

# Union Nationale du Sport Scolaire



**UNSS**  
UNION NATIONALE  
DU SPORT SCOLAIRE



# Code Gymnastique Artistique 2004

# PREAMBULE

## De Gym 82 ... au Code Gymnastique Artistique 2004, un enrichissement permanent

Dans un contexte éducatif qui évolue en permanence, et face aux nouveaux comportements des élèves et aux demandes des enseignants d'EPS, animateurs d'AS, il fallait mettre en œuvre un nouveau code de Gymnastique Artistique sans pour autant abandonner les principes fondateurs et les valeurs références qui ont fait l'histoire de notre discipline à l'UNSS depuis 1982.

A partir des résultats de l'enquête de terrain menée auprès de toutes les AS Gymnastique entre Mai 2003 et Novembre 2003, de la lecture des comptes-rendus des Commissions Mixtes Départementales (CMD) et Régionales (CMR) et des multiples réunions avec les enseignants sur les lieux de compétitions, la Commission Mixte Nationale, fidèle à ses engagements, a fait évoluer le code Gym 98 en prenant en compte la grande majorité des souhaits exprimés par les différentes AS, quel que soit leur niveau de pratique ou leur nombre de licenciés.

Le nouveau code Gymnastique Artistique 2004 est adapté à tous les niveaux de pratique et se situe toujours dans le prolongement de l'EPS avec des contenus « revisités » et accessibles au plus grand nombre.

Les grilles d'éléments pour composer les enchaînements aux différents agrès, hiérarchisées en 4 niveaux de difficultés croissantes (A, B, C, D) ont été enrichies de nouveautés attractives et parfois acrobatiques, l'élève privilégiant de plus en plus le corps aérien.

Mais n'oublions pas le principe de base de notre démarche de formation : « simple mais correct vaut mieux que difficile et incorrect ».

La notion d'équipe est réaffirmée avec force privilégiant l'entraide, la coopération et l'encouragement dans un milieu scolaire parfois très difficile à vivre.

Enfin, **la priorité des priorités** demeure la formation de Jeunes Juges, capables d'officier à tous les différents niveaux de compétition, y compris l'International.

Nous devons axer notre action sur la **qualité** des corps de juges élèves, leur permettant ainsi de rejoindre, s'ils le désirent, le corps des juges FFG grâce aux passerelles Jeune Officiel UNSS / Jeune Juge FFG qui sont mises en place actuellement.

En un mot, la Commission Mixte Nationale espère avec ce code Gymnastique Artistique 2004 avoir répondu à l'attente des élèves et de leurs enseignants d'EPS, animateurs de l'AS en leur proposant un outil de formation qui a su évoluer et s'adapter pour proposer aux collégiens et lycéens d'aujourd'hui une pratique authentique de la gymnastique sportive qui s'est enrichie, par ailleurs, d'un code Gymnastique Acrobatique 2004.

Patricia DELESQUE  
Directrice Nationale Adjointe de l'UNSS

Septembre 2004

Ce document est le fruit d'une écoute attentive de tous, d'échanges nombreux et passionnés, d'un travail approfondi de réflexion et de conception de :

*Françoise DECK – Professeur d'EPS ; Christian BERNARD – DSD UNSS ;  
Pierre BEY – Professeur d'EPS ; J-Marie COMPAGNON – FFG ; Patricia GIRAL – FFG ;  
Pascale PERBET – Professeur d'EPS ;*

*Dessins : Patrick LESQUELEN – Professeur d'EPS  
Coordonné par la Direction Nationale UNSS*

*Qu'ils en soient chaleureusement remerciés !*

# CODE DE POINTAGE

**Une équipe = gymnastes + 1 jeune officiel + 1 accompagnateur**

**Si l'équipe ne présente pas de juge → 10 points de pénalisation**

**Toute licence non conforme aux textes de l'U.N.S.S. entraînera la non participation de l'équipe.**

## I – DIFFICULTE : 3 Points maximum

### 1. Choix des éléments

Au minimum 6 éléments différents choisis indistinctement dans les catégories, A, B, C, D.

Un 7<sup>ème</sup> élément pourra être ajouté et pris en compte dans le jugement, mais la valeur maximum attribuée au secteur DIFFICULTE ne pourra excéder 3 points (Ex. 7 D = 3 points et non 3,5 points).

**Tout élément manquant sera pénalisé de 1 point, la déduction sera faite sur la note finale.**

### 2. Valeur des éléments

2-1 saut de cheval : cheval ou **table de saut (obligatoire au championnat de France)**

Trois familles : sauts par redressement, sauts en rondade et sauts par renversement

Sauts **A de 6,5 points à 8,5 points**

Sauts **B à 9 points**

Sauts **C à 9,5 points**

Sauts **D à 10 points**

2-2 sol et agrès :

Valeur attribuée à chaque élément des différentes catégories :

**A = 0,20 pt**

**B = 0,30 pt**

**C = 0,40 pt**

**D = 0,50 pt**

Exemples de choix d'éléments :  $1A + 4B + 2C + 0D = 2,20$  points

$2A + 2B + 2C + 1D = 2,30$  points

$3C + 4D = 3,00$  points et non 3,20 points

Si un élément A, B, C ou D est réalisé deux fois au cours de l'enchaînement :

- la valeur attribuée à cet élément ne sera prise en compte qu'une seule fois : 0,20 – 0,30 – 0,40 ou 0,50 pt.
- la deuxième fois il n'est considéré que comme un élément de liaison.

Si un élément A, B, C ou D comporte plusieurs options :

- l'élément ne peut être pris en compte qu'une seule fois 0,20 – 0,30 – 0,40 ou 0,50 pt
- les autres options sont considérées comme des éléments de liaison

**Tout élément non réalisé, ou réalisé avec aide, entraîne la suppression de sa valeur.**

## II – COMPOSITION : 2 points maximum

### La composition de l'enchaînement correspond

- aux 4 exigences spécifiques à l'agrès sur les grilles d'éléments 0,40 x 4 = **1,60 pt**
- chaque exigence spécifique manquante = 0,40 pt
- + l'impression générale dont la définition est :  
**enchaîner et unir les éléments harmonieusement entre eux** jusqu'à **0,40 pt**

- **Tout élément non reconnu par le code U.N.S.S. ne peut répondre à une exigence.**
- **Une série gymnique composée du même élément répété deux fois ne peut-être comptabilisée.**
- **Si un élément A, B, Cou D comporte plusieurs options :**
  - **l'élément ne peut être pris en compte qu'une seule fois 0,20 – 0,30 – 0,40 ou 0,50 pt**
  - **les autres options sont considérées comme des éléments de liaison**

## III – EXECUTION : 5 points maximum

**LA DIFFICULTE D'UN ENCHAINEMENT NE DOIT JAMAIS  
ETRE FORCEE AU DETRIMENT D'UNE PARFAITE EXECUTION  
DU POINT DE VUE TECHNIQUE ET DE TENUE.  
LES ENCHAINEMENTS DOIVENT CORRESPONDRE  
AUX CAPACITES DE L'ELEVE OU DES ELEVES.**

### 1 . Fautes de tenue et de technique

Toutes les fautes de tenue et de technique sont classées en trois catégories :

- \* **petite faute** - **0,10 pt**
- \* **moyenne faute** - **0,20 pt**
- \* **grosse faute** - **0,30 pt**

- \* Mauvaise tenue de la tête, des bras, des jambes pendant l'enchaînement
- \* A l'appui : bras fléchis ou jambes fléchies
- \* Jambes écartées
- \* Hauteur insuffisante lors des sauts (sol Masculin, sol Féminin, poutre)
- \* Position groupée, carpée ou tendue insuffisante
- \* Ecart de jambe insuffisant en grand écart lorsqu'il est demandé
- \* Rotation incomplète

\* Perte d'équilibre à la réception des sauts, des éléments ou des sorties, petit sursaut, réception incertaine :

- 1 pas ou 1 sursaut ou 1 marcher sur les mains - 0,10 pt
- 2 pas ou 2 sursauts ou 2 marchers sur les mains - 0,20 pt
- 3 pas et plus, ou sursauts ou marchers sur les mains - 0,30 pt
- \* Manque de rythme - 0,10 - 0,20 ou - 0,30 pt

## 2 . Fautes particulières

* Elan intermédiaire supplémentaire	- 0,20 pt
* Arrêt	- 0,20 pt
* Touche de l'agrès supplémentaire	- 0,20 pt
* S'accrocher à l'agrès pour éviter une chute	- 0,30 pt
* Chute sur 1 ou les 2 mains, sur les genoux, sur le bassin ou sur l'agrès	- 0,50 pt
* Enchaînement sans sortie	- 0,30 pt

## 3 . Fautes spécifiques à l'agrès

(Voir les fautes typiques sur les fiches de chaque agrès)

* Chaque exigence spécifique manquante	- 0,40 pt
--	-----------

## 4 . Fautes de comportement (élève ou accompagnateur)

\* La tenue vestimentaire sera correcte et identique pour tous les élèves d'une même équipe :

J.F = justaucorps avec ou sans manche (bretelles interdites)

J.G = short ou sokol, tee shirt ou léotard

Chaussons blancs, socquettes blanches ou pieds nus autorisés

→ **non respect de ces exigences : par élève et par agrès** - 0,10 pt

\* Tenue de sport exigée pour l'accompagnateur (à chaque agrès) - 0,10 pt

\* Bijoux interdits - 0,10 pt

\* Un seul accompagnateur est autorisé sur le plateau de compétition

Accompagnateur supplémentaire pour l'équipe à chaque agrès - 1,00 pt

\* Utilisation de tapis non autorisés (par élève et par agrès) - 0,30 pt

\* Touche ou aide pendant l'enchaînement et/ou à la sortie - 0,50 pt

et élément non comptabilisé.

\* Comportement incorrect de l'élève ou de l'accompagnateur,  
en gestes ou en paroles, avant, pendant ou après l'enchaînement - 0,50 pt

\* Présence de l'accompagnateur derrière les jeunes officiels - 0,50 pt

# COMMENT NOTER GYM 2004 – 2008 ?

LA GYMNASTIQUE EST FAITE POUR ETRE VUE ET JUGEE

## *Trois secteurs*

Difficulté	3,00 points
Composition	2,00 points
Exécution	5,00 points

### **I – DIFFICULTE**

La note est déterminée mathématiquement, par le total des valeurs **des éléments exécutés** (7 éléments maximum pris en compte).

La description officielle des éléments est donnée par le texte (seul le texte fait foi).

La note ne pourra en aucun cas dépasser **3 points**.

Chaque élève présente une fiche individuelle sur laquelle :

Il numérote tous les éléments présentés dans l'ordre d'exécution.

Il colorie les éléments pris en compte dans le secteur difficultés.

Il souligne les éléments pris en compte dans le secteur composition qui peuvent être différents du secteur difficulté.

***Cependant, il est bien entendu que le juge note ce qu'il voit réaliser et non ce qui est marqué sur la fiche.***

### **II - COMPOSITION**

Si l'élève respecte les 4 exigences spécifiques à l'agrès et si l'impression générale est conforme à sa définition, sa note est obligatoirement de **2 points**.

### **III – EXECUTION**

Il faut tenir compte des paramètres suivants :

les fautes de tenue et de technique.

les fautes typiques à chaque agrès.

les fautes particulières.

les fautes de comportement (élève ou accompagnateur).

Le total des fautes sera déduit des **5 points**

### **IV – PENALITE**

La pénalité pour élément manquant est à déduire de la note finale

### **V – REMARQUE**

Un (e) élève formé(e) uniquement dans son A.S., présentant un enchaînement simple, se conformant aux exigences du contenu et « travaillant proprement », pourra obtenir une note supérieure à celle obtenue par un (e) élève confirmé (e) de club qui présenterait un enchaînement difficile, avec des difficultés supplémentaires au nombre demandé, mais incorrectement réalisées du point de vue technique et de tenue.

La difficulté d'un enchaînement ne doit jamais être forcée au détriment d'une parfaite exécution du point de vue technique et de tenue ; les enchaînements doivent donc correspondre aux capacités de l'élève.

SIMPLE MAIS CORRECT,  
VAUT MIEUX QUE DIFFICILE ET INCORRECT

## SAUT DE CHEVAL

*Garçons et Filles*

### I – MATERIEL

La table de saut est imposée au Championnat de France

Hauteur 1,10 m pour les collèges

1,20 m pour les lycées

1 tremplin ou mini trampoline.

1 zone de réception située à 1m du cheval (ou de la planche de saut), sera tracée.

### II - JUGEMENT

Valeur des sauts : A = de 6,50 points à 8,50 points

B = 9 points

C = 9,50 points

D = 10 points

- 2 sauts identiques ou différents (la meilleure note est prise en compte)
- Une 3<sup>ème</sup> course est autorisée si l'élève n'a pas touché le tremplin ou le cheval, même si le plan du cheval a été dépassé.
- Appel 2 pieds et appui des 2 mains, sinon = **saut nul**
- Saut exécuté non répertorié = **saut nul**
- Aide pendant le saut = **saut nul**

### III – FAUTES SPECIFIQUES

#### Phase d'appui

Appui prolongé → 0,30 pt

Mauvaise position des mains → 0,30 pt

Epaules en Av → 0,30 pt

Appui de la tête sur la table = saut nul

Plus de 2 appuis des mains = - 0,50 pt

#### 1<sup>er</sup> envol

##### Saut en rondade :

Corps passant par un plan

Inférieur à 45 ° = saut nul

##### Saut par renversement :

Montée en placement

de dos = - 1 pt



#### Fautes de tenue :

- bras (fléchis)

- jambes (écartées fléchies)

- corps (cassé, cambré)

- pointes de pieds

#### 2<sup>ème</sup> envol

Hauteur ou redressement

insuffisant → 0,50 pt

##### Saut par renversement :

Descente en pont = - 1 pt

##### Réception

non stabilisée → 0,30 pt

faute d'axe → 0,30 pt

##### Distance de réception

Zone de 1m = - 0,50 pt

Deux pieds obligatoirement

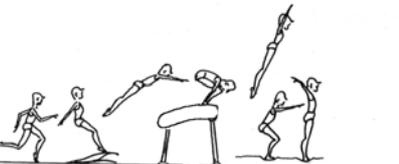
derrière la ligne

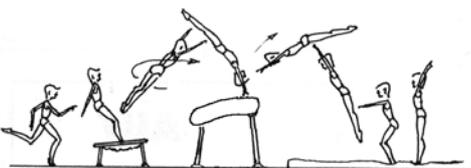
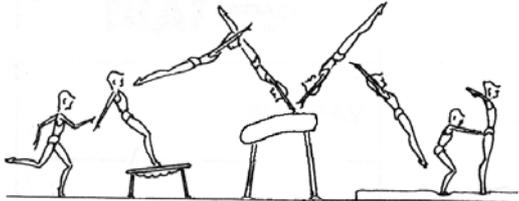
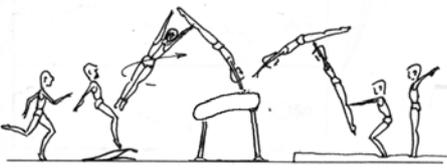
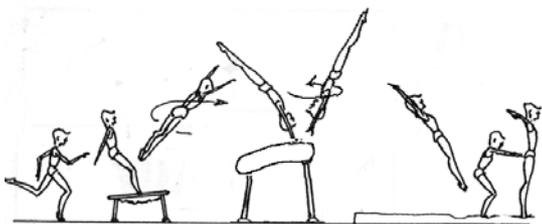
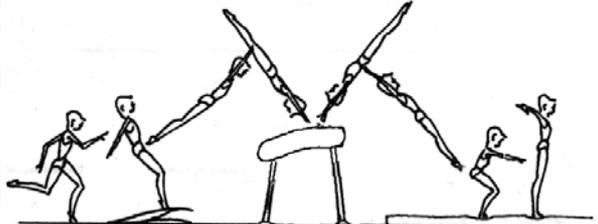
**Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes typiques, les fautes particulières et les fautes de comportement (pages 4 et 5).**

## VI – FAMILLES ET VALEURS DES SAUTS

	<b>A</b> Mini Tramp	<b>A</b> Tremplin	<b>B</b> Mini Tramp	<b>C</b> Mini Tramp	<b>C</b> Tremplin	<b>D</b> Mini Tramp	<b>D</b> Tremplin
<b>6,50</b> pts	<b>A1</b> Mains pieds et Saut Vertical						
<b>7</b> pts	<b>A2</b> Mains pieds et Saut groupé	<b>A3</b> Mains pied et Saut Vertical					
<b>7,50</b> pts	<b>A4</b> Mains pieds et Saut carpé	<b>A5</b> Mains pieds et Saut groupé					
<b>8</b> pts	<b>A6</b> Mains pieds Saut avec Rot.Long.	<b>A7</b> Mains pieds et Saut carpé					
<b>8,50</b> pts		<b>A8</b> Mains pieds Saut avec Rot.Long.					
<b>9</b> pts			<b>B1</b> Rondade				
<b>9,50</b> pts				<b>C1</b> Saut en Lune	<b>C2</b> Rondade		
<b>10</b> pts						<b>D1</b> Pétrick	<b>D2</b> Saut en lune

**SAUT DE CHEVAL**

	<b>CROQUIS</b>	<b>TEXTE</b>	<b>Fautes typiques</b>
<b>A1</b>  6,5 pts		Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut droit.	<i>Appui prolongé</i> → 0,30 pt <i>Manque d'élévation</i> → 0,50 pt  <i>Manque de gainage</i> → 0,30 pt
<b>A2</b>  7 pts		Saut avec pose des mains puis des pieds et saut groupé.	<i>Appui prolongé</i> → 0,30 pt <i>Manque d'élévation</i> → 0,50 pt  <i>Manque de groupé</i> → 0,30 pt
<b>A3</b>  7 pts		Saut avec pose des mains puis des pieds, et saut droit.	<i>Appui prolongé</i> → 0,30 pt <i>Manque d'élévation</i> → 0,50 pt  <i>Manque de gainage</i> → 0,30 pt
<b>A4</b>  7,5 pts		Saut avec pose des mains puis des pieds, saut carpé.	<i>Appui prolongé</i> → 0,30 pt <i>Manque d'élévation</i> → 0,50 pt  <i>Manque de fermeture</i> → 0,30 pt
<b>A5</b>  7,5 pts		Saut avec pose des mains puis des pieds, saut groupé.	<i>Appui prolongé</i> → 0,30 pt <i>Manque d'élévation</i> → 0,50 pt  <i>Manque de grouper</i> → 0,30 pt
<b>A6</b>  8 pts		Saut avec pose des mains puis des pieds, puis saut avec rotation longitudinale de 360°	<i>Appui prolongé</i> → 0,30 pt <i>Manque d'élévation</i> → 0,50 pt  <b>Si pas 360° saut nul</b>
<b>A7</b>  8 pts		Saut avec pose des mains puis des pieds, saut carpé.	<i>Appui prolongé</i> → 0,30 pt <i>Manque d'élévation</i> → 0,50 pt  <i>Manque de fermeture</i> → 0,30 pt
<b>A8</b>  8,5 pts		Saut avec pose des mains puis des pieds, puis saut avec rotation longitudinale de 360°	<i>Appui prolongé</i> → 0,30 pt <i>Manque d'élévation</i> → 0,50 pt  <b>Si pas 360° saut nul</b>

	<b>CROQUIS</b>	<b>TEXTE</b>	<b>Fautes typiques</b>
<b>B</b>  9 pts		Saut avec ½ tour dans le premier envol, arrivée face à la table <b>(Rondade)</b>	Manque d'impulsion des bras → 0,30 pt Corps non gainé → 0,30 pt
<b>C1</b>  9,5 pts		Saut par renversement <b>(Lune)</b>	Manque d'impulsion des bras → 0,30 pt Corps non gainé → 0,30 pt
<b>C2</b>  9,5 pts		Saut avec ½ tour dans le premier envol, arrivée face à la table. <b>(Rondade)</b>	Manque d'impulsion des bras → 0,30 pt Corps non gainé → 0,30 pt
<b>D1</b>  10 pts		Saut par renversement, avec ½ tour dans le 1 <sup>er</sup> envol et ½ tour dans le second envol. <b>(Pétrick)</b>  <b>Les 1/2 tours non terminés = saut nul</b>	Manque d'impulsion des bras → 0,30 pt Corps non gainé → 0,30 pt
<b>D2</b>  10 pts		Saut par renversement <b>(Lune)</b>	Manque d'impulsion des bras → 0,30 pt Corps non gainé → 0,30 pt

# BARRES ASYMETRIQUES

## I . GENERALITES

- . Hauteur barre inférieure = 1,60 m
- . Hauteur barre supérieure = hauteur libre
- . 1 tremplin autorisé

Pour des gymnastes très petites, la barre inférieure pourra être montée (à l'appréciation du juge arbitre).

## II . DIFFICULTE = 3 points

**A = 0 ,20 pt**

**B = 0,30 pt**

**C = 0,40 pt**

**D = 0,50 pt**

Minimum 6 éléments choisis indistinctement dans les catégories A, B, C ou D.

Un 7<sup>ème</sup> élément pourra être pris en compte dans le jugement ; mais la valeur maximale attribuée ne pourra excéder 3 points.

Tout élément non réalisé ou réalisé avec aide entraîne la suppression de sa valeur.

En dessous de 6 éléments, tout élément manquant est pénalisé de 1pt sur la note finale (pénalité).

## III . COMPOSITION = 2 points

Les quatre exigences sont :

<b>AP</b>	Un travail en appui (groupe 3)	<b>0,40 pt</b>
<b>AS / SA</b>	Un travail de l'appui à la suspension ou de la suspension à l'appui (groupe 4 et 5)	<b>0,40 pt</b>
<b>R</b>	Une rotation (groupe 6)	<b>0,40 pt</b>
<b>F</b>	Un changement de face (groupe 7 et 8)	<b>0,40 pt</b>

**Impression générale : Enchaîner et unir les éléments harmonieusement jusqu'à 0,40 pt**

## III . EXECUTION = 5 points

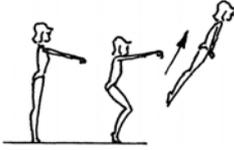
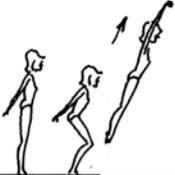
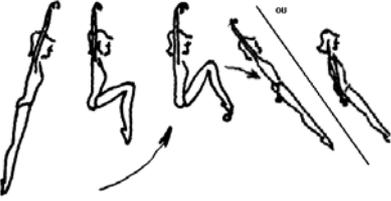
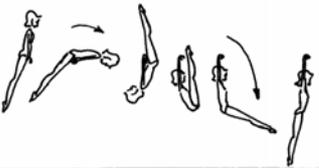
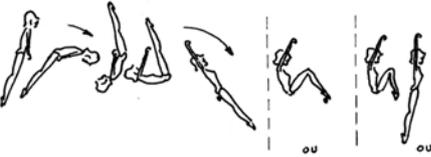
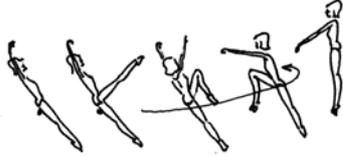
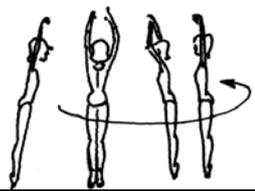
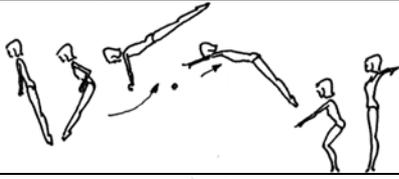
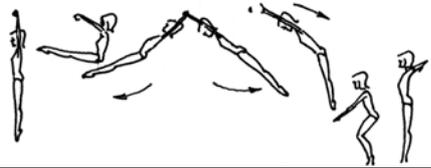
Elan intermédiaire - 0,20 pt

Pour les éléments suivants :

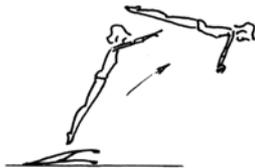
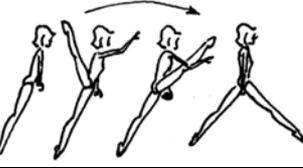
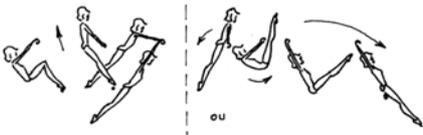
- . bascule avec engagé de jambe, si remonter avec « jambe en crochet » = **élément non comptabilisé**
- . oscillation, si remonter avec « jambe en crochet » = **élément non comptabilisé**
- . tour avant d'1 jambe, si remonter avec « jambe en crochet » = **élément non comptabilisé.**
- . enchaînement exécuté uniquement sur B I - 1 pt

**Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes typiques, les fautes particulières et les fautes de comportement ( p 4 et 5).**

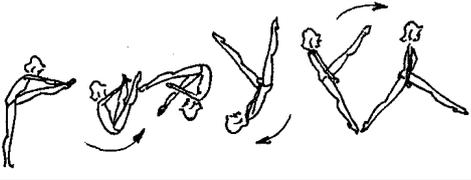
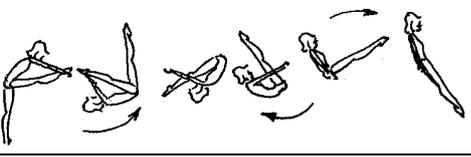
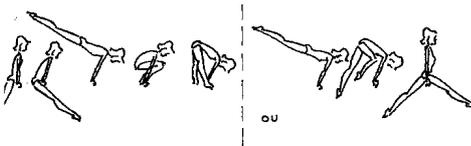
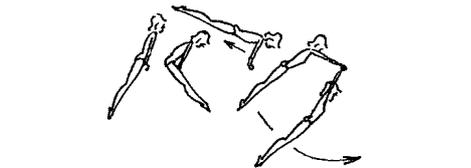
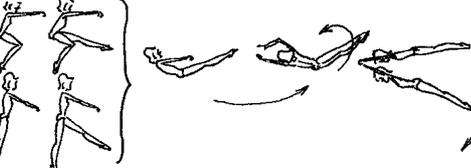
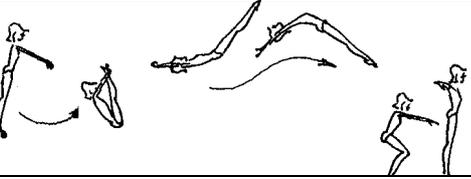
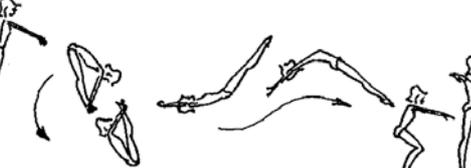
# BARRES ASYMETRIQUES

A	CROQUIS	TEXTE	Fautes typiques
<b>1</b>		Sauter à l'appui sur BI, arrivée bras tendus <b>Entrée à l'appui</b>	<i>Arrivée bras fléchis → 0,30 pt</i> <i>Corps non gainé → 0,30 pt</i>
<b>2</b>		<b>Entrée en saut libre</b> pour arriver à la suspension	<i>Manque d'amplitude → 0,30 pt</i>
<b>3</b> AP		De l'appui facial à la BI ou BS <b>passage d'une jambe</b> , latéralement, pour arriver au siège latéral. Déplacer la main après l'engager de jambe.	<i>Touche de la barre - 0,20pt</i>
<b>4</b> AS/ SA		<b>De la suspension</b> à la BS, élévation des jambes fléchies, <b>pose des pieds</b> sur BI. ( possible en entrée sans élan) et arrivée au siège BI. Mains BI ou BS	<i>Pose alternative des pieds – 0,20 pt</i>
<b>5</b> AS/ SA		De l'appui à la BS dos BI, <b>rotation AV bras tendus</b> , descente contrôlée arrivée à la suspension.	<i>Bras fléchis → 0,30 pt</i> <i>Descente non contrôlée → 0,30 pt</i>
<b>6</b> R		De l'appui BS, <b>rotation AV bras tendus</b> , descente contrôlée, arrivée au siège, ou avec pose des pieds BI ou en suspension	<i>Bras fléchis → 0,3 0 pt</i> <i>Descente non contrôlée → 0,30 pt</i>
<b>7</b> F		Du siège BI dos à BS, mains BS, $\frac{1}{2}$ <b>tour couronner</b> une jambe pour poser le pied sur BI et s'établir à la station debout sur BI.	<i>Mouvement non continu -0,20 pt</i> <i>Aide de la jambe libre - 0,20pt</i>
<b>8</b> F		$\frac{1}{2}$ <b>tour en suspension</b>	<i>Corps non gainé → 0,30 pt</i> <i>jambes écartées → 0,30 pt</i>
<b>9</b>		De l'appui facial BI élaner les jambes en arrière à l'appui libre élevé. <b>Sortie repoussée</b>	<i>Manque d'élévation → 0,30 pt</i>
<b>10</b>		De la suspension, balancer AV, en AR et réception à la station debout <b>Sortie en balancer AR</b>	<i>Manque d'appui des bras avant le lâcher → 0,30 pt</i>

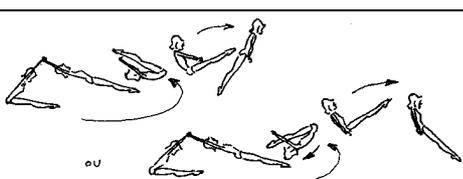
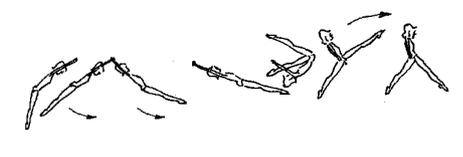
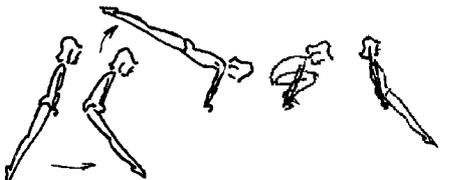
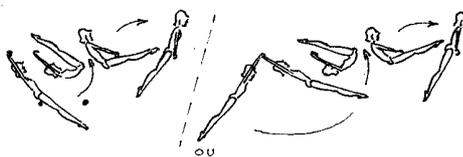
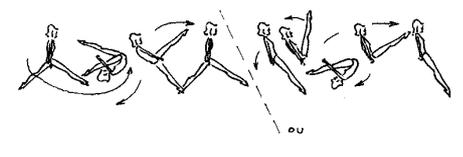
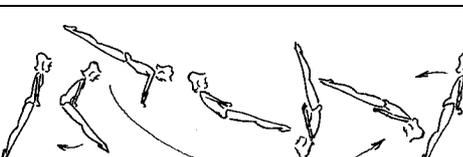
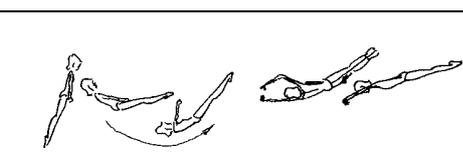
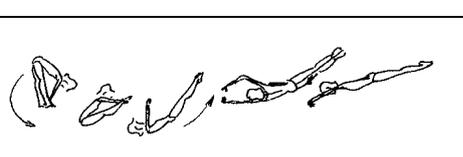
## BARRES ASYMETRIQUES

B	CROQUIS	TEXTE	Fautes typiques
<b>1</b>		Entrée : <b>sauter à l'appui</b> avec prise d'élan	<i>Manque d'élévation du bassin → 0,30 pt</i>
<b>2</b>		De la station faciale, mains BI, appel 1 ou 2 pieds, s'établir, à l'appui facial par <b>renversement AR</b>	<i>Corps non gainé → 0,30 pt</i> <i>Mouvement non continu -0,20 pt</i>
<b>3</b> AP		De l'appui facial BI ou BS, <b>passage d'une jambe par coupé</b> pour arriver au siège latéral écarté. ( Pas de coupé = A3)	<i>Touche de la barre - 0,20 pt</i>
<b>4</b> AS/ SA		De la suspension BS, balancer AV, en AR, <b>engager 1 ou 2 jambes</b> fléchies par dessus BI pour arriver au siège. ( possible en entrée)	<i>Touche de barre - 0,20pt</i> <i>Passage de la jambe sur le côté - 0,30 pt</i>
<b>5</b> AS/ SA		De la suspension BS, jambes fléchies, simultanément par poussée des jambes et appui des bras s'élaner au dessus de la BS. OU De l'appui facial BS face BI, bascule du corps vers l'AR avec fermeture des jambes pour venir au siège BI.	<i>A – épaules en dessous de la barre → 0,30 pt</i> <i>B – bras fléchis → 0,30 pt</i> <i>Descente non contrôlée → 0,30 pt</i>
<b>6</b> R		De la suspension BS, 1 pied sur BI <b>renversement AR à la BS</b> pour arriver à l'appui.	<i>Mouvement non continu - 0,20 pt</i> <i>Corps non gainé → 0,30 pt</i>
<b>7</b> F		Du siège à la BI ou BS, <b>1/2 tour à l'appui facial</b> avec déplacement latéral autour du bras d'appui	<i>Bras d'appui fléchis - 0,20 pt</i> <i>Corps non gainé → 0,30 pt</i>
<b>8</b> F		Du siège latéral écarté BI ou BS, <b>1/2 tour</b> en changeant les prises et simultanément <b>dégager la jambe</b> par dessus la barre.	<i>Touche de la barre - 0,20 pt</i> <i>Mouvement non continu - 0,20 pt</i>
<b>9</b>		De la suspension BS, pieds sur BI jambes fléchies. Simultanément par poussée des jambes et appui des bras (épaules au dessus de la barre), s'élaner vers l'AR et <b>sortie repoussée</b> corps tendu réception à la station debout	<i>Manque d'élévation → 0,30 pt</i>
<b>10</b>		Du siège BI face BS : <b>Sortie filée</b>	<i>Pieds ne passant pas au niveau de la BS → 0,30 pt</i>

## BARRES ASYMETRIQUES

C	CROQUIS	TEXTE	Fautes typiques
<b>1</b>		De la station faciale mains sur la BI, 1 pied sur BI jambe tendue, s'établir au siège latéral écarté par temps de bascule, jambes tendues ( <b>entrée oscillation</b> ) Crochet de jambe = élément non réalisé.	<i>Bras fléchis → 0,30 pt</i>
<b>2</b>		De la station faciale mains sur BI, 1 pied sur BI jambe tendue, s'établir au siège par engagé des 2 jambes tendues par temps de bascule. ( <b>Bascule engagée</b> )	<i>Bras fléchis → 0,30 pt</i> <i>Jambes fléchies → 0,30pt</i>
<b>3</b> AP		De l'appui facial sur BI ou BS, <b>pose des pieds</b> jambes groupées ou écartées. OU De l'appui facial sur B.I. ou B.S. <b>engager 1 jambe</b> fléchie puis tendue, pour arriver au siège.	<i>Pose alternative des pieds - 0,20 pt</i> ..... <i>Touche du pied – 0,20 pt</i>
<b>4</b> AS/ SA		De la suspension BS, balancer AV,AR et <b>engager les 2 jambes tendues</b> écartées ou serrées par dessus la BI pour arriver au siège (possible entrée).	<i>Passage jambe sur le côté - 0,30 pt</i>
<b>5</b> AS/ SA		De l'appui facial BS, <b>prise d'élan</b> corps à l'horizontale pour arriver à la suspension.	<i>Manque de repoussé → 0,30 pt</i> <i>Corps non gagné → 0,30 pt</i>
<b>6</b> R		<b>Tour avant une jambe</b> : du siège écarté latéral sur BI ou BS mains en supination, rotation avant, retour au siège écarté. Pas de retour au siège = élément non réalisé.	<i>Corps cassé → 0,30 pt</i> <i>Bassin décollé de la barre ( à l'arrivée ) → 0,30 pt</i>
<b>7</b> F		Départ debout sur 1 ou 2 pieds, sur BI, mains sur BS, élévation des jambes en AV avec ½ tour ( <b>contre volée</b> ).	<i>Manque d'élévation → 0,30 pt</i> <i>Contre Volée désaxée - 0,20 pt</i>
<b>8</b> F		De l'appui sur BS passage d'une jambe par coupé , ½ tour et dégager de l'autre jambe.  <b>½ tour en appui sur BS</b>	<i>Bras fléchis → 0,30 pt</i>
<b>9</b>		De la station jambes serrées BI, mains sur BS lancer jambes écarts sur BS et sortie filée ( <b>pieds- mains</b> )	<i>Manque d'élévation du bassin → 0,30 pt</i>
<b>10</b>		De la station jambes écartées ou serrées sur BI, saisir BI et sortie filée ( <b>pieds-mains</b> )	<i>Manque d'élévation du bassin → 0,30 pt</i>

## BARRES ASYMETRIQUES

D	<i>CROQUIS</i>	<i>TEXTE</i>	<i>Fautes typiques</i>
<b>1</b>		<b>Bascule faciale</b> <b>Ou</b> <b>Bascule dorsale</b> , engager les 2 jambes tendues	<i>Bras fléchis → 0,30 pt</i> <i>Appuis alternatifs – 0,20 pt</i> <i>Touche barre ou sol – 0,20 pt</i>
<b>2</b>		<b>Bascule engager d'une jambe</b>  <b>Crochet de jambe</b> = exercice non réalisé	<i>Touche de la barre - 0,20 pt</i> <i>Bras fléchis → 0,30 pt</i>
<b>3</b> AP		De l'appui facial sur BI ou BS, <b>Engager des 2 jambes</b> fléchies puis tendues pour arriver au siège	<i>Manque d'élévation dans le repoussé → 0,30 pt</i> <i>Touche barre – 0,20 pt</i>
<b>4</b> AS/ SA		Du siège BI ou de la suspension, s'établir à l'appui facial BS par temps de <b>bascule</b> .	<i>Bras fléchis → 0,30pt</i> <i>Appuis alternatifs – 0,20 pt</i>
<b>5</b> AS/ SA		Du siège BS ou BI, <b>oscillation</b> 1 ou 2 jambes tendues, revenir au siège <b>Crochet de jambe = élément non réalisé.</b>	<i>Bras fléchis → 0,30 pt</i>
<b>6</b> R		<b>Tour d'appui arrière</b> BI ou BS (possible entrée).	<i>Corps non gainé → 0,30 pt</i>
<b>7</b> F		De l'appui facial BS, bascule du corps vers l'AR pour élever les jambes en AV et ½ tour ( <b>contre volée de l'appui</b> ).	<i>Manque d'élévation du bassin → 0,30 pt</i> <i>Contre-volée désaxée – 0,20 pt</i>
<b>8</b> F		De l'appui facial BS, prise d'élan, pose des pieds jambes serrées ou écartées; bascule du corps vers l'AR pour élever les jambes en AV et ½ tour ( <b>départ pieds-mains contre volée</b> )	<i>Manque d'élévation du bassin → 0,30 pt</i> <i>Contre-volée désaxée – 0,20 pt</i>
<b>9</b>		Balancer vers l'AV et <b>sortie salto AR</b> , corps groupé, carpé ou tendu.	<i>Manque d'élévation du bassin → 0,30 pt</i> <i>Chute près de la barre → 0,30 pt</i>
<b>10</b>		<b>Sortie filée</b> de l'appui facial ou du pied-mains <b>Ou</b> De l'appui facial BI ou BS <b>sortie par franchissement</b> jambes écartées, dos BI.	<i>Manque d'élévation du bassin → 0,30 pt</i> <i>Passer jambes fléchies → 0,30 pt</i>

# POUTRE

## I . GENERALITES

- . Hauteur de la poutre = 1,20m
- . 1 tremplin autorisé.

## II . DIFFICULTE = 3 points

**A = 0,20 pt**

**B = 0,30 pt**

**C = 0,40 pt**

**D = 0,50 pt**

Minimum 6 éléments choisis indistinctement dans les catégories A, B, C ou D.

Un 7<sup>ème</sup> élément pourra être pris en compte dans le jugement ; mais la valeur maximale attribuée ne pourra pas excéder 3 points.

Tout élément non réalisé ou réalisé avec aide entraîne la suppression de sa valeur.

En dessous de 6 éléments, tout élément manquant est pénalisé de 1pt sur la note finale (pénalité).

## III . COMPOSITION = 2 points

Les quatre exigences sont :

- MP** Un élément de maintien (groupe 3) **0,40 pt**
- M** Un élément de maintien autre que pédestre (groupe 4) **0,40 pt**  
Un <sup>o</sup> sous la figurine symbolise un maintien tenu 2 secondes
- SG** Une série gymnique de 2 éléments dont 1 saut (groupes 5 et 6)  
Les deux éléments doivent être enchaînés  
sans pas intermédiaire **0,40 pt**
- AC** Un élément acrobatique hormis l'entrée  
et la sortie (groupes 7 et 8) **0,40 pt**
- Impression générale : Enchaîner et unir les éléments  
harmonieusement jusqu'à 0,40 pt**

## IV . EXECUTION = 5 points

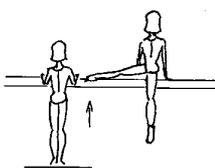
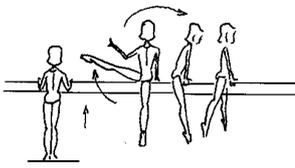
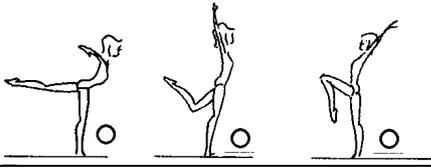
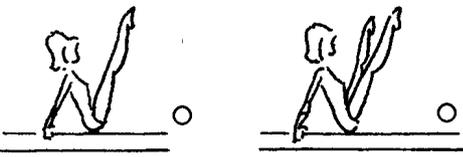
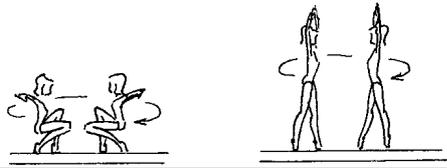
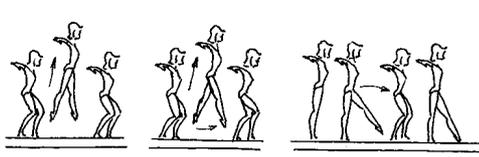
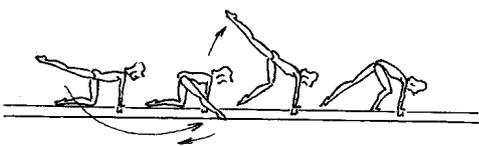
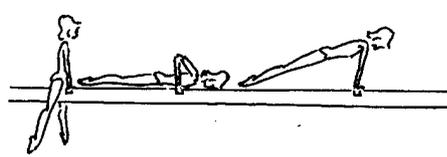
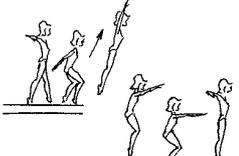
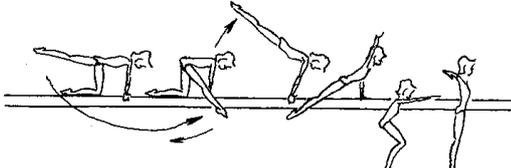
La durée de l'enchaînement ne doit pas excéder 1mn 10

(Le chronométrage doit être arrêté à chaque chute)

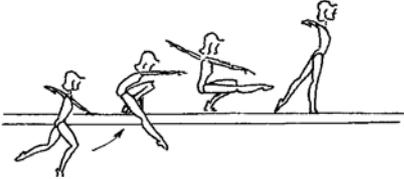
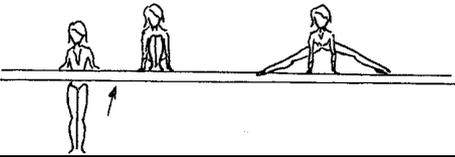
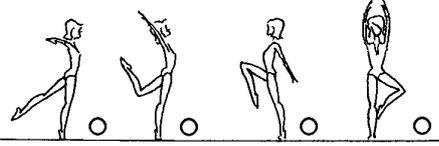
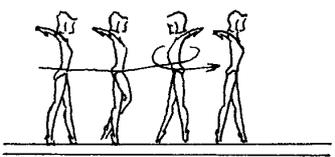
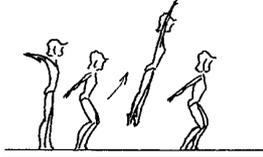
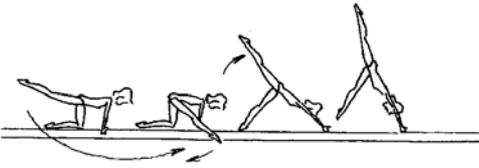
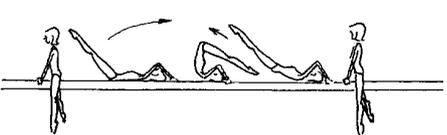
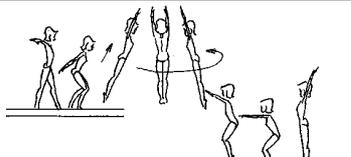
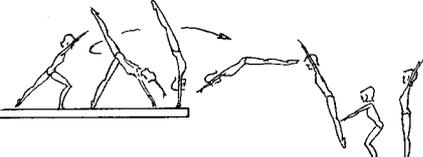
- . si plus de 1 mn 10 - 0,20 pt
- . Marche sur pieds plats chaque fois - 0,10 pt
- . Moins de 2 longueurs - 0,20 pt
- . Jambe non maintenue lorsque cela est demandé - 0,20 pt
- . Mains sous la poutre quand cela n'est pas demandé = élément non réalisé

**Aux fautes spécifiques s'ajoutent les fautes de tenue et de technique, les fautes typiques, les fautes particulières et les fautes de comportement ( p 4 et 5).**

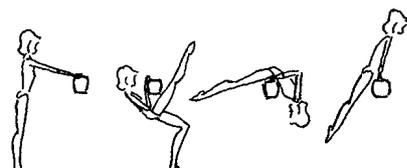
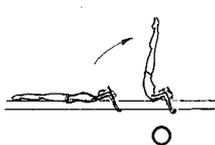
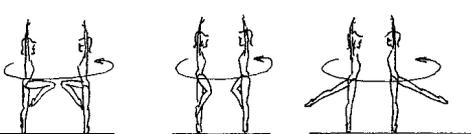
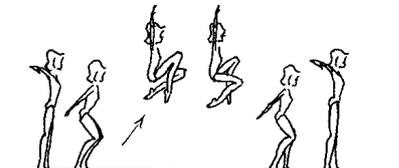
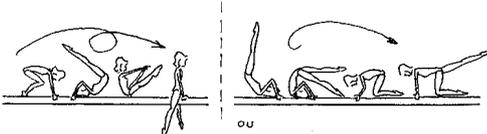
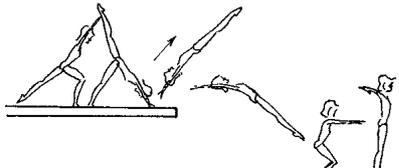
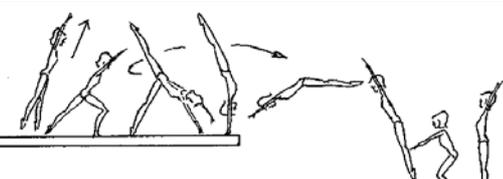
## POUTRE

A	CROQUIS	TEXTE	Fautes typiques
1		<b>Sauter à l'appui facial latéral</b> en posant un pied latéralement sur la poutre, jambes tendues	Corps non gainé → 0,30 pt
2		De la station faciale latérale, <b>sauter à l'appui tendu</b> et sans arrêt passer 1 jambe tendue latéralement et par $\frac{1}{4}$ de tour s'établir au siège transversal.	Mouvement non continu - 0,20 pt
3 MP		<b>Élément de maintien</b> sur 1 pied, jambe d'appui tendue, bras libres (tenu 2 sec) Non tenue = non réalisée	Jambe d'appui fléchie -0,20 pt
4 M		<b>Équilibre fessier</b> avec pose des mains en AR, jambes tendues serrées ou écartées (tenu 2sec) « fermeture jambes-tronc » non maintenue = non réalisé	Dos rond - 0,20 pt Manque de fermeture → 0,30 pt
5 SG		$\frac{1}{2}$ tour accroupi ou debout, dos vertical, bras libres.	1/2 tour pieds à plat -0,20 pt Buste non vertical → 0,30 pt
6 SG		<b>Soubresaut</b> sans ou avec changement de pieds, réception 2 pieds Ou <b>1 pas chassé</b> bras libres	Manque d'amplitude → 0,30 pt
7 AC		De l'appui manuel et sur 1 genou, élaner la jambe libre d'AV en AR pour s'établir à la station fente AV mains sur la poutre	Manque de gainage → 0,30pt Manque d'amplitude → 0,30 pt
8 AC		Du siège écarté venir au coucher ventral, mains niveau poitrine, puis venir à l'appui manuel et pédestre, coup de pieds sur poutre corps gainé	Placement non gainé → 0,30 pt
9		Sortie en bout de poutre : par impulsion 1 ou 2 pieds, <b>saut vertical</b> et réception à la station debout	Hauteur insuffisante → 0,30 pt Corps non gainé → 0,30 pt
10		De l'appui manuel et sur 1 genou élaner la jambe libre d'AV en AR et sortie costale.	Hauteur insuffisante → 0,30 pt Corps non gainé → 0,30 pt

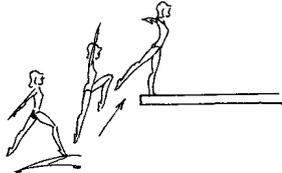
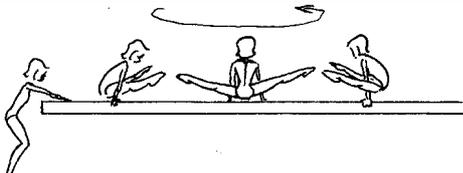
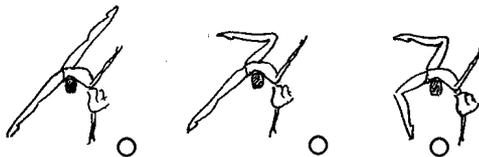
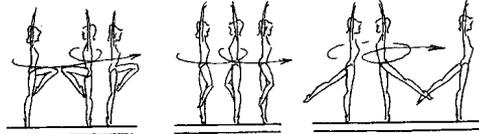
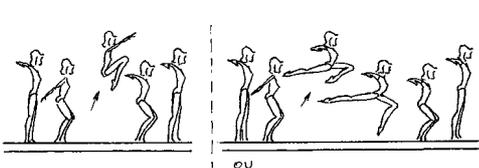
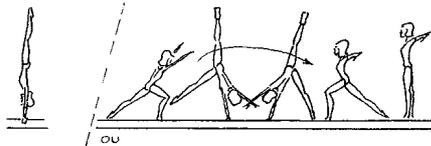
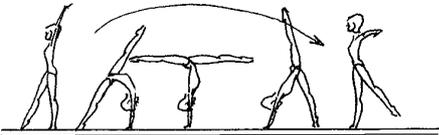
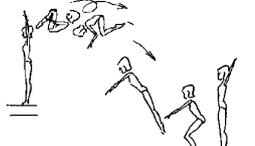
# POUTRE

B	CROQUIS	TEXTE	Fautes typiques
1		<b>De la station oblique</b> , avec ou sans élan, appel d'1 pied, pose d'1 pied sur la poutre avec appui d'1 main, jambe libre en AV, puis <b>s'établir à la station debout</b> . <b>Si pas d'établissement debout = non comptabilisé.</b>	<i>Appui prolongé de la main → 0,30 pt</i>
2		De la station faciale latérale, <b>sauter à l'appui manuel et pédestre</b> jambes groupées ou tendues écartées .	<i>Manque d'amplitude → 0,30 pt</i>
3 MP		<b>Élément de maintien</b> sur 1 pied, jambe d'appui tendue, bras libres, <b>sur ½ pointes</b> , tenu 2 sec. <b>Non tenu = non réalisé</b>	<b>Non réalisée sur ½ pointes = A 3</b>
4 M		<b>Equerre écartée</b> tenue 2 sec. Jambes tendues au dessus de la poutre.	<i>Jambes sous le niveau de la poutre = Non réalisé</i>
5 SG		<b>Tour enveloppé</b> sur 2 pieds (sur ½ pointes) bras libres sans arrêt.	<i>Pieds plats -0,20 pt Mouvement non continu – 0,20 pt</i>
6 SG		Appel 2 pieds, <b>saut en progression AV</b> , réception 2 pieds.	<i>Manque d'amplitude → 0,30 pt</i>
7 AC		<b>De la station à genou</b> sur la poutre, jambe libre élevée, <b>par fouetté de la jambe libre</b> et extension de la jambe d'appui, placement du corps dans l'alignement des bras et <b>arriver en fente</b> .	<i>Manque d'amplitude → 0,30 pt Manque d'alignement → 0,30 pt</i>
8 AC		De la station assise, basculer en AR jambes tendues, pose des mains sur la poutre, pose des pieds, puis revenir au siège écarté ( <b>culbuto</b> ) <b>Mains sous la poutre = non réalisé</b>	<i>Pas de pose de pieds - 0,20 pt Mouvement non continu – 0,20 pt</i>
9		Sortie en bout de poutre : par impulsion des 2 pieds, <b>saut vertical avec 1/2 tour</b>	<i>Manque d'élévation → 0,30 pt Corps non gagné → 0,30 pt</i>
10		<b>Sortie en rondade</b>	<i>Manque d'impulsion bras → 0,30 pt Pas de passage à la verticale → 0,30 pt ¼ de tour non réalisé – 0,20 pt</i>

# POUTRE

<b>C</b>	<b>CROQUIS</b>	<b>TEXTE</b>	<b>Fautes typiques</b>
<b>1</b>		De la station faciale latérale, s'établir à l'appui facial par <b>renversement AR</b> (mains dessous autorisées)	<i>Mouvement non continu - 0,20 pt</i>
<b>2</b>		De la station faciale latérale : sauter à l'appui et passer les 2 jambes fléchies puis tendues entre les bras pour arriver au siège. <b>Entrée par engager de jambe</b>	<i>Mouvement non continu - 0,20 pt</i> <i>Touche de pied - 0,20 pt</i>
<b>3</b> <b>MP</b>		<b>Planche faciale</b> jambe d'appui tendue, jambe libre au dessus de l'horizontale (2 sec).	<i>Buste non aligné → 0,30 pt</i>
<b>4</b> <b>M</b>		<b>Chandelle</b> mains sous la poutre (2 sec)	<i>Corps non gainé → 0,30 pt</i>
<b>5</b> <b>SG</b>		$\frac{1}{2}$ sur 1 pied, sur $\frac{1}{2}$ pointes, position de la jambe libre indifférente, arrivée jambe libre maintenue (pivot)	<i>Pied à plat → 0,20 pt</i> <i>Jambe libre non maintenue - 0,20 pt</i>
<b>6</b> <b>SG</b>		Impulsion <b>saut de chat</b> , réception libre. <b>Genoux sous l'horizontale = élément non comptabilisé</b>	<i>Manque d'élévation → 0,30 pt</i>
<b>7</b> <b>AC</b>		De la fente AV, venir à l' <b>ATR 1 jambe</b> à la verticale, puis revenir en fente AV.	<i>Corps non gainé → 0,30 pt</i> <i>Manque d'alignement → 0,30 pt</i>
<b>8</b> <b>AC</b>		<b>Roulade AV</b> départ libre : pose des mains sur la poutre, <b>arrivée libre</b> . <b>OU</b> <b>Roulade AR</b> : pose des mains sur la poutre, arrivée libre.	<i>Déséquilibre → 0,30 pt</i> <i>Arrêt dans la rotation → 0,20 pt</i>
<b>9</b>		En bout de poutre : <b>sortie en saut de mains</b>	<i>Réception trop près de la poutre → 0,30 pt</i> <i>Bras fléchis → 0,30 pt</i> <i>Pas d'impulsion bras → 0,30 pt</i> <i>En souplesse → 0,50 pt</i> <i>Epaules en AV → 0,30 pt</i>
<b>10</b>		<b>Rondade avec élan.</b> (départ pieds joints et sursaut) <b>Si arrêt après élan = B 10</b>	<i>Manque d'impulsion bras → 0,30 pt</i> <i>Pas de passage à la verticale → 0,30 pt</i> <i><math>\frac{1}{4}</math> de tour non réalisé - 0,20 pt</i>

# POUTRE

<b>D</b>	<b>CROQUIS</b>	<b>TEXTE</b>	<b>Fautes typiques</b>
<b>1</b>		En bout de poutre ou sur le côté : <b>entrée par saut à la station debout</b> , sans aide des mains. Appel et réception libres (1 ou 2 pieds)	<i>Manque d'impulsion</i> → 0,30 pt
<b>2</b>		<b>Entrée en équerre</b> en bout de poutre, <b>puis ½ tour</b> en maintenant les jambes à l'équerre.	<i>Mouvement non continu</i> - 0,20 pt <b>Jambes non maintenues à l'équerre pendant le ½ tour =</b> → 0,30 pt
<b>3</b> MP		<b>Pied dans la main</b> (Y tenu 2 sec)  <b>Non tenu = Non réalisé</b>	<i>Jambes fléchies</i> → 0,30 pt <i>Buste cassé</i> → 0,30 pt <i>Ecart insuffisant</i> → 0,30 pt
<b>4</b> M		<b>Position couchée dorsale transversale</b> sans appui des mains (2 sec), jambes écartées, tendues ou fléchies. <b>Non tenue = Non réalisée</b>	<i>Non stabilisée</i> → 0,30 pt
<b>5</b> SG		<b>1 tour sur 1 pied</b> , sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente, arriver jambe libre maintenue.	<i>Jambe non maintenue</i> - 0,20 pt <i>Touche de pied</i> - 0,20 pt
<b>6</b> SG		Impulsion 2 pieds, <b>saut groupé</b> , genoux à la poitrine, buste vertical. Genoux sous l'horizontale = élément non comptabilisé <b>OU</b> <b>Saut de biche</b> impulsion 1 ou 2 pieds, retour libre.	<i>Manque d'élévation</i> → 0,30 pt <i>Réception non stable</i> → 0,30 pt
<b>7</b> AC		<b>Appui tendu renversé facial tenu</b> , jambes tendues, serrées <b>OU ROUE</b> <b>Chute avant la pose de 1 pied = élément non comptabilisé</b>	<i>Corps non gainé</i> → 0,30 pt <i>Mouvement non continu</i> - 0,20 pt
<b>8</b> AC		<b>Souplesse AR.</b> <b>Chute avant la pose d'1 pied = élément non comptabilisé</b>	<i>Mouvement non continu</i> - 0,20 pt
<b>9</b>		<b>Sortie salto AV groupé</b> appel 2 pieds	<i>Groupé insuffisant</i> → 0,30 pt <i>Manque d'élévation</i> → 0,30 pt
<b>10</b>		<b>Salto AR</b>	<i>Manque d'élévation</i> → 0,30 pt <i>Groupé insuffisant</i> → 0,30 pt