m de long 1 mini-trampoline Tapis de réception de 6 m de long, 2,4 m de large, 0,4 m de haut + 0,1 m de sur tapis

2. GÉNÉRALITÉS

1. Objet et but de la Brochure des Programmes

- Garantir un jugement aussi impartial et unanime que possible ;
- Permettre le développement de la discipline pour le plus grand nombre ;
- Élargir les connaissances des juges ;
- Aider les gymnastes et les entraîneurs dans la construction de leur mouvement.

2. Tenues

1) Juges

Les juges doivent porter un haut blanc et un bas foncé, « habillé », propre et sans trou.

2) Bandages et strap

Les bandages et les strap sont autorisés pour un **renfort d'articulation** couleur discrète / blanc toléré. De façon générale, le bandage doit être un support et ne doit pas recouvrir une grande partie du corps. Atèle articulée et rigide interdite.

Si un gymnaste se présente sur un passage sans respecter les conditions ci-dessus, la note ZÉRO sera attribuée à l'équipe pour l'agrès.

3) Gymnastes

Le port de chaussons de gymnastique est libre pour chaque gymnaste au mini-trampoline et au tumbling.

Au sol, le port de chaussons ou de socquettes est autorisé mais doit être porté par **tous** les membres de l'équipe et de façon identique.

Les tenues choquantes et les accessoires ne sont pas admis.

Les tenues doivent être identiques (ex : les prénoms sur les tenues ne sont pas autorisés). **Tout élément visible fait partie de la tenue.**

Tous les bijoux sont interdits pour des raisons de sécurité.

Précision : les piercings doivent être retirés avant le passage de la compétition, aucun strap autorisé pour les cacher.

Tout manquement à ces règles vestimentaires fera l'objet de sanction conformément à cette brochure des programmes.

Les participant-e-s doivent porter une tenue identique - Même modèle

Sont autorisés :

- Léotard avec short ou sokol ;
- Les combi shorts ;
- Les justaucorps avec ou sans manches, avec ou sans short, legging, collant ou cycliste ;
- Les académiques ;
- Les tee-shirts près du corps sont autorisés avec short, legging ou cycliste ;
- Les pantalons de danse ;
- Les accessoires ne sont pas autorisés (ex : jambières, bandeau) ;

Les équipes mixtes doivent, à minima, avoir un rappel de couleur entre les tenues des garçons et des filles.

3. Rôle de l'entraîneur

1) Avant la compétition

Les feuilles de difficultés doivent être complétées électroniquement au format requis et renvoyées dans les délais demandés.

Toute difficulté non présente dans les listes de choix au Mini Trampoline et au Tumbling des feuilles de difficultés est considérée comme interdite.

Les feuilles de difficultés doivent être transmises à la structure compétente à la date indiquée lors de l'engagement. (Cf. déductions spéciales par agrès).

Aucune pénalisation ne sera attribuée aux gymnastes qui ne réalisent pas la série écrite dans la feuille de difficultés.

Rappel : ZÉRO papier !!

2) Pendant la compétition

Lorsqu'un entraîneur est positionné sur l'aire de réception, il doit être actif sur la réception. Cela signifie qu'il doit intervenir de manière adaptée lorsque le gymnaste nécessite une intervention ou parade. Pour des raisons de sécurité, une assistance est exigée pour le mini-trampoline et le tumbling et ceci pour tous les éléments.

Un entraîneur doit se placer sur les tapis de réception du mini-trampoline et du tumbling pour assurer la sécurité des gymnastes et intervenir en cas de danger pendant toute la durée du passage.

Un second entraîneur est autorisé au Mini-trampoline, mais ce n'est pas une obligation.

Lorsqu'un entraîneur est positionné sur l'aire de réception, il doit être actif sur la réception, il doit intervenir de manière adaptée lorsque le gymnaste nécessite une intervention ou parade. Pour des raisons de sécurité, une assistance est exigée pour le mini-trampoline et ceci pour tous les éléments.

Un entraîneur doit se placer sur les tapis de réception du mini-trampoline pour assurer la sécurité des gymnastes et intervenir en cas de danger.

Le juge arbitre ne donne le signal de départ pour le programme au mini-trampoline que lorsque l'entraîneur est en place sur l'aire de réception.

Une assistance est également permise au tumbling.

Si un gymnaste doit être rattrapé ou soutenu, les juges appliqueront une déduction à la note. Les entraîneurs ne sont pas autorisés à donner des instructions (verbales ou non verbales) aux gymnastes pendant le programme de chaque discipline.

Les personnes suivantes sont autorisées à tenir le mini-trampoline (maximum deux personnes) :

- Gymnastes qui ne passent pas à l'agrès ;
- Le second entraîneur, s'il n'est pas présent sur l'aire de réception.

4. Jugement

1) Généralités

Chaque juge doit être en capacité d'expliquer ses déductions et de justifier sa propre note aux autres juges, si cela s'avère nécessaire.

Chaque juge doit être présent à la réunion de juges à l'heure indiquée sur l'organigramme et 10 minutes avant le début de la compétition.

Chaque AS doit fournir un juge Teamgym de niveaux 1, 2 ou 3 recyclé.

Une équipe qui ne présente pas de juge sera pénalisée de 5 points sur son total général.

2) Composition du jury, tâches de juges, tolérances et calcul des notes :

Identique au programme FFG.

5. Conseil en or

Lors du choix des éléments et de la composition des programmes, la difficulté ne doit pas être réalisée au détriment du style et de la précision technique.

Le programme doit être adapté aux capacités et à la maturité des gymnastes *au risque d'être interdite de réalisation par le juge arbitre*

3. PROGRAMME AU SOL

1. Généralités

- Le Programme au sol est un mouvement d'ensemble réalisé par tous les membres de l'équipe et exécuté en musique ;
- Tous les gymnastes de l'équipe doivent participer au programme au sol ;
- Le programme entier doit être réalisé à l'intérieur de la surface au sol (12m x 12m) ;
- L'équipe doit montrer une synchronisation et une uniformité dans la réalisation de leur chorégraphie ;
- Tous les éléments choisis doivent être exécutés avec dynamisme, les séquences chorégraphiques doivent montrer une continuité de mouvement avec une aisance logique et naturelle ;
- Le programme au sol se compose d'une chorégraphie faite à base de différents éléments gymniques où tout le corps est engagé et qui allie un bon équilibre, de la technique, de l'amplitude et de l'extension dans les éléments ;
- Les formations doivent être claires et visibles. Les transitions, déplacements que font les gymnastes en changeant de formation, doivent être réalisées avec de la qualité gymnique
- Le programme doit être exécuté dans des directions différentes et sur des plans différents.

2. Exigences de la discipline

Il s'agit d'un programme libre au sol, accompagné de musique.
Le choix de la musique est libre.

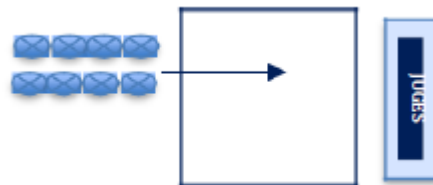
1) **Durée du programme**

Durée de l'exercice : 1 minute à 2 minutes

Le chronométrage commence avec le premier mouvement et s'arrête quand le dernier mouvement est terminé.

2) **Entrée sur le praticable**

L'entrée commence près de la surface prévue pour le programme au sol en un seul point (pas plus large que deux colonnes) en face des juges :



Après l'entrée, une pause clairement reconnaissable doit être faite afin de marquer le début du véritable programme. Il doit également y avoir une pause évidente entre la fin du programme et la sortie de la surface de démonstration.

La sortie doit se faire en groupe et en trottinant les uns derrière les autres pour quitter l'aire de compétition.

3. Composition (5 points)

1) Éléments de transition et de liaison

Les transitions sont des éléments/mouvements qui permettent un changement d'une formation vers une autre. Les transitions doivent avoir une qualité gymnique et rythmique et représenter la partie naturelle du programme au sol.

Éléments de liaison : Les éléments/mouvements particuliers doivent être liés de manière à former une séquence harmonieuse, fluide et logique.

Les déplacements non chorégraphiés (marche, course) seront pénalisés de 0.1 pt. à chaque fois. Un déplacement avec un seul pas chassé est autorisé seulement s'il est suivi d'un saut. Dans le cas contraire, **chaque pas chassé réalisé entraîne une pénalité 0,1 point.**

Les déplacements qui ne facilitent pas l'accès lors d'un changement de formation seront pénalisés de 0.1 pt. à chaque fois.

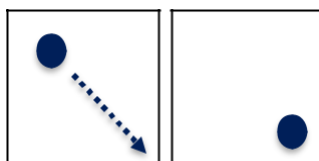
2) Arrêt

Il doit y avoir une harmonie entre les éléments choisis, l'exécution par les gymnastes et la musique. Une déduction sera appliquée s'il y a des arrêts.

Il sera procédé à une déduction quand les gymnastes doivent attendre la musique ou s'il y a des pauses non justifiées (inutiles). Un arrêt en accord avec la musique ne fera pas l'objet d'une pénalisation.

A chaque arrêt qui n'est pas en accord avec la musique (pour attendre la musique, se préparer à réaliser une acrobatie) : 0.2 pt. de déduction.

3) Séquence rythmique SR



Définition : L'équipe entière doit exécuter la même séquence.

Pendant la séquence rythmique, tous les gymnastes doivent traverser en même temps tout le praticable (de gauche à droite (ou inversement), de l'arrière à l'avant (ou inversement) ou dans la diagonale) en un groupe.

La position de départ et de fin pour chaque gymnaste ne doit pas être éloignée de plus de 2m des limites du praticable, 3m en diagonale.

Changer de formation pendant la séquence est autorisé.

La séquence doit avoir au moins un changement de tempo.

Il ne doit y avoir aucun arrêt dans le déplacement, même en accord avec la musique : la traversée doit être fluide et continue. Le déplacement signifie que le centre de gravité de chaque gymnaste doit continuer à se déplacer vers l'avant sur la surface du sol sans pause (ou arrêt) dans la séquence. Le centre de gravité doit se déplacer en continu.

Tout élément de difficulté effectué dans la séquence rythmique ne sera pas pris en compte dans le calcul de la note de difficulté.

Un élément de difficulté réalisé appel deux pieds ou réception deux pieds entrainera un arrêt dans la séquence rythmique.

La séquence ne peut débuter ou se terminer sur un élément de difficulté.
Une seule SR sera comptabilisée.

Toutes les exigences suivantes doivent être réalisées pour valider la SR :

- Tous les gymnastes exécutent la même séquence ;
- Tous les gymnastes exécutent la SR en même temps ;
- Traverser le praticable (3 options possibles) ;
- Changement de tempo et pas d'arrêt ;
- Pas de chute

Le début et la fin de la SR doivent être marqués sur la feuille de difficultés du sol avec SR→ pour le début et SR→ pour la fin.

Déduction de 0,5 pt. pour SR manquante

4) Variation chorégraphique

Le programme doit être exécuté dans différents plans et dans différentes directions. Il est également nécessaire d'utiliser les niveaux différents c'est à dire la position au sol, debout et aérienne.

- La surface entière doit être utilisée pendant le programme :
 - Utilisation de la partie avant et arrière du praticable ;
 - Utilisation de la partie droite et gauche du praticable.
- Utilisation des différents niveaux (travail au sol, debout, et aérien).

Déduction de 0,1 pt. par item manquant

5) Répétitions

Définition : Un élément acrobatique, une difficulté ou un passage chorégraphique ne doivent pas être répétés au cours d'un même enchaînement. La composition du mouvement au sol doit présenter une diversité de mouvements et d'éléments afin d'éviter toute monotonie et afin de valoriser la richesse technique et artistique du mouvement.

Une déduction est appliquée si les mêmes éléments/mouvements (ex : acrobaties, difficultés ou chorégraphie) sont répétés plusieurs fois.

Déduction de 0.1 pt pour chaque répétition

6) Mouvements isolés

Tout gymnaste ou groupe de gymnastes exécutant des séquences avec des mouvements isolés de bras ou de jambes, sans que le corps soit impliqué, entraînera toujours une déduction.

Déduction de 0,1 pt par mouvements de bras et de jambes isolés.

7) Plan arrière et avant

Le programme au sol doit comprendre des mouvements dans deux plans différents face aux juges : arrière et avant.

Dans les deux plans, il doit y avoir trois mouvements ou éléments différents réalisés l'un après l'autre dans une séquence. Il ne doit pas y avoir d'arrêt entre les éléments/mouvements réalisés pour que le plan soit comptabilisé.

Les mouvements ou les éléments doivent être clairement différents les uns des autres et ne pas être de simples variations d'un même élément. (Exemple : pas chasés avec des mouvements de bras différents).

Le plan avant doit être réalisé en avançant, en un seul groupe dans la même direction, indépendamment de la SR.

Dans le plan arrière, les éléments doivent être exécutés en reculant face aux juges. Donc en deux groupes possible mais tout le monde face aux juges.

Un changement de direction guidé par les hanches ($>45^\circ$) n'est pas autorisé dans les plans. Les éléments de difficulté (éléments de l'annexe 1) ne sont pas autorisés dans les plans.

Tous les gymnastes doivent exécuter le même enchaînement pour chaque plan en même temps. Le plan arrière est autorisé dans la séquence rythmique.

Chaque plan (avant et arrière) doit être indiqué une seule fois sur la feuille de difficultés à l'aide des flèches ↓ ↑.

Déduction de 0.5 pt par plan maquant.

8) Acrobaties

Si les éléments acrobatiques dominent et ne s'intègrent pas d'une manière rythmée dans les séquences de mouvement, une déduction sera appliquée.

- Plus d'un pas ou plus d'un pas sursaut comme prise d'élan pour faire une acrobatie chaque fois 0.1 pt.
- Plus de 2 acrobaties : -0,5pt. par acrobatie supplémentaire

Chaque acrobatie différente est comptabilisée, qu'elle soit réalisée par un seul gymnaste, en sous-groupe ou par l'ensemble de l'équipe.

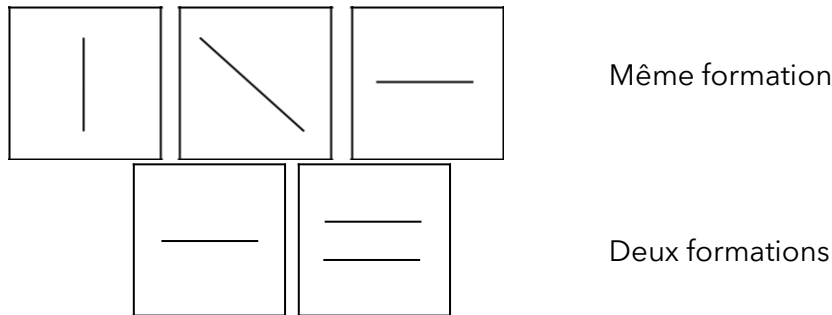
Ainsi, même si plusieurs acrobaties sont réalisées au même moment, si elles sont différentes, elles seront toutes comptabilisées dans le total.

9) Formations

Sous le terme de formation on entend la façon dont le groupe est placé sur le praticable.

Nombre de formations

Pour comptabiliser une formation, il faut qu'elle soit de forme différente.



Le groupe doit présenter au moins : 6 formations.

Déduction de -0.1 pt. par formation manquante.

Taille des formations

Le groupe doit présenter au moins :

- **Une petite formation** : tous les gymnastes sont placés en une seule forme (*pas plusieurs petits groupes*) et pas plus grande de 2m*2m ;
- **Une grande formation** : tous les gymnastes sont placés en une seule forme (*pas plusieurs petits groupes*). La taille de la formation doit être tout autour du praticable (*pas plus loin d'un mètre des quatre côtés du sol*). Une diagonale ne remplit pas cette exigence ;
- **Une formation en forme de Courbe** : tous les gymnastes doivent se déplacer en un seul groupe en suivant une ligne formant une courbe (par exemple : une ligne qui se déplace en suivant un S, un C ...)

Déduction de 0,2 par formation manquante

Les formations devront être notées avec des croix pour représenter la position de chaque gymnaste.

Vision aveugle

Le groupe doit présenter un passage pendant lequel les gymnastes ne peuvent pas se voir. Ce passage doit contenir une difficulté pour être validé.

Déduction de 0.2 si pas de vision mutuelle

10) Synthèse des exigences de composition

Composition	Déduction
Déplacements non chorégraphiés (marche et course)	0.1pt à chaque fois
Pas chassés non suivi d'un saut	0.1pt à chaque fois
Accessibilité	0.1pt à chaque fois
Arrêt	0.2pt à chaque fois
SR	0.5pt si pas de SR/SR non reconnue
Répétitions	0.1pt à chaque répétition
Mouvements de bras et jambes isolés	0.1pt à chaque mouvement isolé
Plans avant et arrière	0.5pt par plan manquant
Plus d'un pas ou plus d'un pas sursaut avant	0.1pt à chaque fois
acrobatie	
Plus de 2 acrobaties	0.5pt par acrobatie supplémentaire
6 formations	0.1pt par formation manquante
Taille des formations (petite, grande formation, courbe)	0.2pt par formation manquante
Vision aveugle	0.2pt si pas de vision aveugle

4. Difficultés

Le programme doit inclure au moins un élément de chacun des groupes présentés dans le tableau ci-dessous.

Tous les gymnastes du groupe doivent présenter les mêmes éléments de difficultés.

Le maintien HB201 ou HB207 doit obligatoirement faire partie de la liste des maintiens présentés.

Pour être comptabilisés, les éléments doivent être différents (numéro de code différent).

Groupe	Exigences
Sauts (J)	Minimum 1 élément par groupe
Pivots/Eléments de force (DB)	Maximum 3 éléments comptabilisés par groupe
Groupe élément (G)	Maximum 2 points
Maintien (HB/SB)	Maintien obligatoire : HB201 ou HB207

Déduction de 0.5 sur la note de difficulté par groupe manquant.

Une déduction de 0,5 point sur la note de difficulté est appliquée si le maintien HB201 ou HB207 n'est pas réalisé.

Précision : si un élément de difficulté a été réalisé et tenté par toute l'équipe mais n'a pas été pris en compte dans le calcul de la note de difficulté, la pénalité de 0.5 pt pour groupe ou maintien HB201 ou HB207 manquant ne sera pas appliquée.

Les difficultés sont listées dans le tableau en annexe.

Le code des difficultés est construit comme suit :

- La première lettre est l'initiale de la difficulté (DB : Pivot/Eléments de Force, HB/SB : Maintien, J pour Saut, G pour Groupe Elément)
- Le premier numéro est la valeur de la diff (numéro 4 = 0,4 de valeur de diff.)
- Les deux derniers chiffres indiquent le numéro de la ligne du tableau de difficultés.
- Exemple : **Tour en l'air est J401 = Saut à 0,4 à la ligne 1 du tableau des sauts.**

Cf. Tableau de difficultés Sol

Les gymnastes peuvent utiliser un pied d'appel/d'appui différent ou un sens de rotation différent, la difficulté sera reconnue. Cependant, il convient de garder à l'esprit que la prestation doit garder un caractère harmonieux.

Les éléments de difficulté doivent être réalisés en même temps, en cascade ou en décalé sans chorégraphie intermédiaire.

Tout élément de difficulté ne sera comptabilisé qu'une seule fois.

Un élément différent signifie un numéro de code différent.

Un élément n'est pas reconnu ni comptabilisé dans la note difficulté si :

- un gymnaste ou plus ne tente pas l'élément (n'essaye pas de faire)
- trois gymnastes ou plus ne le réalisent pas conformément aux exigences
- s'il y a une chute sur la difficulté

1) Pivots

Définition

Un pivot est une rotation de 360° au moins sur un pied et sur demi-pointe.

Valeur de la difficulté pivots - cf. annexe grille de difficultés.

2) Sauts

Définition

Une forme définie pendant la phase aérienne d'un saut.

Valeur de la difficulté sauts - cf. annexe grille de difficultés.

3) Maintiens

Définition

Équilibre : Lorsque le corps reste en position statique pendant au moins deux secondes, sans aucun mouvement supplémentaire.

Plus la surface d'appui est petite, plus l'élément est difficile.

Valeur de la difficulté Maintiens - cf. annexe grille de difficultés.

4) Groupe Élément

Définition

Tous les gymnastes de l'équipe doivent participer à un élément réalisé **un seul groupe ou en groupe d'au moins trois gymnastes** et jouer un rôle actif soit :

- Un groupe élément est reconnu si une phase de montée et de descente est clairement visible. Le voltigeur doit être accompagné à la montée et à la descente par les porteurs. La phase du porter détermine le code associé.
- Les rotations longitudinales sont interdites.

Il doit être exécuté en même temps selon la chorégraphie.

Chaque gymnaste doit participer au groupe élément de façon active sans devoir y participer du début à la fin.

Tous les porteurs du (ou des) groupe(s) doivent être en contact avec le sol et être actifs lors de la réalisation du groupe élément. Être actif signifie que le(s) porteur(s) doit(vent) faire un effort pour réaliser le porter ou le lancer et/ou à la réception du voltigeur.

Un seul voltigeur par Groupe Élément.

Cet élément doit être réalisé pendant le mouvement au sol ; Le mouvement au sol ne peut pas commencer ni finir par un groupe élément.

Valeur de difficulté du Groupe d'élément - cf. annexe grille de difficultés

5. Exécution (10 points)

1) Généralités

L'exécution est jugée comme suit :

- Un véritable travail de groupe est exigé (synchronisation) ;
- Précision dans les formations (alignement) ;
- Précision dans les attitudes/positions de corps (uniformité) ;
- Technique, amplitude et posture correctes dans les éléments individuels (technique).
- Les éléments doivent être réalisés en même temps.
- Toutefois, il est toléré de les effectuer en cascade (gym par gym) et/ou en décalé (groupe par groupe), dans la limite de 2 maximum
 - Il est attendu un mouvement d'ensemble au sol. Toute chorégraphie réalisée en groupes (décalée dans le temps ou des chorégraphies différentes en même temps) sera considérée comme un décalé.
 - Exemple :
 - Un groupe réalise une chorégraphie ; pendant qu'un second groupe réalise une autre chorégraphie → décalé.
 - Les positions de fin et de début ne sont pas considérées comme un décalé/cascade.
 - Partir en décalé/cascade de la position de début ou se placer en décalé /cascade en position de fin ne sera pas pénalisé.

2) La synchronisation, l'alignement et l'uniformité

Définitions :

Synchronisation : la réalisation des mouvements/éléments et difficultés de la chorégraphie doivent être en même temps.

Alignement : la position des gym les uns par rapport aux autres au sein d'une formation.

Uniformité : la réalisation des mouvements, éléments et difficultés de la chorégraphie doivent être identiques (par exemple : même position des bras dans les pivots).

Concernant la synchronisation, l'alignement et l'uniformité des gymnastes pendant leur prestation au sol, les erreurs se comptabilisent de la manière suivante :

- | | |
|-------------|-------------------------------|
| • 1 gym : | - 0,1 pt à chaque fois |
| • 2-3 gym : | - 0,3 pt à chaque fois |
| • > 4 gym : | - 0,5 pt à chaque fois |

Il n'y a pas de triple pénalisation « synchronisation » et/ou « alignement » et/ou « uniformité » à un même moment « T ».

3) La technique

Les fautes d'exécution pour la tenue de corps s'appliquent au collectif, de la manière suivante :

- | | |
|---------------------|------------------|
| ▪ Petite flexion : | - 0.1 pt. |
| ▪ Moyenne flexion : | - 0.3 pt. |
| ▪ Grosse flexion : | - 0.5 pt. |

Certaines fautes s'appliquent par gymnaste :

- | | |
|--|------------------|
| ▪ Pose de main ou pied pour s'équilibrer : | - 0.3 pt. |
| ▪ Chute : | - 1.0 pt. |

Les fautes d'exécution comme la flexion des jambes ou des bras, la mauvaise position du corps ou la mauvaise tenue, le manque d'amplitude, etc., sont définis en fonction de la gravité de la faute ou de l'ampleur de la déviation par rapport à l'exécution correcte et l'angulation demandée. Afin d'être appliquées, ces fautes doivent tenir compte des tolérances de chacune des difficultés (les tolérances sont indiquées dans la liste des difficultés au sol)

Les fautes d'exécution sont classifiées comme suit :

FAUTE	ANGULATION	DÉDUCTION
Petite	0° - 15°	0.1
Moyenne	>15° - 30°	0.3
Grossière	>30°	0.5

4) Sauts :

- Faible amplitude du saut : **-0,1 pt.**
- Réception non maîtrisée : **-0,3 pt.**

5) Pivots

Les tours doivent contenir une rotation de 360° minimum.

- S'il manque jusqu'à 30° de rotation : **-0,1 pt.**
- S'il manque de 30° à 45° de rotation : **-0,3 pt.**
- S'il manque de 45° à 90° de rotation : **-0,5 pt**

6) Équilibre

- Équilibre maintenu moins de 2s : **-0,1 pt. par gym**
- Équilibre non maintenu : **-0,3 pt. par gym**

Le temps de maintien est comptabilisé lorsque tous les gymnastes sont immobiles et s'arrêtent au mouvement du premier gymnaste.

7) Groupe Élément

- Groupe élément statique maintenu moins de 2s : **-0,1 pt par groupe**
- Manque de synchronisation : **-0,3 pt.**
- Groupe élément statique non maintenu : **-0,3 pt. et non reconnu**
- Non-participation d'un ou plusieurs gym : **-0,5 pt. et non reconnu**
- Plus de deux hauteurs d'homme : **-1 pt. et non reconnu**

6. Déductions spéciales (en exécution)

- Sortie de praticable : **-0,1 pt. / gym**
- L'entraîneur donne des instructions aux gymnastes : **-0,5 pt**
- Interaction verbale **ou non-verbales** entre les gym pendant la chorégraphie : **-0,5 pt**
- Mouvement supplémentaire réalisé en cascade/décalé : **-0,5 pt par passage sup**

7. Bonification (0,5 point)

Une bonification de 0.5 point sera attribuée si les conditions sont réunies :

- o une note de composition supérieure ou égale à 4.5 pts
- o ET pas de pénalité Juge Arbitre
- o ET pas de chute

Si toutes ces conditions sont réunies : la bonification est ajoutée à la note finale.

8. Déductions du juge arbitre

- | | |
|--|---------|
| • Tenue de compétition incorrecte : | 0,5 pt. |
| • Port de bijoux : | 0,5 pt. |
| • Entrée ou sortie non conforme : | 0,5 pt. |
| • Absence de pause pour marquer le début ou la fin du programme | 0,5 pt. |
| • Temps incorrect (trop court ou trop long) | 1 pt |
| • Passage chorégraphique ou élément mettant en danger le gymnaste | 1 pt |
| • Absence de feuilles de difficultés, feuille vierge, incomplètes ou format illisible | 1 pt |
| • Absence de musique | 1 pt |
| • Faux nombre de gymnastes sur toute la durée du programme et en fonction du nombre de gymnastes engagés | 1pt |

Toutes les déductions du juge arbitre sont soustraites de la note finale du groupe.

4. TUMBLING

Le programme FFG 2025-2029 Team-gym est appliqué de la manière suivante :

- Nat A pour le calcul de la valeur de la difficulté
- Nat C pour les critères de composition

1. Exigences de discipline

Chaque groupe présente trois passages différents :

Premier passage : Tous les gymnastes présentent la même série

Deuxième et troisième passage : Les gymnastes appliquent une intensification (au moins 0,1 pt d'écart sur la valeur de difficulté pour 1 gymnaste)

Chaque série doit être composée de minimum de 2 éléments acrobatiques.

La grille de difficulté est ouverte.

Principes à respecter :

- Les passages de Tumbling sont effectués dans une seule direction.
- Les acrobaties sont réalisées sur la piste avec réception obligatoire sur les tapis.
- Tout marquage est interdit sur ou à côté de la piste.
- Après chaque passage, les gymnastes retournent ensemble en marchant ou en courant vers leur position de départ pour le prochain passage.
- Des gymnastes différents du groupe peuvent se présenter à chaque passage.
- La valeur de difficulté de chaque élément est fixée selon le tableau des difficultés.

Durée du programme : 2'15 maximum

2. Composition (5 points)

1) Passage commun

Au premier passage, chaque gymnaste doit exécuter exactement la même série.
Dédution de 0,2 par gymnaste n'effectuant pas le passage commun

2) Les éléments doivent correspondre aux capacités et à la maturité des gymnastes

Si le groupe présente des éléments qui sont trop difficiles pour les gymnastes, une déduction sera appliquée. Il pourrait y avoir un ou plusieurs gymnastes dans le groupe qui ne sont pas capables de présenter les éléments choisis. La déduction sera appliquée à chaque gymnaste.

La déduction est de 1 point par gymnaste et par passage avec perte de la valeur de la difficulté pour tout élément réalisé avec plus de 1.5pt de fautes (dans la limite des 5 points de composition).

3) Intensification

Le groupe doit présenter au moins 2 valeurs de difficulté différentes par passage.
Une déduction est appliquée s'il y a des baisses d'intensification.

La déduction est de :

- **0.2 pt. par baisse d'intensification**
- **0.5 pt. par passage si aucune intensification n'est appliquée**

4) Le sens des rotations dans les éléments doit varier d'un passage à l'autre

Le groupe doit présenter :

- Un passage avec des éléments en rotation arrière **pour tous les gymnastes** ;
- Un passage avec des éléments en rotation avant **pour tous les gymnastes**.

L'absence des exigences ci-dessus impliquera une déduction de 0,5 pt. appliquée à chaque fois et par gymnaste.

Il est possible de présenter un passage mixte pour chaque équipe : 1 éléments en avant/arrière au moins

Le sens des séries acrobatiques est précisé dans la liste des séries autorisées et respecte les règles suivantes :

Série présentée	Sens de la série	Valeur de la difficulté
2 éléments avant/arrière (série d'éléments tous dans le même sens)	Série avant ou arrière en fonction du passage	Valeur de l'élément le plus fort
1 élément avant + 1 élément arrière	Série avant ou arrière du passage	Valeur de l'élément la plus élevée qui est dans le sens de la série retenue
2 éléments arrière + 1 élément avant	Série arrière	Valeur de l'élément arrière la plus élevée
2 éléments avant/arrière (série d'éléments tous dans le même sens)	Série avant ou arrière en fonction du passage	Valeur de l'élément le plus fort
2 éléments avant + 1 élément arrière	Série avant	Valeur de l'élément avant la plus élevée
2 éléments avant + 2 éléments arrière	Série avant ou arrière du passage	Valeur de l'élément la plus élevée qui est dans le sens de la série retenue
Passages mixtes		Valeur de l'élément le plus fort

5) Variation du dernier élément entre les passages

Si un gymnaste exécute exactement le même dernier élément d'un autre passage, il y aura une déduction à chaque fois.

Le passage dans lequel ce dernier élément est exécuté **le plus grand nombre de fois** est **exempt de déduction**.

Exemple : Si 3 gymnastes finissent par un salto avant, et que ce salto apparaît dans **2 passages**, alors **le passage où il est répété le plus souvent ne sera pas pénalisé**, mais les autres le seront (**0,2 pt par gymnaste concerné**).

Cette pénalité **ne s'applique pas** si un gymnaste se trompe de série dans le passage commun. Déduction de 0,2 par gymnaste à chaque fois pour la répétition du dernier élément.

6) Synthèse des exigences de Compositions

Composition	Déduction
Moins de 6 difficultés identiques au premier passage	0.2 pt/gym
Capacités et maturité des gymnastes (si plus de 1.5pt de fautes)	1pt/gym (et perte de la valeur de la difficulté)
Baisse d'intensification	0.2pt par baisse d'intensification
Aucune intensification	0.5pt si aucune intensification
Sens des rotations : Un passage avant Un passage arrière	0.5pt/gym
Répétition du dernier élément	0.2pt/gym à chaque répétition

3. Difficultés

- La valeur de difficulté d'une série acrobatique est définie par l'élément de base + les valeurs additionnelles décrites ci-dessous ;
- La moyenne des 6 valeurs des séries individuelles donne la valeur de difficulté du groupe pour le passage ;
- La valeur de chaque passage est arrondie au 0,1 point le plus proche ;
- On additionne la valeur de chaque passage pour donner la note de difficulté
- Série de 2 éléments identiques = faux programme ;
- Saut de mains un pied et saut de mains deux pieds sont des éléments différents.

1) Valeur de difficulté

La grille de difficulté est ouverte

Valeurs de base

Sens	Difficulté	Valeur
Avant	Saut de mains	0.3
Avant	Saut de mains un pied	0.3
Avant	Flip Avant	0.7
Arrière	Flip arrière	0.3
Avant	Salto en avant	1
Arrière	Salto en arrière	1
Avant	Saut de mains Salto	1.2
Avant	Flip avant Salto	1.4

La roue, la roue pied-pied et la rondade n'ont pas de valeur mais peuvent permettre de compléter le nombre d'acrobaties dans la série.

2) Difficultés maximum autorisées

Les doubles vrilles dans les doubles rotations ne sont pas autorisées. Pas de triple rotation.

Limites :

- En avant : Double avant vrille et demi
- En arrière : Double arrière vrille

Si non respect, suppression de la valeur de la difficulté et 1 pt. en déductions spéciales.

Valeur additionnelle à ajouter à la valeur de l'élément de base

Carpé	0.1 pt.
Tendue	0.2 pt.
Double salto	1 pt.
Chaque ½ vrille (180°)	0.2 pt.
Salto au départ	0.1 pt sauf pour la liaison salto salto
Salto - salto	0.2 pt.

La valeur additionnelle pour position du corps et vrille est également accordée lors des salti au départ et pour la combinaison salto-salto.

La position de corps dans les doubles rotations doit être dans les deux salti. La valeur de difficulté pour le double salto est définie par la valeur de la position du corps du salto la plus basse.

Exemple : salto tendu dans le premier salto puis groupé dans le second : la valeur est celle d'un double salto groupé.

Attention : La valeur additionnelle salto au départ ne s'applique pas quand le salto est la valeur de base donc en série avant.

4. Exécution (10 points)

- Bonne technique dans les éléments ;
- Bon style et bonne tenue du corps ;
- Réception avec contrôle et équilibre ;
- Le rythme de passage entre tous les gymnastes doit être régulier et fluide (voir déductions spéciales §5) ;
- Au moins 2 gymnastes se déplacent en même temps, le premier doit avoir fini son acrobatie avant que le second commence la sienne.

Les fautes d'exécution de tenue de corps (bras et jambes) sont classées en 3 parties :

- Petites flexions : **0.1 pt.**
- Moyennes flexions : **0.3 pt.**
- Grosses flexions : **0.5 pt.**

S'ajoutent à ces fautes, des fautes d'exécution technique selon les 3 secteurs suivants :

IMPULSION :

Tête en extension	0.1 pt.
Déclenchement anticipé de la vville	0.5pt

ENVOL :

Amplitude du salto à la hauteur des épaules	0.1 pt.
Amplitude du salto inférieur à la hauteur des épaules	0.3 pt.
Salto trop long (hauteur < à la longueur)	0.1 pt
Position carpié :	
Ouverture de l'angle tronc-jambes > 90°	0.3 pt.
Position tendue :	
Fermeture de l'angle tronc-jambes > 45°	0.3 pt.
Écart de jambes :	0.1 pt.
Rotation longitudinale non terminée	0.3pt
Manque d'ouverture avant réception	0.1pt

RÉCEPTION :

Pose de mains/genoux	0.3 pt.
Grand déséquilibre pour ne pas chuter :	0.3 pt.
Chute :	1 pt.
Chute sans atterrir sur les pieds :	1.5 pts.
Réception non axée :	0.3 pt.
Réception sur tapis puis pose pied à l'extérieur :	0.5 pt.
Réception hors tapis directement (plus perte de la valeur) :	1 pt.

5. Déductions spéciales en exécution

Déductions spéciales	
Rythme des passages irrégulier	0.3 pt. / passage
Absence totale de rythme	1 pt. / passage
L'entraîneur sur ou à côté de l'aire de réception encourage ou donne des instructions aux gymnastes	0.5 pt. / passage
Elan intermédiaire et/ou sursaut	0.5 pt. / gym
Marquage sur/à côté de la piste	0.5pt.
Traverser l'agrès en courant	1 pt. /gym + Suppression de la difficulté
Réception sur piste Impulsion sur tapis de réception	0.5 pt. / gym
Aide de l'entraîneur	0.5 pt. / gym + Suppression de la difficulté
Entraîneur non actif dans une situation dangereuse	0.5 pt. / gym + Suppression de la difficulté
Faux programme Tumbling	
Série acrobatique ne figurant pas dans la liste des séries autorisées ou non autorisées	1 pt. / gym Suppression de la difficulté
Moins de 2 éléments Moins de 2 éléments différents	
Faux nombre de gymnastes	
Moins de 6 gym au cours du passage	1 pt /gym manquant / passage Suppression de la valeur de la difficulté non-réalisée
Au-delà du 6-ème gym au cours du passage	1 pt/gym supplémentaire /passage Non comptabilisation de la diff et des fautes.

6. Bonification (0.5 point)

Une bonification de 0.5 point sera attribuée si les conditions sont réunies :

- **Pas de chute**
- **ET aucun passage pénalisé avec la déduction Traverser l'agrès en courant**
- **ET aucune déduction Juge Arbitre**
- **ET Composition à 5 points**

La bonification est ajoutée à la note finale.

7. Déductions du juge arbitre

Plus d'un entraîneur dans la zone de réception ou pas d'entraîneur	0.5 pt.
L'entraîneur quitte la zone de réception	0.5 pt.
Les gymnastes ne retournent pas en courant entre les passages	0.5 pt.
Tenue de compétition incorrecte :	0.5 pt.
Port de bijoux :	0.5 pt.
Dépassement du temps limite :	1 pt.
Absence de feuilles de difficultés :	1 pt.
L'équipe présente 2 passages identiques :	3pts.

Toutes les déductions du juge arbitre sont soustraites de la note finale du groupe.

5. MINI TRAMPOLINE

Le programme FFG 2025-2029 Team-gym est appliqué de la manière suivante :

- Nat A pour le calcul de la valeur de la difficulté
- Nat C pour les critères de composition
- Uniquement mini-trampoline (pas de table de saut)

1. Exigences de discipline

Chaque groupe présente trois passages différents :

Premier passage : Tous les gymnastes présentent la même série

Deuxième et troisième passage : Les gymnastes appliquent une intensification (*au moins 0,1 pt d'écart sur la valeur de difficulté pour 1 gymnaste*)

- Les 3 passages s'effectuent au mini trampoline ;
- Les acrobaties présentées doivent obligatoirement être issues de la « liste des difficultés autorisées » ;
- Tout marquage est interdit sur ou à côté de la piste d'élan ;
- Après chaque passage, les gymnastes retournent ensemble en marchant ou en courant vers leur position de départ pour le prochain passage.
- Des gymnastes différents du groupe peuvent se présenter dans chaque passage ;
- La valeur de difficulté de chaque élément est fixée selon le tableau de difficultés ;
- Un entraîneur doit se placer sur le tapis de réception afin d'assurer la sécurité lors des réceptions de chaque élément

Durée du programme : 2'15 maximum

2. Composition (5 points)

1) Passage commun

Au premier passage, chaque gymnaste doit exécuter exactement la même série.

Déduction de 0,2 par gymnaste n'effectuant pas le passage commun.

2) Les éléments doivent correspondre aux capacités et à la maturité des gymnastes

Si le groupe présente des éléments qui sont trop difficiles pour les gymnastes, une déduction sera appliquée. Il pourrait y avoir un ou plusieurs gymnastes dans le groupe qui ne sont pas capables de présenter les éléments choisis. La déduction sera appliquée à chaque gymnaste.

La déduction est de 1 point par gymnaste et par passage avec perte de la valeur de la difficulté pour tout élément réalisé avec plus de 1.5 pt de fautes (dans la limite des 5 points de composition).

3) Intensification

Le groupe doit présenter au moins 2 valeurs de difficulté différentes par passage.
Une déduction est appliquée s'il y a des baisses d'intensification.

La déduction est de :

- **0.2 pt. par baisse d'intensification ;**
- **0.5 pt. par passage si aucune intensification n'est appliquée.**

4) Répétition du dernier élément entre les passages

Si un gymnaste exécute exactement le même dernier élément d'un autre passage, il y aura une déduction à chaque fois.

Le passage dans lequel ce dernier élément est exécuté le plus grand nombre de fois est exempt de déduction.

Exemple : Si 3 gymnastes finissent par un salto avant, et que ce salto apparaît dans 2 passages, alors le passage où il est répété le plus souvent ne sera pas pénalisé, mais les autres le seront (0,2 pt par gymnaste concerné).

Cette pénalité ne s'applique pas si un gymnaste se trompe de série dans le passage commun.

Déduction de 0,2 par gymnaste à chaque fois pour la répétition du dernier élément.

5) Passage avec une exigence de rotation longitudinale

Pas d'obligation de réalisation de rotation longitudinale dans les séries.

6) Synthèse des exigences de composition

Composition	Déduction
Moins de 6 difficultés identiques au premier passage	0.2 pt/gym
Capacités et maturité des gymnastes (si plus de 1.5pt de fautes)	1pt/gym (et perte de la valeur de la difficulté)
Baisse d'intensification	0.2pt par baisse d'intensification
Aucune intensification	0.5pt si aucune intensification
Répétition du dernier élément	0.2pt/gym à chaque répétition

3. Difficultés

- La valeur de difficulté d'une série acrobatique est définie par l'élément de base + les valeurs additionnelles décrites ci-dessous ;
- La moyenne des 6 valeurs des séries individuelles donne la valeur de difficulté du groupe pour le passage ;
- La somme des valeurs de chaque passage donne la valeur de la note de difficulté
- La valeur de chaque passage est arrondie au 0,1 point le plus proche.

En cas de doute, l'avantage doit être donné au gymnaste.

1) Valeurs de difficulté

La grille de difficulté est ouverte

Valeur de base

Saut écart carpé = 0,0 pt

Salto = 1,0 pt

Valeurs additionnelles à ajouter à la valeur de l'élément de base

Carpé 0.1
Tendu 0.2

Chaque ½ vrille (180°) 0.2
Double salto 1.0

La valeur de difficulté pour le double salto est définie par la valeur de la position du corps du salto la plus basse.

Exemple : salto tendu dans le premier salto puis groupée dans le second : la valeur est celle d'un double salto groupé.

2) Difficultés maximum autorisées

Les doubles vrilles dans les doubles rotations ne sont pas autorisées. Pas de triple rotation.

Limite :

- Double salto tendu vrille et demi

Si non respect, suppression de la valeur de la difficulté et 1 pt. en déductions spéciales.

4. Exécution (10 points)

- Bonne technique dans les éléments ;
- Bon style et bonne tenue du corps ;
- Réception avec contrôle et équilibre ;
- Le rythme des passages entre tous les gymnastes doit être régulier et fluide (voir déductions spéciales §5) ;
- Au moins 2 gymnastes se déplacent en même temps, le premier gymnaste doit avoir effectué sa réception avant que le second n'effectue son impulsion.

Les fautes d'exécution de tenue de corps (bras et jambes) sont classées en 3 parties :

- Petites flexions : **0.1 pt.**
- Moyennes flexions : **0.3 pt.**
- Grosses flexions : **0.5 pt.**

S'ajoutent à ces fautes, des fautes d'exécution technique selon les 3 secteurs suivants :

IMPULSION :

Tête en extension :	0.1 pt.
Aide de l'entraîneur :	0.5 pt.
Déclenchement de la rotation dans la toile ou sur la table :	0.5 pt.

ENVOL :

Amplitude du salto à la hauteur des épaules :	0.1 pt.
Amplitude du salto inférieur à la hauteur des épaules :	0.3 pt.
Salto trop long (hauteur < à la longueur)	0.1 pt.
Position carpé :	
• Ouverture de l'angle tronc-jambes > 90°	0.3 pt.
Position tendue :	
• Fermeture de l'angle tronc-jambes > 45°	0.3 pt.
Écart de jambes	0.1 pt.
Rotation non terminée	0.3 pt.
Manque d'ouverture avant réception	0.1 pt.

RÉCEPTION :

Pose de mains/genoux	0.3 pt.
Grand déséquilibre pour ne pas chuter :	0.3 pt.
Chute :	1 pt.
Chute sans atterrir sur les pieds :	1.5 pts.
Réception non axée :	0.3 pt.
Réception sur tapis puis pose pied à l'extérieur :	0.5 pt.
Réception hors tapis directement :	1 pt.
Pas d'entraîneur sur tapis de réception :	1 pt.

5. Déductions spéciales en exécution

Déductions spéciales	
Rythme des passages irrégulier	0.3 pt. / passage
Absence totale de rythme	1 pt. / passage
L'entraîneur sur ou à côté de l'aire de réception encourage ou donne des instructions aux gymnastes	0.5 pt. / passage
Marquage sur/à côté de la piste	0.5pt.
Traverser l'agrès en courant	1 pt. /gym + Suppression de la difficulté
Aide de l'entraîneur	0.5 pt. / gym + Suppression de la difficulté
Entraîneur non actif dans une situation dangereuse	0.5 pt. / gym + Suppression de la difficulté
Faux programme Tumbling	
Élément ne figurant pas dans la liste des difficultés autorisées	1 pt. / gym Suppression de la difficulté
Faux nombre de gymnastes	
Moins de 6 gym au cours du passage	1 pt /gym manquant / passage Suppression de la valeur de la difficulté non-réalisée
Au-delà du 6-ème gym au cours du passage	1 pt/gym supplémentaire /passage Non comptabilisation de la diff et des fautes.

6. Bonification (0.5 point)

Une bonification de 0.5 point sera attribuée si les conditions suivantes sont réunies :

- Pas de chute
- ET aucun passage pénalisé avec la déduction Traverser l'agrès en courant
- ET aucune déduction Juge Arbitre
- Et Composition à 5pts

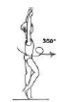
La bonification est ajoutée à la note finale.

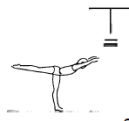
7. Déductions du juge arbitre

Déplacement du trampoline pendant les passages	0.5 pt
Plus de deux entraîneurs dans la zone de réception ou pas d'entraîneur	0.5 pt.
L'entraîneur quitte la zone de réception	0.5 pt.
Les gymnastes ne retournent pas en courant entre les passages	0.5 pt.
Tenue de compétition incorrecte :	0.5 pt.
Port de bijoux :	0.5 pt.
Dépassement du temps limite :	1 pt.
Absence de feuilles de difficultés :	1 pt.
L'équipe présente 2 passages identiques :	3pts.

Toutes les déductions du juge arbitre sont soustraites de la note finale du groupe.

6. TABLEAU DES DIFFICULTES AU SOL

SOL - Valeur de difficultés		
Pour obtenir la valeur de difficulté pour l'élément, il doit remplir toutes les conditions de difficulté pour cet élément spécifique.		
1 Élément de contrôle (DB) Le texte fait foi, l'image est une illustration.		
1.1A Élément de contrôle Dynamique - Pirouettes		
La pirouette doit être exécutée sur un pied, sur les pointes de pieds. Le tour ne doit pas se faire en sautant, mais un léger saut pour maintenir l'équilibre pendant la pirouette est autorisé. La rotation doit être totalement réalisée, mesurée au niveau des hanches. La tolérance pour toute sous ou sur rotation au début et/ou à la fin d'un élément est de 45° au total. Le placement de la jambe et des bras sont libres. La jambe libre peut être tendue ou fléchie mais elle doit être la même pour toute l'équipe. La position de la jambe d'appui, fléchie/tendues, ne modifie pas la VD, mais doit être la même pour toute l'équipe. Le nombre de tours et la hauteur de la jambe libre définissent la valeur de l'élément. Une pirouette commence lorsque la jambe libre et le talon sont levés du sol et se termine lorsque la rotation est terminée, que le talon de la jambe d'appui touche le sol ou que la jambe libre touche le sol. La position du corps doit être correcte, pas de fermeture/cambrure (tolérance de 15°). L'exigence d'écart des jambes doit être remplie (tolérance de 15°) et la jambe libre doit être maintenue dans la bonne position pendant au moins les ¾ de la rotation. Montrer une souplesse supplémentaire n'affecte pas la valeur de difficulté. Tous les gymnastes doivent commencer le tour dans la même direction, selon la chorégraphie. Pas besoin de faire des pirouettes avec la même jambe. Une pirouette en dedans signifie tourner dans la même direction vers la jambe d'appui. Une pirouette en dehors signifie tourner dans la direction opposée à la jambe d'appui.		
Pirouettes	0,2	0,4
En dedans	DB201 →○  360°	DB401 →⊗  540°
En dehors	DB202 ←○  360°	DB402 ←⊗  540°
Pirouettes	0,2	0,4
En dedans Jambe libre avec l'aide de la main 90°. Quand la jambe libre est fléchie, le talon est utilisé pour définir l'angle jambe/tronc		 DB403 360°
1.2 Maintien (SB)		
Il doit y avoir une forme reconnue lors de l'exécution du maintien sur une jambe. L'ensemble du corps doit être maintenu en position statique pendant au moins deux secondes sans aucun mouvement chorégraphié supplémentaire. Dans le cas où le corps ou une partie du corps comme un bras bouge légèrement, mais que la jambe surélevée est maintenue dans la position requise et que la jambe d'appui ne bouge pas, la difficulté est toujours valide. Les exigences relatives à l'écart des jambes et aux jambes droites (ne s'applique pas aux jambes levées dans SB404) doivent être respectées (tolérance 15°). Montrer une souplesse supplémentaire n'affecte pas la valeur de difficulté. Pour une position du corps droite et verticale, la tolérance est de 15°. Pour la position horizontale du corps, la tolérance est de 15°. Lorsque la jambe libre est pliée (avant/côté), le talon est utilisé pour définir l'angle par rapport à la hanche. Sauf mention contraire, le placement des bras est facultatif pour l'équipe. La jambe d'appui doit être tendue (tolérance 15°). La position du corps doit être conforme à la définition de l'élément, par ex. position du corps droit, haut du corps à l'horizontale, position du corps droit, jambes tendues et debout sur la pointe des pieds si nécessaire.		
Maintien	0,2	0,4
Maintien Jbe sur le coté - Sans aide de la main Jbe libre sur le coté sans l'aide de la main. Corps droit. L'écart de jbe et le fait d'être sur demi pointe ou non définissent la valeur de l'élément		SB402  90°
Maintien Facial Jbe libre devant sans l'aide de la main. L'écart de jbes et la position sur demi pointe définissent la valeur de l'élément. Pour le SB404 la pointe du pied est sur le genou	SB203  Jambe libre	SB403  Sur demi-pointes

Maintien	0,2	0,4
Planche Buste penché à l'horizontale ou plus. Les écarts de jambes et la position sur demi pointe déterminent la valeur de l'élément.	SB204  Arabesque buste à la verticale	SB404  90°
1.3 Maintien sur les mains (HB) Lors d'un maintien sur les mains, le corps est maintenu dans une position statique pendant au moins deux secondes. Seules les mains touchent le sol (sauf dans le poirier HB201). Il doit y avoir une position reconnue sans aucun mouvement supplémentaire. L'exigence d'angle tronc/jambe, de jambes tendues et d'écart des jambes/jambes serrées doit être remplie (tolérance 15° - Sauf spécificité d'un élément). L'affichage d'un angle tronc/jambe plus petit n'affecte pas la valeur de difficulté. Le corps doit être droit selon la définition de l'élément, Dans le cas où le corps ou une partie du corps comme les jambes bougent légèrement, mais que les mains ne bougent pas, la difficulté est toujours donnée. S'appuyer sur les bras n'est pas autorisé dans les equerres où les jambes sont levées au-dessus du niveau horizontal.		
Maintien sur les mains	0,2	0,4
Poirier/ATR En HB201 la tête touche le sol, jambes serrées tendues.	HB201 	
Planche sur les coudes / bras tendus, jbes écartées. Jambes tendues (sauf en HB202). L'écart des jbes est de 45°. Le corps est porté par l'appui des deux mains/coudes ou bras tendus. Les mains peuvent être tournées vers l'extérieur des poignets ou vers les pointes de pied. Le corps est aligné à l'horizontal (Pas en HB202).		HB402 
Equerre carpé Jambes tendues. Les mains peuvent être placées devant ou derrière (HB404) ou devant et derrière (HB204), écart des jambes 45°. Quand les jambes sont soulevées plus haut que parallèles au sol, pas d'appui des bras sur le sol. Les deux mains sont placées à côté du corps, proche des	HB203 	HB403 
Equerre serrée Jambes tendues serrées. Quand les jambes sont soulevées plus haut que parallèles au sol, pas d'appui des bras sur le sol. Les deux mains sont placées à côté du corps, proche des hanches. Le corps est seulement porté par l'appui des mains sur le sol.		HB404 
Maintien sur les mains	0,2	0,4
Pont La position et l'angle de la jambe libre déterminent la valeur de l'élément.	HB205 	
Maintien sur les fesses Jambes tendues et serrées. Placement libre des bras. Fermeture du corps 90°	HB206 	
Chandelle Bras et mains libre - Alignement du corps tronc jambe - tolérance 30°	HB207 	

2 SAUTS (J) Le texte fait foi, l'image est une illustration.

La position du corps pendant le saut doit être visible dans la phase aérienne du saut. Par exemple, bras et jambes tendus, angle d'épaule ouvert et tenue du corps correcte si demandé.

La forme pendant le vol, la rotation et le réception doivent être conformes à la définition de l'élément. Sauf mention contraire, la réalisation de la rotation est optionnelle, mais tous les gymnastes doivent exécuter la même variation du saut.

L'écart des jambes/les jambes serrées et l'angle des tronc/jambes a une tolérance de 15°. La tolérance pour toute sous ou sur rotation au début et/ou à la fin d'un élément est de 45° au global. Montrer une souplesse supplémentaire ou des angles hanches/genoux plus petits n'affecte pas la valeur de difficulté.

A l'impulsion et à la réception, la rotation est mesurée au niveau des hanches. Lors de la rotation, les premiers 45° de rotation sont autorisés à partir du sol.

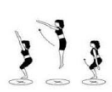
Toute l'équipe doit effectuer le même saut avec les bras et les jambes dans la même position. Sauf mention contraire, le placement des bras est optionnel pour l'équipe.

Lors de la réception ventre, le corps doit être à l'horizontal avant la réception (tolérance 15°). Cela signifie que les épaules, les hanches et les talons sont tous au même niveau. Lorsque vous réalisez un saut avec le pied à hauteur d'épaule/tête, la partie la plus basse du pied définit la hauteur. L'ensemble du pied (talon et orteils) doit être à la hauteur requise. Pas plus de trois pas (marche ou course) sont autorisés avant tout saut, selon la chorégraphie.

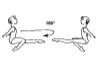
2.1 Sauts appel 2 pieds

Réception deux pieds (a) ou un pied (b) ou sur le ventre (c).

2.1 a) Sauts appel 2 pieds, réception 2 pieds

	0,2	0,4
Saut vertical Position du corps droite durant le saut. La rotation doit être terminée en l'air. Le placement des bras est libre.	J201 	J401 360° 
Saut groupé Position groupée (angle tronc/jbe 90° - tolérance 15°) visible pendant le saut. La rotation doit être terminée en l'air. Le placement des bras est libre.	J202 	
Saut carpi écart Ecart de jbes 135° et position carpi claire 90° (tolérance pour les deux 15°). Jambes tendues sans coup de pied.	J203 	

2.1 a) Sauts appel 2 pieds, réception 2 pieds (suite)

	0,2	0,4
Saut "cerf" La bonne position cambrée doit être visible pendant le saut. Les deux jbes fléchies à 90°. Ecart de jbes 135 (tolérance 15°) la hauteur du pied arrière ou la rotation définit la valeur de l'élément. Pas de tolérance à la hauteur du pied. Toute la rotation doit être faite pendant le vol.	J204 	J404  180°
Cosaque Une jambe tendue, une jambe pliée. Angle tronc/jambe de 90° (tolérance 15°). Quand il y a une rotation, le tour doit être réalisé pendant la phase aérienne.	J205 	J405  180°
Saut écart Les deux jambes doivent être tendues, pas de coup de pied. L'écart de jambe définit la valeur du saut.		J406  Ecart de jambes 135°

2.1b) Sauts appel 2 pieds réception 1 pied

	0,2	0,4
Sissone Appel deux pieds, réception sur un seul.		J407  Ecart de jambes 135°
Saut "cerf" La bonne position cambrée doit être visible pendant le saut. Les deux jbes fléchies à 90°. Ecart de jbes 135 (tolérance 15°) la hauteur du pied arrière ou la rotations définit la valeur de l'élément. Pas de tolérance à la hauteur du pied. Toute la rotation doit être faite pendant le vol.	J208 	J408  180°

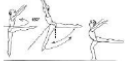
2.2 SAUTS (J) Appel un pied réception

Saut appel un pied et réception sur le même pied ou à plat ventre. La position doit être réalisée en phase aérienne. Pas plus de 3 pas d'élan avant de réaliser un saut appel un pied. Dans les phases d'impulsion et de réception la position des hanches détermine si dans les sauts avec rotation la tolérance est dans les 45° ou pas. Il y a une tolérance pour les écarts de jambes à 15°. Lorsque que le saut est réalisé avec le pied à la hauteur des épaules / de la tête, la partie la plus basse du pied définit la hauteur. Tout le pied (talon et orteils) doit être à la hauteur requise.

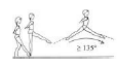
2.2 Saut appel 1 pied

Réception sur l'autre pied (a) ou deux pieds (b)

2.2 a) Sauts appel 1 pied et réception sur l'autre pied

	0,2	0,4
Saut droit Corps droit pendant le vol. Rotation doit être terminée en l'air. Le placement des bras est optionnel.		J409  360°
Saut de chat Jambes fléchies. Changement de jambe pendant le saut. Les cuisses doivent monter à l'horizontale pendant le saut. Quand il y a une rotation, le tour doit être terminé avant la réception.	J210  180°	J410  180°
Saut Ciseaux Jambes tendues. La jambe change pendant le saut. La Première jambe doit être à l'horizontale (pas de tolérance)	J211  Ecart de jambes 90°	
Saut ciseaux 180° Jambes tendues. La jambe change pendant le saut. La première jambe doit être à l'horizontale ((pas de tolérance). Rotation pendant le saut. L'écart de jambes après la rotation définit la valeur de l'élément.		J412  Ecart de jambes 90°

2.2 a) Sauts appel 1 pied et réception sur l'autre pied (suite)

	0,2	0,4
Saut "cerf" La bonne position cambrée doit être visible pendant le saut. Les deux jbes fléchies à 90°. écart de jbes 135 (tolérance 15°) la hauteur du pied arrière ou des rotations définit la valeur de l'élément. Pas de tolérance à la hauteur du pied. Toute la rotation doit être faite pendant le vol.		J413  135°
Saut écart Les deux jambes doivent être tendues, pas de coup de pied. L'écart de jambes définit le saut.	J214  Ecart de jambes 90°	J414  Ecart de jambes 135°

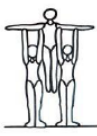
2.3 Saut départ un pied et réception sur le même pied

	0,2	0,4
Cosaque Une jambe tendue, une jambe pliée. Angle tronc/jambe de 90° (tolérance 15°). Quand il y a une rotation, le tour doit être réalisé pendant la phase aérienne.	J215  180°	J415  180°

4 GROUPE ELEMENT (G)

Le texte fait foi, l'image est une illustration.

Tous les gymnastes de l'équipe doivent participer à l'élément de groupe et jouer un rôle actif soit dans un soulèvement visible du sol, soit dans un lancer qui peut être effectué avec toute l'équipe ou en groupes d'au moins 3 gymnastes. L'élément de groupe doit être exécuté en même temps selon la chorégraphie, en plusieurs groupes ou toute l'équipe. Différents groupes doivent exécuter des éléments de groupe avec le même numéro de code, mais les éléments n'ont pas besoin d'être les mêmes. Les rotations font toujours référence au(x) gymnaste(s) soulevé(s) ou lancé(s). (pas de tolérance en rotation/torsion). On doit voir une montée et une descente du groupe élément.

	0,2	0,4
Elevation d'une ou plusieurs personnes Le gymnaste doit être soulevé du sol pendant au moins et statique pendant au minimum 2 secondes.		G401  EXEMPLE Elevation