

GENERALITES	3-4
Rôle et devoir du juge	3
Rôles du responsable des juges	4
Entraîneurs	4
Précisions Mise en garde	4
PÉNALITÉS	5
Fautes générales	5
DÉCOMPOSITION DE LA NOTE	6-7
Difficulté	6
Exécution (voir tableau exécution page 5)	6
Exigences spécifiques (valeur de chacune = 1,0 point)	7
Bonus	7
BARRES	8 -11
Norme des barres	8
Fautes spécifiques	8
Exigences Spécifiques	9
Précisions	9
Famille des "rotations" et des "élans"	10
Eléments à l'ATR	10
Famille des "balancés" et remarques	10-11
Lâcher Précision	11
Changement de barres	11
POUTRE	12-14
Norme de la poutre	12
Fautes spécifiques	12
Fautes artistiques	12
Exigences Spécifiques	12
Précisions	13
Sauts gymniques (page 13)	13
Pirouettes	13
Liaison Acrobatique (LA)	14
Sorties	14
Précisions	14
Temps des mouvements	14
Nombres de longueurs autorisées	14



Réunion des juges féminins



SOL	15-18
Fautes spécifiques	15
Fautes artistiques	15
Exigences Spécifiques	15
Précisions	16
Série Acrobatique (SA)	16
Liaison Acrobatique (LA)	17
Deux sens de rotation : avant (ou latéral) et arrière	17
Passage Gymnique (PG)	17
Sauts gymniques (page 13)	17
Temps des mouvements	18
Chronomètre	18
SAUT	19-21
Hauteur du saut	19
Tremplins, trampoline et tremplin-trampoline	19
Note de départ	19
Pénalités générales	19
1er envol	19
Phase d'appui	19
2ème envol	19
Réception - divers	20
Précisions	20-21
Saut droit puis fente ATR plat dos (sans envol)	20
Plat dos	20
Lune	20
Lune vrille	21
Saut lune salto	21
Saut par rondade ½ tour lune et plus	21
Saut Petrick et variantes	21
Saut en Tsukahara	21

Annexe

Annexe N°1 : Eléments ajoutés (saison 2023-2024)

Les éléments validés en 2023/2024 sont acceptés pour la saison 2024/2025 22-23



GENERALITES

Rôle et devoir du juge

- Être en possession du règlement technique UFOLEP à jour
- Porter une tenue civile correcte avec : haut blanc uni, sans dessin et un bas noir ou bleu marine. (Jeans autorisés)
- Il vérifie la conformité de l'agrès sur lequel il officie.
- Établir seule la valeur des exercices présentés et indiquer par écrit la totalité du contenu et toutes les exigences de l'exercice.
- Observe attentivement les exercices et juge de manière objective et libre de tout préjugé. Respecter les gyms et les entraîneurs (respect en attitude, gestes et paroles).
- Juger en toute impartialité, sans appartenance à votre club ou votre région.
- Juger en faveur de la gym. Évaluer plutôt que sanctionner.
- Remplir les feuilles de notes lisiblement ou la tablette en faisant apparaître la note de départ et les déductions effectuées.
- Juger en symbolique pour justifier sa note.
- Ne pas quitter la gym des yeux pour ne rien rater du début jusqu'à la fin de l'enchaînement
- Calculer les notes de départ **et** les pénalités, distinguer les fautes d'exécution et d'artistique.
- Respecter l'écart de 0,30 entre les juges.
- En cas de danger détecté chez une gymnaste, votre responsabilité est d'intervenir auprès de l'entraîneur ou de prévenir les responsables des juges ou de la compétition afin qu'ils interviennent (Brochure page 4 : Les juges sont autorisés à interdire un élément/saut si celui-ci est reconnu comme dangereux. Ils peuvent refuser le passage d'une gym sauf présentation d'un autre élément/saut. Si la gymnaste ne respecte pas la consigne, l'élément/saut ne sera pas pris en compte.)
- Nous vous demandons donc de ne pas avoir votre téléphone sur la table (et de ne le consulter que pendant les moments de pause et aucunement entre le passage des gyms).
- Vous n'êtes pas autorisés à sortir du plateau tant que toutes les gyms n'ont pas quitté l'aire de compétition (penser qu'un entraîneur peut avoir besoin d'une explication sur ses notes, même au dernier tour...).

Rôles du responsable des juges

- Veiller au bon déroulement de la compétition
- Aider, orienter et soutenir les juges auprès des entraîneurs quand c'est justifié (d'où l'intérêt de juger en symbolique). Si besoin de faire modifier une note => appeler le responsable des juges qui ira lui-même en saisie informatique effectuer les modifications.
- Éclaircir en cas de litige entre les juges ou entre juge et entraîneur.

Entraîneurs

- 2 entraîneurs pendant l'échauffement, un au passage de la gym (le 2ème est assis sur le banc avec les gyms) (Rappel : la présence de l'entraîneur près de l'agrès est pénalisée de 0,3 si celui-ci se trouve sur le tapis de réception alors que la gym est sur l'agrès pour le sol et la poutre ⇒ sauf aux barres et au saut de cheval).
- Pour les équipes départementales/régionales, 1 seul entraîneur par association sera autorisé.
- Tolérance quand il y a 2 tremplins en entrée de barres ou de poutre : le 2ème entraîneur peut aider à les retirer, mais doit rejoindre ses gymnastes juste après.
- Signes, appels et conseils verbaux aux gymnastes : pénalisables de 0,3 à chaque fois. Attention à ne pas confondre signes/appels avec des encouragements !
- **SAUF EN BARRES ASYMÉTRIQUES** : accompagnement gestuel lors de la réalisation d'un élément (mime parade) pénalisation de 0,5 à chaque fois. Attention à ne pas pénaliser les gestes réflexes des entraîneurs pour la sécurité de la gym. **C'est le geste intentionnel de l'entraîneur pour aider sa gym qui doit être pénalisé.**
- Il n'a pas le droit de demander des renseignements sur le jugement pendant le passage de l'équipe.
- Il ne peut demander une justification de note qu'après le passage de toutes ses gymnastes et après avoir récupéré sa feuille de notes.
- En cas de souci avec un entraîneur, demandez aux responsables des juges d'intervenir.
- Une seule personne de l'équipe (entraîneur ou gymnaste) est autorisée à filmer, assise sur le banc de l'équipe. En cas de non-respect (après un 1er avertissement) : pénalité de 1 point sur le total de l'équipe concernée.

Précisions

- Sur Tapis obligatoire (tous les agrès)
 - Sur tapis retiré ou mal placé = pénalité de 0.50
 - Précision pour "mal placé" (mauvais côté) : "En cas de sortie trop longue, trop courte, désaxée et que le tapis est positionné pour une sortie normalement réalisée" = pas de pénalité
- Seuls les textes font foi - Juger toujours en faveur de la gymnaste.
- Éléments différents = cases différentes dans la brochure.

Mise en garde

Il y a de plus en plus de caméras sur les plateaux de compétition, en aucun cas vous ne devez accepter de regarder une vidéo.

PÉNALITÉS

Fautes générales

LA NOTE D'EXÉCUTION (/6) EST LE MAXIMUM AUTORISÉ EN DEDUCTIONS.

Elle est composée des fautes générales et spécifiques (voir tableau des fautes pages 13, 14 et 15)

ATTENTION : fautes à 0.1 / 0.3 / 0.5 et +

Rappel :

- Tous les éléments doivent être réalisés bras et jambes tendus (sauf si le texte autorise une autre position)
- Sauf précision, tout élément acrobatique doit avoir un retour en appui pédestre.
Exemple : En poutre l'élément 155 (ATR transversal) n'est pas indiqué retour libre il sera retour pied(s).
- Penser à utiliser les "jusqu'à".
Exemple : jambes ou bras fléchis : grosse flexion : 0,50 / flexion moyenne : 0,30 / légère flexion : 0,10
Idem pour la hauteur, les angles d'écart, les positions de corps (groupé carapé tendu), etc. **Toutes ces pénalités sont cumulables sur un même élément.**
- **Un élément peut être réalisé sans pénalités.**
Un symbole n'implique pas systématiquement une pénalité.
- **Rappel :** Déséquilibre + chute = chute (+ les fautes d'exécution sur l'élément avant le déséquilibre)
Élément non reconnu avec chute = difficulté non comptabilisée + fautes de tenue + chute
Élément non reconnu dans une série = pas de série + difficulté non comptabilisée + fautes de tenue
- **"En cas de chute, reprendre le jugement quand la gym a repris sa place, au premier élément après l'entrée (barres et poutre)"**
- **Différencier :** touche du tapis ou de l'agrès : jusqu'à 0,5 | ET | Appui sur le tapis ou l'agrès : 0,5
- Répétition d'un même élément (du niveau) plus de 2 fois => 1 pt chaque fois à partir du 3^{ème}

DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

NOTE DE DÉPART =
NOTE DE DIFF + NOTE DE DÉPART EN EXÉCUTION /6 + ES (+ bonus à partir de N6)

	niveau 8	niveau 7	niveau 6	niveau 5	niveau 4	niveau 3	niveau 2	niveau 1
Difficulté	0,9	1,2	1,6	2,0	2,1	2,4	2,8	3,5
Exécution	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0
Exigences spécifiques	4,0	4,0	4,0 +0,5	4,0 +0,5	5,0 +0,5	5,0 +0,5	5,0 +0,5	5,0 +0,5
TOTAL	10,9	11,2	12,1	12,5	13,6	13,9	14,3	15
Niveau des éléments de difficultés possible	0,1 à 0,2	0,1 à 0,2	0,1 à 0,3	0,2 à 0,4	0,3 à 0,5	0,3 à 0,6	0,3 à 0,7	0,3 à 0,7

VOUS DEVEZ ÊTRE D'ACCORD SUR LA NOTE DE DÉPART QUI SERA POSÉE SUR LA FEUILLE DE MATCH !!!

Difficulté

- Tous les éléments différents du niveau (donc cases différentes) reconnus sont additionnés.
- Un élément **gymnique**, et un seul, du dixième supérieur au niveau des éléments possibles peut être déclassé comme élément de dixième inférieur. Il prend ainsi la valeur maximale autorisée par le niveau concerné. (Est considéré comme élément gymnique tout élément des sauts, pirouettes ou maintiens en appui pédestre.)
- Un élément non terminé n'est pas comptabilisé (roue sans retour avec appui d'un pied sur la poutre, roulade arrière retour sur les genoux...)
- Si la sortie tentée (du niveau) est reconnue, l'enchaînement est terminé.

Exécution (voir tableau exécution page 5)

Nombre d'éléments différents reconnus (du niveau)	0	1	2	3	4	5	6
Note départ d'exécution	0	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0

La note de départ d'exécution est le maximum de points de pénalités.

Exemple : si 4 éléments = 4 points en exécution pour la note de départ => pénalisation maximale = 4 points

Exigences spécifiques (valeur de chacune = 1,0 point)

- Seuls les éléments codifiés du niveau demandé (possibilité d'un élément gymnique du dixième supérieur) peuvent remplir ces exigences.
- Un élément même répété ne peut remplir qu'une seule ES.
En N1 et N2, uniquement au sol, les éléments acrobatiques peuvent être répétés pour valider les ES (mais ne seront comptabilisés qu'une seule fois en difficulté).
- En revanche au sein d'une même ES un élément peut être répété (sauf précision explicite dans l'ES).
Exemple au sol : "flip" + "flip" ou "roulade avant" + "roulade avant"
- Pénalité pour double touche lors des séries/liaisons => -0,5 et ES validée

Bonus

- Le bonus est accordé sans notion de tentative et de chronologie.
- Pour les filles (à partir de N6), une des exigences proposées (voir pages des NIVEAUX) recevra un bonus de 0,5 pt lors de sa réalisation SANS CHUTE.
- Il n'y a pas de notion de 1ère tentative pour l'obtention du bonus. Une gym peut tenter plusieurs fois le bonus mais sera pénalisée pour répétition d'élément plus de 2 fois. (pénalité d'1 point)
- En cas de réalisation avec chute (mais avec reconnaissance de l'élément) l'exigence d'origine sera bien sûr retenue à sa valeur d'origine (1 pt) si les conditions sont respectées.

Exemples et précisions :

o N5 Barres asymétriques

Chute sur "entrée bascule" puis "bascule BS" = bonus pour la BS

o N5 poutre

Roue (chute) puis souplesse arrière = bonus.

o N5 sol

Si "salto appel 2 pieds dans le mouvement" => si la gym fait : saut de mains/salto avant puis chute et rondade/flip/salto = bonus

o N4 sol

"Si l'ES II contient au moins un salto en plus de celui de l'ES III" => si la gym fait : saut de mains/salto avant puis chute et rondade/flip/salto = bonus.

o N1 sol

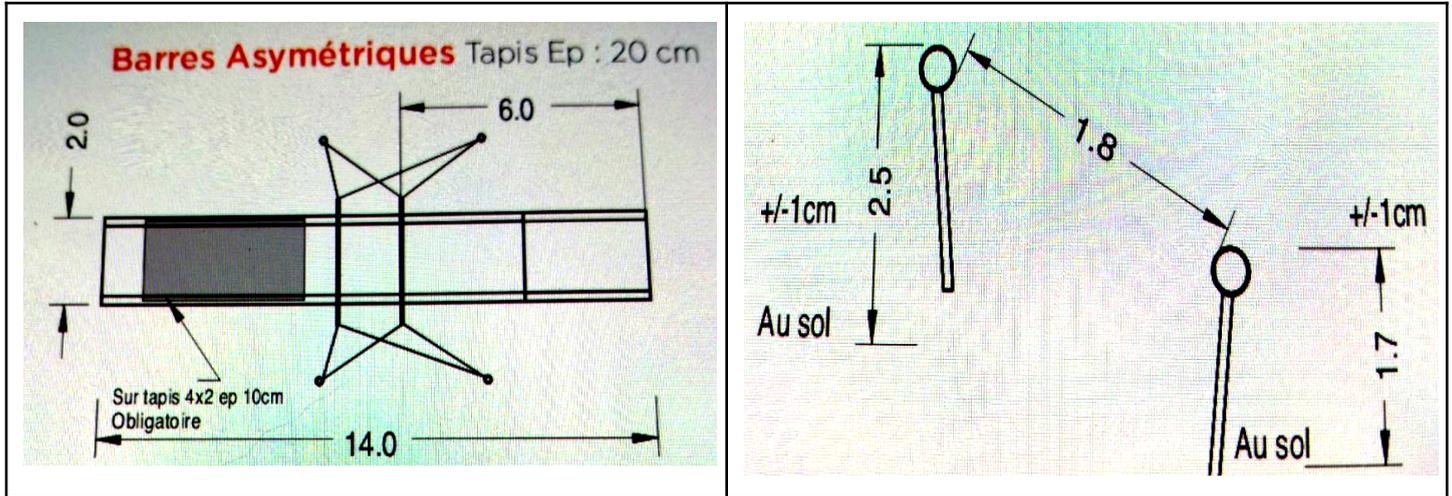
"Si élément à 0,7 dans le mouvement" => Si la gym réalise "double vrille avec chute puis grand jeté changement tour" = on prend le bonus

o N1 barres

"Si élément à 0,6 dans le mouvement" => Si la gym réalise "Passe fil à l'ATR chute puis sortie double vrille" = on prend encore le bonus

BARRES

Norme des barres



- Pour les N8 et 7 de la filière jeune, descendre les BI et BS de 20 cm ou placer un tapis de réception supplémentaire de 20 cm.
- Pour les gymnastes de grande taille : possibilité de monter les 2 barres jusqu'à ce que la gymnaste ne touche plus le tapis de réception. (**sur autorisation du responsable des juges** et demander à l'entraîneur de remettre les barres aux normes après le passage de la gymnaste).
- Interdiction de modifier l'écartement des barres en cours d'enchaînement ou après une chute, **autrement arrêt du jugement.**

⇒ Règles des Tremplins :

Autorisation d'utiliser le tremplin pour les entrées sans pénalités.

- Jusqu'à 12 ans : 2 tremplins ou un double autorisé => filles nées en 2012 et après (2013-2014...)
- A partir de 13 ans : 1 seul tremplin => filles nées en 2011 ou avant (2010-2009...)

Fautes spécifiques

- Arrêt : 0,1 à chaque fois
- Reprise d'élan : 0,5 à chaque fois (même s'il y en a 2 de suite)
- Elan intermédiaire : 0,5
- Manque d'amplitude : jusqu'à 0,5
- Cadence et rythme insuffisants : 0,1 ou 0,3
- Replacer ses mains pendant l'enchaînement : 0,1 à chaque fois (0,4 max)
- Répétition d'un même élément à la suite (sauf famille des balancés) : 0,3 à chaque fois

EXIGENCES SPÉCIFIQUES

NIVEAU 8	NIVEAU 7
I • 1 élément de la famille des «balancés» II • 1 élément min. BI et 1 élément min. BS III • 1 élément de la famille des «élans» IV • 1 entrée et/ou sortie	I • 1 élément mini de la famille des «balancés» II • 1 élément mini de la famille des «rotations» III • 1 élément mini de la famille des «élans» OU 1 élément de la famille «venir à l'appui» IV • une sortie à 0,2 et/ou une entrée à 0,2
NIVEAU 6	NIVEAU 5
I • 1 élément de la famille des «balancés» (à 0,3) II • 1 élément de la famille des «rotations» ou des «élans» III • 1 changement de barres minimum IV • 1 entrée (0,2 min.) et 1 sortie (0,2 min) BONUS : si IV est validée par une sortie à 0,3	I • 1 bascule ou 1 oscillation II • 1 élément de la famille des balancés (à 0,3 min.) III • 1 changement de barres min. IV • 1 sortie à 0,3 min. BONUS : si I est validée par une bascule
NIVEAU 4	NIVEAU 3
I • 1 élément de la famille des «balancés» II • 1 bascule III • 1 élément de la famille des élans ou des rotations IV • 1 élément à 0,4 min. V • 1 sortie à 0,3 min. BONUS : si III est validée par un élément à 0,4 min	I • 1 lâcher OU un passage par l'ATR II • 1 élément minimum de la famille «venir à l'appui» III • 1 élément de la famille des élans ou des rotations IV • 1 élément à 0,4 min. V • 1 sortie BONUS : si IV est validée par un élément à 0,5 min.
NIVEAU 2	NIVEAU 1
I • 1 lâcher à 0,5 min. ou 1 grand tour II • 1 élément minimum de la famille «venir à l'appui» III • 1 élément avec passage par l'ATR IV • 1 élément à 0,5 min. V • 1 sortie à 0,4 min. BONUS : si I est validée par un grand tour	I • 1 lâcher 0,5 min. II • 2 éléments minimum de la famille «venir à l'appui» III • 1 élément avec passage à l'ATR IV • 1 grand tour V • 1 sortie à 0,4 min. BONUS : si un élément à 0,6 min. dans le mouvement

Précisions

- Une seule entrée par mouvement. Si l'entrée ne compte pas en chutant, changement d'entrée autorisé.
Exemple : entrée bascule non reconnue, puis traction enroulée, on valide la deuxième entrée.
- Pour l'élément numéro 8 "Traction et renversement arrière pour s'établir à l'appui facial barre inf" à 0,2, le double tremplin est interdit. Si la gym pousse sur les jambes, on compte l'entrée à 0,1.
- Oscillation crochetée : on ne reconnaît pas l'élément.
Si flexion de jambe lorsque la barre est entre le genou et le bassin, on pénalise la flexion de jambe et on reconnaît l'élément.
- Culbute (N°44) : L'élément est comptabilisé seulement si le balancé avant est à l'oblique haute
- A partir du N3, toutes les oscillations et la bascule engagée une jambe ne sont pas comptabilisées en difficultés.
- A partir du niveau 4, plus de 1 tour d'appui arrière et/ou avant (pas du niveau) : chaque fois 0.5.

Famille des "rotations" et des "élans"

- Possibilité d'avoir une prise d'élan isolée en N8 uniquement. A partir du N7, on considère une reprise d'élan pénalisée de 0,5 à chaque fois.
- Attention à la valeur de la prise d'élan (0,1 à 0,3) et possibilité d'en comptabiliser une de chaque.
- Quand les prises d'élan sont suivies d'un élément, bien distinguer les deux difficultés :
Exemple : prise d'élan sous l'horizontale puis tour d'appui arrière = 0,1 + 0,2
Exemple : prise d'élan au-dessus de l'horizontale puis tour d'appui arrière libre = 0,3 + 0,5
- Toute pose de pieds précédant un élément départ pieds sur la barre fait partie intégrante de l'élément.
Exemple : pose de pieds tour circulaire = 1 seul élément à 0,4.
- Tour d'appui arrière libre : en dessous de l'horizontale à 0,4 / au-dessus de l'horizontale à 0,5

Eléments à l'ATR

- Tous les éléments terminant à l'ATR ne sont reconnus que s'ils sont terminés à 30° ou moins de la verticale. Les pénalités de la règle des angles page 13 sont à appliquer (0-15° = -0,1 / 16-30° = -0,3).
- Pour les éléments à l'ATR des familles « venir à l'appui », « rotations » et « balancés », ils ne sont reconnus que s'il y a franchissement de la barre ou si une phase d'appui est visible à la verticale avant la chute.
Au-delà, l'élément prendra la valeur inférieure s'il existe (ex : passe fil devient tour libre, retraits à l'ATR devient retraits, soleil devient balancé avant, etc.) ou ne sera pas reconnu.

Famille des "balancés"

- BALANCÉ AVANT = 1 élément et BALANCÉ ARRIÈRE = 1 élément
- Tout balancé qui n'est pas du niveau, est un élan intermédiaire pénalisé de 0,5.
- Si départ et /ou retour 1 jambe : pénalisation jambes écartées.
- Reconnaissance des balancés arrière pieds au-dessus de la barre : balancé reconnu si talons à hauteur de la BI.
- Faute d'amplitude pour les balancés à 0,3: si les épaules et le bassin sont à l'horizontale, il n'y a pas de faute d'amplitude. En dessous, se reporter au schéma page 13.
- Faute d'amplitude pour le balancé avant à 0,2 et le balancé arrière à 0,1 : si les épaules et le bassin sont à 45°, il n'y a pas de faute d'amplitude. En dessous, se reporter au schéma page 13.

Remarque sur les balancés :

- Le balancé arrière jambes écartées (n° 112) et le balancé avant en dessous de 45° (n°113) n'existent que pour les N8-N7.
- Lorsqu'ils sont réalisés en N6 et N5, ils ne sont pas reconnus mais ne sont pas pénalisés (puisque du niveau).
- En N8 et N7 les balancés à 0,3 ne peuvent pas être déclassés en 0,2. A l'avantage de la gym : le balancé arrière jambes serrées sera considéré comme un 0,1, le balancé avant sera considéré comme un 0,2.
- En N5, le balancé retour pieds BI ne sera pas pénalisé comme élan intermédiaire.

Exemples, sous forme d'arrêt sur image, de pénalités appliquées au balancé arrière en barres asymétriques.
Seules les pénalités pour amplitude incorrecte (bras-tronc) et posture du corps incorrecte (corps tendu en courbe avant) sont mises en avant.

Voici les tailles des gymnastes présentes sur les photos :



Lâcher

Précision : Retour à la suspension pour être comptabilisé.

Contre Mouvement (N°138) : non reconnaissance de l'élément si la gym saisit la barre à la verticale ou après la verticale de la barre .

Changement de barres

Un changement de barres est réalisé si entre 2 éléments codifiés du niveau demandé les mains changent de barres.
Même si les éléments remplissent une autre ES.

Exemple : En N5 : Pose de pieds jambes fléchies bascule BS :

- La pose de pied remplit l'ES : 1 élément de la famille des élans
- La bascule BS remplit l'ES : 1 bascule
- Comme les mains ont changé de barres entre 2 éléments codifiés du niveau, l'ES de changement de barres est validée.

A l'inverse : toujours en N5 : pose de pieds sauter à l'appui BS ne valide pas l'ES de changement de barres car sauter à l'appui BS a une valeur de 0,1 donc n'est pas du niveau demandé.

POUTRE

Norme de la poutre

- Hauteur mesurée à partir du sol : 1,25 m
- Pour les N8 et 7 de la filière jeune hauteur mesurée à partir du sol : 1,10 m.

⇒ Règles des Tremplins :

Autorisation d'utiliser le tremplin pour les entrées sans pénalités.

- Jusqu'à 12 ans : 2 tremplins ou un double autorisé => filles nées en 2012 et après (2013-2014...)
- A partir de 13 ans : 1 seul tremplin => filles nées en 2011 ou avant (2010-2009...)

Fautes spécifiques

- Déplacement pieds à plat ⇒ 0,1 par pas, avec maxi 0,4
- Manque d'écart (180°) : souplesse arrière, souplesse avant, tic-tac ⇒ 0,1 ou 0,3

Fautes artistiques

- Position et/ou déplacement dans un seul sens : 0,1
- Absence de passage proche de la poutre (une partie du justaucorps est en contact avec la poutre) : 0,1
- Manque de variété dans la chorégraphie : 0,1
- Manque de cadence et rythme : 0,1 ou 0,3

EXIGENCES SPÉCIFIQUES

NIVEAU 8	NIVEAU 7
I • 1 élément de la famille des «renversements» II • 1 demi-tour III • 2 sauts différents min. IV • 1 entrée et/ou sortie à 0,1 mini	I • 1 élément de la famille des «renversements» II • 1 demi tour sur 1 jambe III • 2 sauts gymniques différents dont 1 saut à 0,2min. IV • 1 sortie à 0,2
NIVEAU 6	NIVEAU 5
I • 1 élément acro à 0,3 II • 1 demi-tour mini sur 1 jambe III • 2 sauts gymniques différents dont 1 saut à 0,3 min. IV • 1 sortie à 0,2 min. BONUS : si I est validée par un élément des renversements	I • 1 élément de la famille des renversements à 0,3 min II • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe III • 2 sauts gymniques différents dont 1 saut à 0,3 min. IV • 1 sortie à 0,3 min. BONUS : si un élément acro à 0,3 min. en plus de l'ES I
NIVEAU 4	NIVEAU 3
I • 1 élément de la famille des «renversements» II • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe III • 2 sauts gymniques différents IV • 1 élément acrobatique V • 1 sortie à 0,3 min. BONUS : si IV est validée par un élément acro à 0,4 min	I • 1 élément de la famille des renversements II • 1 pirouette 360° mini sur 1 jambe III • 2 sauts gymniques différents dont 1 saut à 0,4 min. IV • 1 élément acrobatique à 0,5 min. V • 1 sortie à 0,3 min. BONUS : si IV est validée par un élément de sens différent du renversement de l'ES I

NIVEAU 2	NIVEAU 1
I • 2 sauts gymniques différents dont 1 saut à 0,5 min. II • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe III • 1 LA dont 1 élément à 0,5 min. (avec ou sans envol) IV • 1 élément acrobatique à 0,4 min. V • 1 sortie à 0,4 min. BONUS : s'il y a un salto (réception poutre) dans le mouvement	I • 2 sauts gymniques différents dont 1 saut à 0,5 min. II • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe III • 1 LA dont 1 élément avec envol IV • 1 salto sur la poutre V • 1 sortie à 0,4 min. BONUS : si un salto (réception poutre) en plus de l'ES IV ou si III est validée par une LA de 2 éléments avec envol

Précisions

- Maintien : si tenu moins de 2s = élément non reconnu
- Deux sens de rotation : avant (et latéral) et arrière (twist et tic-tac en faveur de la gym)
- Roulade avant (N°124 et N°127) : non reconnaissance de l'élément si mains sous la poutre lors de la réalisation
- Tous les éléments **de la famille "des roulés"** ainsi que l'**élément ATR roulade (N°57)** sont autorisés en bras fléchis
- ATR / Roue / Souplesse : en cas de déplacement de la main lors de la réalisation = 0.1 par main déplacée ou glissement.

Sauts gymniques (page 13)

SAUTS PIED/TÊTE

Boucle fermée	pas de pénalisation
Pied(s) à hauteur de tête	0,1
Pieds à la ligne d'épaules	0,3
Pieds en dessous des épaules	élément non reconnu

SAUT GROUPE

Genoux au dessus de l'horizontale	pas de pénalisation
Genoux à l'horizontale	0,1
Genoux en dessous de l'horizontale	0,3
Angle des jambes par rapport à l'horizontale > 45°	élément non reconnu

SAUT GROUPE AVEC UNE JAMBE TENDUE L'HORIZONTALE

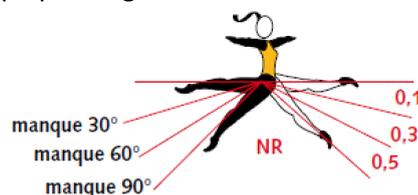
Les 2 genoux à l'horizontale	pas de pénalisation
Genoux 1° à 29° en dessous de l'horizontale	0,1
Genoux 30° à 45° en dessous de l'horizontale	0,3
Genoux 46° ou + en dessous de l'horizontale	élément non reconnu

SAUTS AVEC ECART DE JAMBES DE 180°

manque 1° à 30°	0,10
manque 31° à 60°	0,30
manque 61° à 90°	0,50
manque +90°	élément non reconnu

Les pénalités "saut groupé" s'appliquent également aux sauts de chat et sauts ciseaux.

Les pénalités "cosaque" s'appliquent également aux "saut cabriole" et "saut carpé".



Pirouettes

- C'est la position de l'ensemble de corps (pas que les pieds) à l'arrivée du tour qui détermine la pénalité ou la non reconnaissance (**pied devant, à côté ou derrière**)
- ½ tour arabesque : l'arabesque doit être marquée, sans forcément être tenue

Liaison Acrobatique (LA)

Définition : Enchaînement de 2 éléments (minimum) acrobatiques avec ou sans envol liés directement sans arrêt ou pas intermédiaire

- Arrêt = appui prolongé des pieds
- Un élan des bras ne peut pas justifier une rupture de série s'il y a continuité entre les éléments.
- Règle d'enchaînement :
 1. Si élément retour 2 pieds : l'élément suivant est départ 2 pieds.
 2. Si élément retour 1 pied :
 - soit l'élément suivant est départ 1 pied (jambe libre devient la jambe d'appel de l'élément suivant)
 - soit l'élément suivant est départ 2 pieds (le pied libre de l'élément précédent peut se poser devant derrière ou à côté du premier pied)

Sorties

- Pour les sorties par sursaut, pas de pénalité pour départ pieds décalés.
- Rondade et saut de main sont des éléments **avec envol**.
- Sortie salto arrière 0,3 et 0,4 si lié à un élément acro du niveau
Exemple : roue pied-pied salto ou souplesse arrière salto : 0,3 + 0,4
- Roue (glissement de main) + sortie salto arrière = salto bonifié de 0,1

Nombres de longueurs des mouvements

- Niveaux 8 : 1 longueur maximum
 - Niveaux 7 : 1 à 2 longueurs maximum
 - Niveaux 6 à 5 : 2 longueurs maximum
- ⇒ Pénalité pour non respect de longueur : 0,3

SOL

Fautes spécifiques

- Déplacement pieds à plat : 0,1 par pas, avec maxi 0,4
- Manque d'écart (180°) : souplesse arrière, souplesse avant, tic-tac ⇒ 0,1 ou 0,3

Fautes artistiques

- Manque de relation musique/mouvement : 0,1
- Absence de passage au sol (une partie du justaucorps est en contact avec le sol) : 0,1
- Manque de variété dans la chorégraphie : 0,1
- Manque de cadence et rythme : 0,1 ou 0,3

EXIGENCES SPÉCIFIQUES

NIVEAU 8	NIVEAU 7
I • 1 PG de 2 sauts différents II • 1 SA de 2 éléments minimum III • 1 SA de 2 éléments pris dans 2 familles différentes IV • 1 élément à 0,2	I • 1 PG de 2 sauts différents dont au moins un à 0,2 min. II • 1 SA de 3 éléments minimum III • 1 SA de 2 éléments : 1 pris dans les renversements et l'autre à 0,2 IV • 1 élément acro à 0,2
NIVEAU 6	NIVEAU 5
I • 1 PG de 2 sauts différents dont au moins un à 0,3 min. II • 1 SA de 3 éléments sans envol dont 1 élément à 0,2 min. III • 1 SA de 2 élts avec envol (les 2 sont avec envol) IV • 1 élément à 0,3 BONUS : si IV est validée par un élément acrobatique	I • 1 PG de 2 sauts différents dont 1 saut écart antéro postérieur (1 des 2 éléments doit être à 0,3 min.) II • 1 LA en avant III • 1 LA dont un élément en arrière IV • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe BONUS : si un salto appel 2 pieds dans le mouvement
NIVEAU 4	NIVEAU 3
I • 1 PG de 2 sauts différents dont 1 saut écart antéro postérieur II • 1 LA III • 1 LA de sens différent à l'ES II avec un salto OU une diagonale avec 2 salti liés directement ou indirectement (sans course ou sursaut entre les 2) IV • 1 pirouette 540° min. sur 1 jambe V • 1 élément à 0,4 min. BONUS : si l'ES II contient au moins un salto, en plus de celui de l'ES III	I • 1 PG de 2 sauts différents dont 1 saut écart antéro postérieur (1 des 2 éléments doit être à 0,4 min.) II • 1 LA avec un salto. III • une LA avec un salto à 0,4 min, de sens différent à ES II OU un salto à 0,5 OU une diagonale avec 2 salti (dont un à 0,4 min) liés directement ou indirectement IV • 1 rotation longitudinale de 360° min. gymnique ou acrobatique à 0,4 min V • 1 élément à 0,4 min BONUS : si V est validée par un salto
NIVEAU 2	NIVEAU 1
I • 1 PG de 2 sauts différents dont 1 saut écart antéro postérieur (1 des 2 éléments doit être à 0,5 min.) II • 1 LA dont 1 salto à 0,5 min. III • 1 salto à 0,6 min. OU 1 LA de 2 salti OU 1 diagonale avec 1 salto lié à 1 LA avec salto ou inversement IV • 1 élément acrobatique à 0,4 min. V • 1 élément à 0,5 min. BONUS : si IV est validée par un salto à 0,5 min	I • 1 PG de 2 sauts différents dont 1 saut écart antéro postérieur (1 des 2 éléments doit être à 0,5 min.) II • 1 LA dont 1 salto à 0,5 min. III • 1 salto à 0,6 min. OU 1 LA de 2 salti OU 1 diago avec 1 salto lié à 1 LA avec salto ou inversement IV • 1 salto à 0,6 min. V • 1 élément à 0,6 min. BONUS : si un élément à 0,7 dans le mouvement

1 LA de 2 salti OU 1 diagonale avec 1 salto liée à 1 LA avec salto (pas de sursaut intermédiaire) ou inversement

⇒ Liée veut ici dire pas d'arrêt, pas de sursaut, pas de pas intermédiaires, pas de course, etc.

Exemples :

1. Salto avant décalé rondade flip salto remplit cette ES ; il y a bien deux salti et une LA qui est flip salto.
2. Saut main salto décalé rondade tendu arrière. La rondade sert d'élément de liaison.

Précisions

- Au sol, une diagonale ne pourra valider qu'une seule exigence.
- Maintien : si tenu moins de 2 sec = élément non reconnu
- Les roulades avant et arrière se font bras tendus avec pénalisations 0,1-0,3-0,5 en fonction de la flexion.
- Toutes roulades avant au sol : **non reconnaissance** si pose des mains sur le dos des mains (paume, tranche de la main autorisées)
- Roulade arrière jambes tendues et serrées : si la faute de jambes fléchies correspond à 0,3 ou 0,5 -> **déclassement en roulade arrière groupée à 0.1, élément n°100**
- ATR roulé bras tendus, s'il y a une grosse flexion de bras, on décline selon le cas :
 - En roulade avant à 0,1
 - En ATR passagé 1 ou 2 jambes à 0,1
- ATR / Roue / Souplesse : En cas de déplacement de la main lors de la réalisation = 0.1 par main déplacée ou glissement.
 - ⇒ ATR (avec déplacement d'une main) + roulade arrière = série validée
 - ⇒ Souplesse arrière (avec déplacement d'une main) + roulade arrière = série validée
- Roue et roue pied-pied représentent le même élément.
- La rondade et le saut de main sont des éléments **en avant avec envol**.
- Bien repérer les demi-tours

Série Acrobatique (SA)

Définition : Enchaînement de 2 **ou plusieurs** éléments liés directement sans arrêt (= appui prolongé des pieds) ou pas intermédiaire.

Un élan des bras ne peut pas justifier une rupture de série s'il y a continuité entre les éléments.

Règle d'enchaînement :

- Si élément retour 2 pieds : l'élément suivant est départ 2 pieds.
- Si élément retour 1 pied :
 - soit l'élément suivant est départ 1 pied (jambe libre devient la jambe d'appel de l'élément suivant)
 - soit l'élément suivant est départ 2 pieds (le pied libre de l'élément précédent peut se poser devant derrière ou à côté du premier pied)

Liaison Acrobatique (LA)

Définition : Enchaînement de 2 éléments (mini) acrobatiques avec envol liés directement sans arrêt ou pas intermédiaire

Règle d'enchaînement : Identique à la série acrobatique.

Deux sens de rotation : avant (ou latéral) et arrière

- Le twist et le tic-tac sont en faveur de la gymnaste.

Passage Gymnique (PG)

Définition : Un passage gymnique est composé de 2 sauts **minimum**, liés directement ou indirectement avec des pas courus, petits sauts, pas chassés, tours chorégraphiques, etc. sans passage au sol ni passage chorégraphique statique entre les sauts.

Sauts gymniques (page 13)

SAUTS PIED/TÊTE

Boucle fermée	pas de pénalisation
Pied(s) à hauteur de tête	0,1
Pieds à la ligne d'épaules	0,3
Pieds en dessous des épaules	élément non reconnu

SAUT GROUPE

Genoux au dessus de l'horizontale	pas de pénalisation
Genoux à l'horizontale	0,1
Genoux en dessous de l'horizontale	0,3
Angle des jambes par rapport à l'horizontale > 45°	élément non reconnu

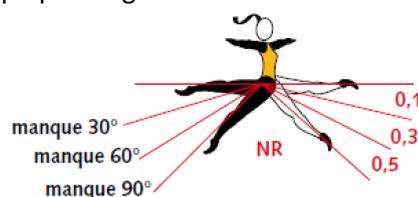
SAUT GROUPE AVEC UNE JAMBE TENDUE L'HORIZONTALE

Les 2 genoux à l'horizontale	pas de pénalisation
Genoux 1° à 29° en dessous de l'horizontale	0,1
Genoux 30° à 45° en dessous de l'horizontale	0,3
Genoux 46° ou + en dessous de l'horizontale	élément non reconnu

SAUTS AVEC ECART DE JAMBES DE 180°

manque 1° à 30°	0,10
manque 31° à 60°	0,30
manque 61° à 90°	0,50
manque +90°	élément non reconnu

Les pénalités "saut groupé" s'appliquent également aux sauts de chat et sauts ciseaux.
Les pénalités "cosaque" s'appliquent également aux "saut cabriole" et "saut carpé".





Réunion des juges féminins



Temps des mouvements

- Niveaux 8 à 7 : jusqu'à 40''
- Niveaux 6 à 5 : jusqu'à 55''
- Niveaux 4 : jusqu'à 1'10''
- Niveaux 3 à 1 : jusqu'à 1'30''

⇒ Pénalité pour dépassement du temps :

- jusqu'à 5 sec : 0,1
- plus de 5 sec : 0,5

Chronomètre

- Cette pénalité ne sera appliquée que s'il y a présence d'un chronométreur (qui chronomètre chaque gym)
- Déclencher le chronomètre au premier geste de la gymnaste, après le début de la musique.
- Aucun signal sonore ne sera émis, la musique devra avoir été prévue en conséquence.

SAUT

Hauteur du saut

Il peut être mis entre 1 m et 1,35 m pour tous les sauts, quel que soit l'âge de la gymnaste et son niveau. Cependant il est souhaitable, pour les sauts supérieurs à la lune, de mettre la table de saut au moins à 1,20 m. La sécurité du gymnaste doit rester la priorité de l'entraîneur.

Tremplins, trampoline et tremplin-trampoline

- Possibilité de prendre 1 double tremplin ou un tremplin-trampoline :
 - avec une note de départ "trampoline" pour les 13 ans et plus (2011 et avant)
 - avec une note de départ "tremplin" pour les 7-12 ans (2016 à 2012).
- Rappel : tremplin autorisé devant le trampoline pour 7-8 ans uniquement (2017-2016), sinon saut nul
- Le trampoline est réglable en hauteur.
- Pour les sauts avec rondade sur tremplin, la protection tremplin est obligatoire et le double tremplin est interdit.

Note de départ

À l'exception du N1, une gymnaste ne pourra pas avoir une note de départ au saut supérieure à celle des agrès de son niveau. Néanmoins l'ensemble des sauts proposés *reste* à disposition des gymnastes.

Niveau	N8	N7	N6	N5	N4	N3	N2	N1
Note de départ maximale	10,9	11,2	12,1	12,5	13,6	13,9	14,3	pas de max

Pénalités générales

**Si le premier saut est reconnu comme saut nul,
on demande aux juges de l'annoncer à l'entraîneur afin qu'il puisse modifier le 2ème saut.**

1^{er} envol

- Il n'existe que les fautes de tenue de jambes (fléchies ou écartées) : jusqu'à 0,3 chacune.
- Rotation commencée trop tôt pour les sauts avec demi-tour dans le premier envol : saut nul. Cela concerne les sauts avec rondade sur le tremplin.

Phase d'appui

- Bras fléchis : jusqu'à 0,5
- Epaulés en avant : jusqu'à 0,3
- Corps cassé : jusqu'à 0,5
- Appui prolongé ou glissade : 0,3 ou 0,5
- Corps cambré : jusqu'à 0,5
- Plus de 1 appui des 2 mains ou appui d'un seul bras, de la tête ou d'une autre partie du corps : saut nul.
- Rotation prescrite autour de l'axe longitudinal commencée trop tôt : saut nul.
- Déviation de la pause de mains par rapport à la ligne d'élan : jusqu'à 0,2.

2ème envol

- Attention à appliquer la pénalité pour l'amplitude hauteur + longueur : jusqu'à 0,8
- Fautes de tenue de jambes (fléchies - écartées - croisées) : jusqu'à 0,3 chacune
- Position groupée, carpée ou tendue insuffisante : jusqu'à 0,3

Réception - divers

- Si la réception n'est pas faite sur les pieds d'abord, le saut est nul.
- Accompagnement gestuel lors de la réalisation d'un élément (mime parade) pénalisation de 0,5 à chaque fois. Attention à ne pas pénaliser les gestes réflexes des entraîneurs pour la sécurité de la gym. C'est le geste intentionnel de l'entraîneur pour aider sa gym qui doit être pénalisé.
- Touche de la gym par l'entraîneur pendant le saut, le saut est nul.
- N'oubliez pas qu'il existe une faute générale de "dynamisme insuffisant" : jusqu'à 0,5.

Précisions

Saut droit puis fente ATR plat dos (sans envol)

Tableau des fautes spécifiques :

GÉNÉRALITÉS	
Dynamisme	Jusqu'à 0,5
Possibilité d'avoir une des deux phases « non reconnue » mais obligation de la tenter.	

Phase 1 = Saut droit / 4,5

ENVOL	
Jambes écartées	Jusqu'à 0,3
Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
Position du corps tendue insuffisante	Jusqu'à 0,3
Amplitude	Jusqu'à 0,5
RÉCEPTION	
Déviations par rapport à la ligne d'élan	Jusqu'à 0,3
Pieds écartés à la réception supérieurs à largeur d'épaule	0,2
Mouvement pour maintenir l'équilibre :	
- sursaut	Jusqu'à 0,2
- mouvement supplémentaire (bras, buste, etc.)	0,1
- pas supplémentaire (max. 4 pas)	0,1 par pas
Réception accroupie	0,3
Chute	0,5
NON RECONNAISSANCE DE LA PHASE	
Réception autre que sur les pieds	
Aide ou touche pendant le saut	

Phase 2 = ATR plat dos / 5,0

PHASE D'APPUI	
Jambes écartées	Jusqu'à 0,3
Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
Bras fléchis	Jusqu'à 0,5
Epaules en avant	Jusqu'à 0,3
Position du corps tendue insuffisante	Jusqu'à 0,3
RÉCEPTION	
Déviations par rapport à la ligne d'élan	Jusqu'à 0,3
Réception en 2 ou plusieurs temps	0,3 ou 0,5
NON RECONNAISSANCE DE LA PHASE	
Pas de passage par l'ATR	
Aide ou touche pendant le saut	

- Le saut se juge en 2 phases distinctes :
 - Phase 1 = saut droit → 4,5 points
 - Phase 2 = ATR plat dos → 5 points
- Possibilité d'avoir une des deux phases "non reconnue" mais obligation de tenter les deux phases.
- Dynamisme sur l'ensemble du saut : jusqu'à 0,5.

Plat dos

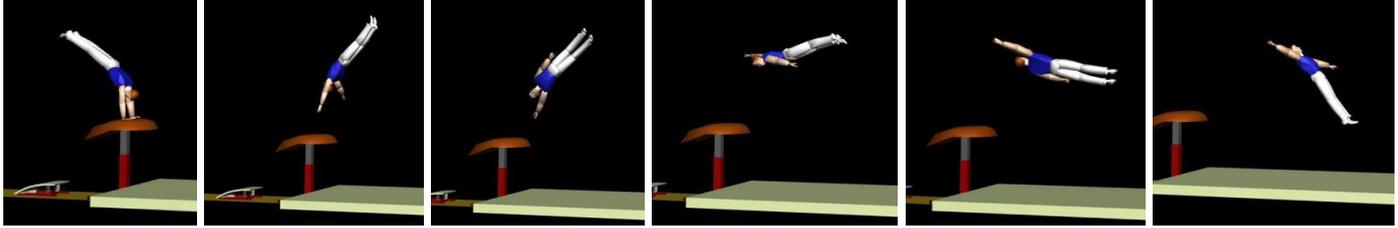
- Réception en 2 ou plusieurs temps : 0,3 ou 0,5
- Arrivée à plat, pas en cuillère ou gainage
- Saut nul :
 - franchissement en roulade, pas de passage à l'ATR
 - plus d'un appui des 2 mains, appui d'un seul bras ou appui d'une autre partie du corps

Lune

- Faire la différence entre corps cambré et courbe arrière.
- Saut nul :
 - franchissement en roulade, pas de passage par l'ATR
 - plus d'un appui des 2 mains, appui d'un seul bras ou appui d'une autre partie du corps

Lune vrille

On doit voir : lune puis 1 tour complet dans le 2ème envol.



- Saut nul : anticipation de la rotation sur la table de saut
- Rotation incomplète dans le deuxième envol (référence page 13)

Saut lune salto

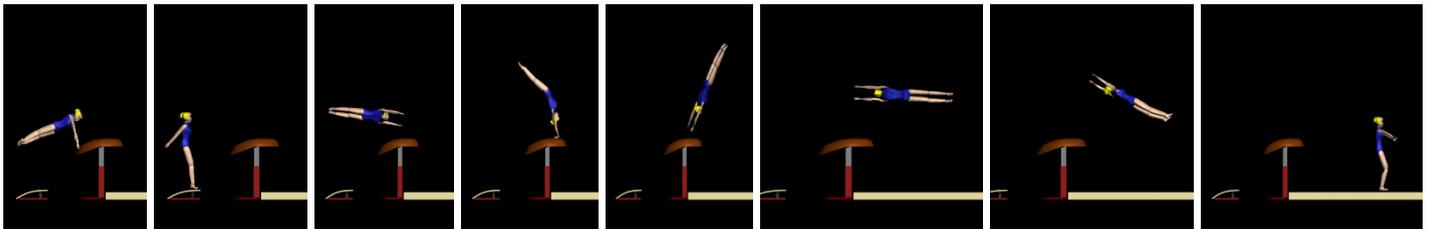
Faire la différence entre corps cambré, et courbe arrière

Saut par rondade ½ tour lune et plus

Demi-tour complet + passage par l'ATR. Idem que pour la lune = Pas de roulade

Saut Petrick et variantes

Renversement avant avec ½ tour dans le 1er envol suivi d'un ½ tour (ou plus) dans le 2ème envol



On doit voir :

- Demi-tour dans le premier envol et ½ tour (ou plus) dans le 2ème envol
- On ne regarde pas uniquement la pose des mains ou la position des épaules ou du bassin, mais l'ensemble du corps.
- Les deux demi-tours dans le même sens (repère : lors d'un Petrick bien exécuté, on doit voir le dos dans le premier envol et le ventre dans le 2ème envol ou inversement)

Saut nul dans les cas suivants :

- pose alternative des mains
- sens différents lors des ½ tours
- rotation incomplète sur la phase d'appui

Saut en Tsukahara

Seuls les sauts par Tsukahara peuvent avoir une pose de mains alternative.



Annexe N°1 :

Les éléments validés en 2023/2024 sont acceptés pour la saison 2024/2025



Saison 2023-2024
Eléments ajoutés



Voici les éléments validés par la CNS pour la saison 2023-2024.

Ils doivent être pris en compte lors des compétitions UFOLEP avec les valeurs et groupes indiqués ci-dessous.

Saut

Saut par pré-appel en saut de mains

Définition : "Tout saut avec pré-appel en saut de mains tremplin"

Valeur = +1,3 point par rapport au saut identique présent dans la brochure

Exemples : lune = 11,5 => saut de mains – lune = 12,8 | Tsukahara = 13,0 => saut de mains – Tsuk = 14,3

Gymnastique Artistique Féminine

Poutre

Entrée grand jeté changement de jambes

Définition : "Entrée grand jeté changement de jambes en bout de poutre"

Valeur = 0,6

Groupe de structure = "entrée"

Sur le côté, entrée renversement costal

Définition : "Renversement avant costal à l'appui facial"

Valeur = 0,6

Groupe de structure = "entrée"

Sur le côté, entrée flip arrière

Définition : "Départ debout, dos à la poutre, renversement arrière à la chandelle pour arriver à l'appui facial"

Valeur = 0,7

Groupe de structure = "entrée"

Saut groupé avec $\frac{3}{4}$ de tour

Définition : "Saut groupé avec $\frac{3}{4}$ de tour(270°) appel et réception 2 pied"

Valeur = 0,5

Groupe de structure = "saut gymnique"

Sol

Pirouette accroupie 1 tour et demi ou +

Définition : "Pirouette accroupie 1 tour et demi ou + (540° ou +) sur 1 jambe et sur $\frac{1}{2}$ pointes"

Valeur = 0,7

Groupe de structure = "pirouettes"

Saut (appel 1 pied) avec 1 $\frac{1}{2}$ tour (540°) à l'horizontal, réception à l'appui couché facial

Définition : "Saut (appel 1 pied) avec 1 $\frac{1}{2}$ tour (540°) à l'horizontal, réception à l'appui couché facial.

Valeur = 0,7

Groupe de structure = "sauts"

Tour Illusion

Définition : "Pirouette plongée 1/1 tour (360°) en maintenant le grand écart sans toucher le sol avec les mains."

Valeur = 0,5

Groupe de structure = "pirouettes"

Johnson demi-tour

Saut enjambé. avec changement de jambes (angle d'écart 180° après le changement) et $\frac{3}{4}$ de tour (270°) réception libre

Valeur = 0,7

Groupe de structure = "sauts"



Barres asymétriques Élan circulaire avant

Définition : "De l'ATR, ou de l'appui facial, pose des pieds puis élan circulaire carpé ou groupé en avant BI en prise palmaire"

Valeur = 0,5

Groupe de structure = "rotation"

Tkatchev

Définition : "élan en avant, sauté dorsal jambes écartées ou serrées"

Valeur = 0,7

Groupe de structure = "lâchers"