



FÉDÉRER,
POUR CONSTRUIRE L'AVENIR



**Programme
Imposés Base Elite
U16 - U18 & Seniors**



Sommaire

*Objectifs	page 3
*Publics	page 3
*Mise en application	page 3
*Généralités de la COTATION	page 5
*SOL	page 6
*ARCONS	page 11
*ANNEAUX	page 17
*SAUT	page 25
*PARALLELES	page 28
*FIXE	page 33
*Remerciements	page 39



Cette flèche indique qu'il faut cliquer à cet endroit pour accéder au lien internet, image ou vidéo

Réglementation Fédération Internationale de Gymnastique



RULES **NEWSLETTERS**



Accès vidéos / images IMAGYM (Plateforme FFGYM)



Objectifs :

Dans la continuité de ce qui est déjà instauré pour les catégories Avenir et Espoir à travers les tests spécifiques, il est proposé de renforcer l'exigence de travail axée sur la qualité d'exécution pour les catégories Juniors U16/U18 et Seniors.

L'objectif est que l'ensemble des gymnastes engagés dans la filière élite dispose d'une base commune nationale dans les orientations de formation.

Cette base, centrée sur la maîtrise et le maintien des exercices fondamentaux, accompagnera le gymnaste tout au long de son parcours de formation et doit constituer un socle solide pour l'accession au haut niveau.

Publics :

- Catégories U16 avec des ajustements apportés à certains agrès
- Catégorie U18 & Séniors

15 ans 2011	16 ans 2010	17 ans 2009	18 ans 2008	19-21 ans 2007 à 2005	22 ans et + 2004 et -
				Senior	
			Junior U18		
Junior U16					

Mise en application :

Réaliser tous les mouvements dans leur globalité et à l'identique des supports proposés (vidéos, cotation, dessins et textes).

Seul le texte fait foi, comme cela est précisé en dessous des textes des mouvements.

Généralités de la cotation :

En s'appuyant sur le code FIG, ainsi que la mise en place de pénalités particulières aux mouvements ou de bonus, une note sur 10 à chaque agrès sera établie (60 points au concours général).

<u>Secteur des déductions et pénalités</u>	
Description	Pénalités
Fautes d'exécution et de techniques du code de pointage	Article 9.2 du Code FIG- pages 18 à 22.
Éléments non présentés	- 1,00 pt + la valeur de l'élément (- 0,10 pour les éléments non codifiés)
Facilitation de mouvements (ajout d'un élément non référencé)	- 0,50 pt
Élément tenté mais non reconnu	Valeur de l'élément (- 0,10 pour les éléments non codifiés)
Infractions au code de pointage (CoP FIG Art 2.4 sanctions)	Article 2.4 du CoP FIG – page 8.

*Des particularités supplémentaires peuvent être indiquées en fonction des agrès (se reporter à la règlementation à l'agrès)

Secteur des bonifications

Il attribue des valorisations en fonction de critères adaptés à l'agrès et de « Virtuosité ».

Au sol, arçons, anneaux, barres parallèles et barre fixe

- **+ 0,10 point** pour une sortie stabilisée, (sauf arçons, Cf. CoP FIG et saut) Cette bonification ne peut être accordée que pour la sortie du mouvement de référence.

Et dans le cas d'une réalisation exceptionnelle

- **+ 0,10 point** sur 1 élément
- **+ 0,20 point** sur une combinaison d'éléments
- **+ 0,30 point** pour l'ensemble du mouvement

Et un bonus supplémentaire :

- **+ 0,10 point** quand le gymnaste exécute son mouvement avec 1 point et moins en faute d'exécution (sans suppression d'éléments)

*Des particularités supplémentaires peuvent être indiquées en fonction des agrès (se reporter à la règlementation à l'agrès)



NOTATION AU SOL

Le tableau des déductions spécifiques du code FIG (article 10.3 version avril 2025) page 27 et lettres FIG en vigueur s'appliquent pour l'imposé au sol, ainsi que la mise en place de « déductions/ pénalités et bonifications ».

Secteur des déductions et pénalités à l'agrès	
Fautes code de pointage (résiduelles et angulations)	- 0,1 – 0,3 – 0,5 & 1pt
Éléments non présentés	- 1 pt + la valeur de l'élément (- 0,1 pour les éléments non codifiés)
Facilitation de mouvements (ajout d'un élément non référencé) <u>Exemple de facilitation de mouvement</u> : ajout d'une course à la place d'un sursaut ...	- 0,5 pt
Pénalité si la valeur de l'élément du groupe I inférieure à C	- 0,3 pt
Toutes les transitions chorégraphiques doivent être différentes (Cf. Newsletter FIG n°1 & 2), dans le cas contraire :	- 0,3 pt

Secteur des bonifications

Exigence du groupe 1 « élément non acrobatique » est au choix du gymnaste mais doit être de valeur C minimum pour un bonus correspondant à la valeur de l'élément.

Le maintien en « planche ou Y » peut être remplacé par un élément répertorié dans la Newsletter FIG n°1 et n°2, un bonus correspondant à la valeur de l'élément est appliqué pour un remplacement au minimum B.

+0,10 pt pour le pile chute en salto arrière-secteur 6

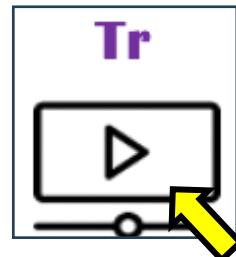
+0,10 pt pour tout mouvement à 1 point de fautes ou moins

+0,10 pt sur 1 élément

+0,20 pt sur une combinaison d'éléments

+0,30 pt pour l'ensemble du mouvement

Illustration vidéo Transitions chorégraphiques



Jury E

/Faute	Petite 0,10	Moyenne 0,30	Grossière 0,50
Hauteur insuffisante dans les éléments acrobatiques.	♦	♦	
Souplesse insuffisante pendant les éléments statiques.	♦	♦	
Éléments avec roulés en avant sans réception sur les mains.		Contact avec l'arrière des mains	Sans réception sur les mains
Station de plus 2 sec. avant un élément ou une série acrobatique.	♦		
Réception passagère non maîtrisée (également dans les transitions).	♦	♦	♦
Pas ou transitions pour arriver aux coins.	♦		
Saut à la position faciale après un salto.			♦
Déviation par rapport au plan de mouvement.	♦	♦	

Jury D

Faute	Petite 0,10	Moyenne 0,30	Grossière 0,50
Exercice de plus de 70 sec.	≤ 2 sec.	> 2 - 5 sec.	> 5 sec.
Réception ou contact avec un pied ou une main en dehors des lignes de démarcation.	♦		
Contact avec les pieds, les mains, un pied et une main, ou toute autre partie du corps en dehors des lignes de démarcation		♦	
Réception directement en dehors des lignes de démarcation.		♦	



Mouvement Base SOL

VALEUR DU MOUVEMENT =

10 POINTS

SECTEUR	TEXTE	Symboliques
1	De la station droite, sursaut, rondade, // flip // flip // salto arrière tendu à la station droite. //	↑ Δ e e /
Tr	Transition : Replacement dans la diagonale par saut chorégraphique libre à la station droite. //	Tr
2	De la station droite, sursaut, saut de mains un pied, // saut de mains deux pieds, // salto avant carpé à la station droite. //	↑ γ' γ" w
3	De la station droite s'établir à la planche faciale horizontale ou Y (tenu 2 secondes). Se redresser à la station droite, bras à la verticale // ou élément de remplacement //	↑ ou X ou B +
Tr	Transition : « Changement de direction libre » avec un saut chorégraphique pour se placer sur un côté. //	Tr
4	De la station droite, sursaut, rondade // salto arrière tendu à la station droite //	↑ Δ e /
5	Saut vertical ½ tour à l'appui facial, descente contrôlée à l'appui ventral // par temps de ressort venir se placer en grand écart latéral // réaliser un élément du groupe 1 minimum C // (Le grand écart peut être placé avant ou après l'élément du groupe 1)	↑ ↗ L° Mini. C
Tr	Transition : « Changement de direction libre » avec un saut chorégraphique pour se placer dans la diagonale. //	Tr
6	De la station droite, course sursaut, rondade, // flip, // salto arrière tendu à la station droite	mo ↑ Δ e /

!!!

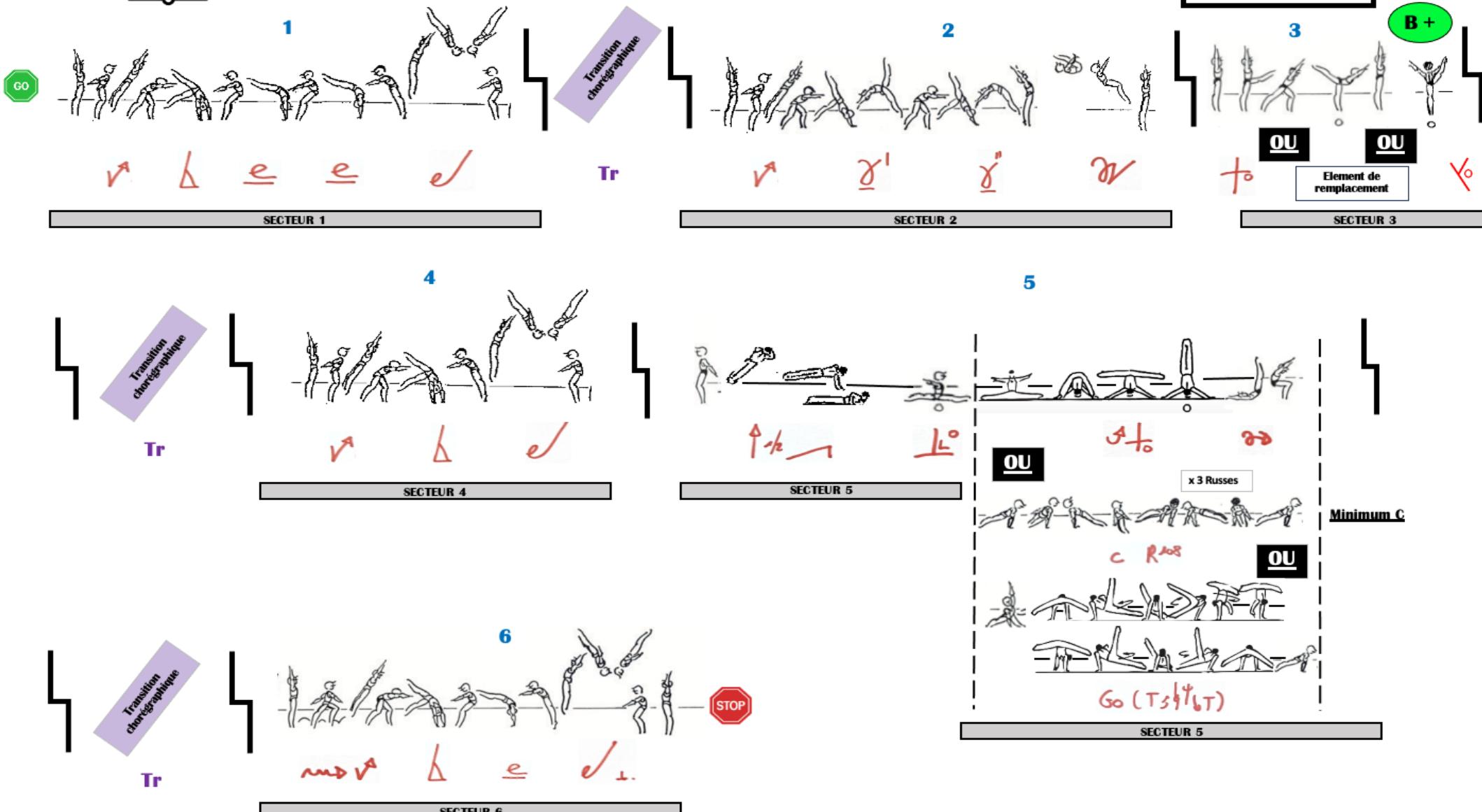
Les dessins et vidéos accessibles pour ce mouvement sont à titre d'illustrations du texte ci dessus. Le texte fera toujours foi.

!!!



Sol

MOUVEMENT BASE ELITE U 16





Mouvement Base SOL

VALEUR DU MOUVEMENT =
10 POINTS

SECTEUR	TEXTE	Symboliques
1	De la station droite, sursaut, rondade, // flip // flip // salto arrière tendu à la station droite. //	↑ Δ e e e
Tr	Transition : Replacement dans la diagonale par saut chorégraphique libre à la station droite. //	Tr
2	De la station droite, sursaut, saut de mains un pied, // saut de mains deux pieds, // salto avant carpé à la station droite. //	↑ γ' γ" w
3	De la station droite s'établir à la planche faciale horizontale ou Y (tenu 2 secondes). Se redresser à la station droite, bras à la verticale // ou élément de remplacement //	+ ou X ou B+
Tr	Transition : « Changement de direction libre » avec un saut chorégraphique pour se placer sur un côté. //	Tr
4	De la station droite, sursaut, rondade // salto arrière tendu à la station droite //	↑ Δ e
5	Saut vertical ½ tour à l'appui facial, descente contrôlée à l'appui ventral // par temps de ressort venir se placer en grand écart latéral // réaliser un élément du groupe 1 minimum C // (Le grand écart peut être placé avant ou après l'élément du groupe 1)	↑ ↗ L° Mini. C
Tr	Transition : « Changement de direction libre » avec un saut chorégraphique pour se placer dans la diagonale. //	Tr
6	De la station droite, course sursaut, rondade, // flip, // salto arrière tendu à la station droite	→ Δ e e

!!!

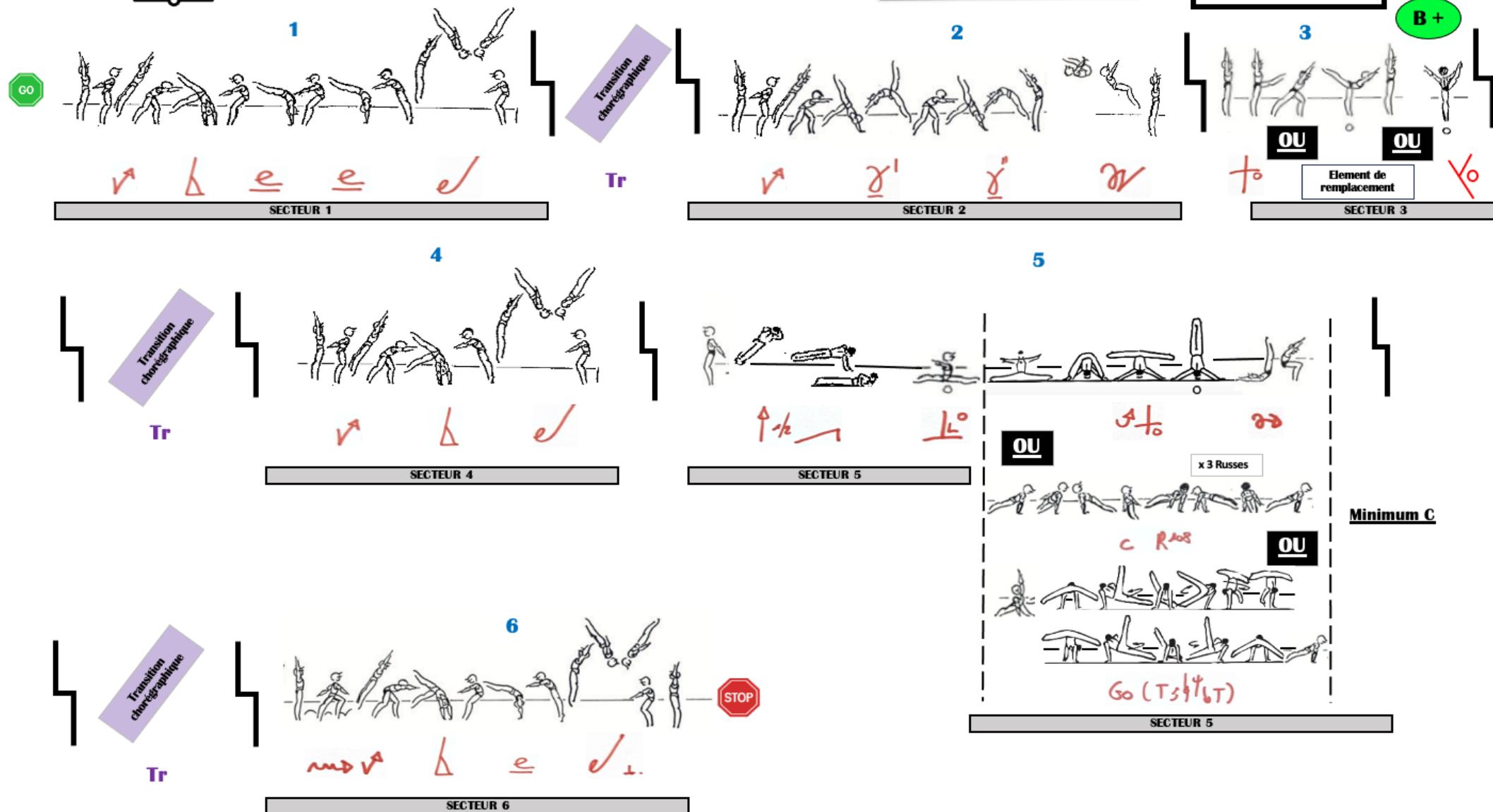
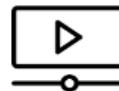
Les dessins et vidéos accessibles pour ce mouvement sont à titre d'illustrations du texte ci dessus. Le texte fera toujours foi.

!!!



Sol

MOUVEMENT BASE ELITE U 18





NOTATION AUX ARÇONS

Le tableau des déductions spécifiques du code FIG (article 11.3 page 46 version avril 2025) et lettre FIG en vigueur s'appliquent pour l'imposé aux arçons, ainsi que la mise en place de « déductions/ pénalités et bonifications ».

Secteur des déductions et pénalités à l'agrès	
Fautes code de pointage (résiduelles et angulations)	- 0,1 – 0,3 – 0,5 & 1pt
Éléments non présentés (hors cercles)	- 1 pt + la valeur de l'élément (- 0,1 pour les éléments non codifiés)
Facilitation de mouvements (ajout d'un élément non référencé) <u>Exemple de facilitation de mouvement</u> : suppression d'un ciseau, d'un cercle ou autre ...	- 0,5 pt
Cercle manquant dans les secteurs	- 0,5 pt (Au-delà de 2 cercles manquant = - 1,5 pt)
<u>Juniors U16 :</u> Sortie demandé supérieur ou égal à 45 °	<p>A 45° et + = 0</p> <p>De 45° à 30° = - 0,10</p> <p>Sous 45° = - 0,10 pt</p> <p>Sous 30° = - 0,30 pt</p>
Si une autre sortie est proposée à la même valeur attendue ou supérieure	Pas de pénalité

Jury E	Faute	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Manque d'amplitude dans les ciseaux et les élans d'une jambe.	◆	◆		
ATR avec force visible	◆	◆	◆ NR.	◆ NR.
Interruption ou arrêt dans les ATR	◆	◆		◆ NR.
Hanches cassées lors de l'exécution des cercles	◆	◆		
Manque d'extension du corps dans les cercles jb serrées ou écartées.	◆			
Chaque élément				
Ecarts de jambes non autorisés	0° -30°	>30° -60°	>60° -90°	
Déviations angulaires dans les cercles et les transports en appui transversal. Chaque élément	>15° -30°	>30° -45°	>45° NR.	
Réception oblique ou non alignée par rapport à l'axe du cheval	◆	◆	Déviation >45°	Déviation 90°
Pour les sorties autres qu'en ATR, position du corps sous 30° au-dessus de la ligne horizontale de l'épaule			◆	
Ciseau à l'ATR avec fermeture de la hanche	◆	◆	◆	◆ NR.
Ciseau à l'ATR sans fermer les jambes	< largeur des épaules	> largeur des épaules		
1/2 balancement supplémentaire sans changement de jambe			◆	
Déséquilibre dans la sortie à l'ATR, problèmes de rotation	◆	◆		
Abaissement des jambes lors des éléments à l'ATR (depuis la position originale)	0° -15°	>15° -30°	>30° -45°	>45° NR

- Précisions déductions :

Élans et balancés :

Amplitude	Déduction
Au-dessus de la ligne de l'épaule	0.0
Entre l'épaule et la ligne horizontale	-0.10
En dessous de la ligne horizontale	-0.30

0 -0,10 -0,30

Cercles :

Fermeture des hanches lors de la réalisation des cercles :	Manque d'extension dans les cercles :	Déviations angulaires en appui latéral ou transversal pour les cercles et les transports :
<p>OK -0,10 -0,30</p>	<p>OK -0,10</p>	<p>> 15° à 30° > 30° à 45° > 45° et NR</p> <p>OK -0,10 -0,30 -0,50</p>

- Tout cercle supplémentaire est autorisé et non pénalisé (seules les fautes d'exécution sont déduites).

Secteur des bonifications
+ 0,10 pt sur 1 élément
+ 0,20 pt sur une combinaison d'éléments
+ 0,30 pt pour l'ensemble du mouvement
+ 0,10 pt pour tout mouvement à 1 point de fautes ou moins



Mouvement Base ARCONS

VALEUR DU MOUVEMENT =

10 POINTS

Le mouvement peut être inversé pour correspondre au sens de cercle du gymnaste

SECTEUR	TEXTE	Symboliques
	Départ à la station debout côté gauche, main gauche sur cuir, main droite sur arçon gauche.	↑
1	Monter à l'appui en engageant jambe gauche, de l'appui cavalier, passer jambe droite par-dessus arçon droit et mettre main droite sur arçon gauche, puis dégager les deux jambes à droite en exécutant un ciseau arrière (ciseau arrière depuis l'appui facial sur un arçon) ; dégager jambe gauche //	↑ ↗ X ↘ ↗
2	Cercle en appui transversal sur les deux arçons (3 cercles transversaux) //	○ ○ ○
3	Tchèque dorsal à l'appui facial sur un arçon; transport latéral à droite //	Td ↗
4	Cercle latéral main gauche sur arçon, main droite sur cuir (3 cercles latéraux) ; Cercle $\frac{1}{4}$ de tour pour arriver en appui facial transversal (costal) //	CL CL CL CL-1/4
5	Cercle facial transversal (3 cercles faciaux) ; Cercle avec $\frac{1}{4}$ tour pour arriver en appui latéral, main gauche sur cuir, main droite sur arçon (costal) //	CF CF CF CF-1/4
6	Cercle latéral main gauche sur cuir, main droite sur arçon (3 cercles latéraux) ; Cercle avec $\frac{1}{4}$ tour pour arriver en appui dorsal transversal (costal) //	CL CL CL CL-1/4
7	Cercle dorsal (3 cercles dorsaux) ; Cercle avec $\frac{1}{4}$ tour en reculant main gauche pour arriver en appui latéral (main gauche sur arçon, main droite sur cuir) //	CD CD CD CD-1/4
8	Stockli inversé avec sortie au-dessus de 45°, arrivé à la station debout.	↗ Sis 1/2 45° ↘

1

Les dessins et vidéos accessibles pour ce mouvement sont à titre d'illustrations du texte ci dessus. Le texte fera toujours foi.

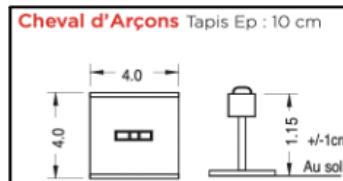
1



Cheval d'Arçons

MOUVEMENT BASE ELITE U 16

U16



GO



↑ ↗ ↘ X ↗ ↘

SECTEUR 1

○ ○ ○

SECTEUR 2



1/4



Td

Td

Cl

Cl

Cl

Cl 1/4

SECTEUR 3

SECTEUR 4



Cl

Cl

Cl

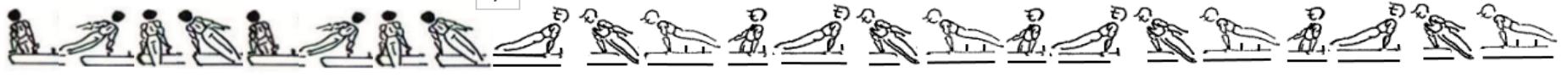
Cl 1/4

Cl

SECTEUR 5

SECTEUR 6

1/4



Cl

Cl

Cl 1/4

Cl

Cl

Cl

SECTEUR 6

SECTEUR 7



SECTEUR 7

SECTEUR 8





Mouvement Base ARCONS

VALEUR DU MOUVEMENT =

10 POINTS

Le mouvement peut être inversé pour correspondre au sens de cercle du gymnaste

SECTEUR	TEXTE	Symboliques
	Départ à la station debout côté gauche, main gauche sur cuir, main droite sur arçon gauche.	↑
1	Monter à l'appui en engageant jambe gauche, de l'appui cavalier, passer jambe droite par-dessus arçon droit et mettre main droite sur arçon gauche, puis dégager les deux jambes à droite en exécutant un ciseau arrière (ciseau arrière depuis l'appui facial sur un arçon) ; dégager jambe gauche //	↑ ↗ X ↗
2	Cercle en appui transversal sur les deux arçons (4 cercles transversaux) //	○ ○ ○ ○
3	Tchèque dorsal à l'appui facial sur un arçon ; transport latéral à droite //	Td ↗
4	Cercle latéral main gauche sur arçon, main droite sur cuir (4 cercles latéraux) ; Cercle ¼ de tour pour arriver en appui facial transversal (costal) //	CL CL CL CL C ¼
5	Cercle facial transversal (4 cercles faciaux) ; Cercle avec ¼ tour pour arriver en appui latéral, main gauche sur cuir, main droite sur arçon (costal) //	CF CF CF CF C ¼
6	Cercle latéral main gauche sur cuir, main droite sur arçon (4 cercles latéraux) ; Cercle avec ¼ tour pour arriver en appui dorsal transversal (costal) //	CL CL CL CL C ¼
7	Cercle dorsal (4 cercles dorsaux) ; Cercle avec ¼ tour en reculant main gauche pour arriver en appui latéral (main gauche sur arçon, main droite sur cuir) //	Cd Cd Cd Cd Cd ¼
8	Stockli inversé à l'ATR avec transport 3/3.	↗ Sis ↗ 3/4

!

Les dessins et vidéos accessibles pour ce mouvement sont à titre d'illustrations du texte ci dessus. Le texte fera toujours foi.

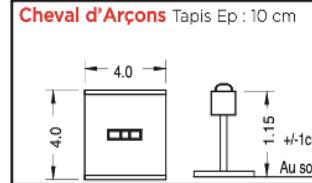
!



Cheval d'Arçons

MOUVEMENT BASE ELITE U 18

U18 & Senior



GO



SECTEUR 1

SECTEUR 2



SECTEUR 3

SECTEUR 4

1/4



SECTEUR 5

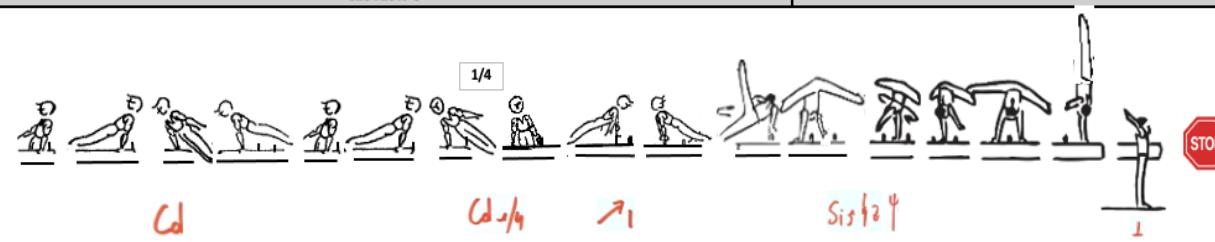
SECTEUR 6

1/4



SECTEUR 6

SECTEUR 7



SECTEUR 7

SECTEUR 8



NOTATION AUX ANNEAUX

Le tableau des déductions spécifiques du code FIG (article 12.3 page 62 version avril 2025) et lettre FIG en vigueur s'appliquent pour l'imposé aux anneaux, ainsi que la mise en place de « déductions/ pénalités et bonifications ».

Secteur des déductions et pénalités à l'agrès	
Fautes code de pointage (résiduelles et angulations)	- 0,1 – 0,3 – 0,5 & 1pt
Éléments non présentés	- 1 pt + la valeur de l'élément (- 0,1 pour les éléments non codifiés)
Facilitation de mouvements (ajout d'un élément non référencé) <u>Exemple de facilitation de mouvement</u> : ajout d'une dislocation, d'un balancé....	- 0,5 pt

Précisions pour les Juniors U16 :

*1 mouvement BIS sans la Lune.

ou

*1 mouvement initial avec la Lune

Précisions pour TOUS :

*Sur tapis de 10 cm supplémentaire autorisé

Jury E	Faute	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Jambes écartées ou fautes de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension.			◆	
Pré-élan avant le début de l'exercice			◆	
Le coach donne un élan préliminaire au gymnaste	◆			
Abaissement en arrière		◆		
Ralentissement, interruption ou phase de support lors de Jonasson et Yamawaki	◆	◆	◆	NR
Elément de maintien non codifié tenu pendant 2 sec ou plus	Chaque fois			
Erreurs de composition		◆		
Prises incorrectes pendant les maintiens de force (chaque fois)	◆			
Bras fléchis lors des élans menant à un maintien de force ou pour réaliser une position de maintien	◆	◆	◆	
Bras fléchis lors des maintiens et élévation à un maintien	◆	◆	◆	
Toucher les câbles ou les sangles avec les bras, les pieds ou d'autres parties du corps			◆	
S'appuyer ou balancer avec les pieds ou les jambes sur les câbles				◆ NR
Chute depuis l'appui renversé				◆ NR
Balancement excessif des câbles	Par élément			
Faute d'angle lors d'un élément de maintien de force venant d'une élévation d'un autre maintien de force (s'applique aussi au 2 ^{ème})	◆	◆		
Contact ou appui des bras contre le corps pendant l'irondelle	◆	◆		
Elément d'élan réalisé avec force	◆	◆		



Secteur des Bonifications

U16 / U18 / Seniors	U16	U18
+ 0,10 pt sur 1 élément	<u>Mouvement avec la Lune</u>	+ 0,10 pt pour le pile chute en sortie secteur 6
+ 0,20 pt sur une combinaison d'éléments	+ 0,30 pt si la Lune est réalisée mais avec faute moyenne max (0,30 pt max)	+ 0,50 pt pour maintien de la planche faciale jambes serrées tenue 2 secondes puis revenir à l'équerre jambes serrées
+ 0,30 pt pour l'ensemble du mouvement		
+ 0,10 pt pour tout mouvement à 1 point de fautes ou moins		
+ 0,30 pt si Grand élan à l'ATR avant la descente en appui sur le SECTEUR 1 ou SECTEUR 2 (U 16 bis)		



Mouvement Base ANNEAUX

VALEUR DU MOUVEMENT =
10 POINTS

SECTEUR	TEXTE	Symboliques
1	De la suspension tendue, s'élever corps carpé puis tendu à la suspension renversée, prise d'élan vers l'avant, bascule à l'appui puis équerre Bras tendus jambes serrées tenue 2 secondes //	i v > j o l o
2	Rouler en avant bras tendus, balancer en arrière et dislocation en avant corps tendu et établissement arrière pour s'établir à l'équerre jambes serrées //	2 y ar + l o
B +	<i>Bonus Grand élan à l'ATR puis retour en appui</i>	ar +
3	De l'équerre jambes serrées, s'établir à l'appui tendu renversé bras tendus jambes serrées maintien 2 secondes//	l o v
4	Soleil ATR tenu 2 secondes //	0 o
5	Soleil ATR passagé //	0 -
6	Sortie roulé arrière bras et corps tendus puis salto arrière tendu.	o/ +

!!!

Les dessins et vidéos accessibles pour ce mouvement sont à titre d'illutrtions du texte ci dessus. Le texte fera toujours foi.

!!!

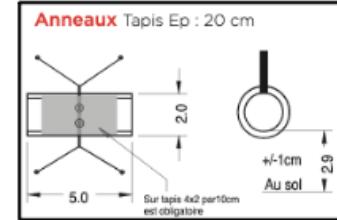
Anneaux

MOUVEMENT BASE ELITE U 16

Sans la lune

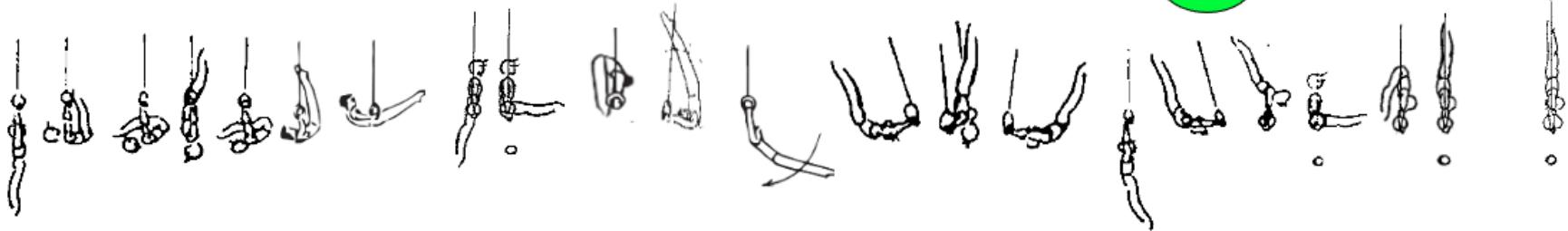


U16 Bis



GO

B +



i i > i i

SECTEUR 1

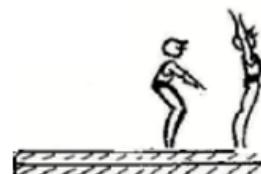
SECTEUR 2

SECTEUR 3



0.

0.



SECTEUR 4

SECTEUR 5

SECTEUR 6



Mouvement Base ANNEAUX

VALEUR DU MOUVEMENT =

10 POINTS

SECTEUR	TEXTE	Symboliques
1	De la suspension tendue, s'élever corps carpé puis tendu à la suspension renversée, prise d'élan vers l'avant, balancer en arrière pour venir en établissement arrière à l'appui tendu, équerre jambes serrées tenue 2 secondes //	IV>IV _{AR} +L _o
B +	<i>Bonus Grand élan à l'ATR puis retour en appui</i>	AR+
2	Rouler en avant bras tendus, balancer en arrière et dislocation en avant corps tendu //	2 2
3	<u>Lune ATR avec appui des pieds à l'intérieur des câbles tenue 2 secondes //</u>	3 0. 0.
B +	<i>Lune ATR tenue 2 secondes (+ 0,30 pt) //</i>	3 0. 0.
4	Soleil ATR tenu 2 secondes //	1. 0.
5	Soleil ATR passagé //	0.
6	Sortie roulé arrière bras et corps tendus puis salto arrière tendu.	✓
6	<i>Sortie double salto arrière tendu, réception à la station droite</i>	✓

!!!

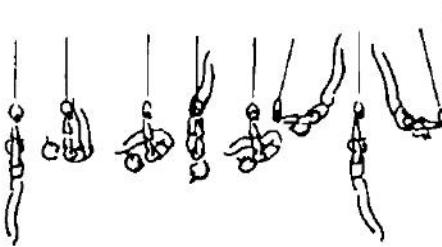
Les dessins et vidéos accessibles pour ce mouvement sont à titre d'illusions du texte ci dessus. Le texte fera toujours foi.

!!!



Anneaux

MOUVEMENT BASE ELITE U 16

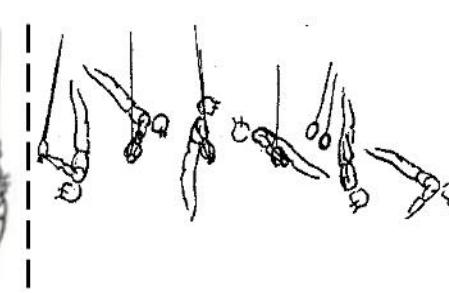
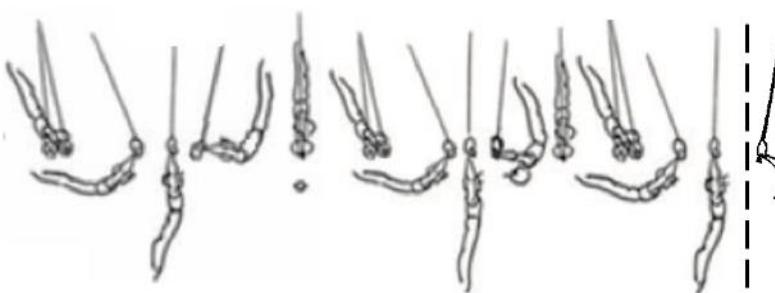
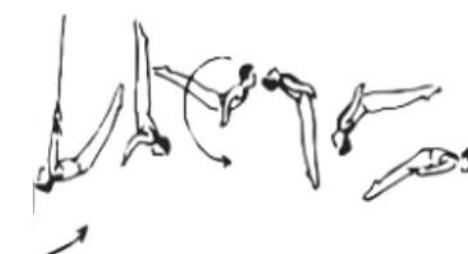
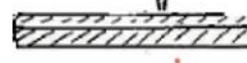
**B +****U16****B +****OU**

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ → ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

SECTEUR 1

SECTEUR 2

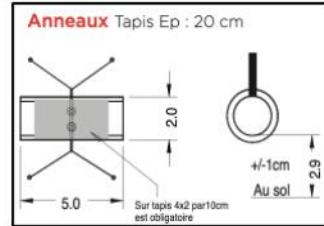
SECTEUR 3

**OU****O.****O.****↓****↓****↓**

SECTEUR 4

SECTEUR 5

SECTEUR 6





Mouvement Base ANNEAUX

VALEUR DU MOUVEMENT =
10 POINTS

SECTEUR	TEXTE	Symboliques
1	De la suspension tendue, s'élever corps carpé puis tendu à la suspension renversée, prise d'élan vers l'avant, balancer en arrière pour venir <u>en établissement arrière à l'appui tendu, équerre jambes serrées tenue 2 secondes</u> //	iV>V ¹ AR+→L ₀
B +	<i>Bonus Grand élan à l'ATR puis retour en appui</i>	AR+
B +	<i>Etablissement arrière pour venir en planche jambes serrées tenue 2 secondes puis s'établir à l'équerre jambes serrées tenue 2 secondes (+ 0,50 pt) //</i>	AR+ → L ₀
2	Rouler en avant bras tendus, élan en arrière Lune ATR tenue 2 secondes //	↗ 30 ₀
3	Soleil ATR tenu 2 secondes //	0 ₀
4	Lune ATR tenu 2 secondes //	0 ₀
5	Soleil ATR passagé //	0-
6	Sortie double salto arrière tendu, réception à la station droite	1/

!!!

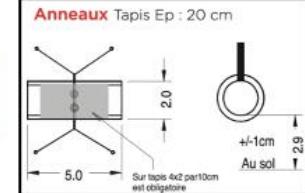
Les dessins et vidéos accessibles pour ce mouvement sont à titre d'illusions du texte ci dessus. Le texte fera toujours foi.

!!!

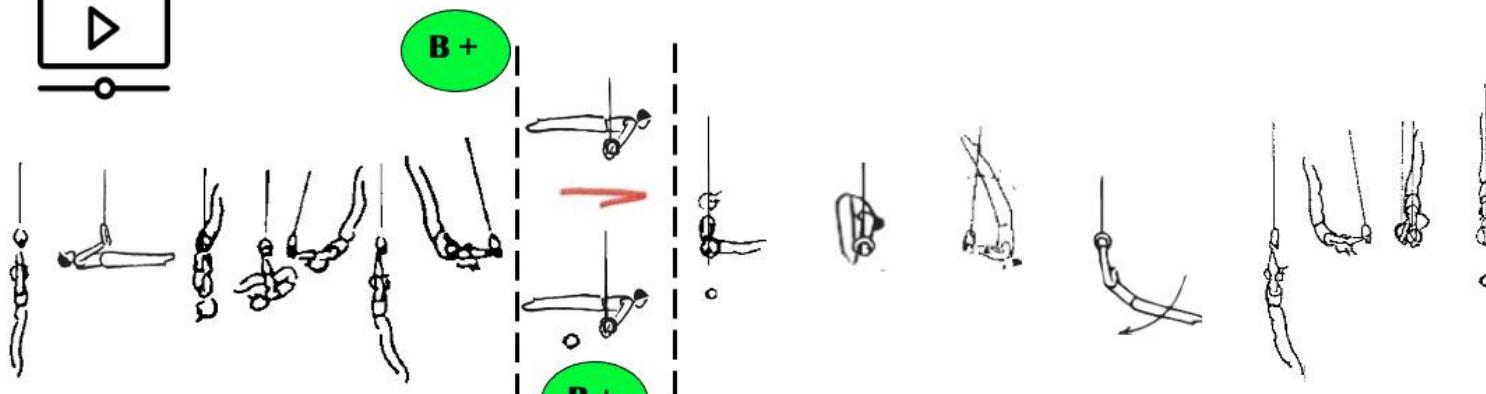


Anneaux

MOUVEMENT BASE ELITE U 18



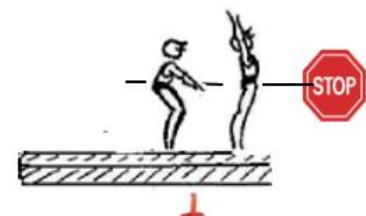
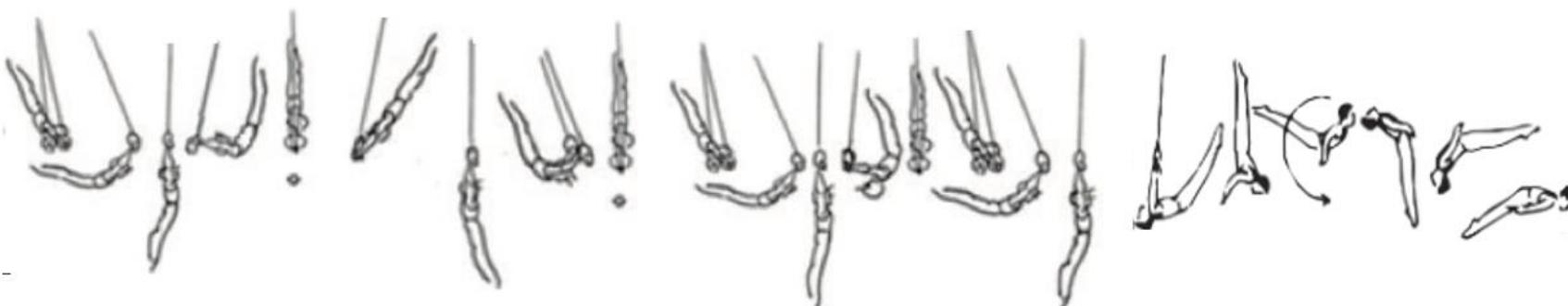
GO



U18 & Senior

SECTEUR 1

SECTEUR 2



SECTEUR 3

SECTEUR 4

SECTEUR 5

SECTEUR 6

Gym
FÉDÉRATION
FRANÇAISE



NOTATION AU SAUT

Le tableau des déductions spécifiques du code FIG (article 13.3 page 83 version avril 2025) et lettre FIG en vigueur s'appliquent pour l'imposé au saut, ainsi que la mise en place de « déductions/ pénalités ou bonifications ». La règle des notes à zéro (Jury D et E) est appliquée (Article 13.2.2.7, page 82).

Précisions :

Saut de cheval : **Les 3 familles de saut sont possibles mais** avec l'acrobatie en position carpé.

Seul deux sauts seront à réaliser lors de la compétition.

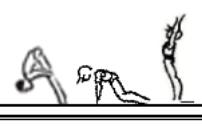
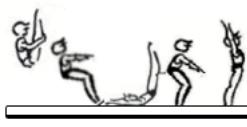
La note finale du saut est égale à la moyenne des deux sauts.

U18 et Senior : Fosses à hauteur de table de saut (Table à 1,35m)

U16 : Fosses à moitié de la hauteur de la table de saut (Table 1,25 ou 1,35 au choix)

Secteur des déductions et pénalités à l'agrès	
Fautes code de pointage (résiduelles et angulations)	- 0,1 – 0,3 – 0,5 & 1pt
Réception en fosse *Grand pas ou chute par sur-rotation	Pas de pénalisation ni déductions

Pénalisation pour sous rotation

Rotation arrière	Rotation avant
	

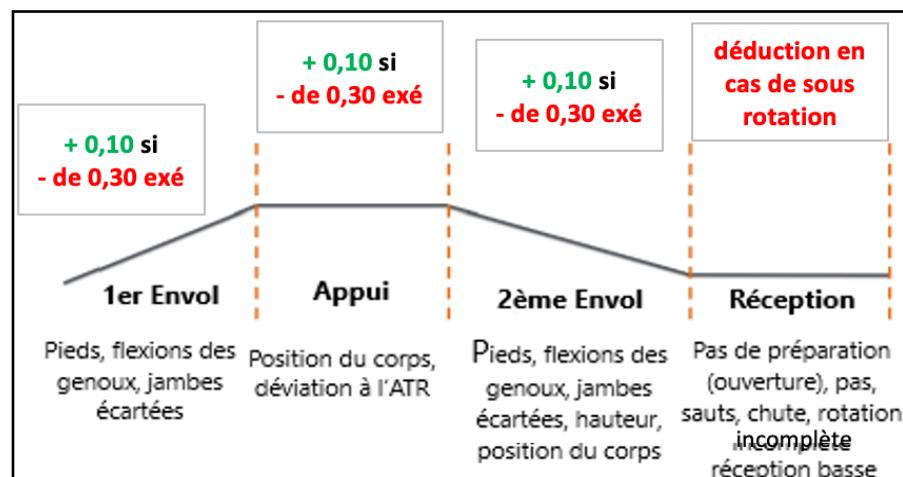
- 1,00 pt + déductions liées à la chute
Tout ce qui est en amont est pénalisable

Secteur des bonifications	
+ 0,10 pt	si l'exécution est inférieure à - 0,30 pt sur la phase du 1 ^{er} envol
+ 0,10 pt	si l'exécution est inférieure à - 0,30 pt sur la phase d'appui sur la table
+ 0,10 pt	si l'exécution est inférieure à - 0,30 pt sur la phase du 2 ^{ème} envol
+ 0,10 pt	pour l'ensemble du saut à 1 point de fautes ou moins

Principes d'évaluation par le jury E :

- 1^{ère} phase de vol : du tremplin jusqu'à l'appui avec les deux mains sur la table.
- Phase d'appui : du moment de l'appui sur la table jusqu'au moment où les mains quittent la table.
- 2^{ème} phase de vol : incluant la fin de l'impulsion depuis la table jusqu'au point de préparation à la réception.
- Phase de réception : de la préparation à la réception jusqu'à la position finale debout.

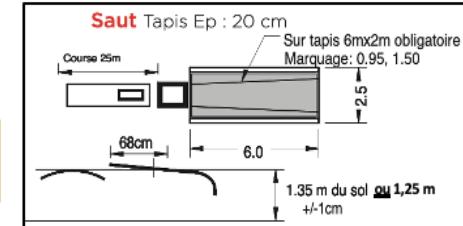
Le jury E doit appliquer les déductions phase par phase.





Saut

MOUVEMENT BASE ELITE U 16



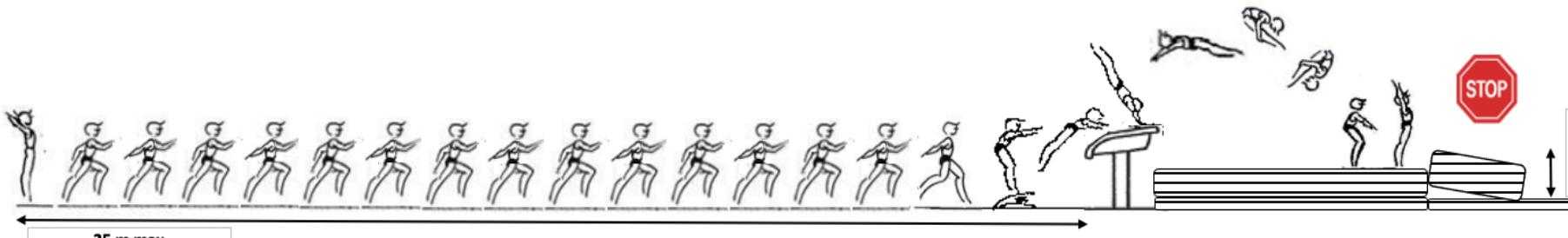
Saut 1



VALEUR DU MOUVEMENT =

U16

10 POINTS

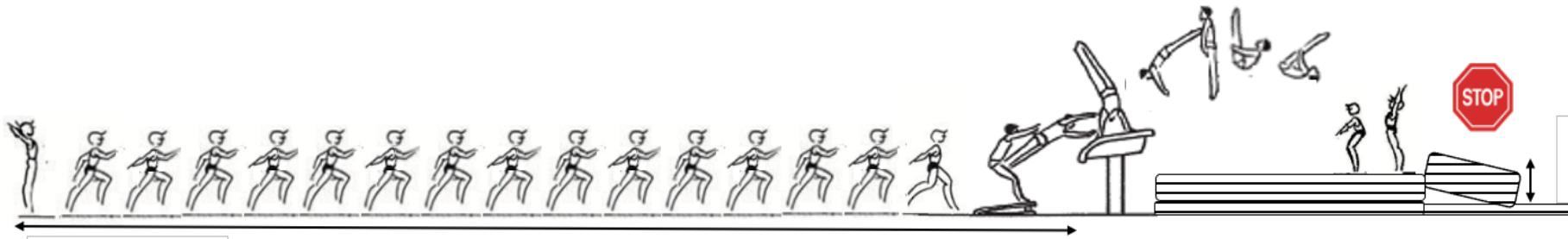


Saut 2



VALEUR DU MOUVEMENT =

10 POINTS

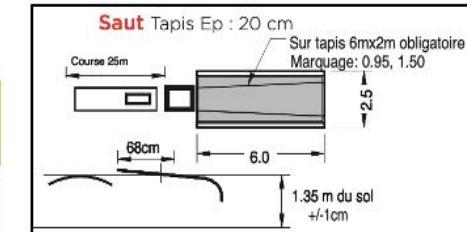




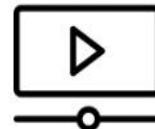
Saut

MOUVEMENT BASE ELITE U 18

U18 & Senior



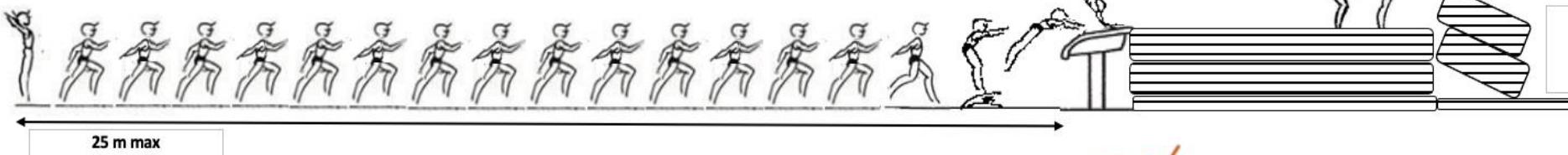
Saut 1



VALEUR DU MOUVEMENT =

10 POINTS

GO



25 m max



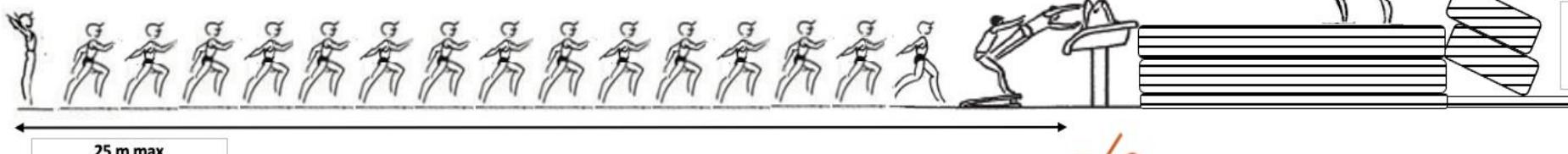
Saut 2



VALEUR DU MOUVEMENT =

10 POINTS

GO



25 m max

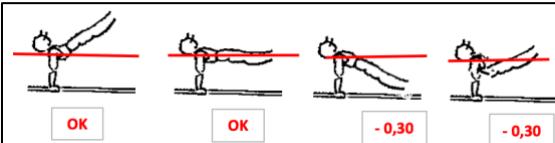


Gym
FÉDÉRATION
FRANÇAISE



NOTATION AUX BARRES PARALLELES

Le tableau des déductions spécifiques du code FIG (article 14.3 page 95 version avril 2025) et lettre FIG en vigueur s'appliquent pour l'imposé aux barres parallèles, ainsi que la mise en place de « déductions/ pénalisations ou bonifications ».

Secteur des déductions et pénalités à l'agrès	
Fautes code de pointage (résiduelles et angulations)	- 0,1 – 0,3 – 0,5 & 1pt
Éléments non présentés	- 1 pt + la valeur de l'élément (- 0,1 pour les éléments non codifiés)
Facilitation de mouvements (ajout d'un élément non référencé) <u>Exemple de facilitation de mouvement</u> : ajout d'un balancé supplémentaire ...	- 0,5 pt
Arrêt ATR non demandé avant la valse en élan	- 0,1 pt
Sur les 2 premières vales, si arrêt	Pas de pénalité
Pénalisation bassin sur balancé avant :	<p>Pas de pénalité (bassin à l'horizontale)</p> <p>- 0,30 à chaque fois (bassin sous l'horizontale)</p>
	

Secteur des bonifications	
+ 0,10 pt	pour le pile chute en salto arrière-secteur 9
+ 0,10 pt	sur 1 élément
+ 0,20 pt	sur une combinaison d'éléments
+ 0,30 pt	pour l'ensemble du mouvement
+ 0,10 pt	pour un mouvement à 1 point de fautes ou moins

*Sur tapis de 10 cm supplémentaire autorisé à la réception.

E-Jury			
Faute	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Entrée avec appel d'une jambe	◆		
Abaissement en arrière	◆		
Appui renversé sur 1 ou 2 barres non maîtrisé	◆		
Éléments de type Chiarlo, écart excessif entre les mains et/ou déviation du corps (chaque fois).	◆	◆	◆
Pré-élément.		◆	
Manque d'extension à l'horizontale lors de la reprise après les salto	◆	◆	◆
Marcher ou ajustements des prises à l'appui renversé mains en équilibre.	◆	Chaque fois	
Départ de Moy et grands tours avec jambes fléchies avant que le corps ne passe à l'horizontal	◆	◆	
Après Bhavsar ou un élément similaire avec reprise des barres en suspension à l'horizontale pour enchaîner par une bascule avec les jambes fléchies	◆		



Mouvement Base BARRES PARALLELES

VALEUR DU MOUVEMENT =

10 POINTS

!

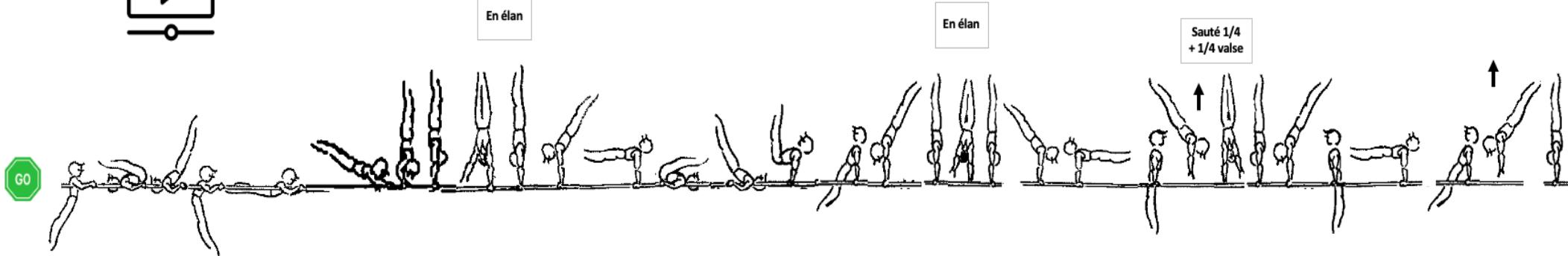
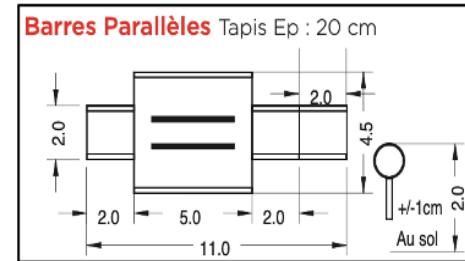
Les dessins et vidéos accessibles pour ce mouvement sont à titre d'illustrations du texte ci dessus. Le texte fera toujours foi.

!



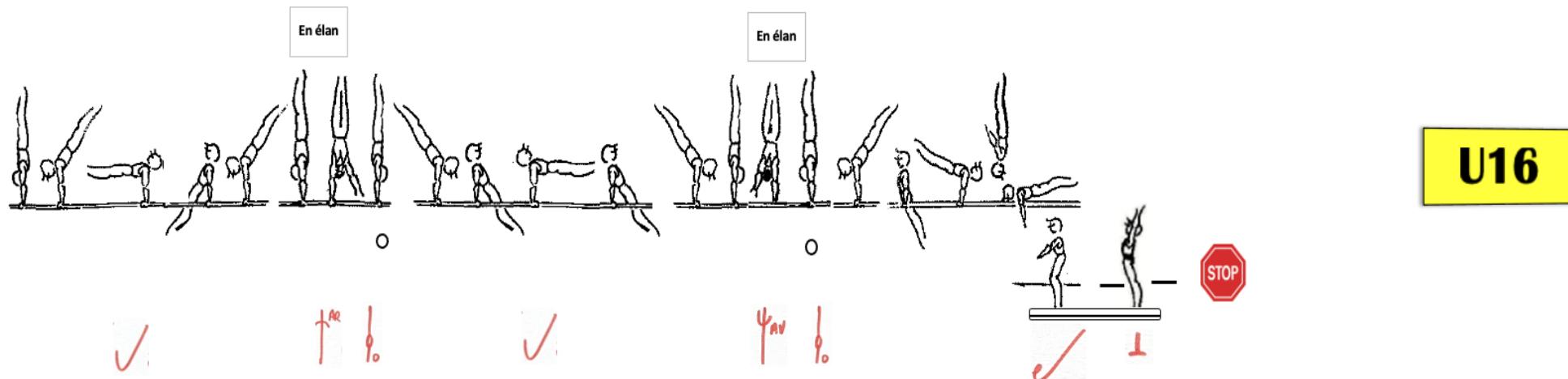
Barres Parallèles

MOUVEMENT BASE ELITE U16



$$1 > \sqrt{2} \quad m_s \quad \frac{1}{4}^N \quad 0^{\text{ar}} \quad \checkmark \quad 3m < \quad n_1/0_0 \quad \Psi_{AV} \quad \checkmark \quad \Psi_{1/4}^{\text{AV}} \Psi_{1/4}^{\text{AV}} \quad \checkmark \quad \checkmark$$

SECTEUR 1	SECTEUR 2	SECTEUR 3	SECTEUR 4	SECTEUR 5	SECTEUR 6
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------





Mouvement Base BARRES PARALLELES

VALEUR DU MOUVEMENT =

10 POINTS

SECTEUR	TEXTE	Symboliques
1	De la station en bout des barres, sauter à l'appui, progression brachiale à la position mi- renversée corps carpé //	↑ ↗ m ₅ >
2	Balancer en arrière, établissement à l'ATR valse arrière en élan //	↙ m ₅ ↘ t ^{ar}
3	Balancer avant de l'appui dorsal, descendre en appui brachial à la position mi-renversée corps carpé, établissement avant à l'appui //	✓ ↙ m ₅ ↘ ↙ / ↘
4	Balancer en arrière à l'ATR et valse avant en élan //	↙ m ₅ / ↘ ψ _{av}
5	Balancer en avant à l'horizontale, balancer arrière sauter avec 1/4 de tour, 1/4 de valse //	✓ ↗ ψ _{av} ↗ ψ _{av} ↗ ψ _{av}
6	Balancer en avant, balancer en arrière sauter à l'ATR //	✓ ↗ ↘ ↘
7	Balancer en avant, balancer en arrière, valse arrière en élan à l'ATR tenu 2 secondes //	✓ ↗ t ^{ar} ↘
8	Balancer en avant, balancer en arrière, valse avant en élan à l'ATR tenu 2 secondes //	✓ ↗ ψ _{av} ↘
9	Balancer en avant et sortie en salto arrière corps tendu, réception à la station droite.	✓ ↗ ↘

!

Les dessins et vidéos accessibles pour ce mouvement sont à titre d'illustrations du texte ci dessus. Le texte fera toujours foi.

!

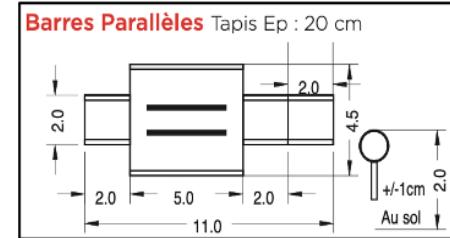


Barres Parallèles

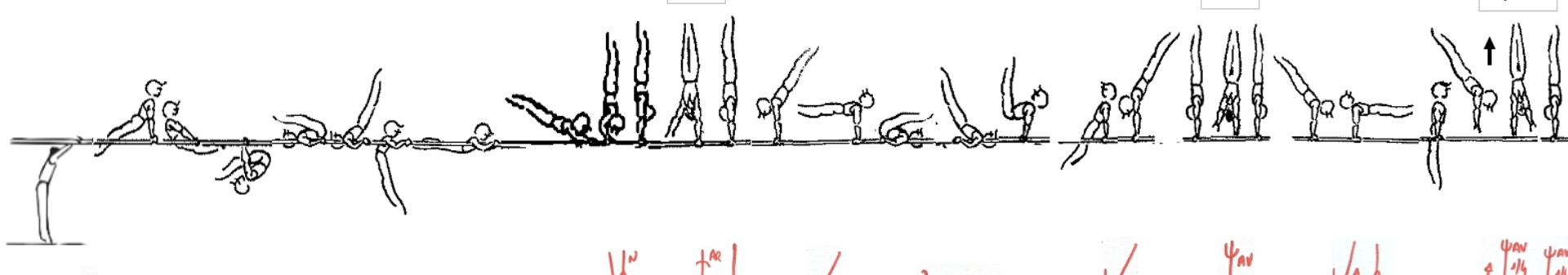
MOUVEMENT BASE ELITE U 18



U18 & Senior



60



SECTEUR 1

SECTEUR 2

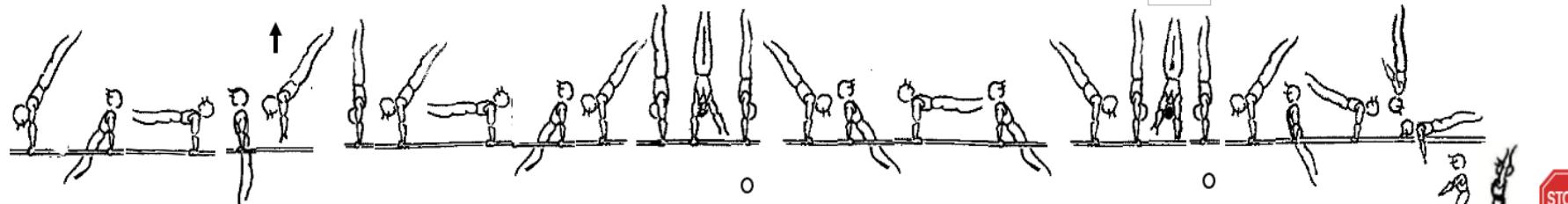
SECTEUR 3

SECTEUR 4

SECTEUR 5

En élan

En élan



SECTEUR 6

SECTEUR 7

SECTEUR 8

SECTEUR 9



NOTATION A LA BARRE FIXE

Le tableau des déductions spécifiques du code FIG (article 15.3 page 117 version avril 2025) et lettre FIG en vigueur s'appliquent pour l'imposé aux barres parallèles, ainsi que la mise en place de « déductions/pénalités ou bonifications ».

Secteur des déductions et pénalités à l'agrès	
Fautes code de pointage (résiduelles et angulations)	- 0,1 – 0,3 – 0,5 & 1pt
Éléments non présentés	- 1 pt + la valeur de l'élément (- 0,1 pour les éléments non codifiés)
Facilitation de mouvements (ajout d'un élément non référencé) Exemple de facilitation de mouvement : Kestolla réalisé 1 main après l'autre, ajout d'un soleil, demi tour sans sauter ...	- 0,5 pt
Pour les Juniors U 16 : 2 Soleils max supplémentaires autorisés dans tout le mouvement	- 0,50 pt à partir du 3 ^{ème} , puis – 0,50 à chaque fois
Soleil entre les 2 pieds mains	- 0,50

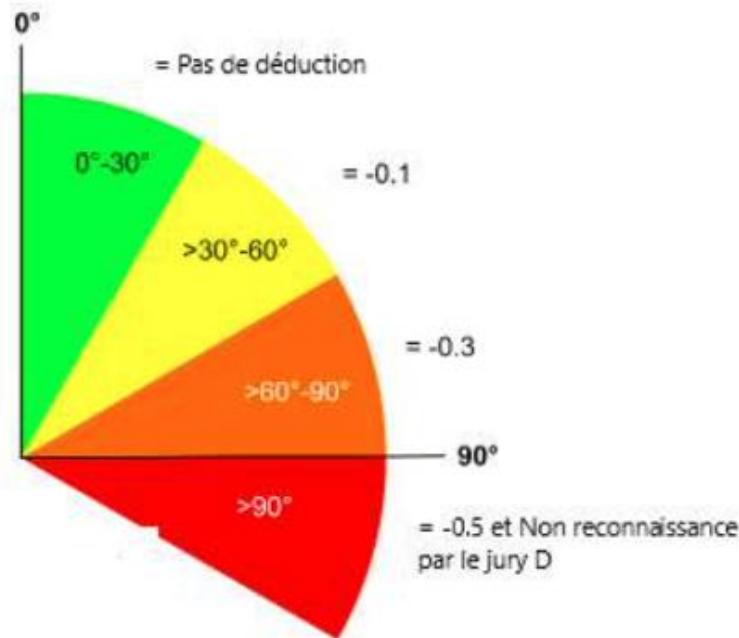
Secteur des bonifications	
+ 0,10 pt	pour le pile chute en salto arrière-secteur 9
+ 0,10 pt	sur 1 élément
+ 0,20 pt	sur une combinaison d'éléments
+ 0,30 pt	pour l'ensemble du mouvement
+ 0,10 pt	pour un mouvement à 1 point de fautes ou moins

*Sur tapis de 10 cm supplémentaire autorisé à la réception.

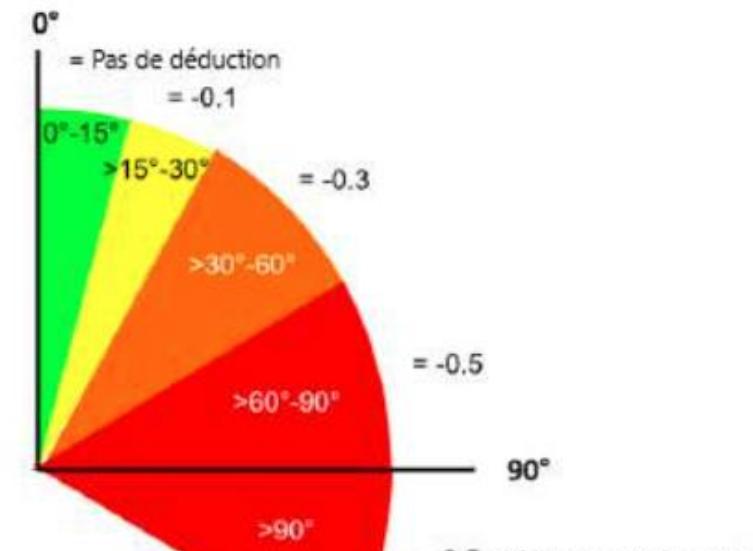
Faute	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.30
Jambes écartées ou autre faute de tenue lorsque le gymnaste saute ou est soulevé à la suspension.		◆	
Manque d'élan ou arrêt à l'appui renversé ou dans une autre position	◆	◆	
Manque d'amplitude lors des éléments de volants.	◆	◆	
Déviation par rapport au plan du mouvement.	≤15°	≥15°	
Abaissement en arrière		◆	
Éléments non réglementaires exécutés avec les pieds sur ou à partir de la barre.		◆	
Bras fléchis à la reprise après des éléments volants.	◆	◆	
Genoux fléchis pendant les actions de préparations des élans.	Chaque fois	Chaque fois	
Éléments ne continuant pas dans leur direction prévue.		◆ NR	
Tous les éléments volants avec salto par dessus la barre sans un grand tour réalisé juste après.	◆		
Déviation angulaire de l'engagement depuis l'ATR pour les Endos, Stalders et Weilers.	◆		
Élans supplémentaires au début d'exercice.		◆	

Précisions sur les pénalisations des angulations :

Règles de pénalisations pour les Kestola



Règles de pénalisations pour les 1/2 tour, Direct, Lune à Soleil et les pieds mains





Mouvement Base **BARRE FIXE**

VALEUR DU MOUVEMENT =
10 POINTS

SECTEUR	TEXTE	Symboliques
1	Prise d'élan en prise mixte, Établissement arrière à l'ATR puis demi-tour en supination //	↑ J V J ^N • à •
2	Établissement arrière à l'ATR sauter en pronation, Balancer vers l'avant et contre volée en pronation à l'ATR (demi tour), //	↑ J K
3	Balancer en avant et contre volée sautée reprise simultanée en pronation à l'ATR (demi tour sauté), //	J ↑ K
4	Balancer en avant et contre volée sautée reprise un main puis l'autre en pronation à l'ATR (demi tour sauté), //	J ↑ K'
5	Balancer en avant et sauter à l'ATR en supination, (kestola) //	J ↑ •
6	Balancer en arrière et sauter à l'ATR reprise en pronation, (Kestola) //	J ↑ o
7	Grand tour en arrière avec ½ tour (Direct), // Grand tour en avant (Lune), // Grand tour avant avec ½ tour à l'ATR mains en pronation (lune à soleil), //	Ø • ✗
8	Grand tour en arrière (Soleil), // De l'ATR, amener les pieds sur la barre, jambes tendues et serrées (pieds mains arrière carpé), dégager à l'ATR (x2), //	O A! A!
9	Sortie salto arrière tendu (échappement tendu) réception à la station droite.	e✓

!!!

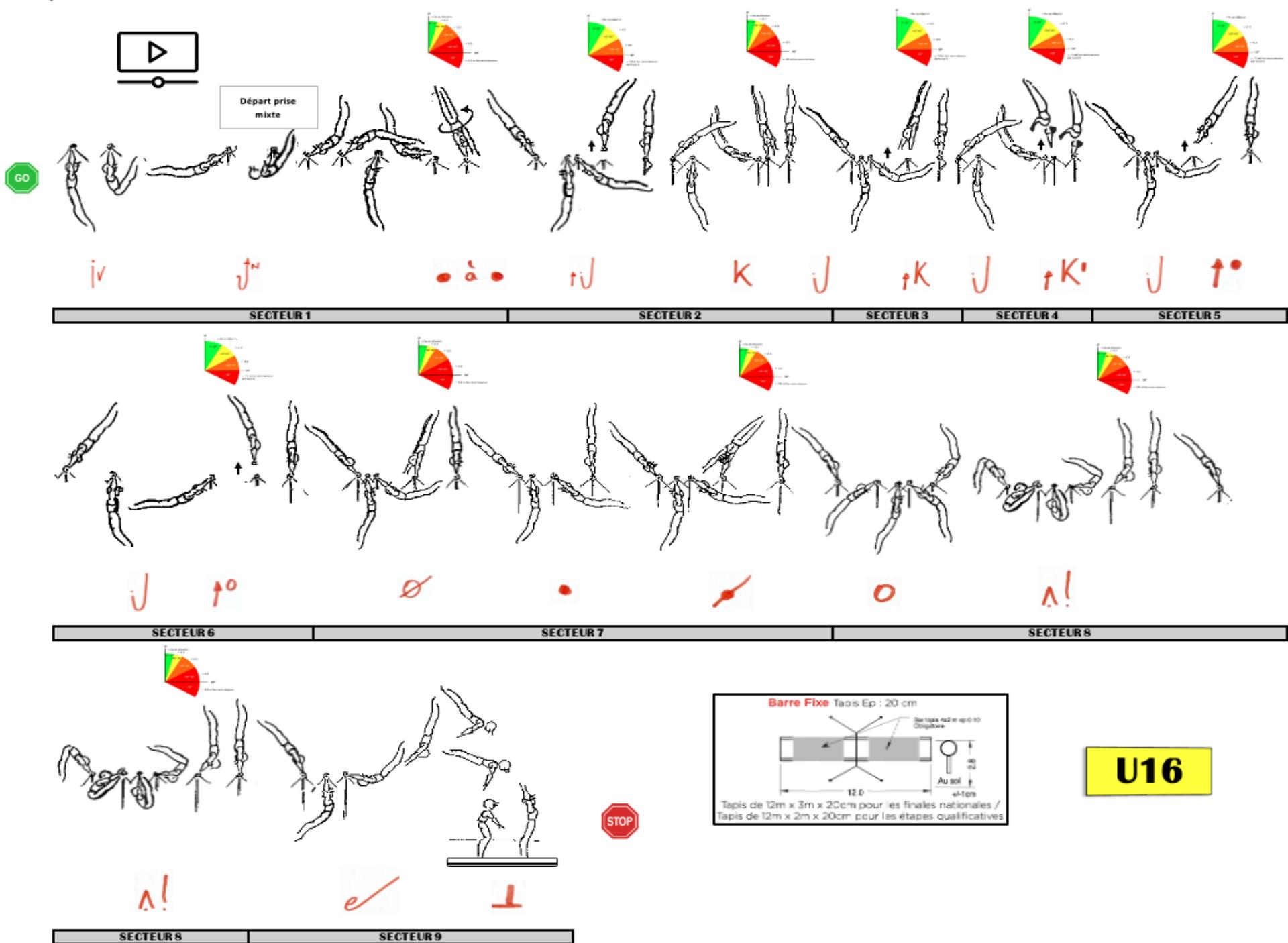
Les dessins et vidéos accessibles pour ce mouvement sont à titre d'illustrations du texte ci dessus. Le texte fera toujours foi.

!!!



Barre Fixe

MOUVEMENT BASE ELITE U 16





Mouvement Base **BARRE FIXE**

VALEUR DU MOUVEMENT =
10 POINTS

SECTEUR	TEXTE	Symboliques
1	Prise d'élan en prise mixte, Établissement arrière à l'ATR puis demi-tour en supination //	↑ J V J' • •
2	Établissement arrière à l'ATR sauter en pronation, Balancer vers l'avant et contre volée en pronation à l'ATR (demi tour), //	↑ J K
3	Balancer en avant et contre volée sautée reprise simultanée en pronation à l'ATR (demi tour sauté), //	J ↑ K
4	Balancer en avant et contre volée sautée reprise un main puis l'autre en pronation à l'ATR (demi tour sauté), //	J ↑ K'
5	Balancer en avant et sauter à l'ATR en supination, (kestola) //	J ↑ •
6	Balancer en arrière et sauter à l'ATR reprise en pronation, (Kestola) //	J ↑ 0
7	Grand tour en arrière avec $\frac{1}{2}$ tour (Direct), // Grand tour en avant (Lune), // Grand tour avant avec $\frac{1}{2}$ tour à l'ATR mains en pronation (lune à soleil), //	0 • ↗
8	Grand tour en arrière (Soleil), // De l'ATR, amener les pieds sur la barre, jambes tendues et serrées (pieds mains arrière carpé), dégager à l'ATR (x2), //	0 ↘ ↘
9	Sortie salto arrière tendu (échappement tendu) réception à la station droite.	✓

!!!

Les dessins et vidéos accessibles pour ce mouvement sont à titre d'illustrations du texte ci dessus. Le texte fera toujours foi.

!!!



Barre Fixe

MOUVEMENT BASE ELITE U 18



Départ prise mixte

GO

iv J' o J K J tK J tK' J t'

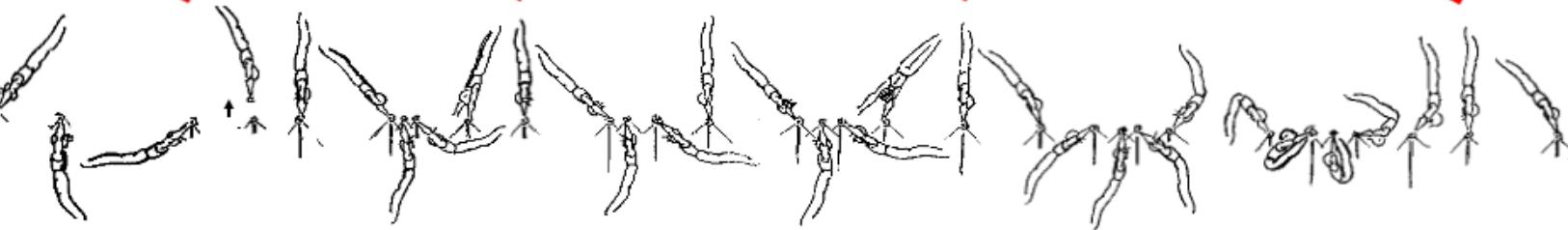
SECTEUR 1

SECTEUR 2

SECTEUR 3

SECTEUR 4

SECTEUR 5



J J' o

o

•

+

o

+

SECTEUR 6

SECTEUR 7

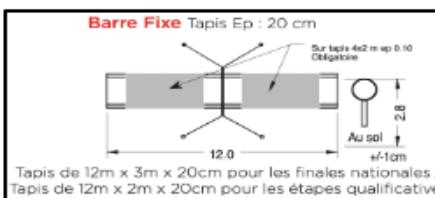
SECTEUR 8



+

+

+



U18 & Senior

SECTEUR 9

SECTEUR 9

REMERCIEMENTS

Secteur Haut Niveau :

Thierry AYMES / Marcus TOUCHAIS / Thomas BOUHAIL / Guy ESPINAS / Boris NOACK / Lionel BARRIL.

Secteur Jugement :

Pascal MERIEUX / Sébastien EECKOUTTE / Nicolas TORDI / François Régis BRUNO / Antoine DAULLET / Benoit BAGUELIN / Grégory LEFORT / Tanguy LE ROCH.

Vidéos Transitions :

Nicolas TORDI / Mattéo GUERINI

Dessins :

Christian BLAISE (FFGYM) / Koichi ENDO (FIG)

Mise en page Dessins / Brochures :

Simon PAYARD (RTF GAM FFGYM)

