

**2009 - 2012**  
**Programme canadien de haute performance**

*Gymnastique artistique masculine*  
*Manuel des juges et des entraîneurs*



**GYM** nastics  
nastique  
**CANADA**

*Jun 2011 (version 4.6.2)*

## ***Juin 2011***

### **Remerciements**

Ce volet du programme de haute performance a été conçu, illustré et mis en place par l'entraîneur national masculin canadien, Édouard Iarov.

Les changements pour l'édition 2008 ont été faits par Édouard Iarov avec l'aide des membres du comité du programme masculin et spécialement John Carroll, Richard Ikeda, Greg Jackson et Denis Privé.

La révision du programme a été supervisée par le directeur du programme masculin, Jeff Thomson.



Ces routines sont la propriété de GCG et ne peuvent être reproduites en partie ou en totalité sans l'autorisation de GCG.

© 2009 Gymnastics Canada Gymnastique (GCG).

### **Volet de haute performance: information générale**

Le présent document décrit les programmes imposés et libres des groupes d'âge du volet de haute performance. Ce programme est unique par sa conception avec l'objectif de développer un plus haut niveau de performance nationale pour le Canada. Des informations complémentaires peuvent être disponibles auprès du bureau de GCG au fur et à mesure que le programme est mis au point.

#### **Article 1: Description du programme**

- i. Le programme de haute performance se compose de quatre catégories: Argo, Tyro, Junior et Senior.
- ii. L'objectif du programme de la routine imposée est de préparer les gymnastes des groupes d'âge à concourir aux niveaux junior et senior internationaux.
- iii. Les catégories Tyro, Junior et Senior du programme de haute performance participeront aux championnats canadiens et à Élite Canada.
- iv. La catégorie Argo devra participer aux championnats canadiens, mais la participation à Élite Canada sera optionnelle.

#### **Article 2: Âge des concurrents**

**2.1** Veuillez consulter le tableau synthèse des années de naissance pour l'année actuelle de compétition.

**Tableau synthèse des années de naissance**

Season	Argo A	Argo B	Argo C	Tyro A	Tyro B	Tyro C
1er jan. au 31 déc. 2012	2001	2000	1999	1998	1997	1996

#### **2.2 Restrictions**

- i. En aucun temps un athlète mineur ne participera à une compétition de haute performance.

#### **Article 3: Modifications et responsabilités du comité**

- i. Les compétitions du programme de haute performance seront organisées et supervisées par chacune des provinces et / ou la fédération nationale. Les présents règlements s'appliquent pour toutes les compétitions. Gymnastique Canada se réserve le droit d'effectuer, au besoin, des changements aux présents règlements.
- ii. Des mises au point au programme pourraient être faites à plusieurs reprises au cours de l'année de compétition. Ces mises au point seront distribuées à toutes les OPT et à tous les membres du programme et seront affichées dans le site Internet de GCG.

#### **Article 4: Règlements des compétitions et spécifications de l'équipement**

**Avis:** Sauf indication contraire, le Code de pointage de la FIG de 2009 sera appliqué

##### **4.1 Compétitions et échauffements**

- i. Les échauffements ne doivent pas débuter avant 8 h et les compétitions ne doivent pas se terminer après 22 h.
- ii. Les athlètes auront droit à un échauffement général et un échauffement spécifique à chaque engin avant le début de la compétition. On recommande une période d'une heure et demie (1 h 30) d'échauffement au total pour toutes les catégories.
- iii. Les compétitions pour les gymnastes de la catégorie Argo doivent se dérouler durant des séances de jour quand c'est possible. Tous les gymnastes de la catégorie Argo doivent concourir ensembles. Quand c'est possible, les gymnastes de la catégorie Tyro concourent ensembles, mais dans des séances distinctes de celles prévues pour les gymnastes de la catégorie Argo.
- iv. Aux championnats canadiens et à Élite Canada, les gymnastes de la catégorie Argo concourent sur deux jours. Les gymnastes des catégories Argo présenteront les mêmes routines (A, B ou C) les deux jours.
- v. Aux championnats canadiens et à Élite Canada, les gymnastes de la catégorie Tyro concourent sur deux jours. Ils présenteront les routines imposées le premier jour et les routines libres le deuxième jour.

- vi. Lors des compétitions provinciales ou régionales où il n'y a qu'une journée de compétition, le directeur de la compétition doit effectuer un tirage au sort avant l'échauffement pour déterminer quelles routines seront utilisées.
- vii. Les gymnastes de la catégorie Tyro doivent présenter un saut différent le jour 1 et le jour 2. (Code de la FIG)

#### 4.2 Obligations du gymnaste

- i. Les gymnastes doivent porter des vêtements qui respectent les règlements prévus à cet effet dans le code de pointage en vigueur de la FIG 2009. Avis: pour les compétitions canadiennes, les pantalons de couleur foncée (dont le noir) ne sont pas autorisés.
- ii. Les gymnastes doivent porter un chandail en tout temps pendant les échauffements (tant dans la salle d'entraînement que dans la salle de compétition).
- iii. Les athlètes d'une même équipe ou un même club doivent porter le même uniforme.
- iv. Toute violation aux règlements concernant l'uniforme fera l'objet d'une pénalité, sans avertissement. (Code de pointage de la FIG)

#### 4.3 Surveillance et Aide:

- i. Pour tous les niveaux, il est permis qu'un ou deux entraîneurs soient présents sous la barre fixe pour agir comme surveillant.
- ii. Quand c'est possible, l'entraîneur se place pour ne pas cacher la vue des juges.

#### 4.4 Équipement

- i. Le tableau de la page 3 décrit les exigences spécifiques relatives à l'équipement pour chacune des catégories du programme de haute performance.
- ii. À moins d'être permise dans le tableau des exigences spécifiques relatives à l'équipement, l'utilisation de tapis de réception supplémentaires fera l'objet d'une déduction de 0,5 point de la note finale à l'engin. Une déduction similaire sera effectuée en cas d'utilisation d'équipement supplémentaire non autorisé.
- iii. L'utilisation d'un tapis de protection (5 cm et 10 cm) est autorisée pour tous les engins, sauf pour le sol et le cheval d'arçons. Un tapis de protection de 10 cm est le minimum exigé à la barre fixe.
- iv. Uniquement pour la catégorie Argo A, l'utilisation d'un tremplin est permise pour entreprendre la routine au cheval d'arçons.

#### 4.5 Mesures de l'équipement et spécifications

- i. Tous les tapis de réception utilisés pour le cheval d'arçons, le saut de cheval, les anneaux, les barres parallèles et la barre fixe doivent être conformes aux spécifications de la FIG.
- ii. Mesures de l'équipement (critères de la FIG entre parenthèses)
  - Exercice au sol: 12 m x 12 m mesuré à partir de l'extérieur de la ligne délimitant le praticable
  - Cheval d'arçons: De la surface du tapis au haut du corps du cheval (105cm)
  - Anneaux: De la surface du tapis au bas de la partie intérieure de l'anneau (260cm)
  - Saut de cheval: Du sol au milieu du sommet de la table de saut (135cm)
  - Barres parallèles: De la surface du tapis au sommet de la barre (180cm)
  - Barre fixe: De la surface du tapis au sommet de la barre (260cm)

## 4.6 Spécifications de l'équipement des groupes d'âge

	Argo A	Argo B	Argo C	Tyro
<b>Sol</b>	FIG 12m x 12m			
<b>Cheval d'arçons</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cheval sans arçons de 100 cm.</li> <li>Tremplin permis pour l'entrée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cheval sans arçons de 100 cm</li> <li>Pas de tremplin permis pour l'entrée</li> <li>Cheval au sol avec un arçon (la base doit être protégée)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Cheval de 100 ou 105 cm avec des arçons.</li> <li>Pas de tremplin permis pour l'entrée</li> </ul>
<b>Anneaux</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>FIG (260 cm)</li> <li>Utilisation obligatoire d'un tapis de 20 cm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>FIG (260 cm)</li> <li>Tapis supplémentaire de 20 cm permis.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>FIG (260 cm)</li> <li>Tapis supplémentaire de 20 cm permis.</li> </ul>
<b>Saut de cheval</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Table de saut à 125 cm avec mini-trampoline (tremplin d'approche permis)</li> <li>Tapis de réception (20 cm) avec petits tapis de protection permis</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Table de saut à 125 cm avec un ou deux tremlins</li> <li>Tapis de réception (20 cm) avec petits tapis de protection permis</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>125, 130 ou 135 cm</li> <li>Tapis supplémentaire de 20 cm permis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>130 ou 135cm</li> <li>Tapis supplémentaire de 20 cm permis.</li> </ul>
<b>Barres parallèles</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Entre 150 et 180cm</li> <li>Tapis supplémentaire de 20 cm permis</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>FIG (180 cm)</li> <li>Tapis supplémentaire de 20 cm permis</li> </ul>
<b>Barre fixe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suffisamment haute pour se balancer sans toucher le sol</li> <li>Plusieurs tapis peuvent être ajoutés.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>FIG (260 cm)</li> <li>Tapis supplémentaire de 20 cm permis des deux côtés de la barre</li> </ul>	

**Article 5: Responsabilités des juges****5.1 Évaluation des routines**

- i. Pour toutes les catégories, les membres du jury ont la responsabilité du jury D et du jury E sauf si quatre juges ou plus sont assignés à l'épreuve.
- ii. Dans les routines libres, le jury D détermine la valeur des difficultés ou la valeur de départ (Note D) de la routine.
- iii. Les erreurs d'exécution pour une mauvaise technique, une mauvaise position du corps, etc. sont évaluées selon le code de pointage 2009 de la FIG sauf indications contraires dans les présents règlements.
- iv. Le juge arbitre de l'engin est responsable de déterminer et d'appliquer toute bonification pour une réception contrôlée à la note finale
- v. Le juge arbitre de l'engin appliquera les déductions pour les fautes de ligne, de comportement et d'engin à la note finale. Voir l'article 4 et le code de pointage 2009.
- vi. Une note finale devrait normalement être attribuée par les juges environ une minute après la fin de la routine.

**5.2 Les juges**

- i. Pour les compétitions nationales et régionales (championnats de l'Est ou de l'Ouest), on demande à ce qu'au moins trois juges de niveau national ou FIG soient assignés par engin.
- ii. Le juge arbitre de la compétition doit détenir un brevet en vigueur de la FIG.

**5.3 Règlements relatifs au pointage**

- iii. Dans le cas où trois juges sont assignés à un engin, toutes les notes compteront. La moyenne de toutes les notes est calculée et la note sera calculée jusqu'à trois décimales. La moyenne sera tronquée à la troisième décimale et ne sera pas arrondie.
- iv. Dans le cas où il y a quatre juges, la note la plus élevée et la note la plus basse sont éliminées et une moyenne des deux notes médianes est calculée.

**Article 6: Évaluation des exercices et élaboration des routines****6.1 Note D**

Les routines libres sont jugées selon le code de pointage 2009 de la FIG, sauf que seulement huit (8) éléments comptent pour la valeur de départ. Veuillez vous référer aux tableaux des engins individuels qui commencent à la page 63.

**6.2 Note E**

La note E est déterminée en soustrayant des points pour les fautes techniques ou l'exécution esthétique. Les valeurs de ces déductions sont celles du code de pointage 2009 FIG:

Faute petite:	= 0.1
Faute	= 0.3
moyenne:	
Grosse faute:	= 0.5
Chute:	= 1.0

**6.3 Routines trop courtes**

- i. Le tableau suivant indique comment le jury E doit évaluer les routines trop courtes. Le jury D doit aviser le jury E du nombre d'éléments crédités.
- ii. Le juge arbitre doit indiquer au jury une déduction pour les déductions techniques avant la note finale. Par exemple: si un gymnaste exécute une routine avec six éléments, le juge arbitre dira au jury de déduire 2,0 de la note finale. Quand les entraîneurs voient la feuille de pointage, ils comprennent pourquoi la note finale est si basse.

	8 éléments	7 éléments	6 éléments	5 éléments	4 éléments	3 éléments ou moins
<b>Note E maximale</b>	10.0	9.0	8.0	6.0	4.0	3.0

**6.4 Répétition**

- i. Pendant l'exécution d'une routine, sauf au saut de cheval, un gymnaste pourra répéter un élément pour récupérer la valeur à la suite d'une chute (grosse faute) ou d'un arrêt, sauf pour la sortie (règlements de la FIG)
- ii. Les éléments répétés ne peuvent contribuer à la valeur de départ.

**6.5 Réception**

- i. Pour toutes les catégories, une bonification de 0,1 sera ajoutée à la note finale pour une réception contrôlée. La définition d'une réception contrôlée est une position de réception sans aucun mouvement des pieds.
- ii. Si un gymnaste n'exécute pas une sortie reconnue, il ne recevra pas 0,5 point pour l'exigence du groupe d'élément de sortie.
- iii. La déduction des fautes à la réception sera au maximum de 1,0 point pour toutes les épreuves. Ceci n'inclut pas les déductions additionnelles qui peuvent être prises pour des déviations de zones au sol ou au saut de cheval.

**6.6 Parties de développement**

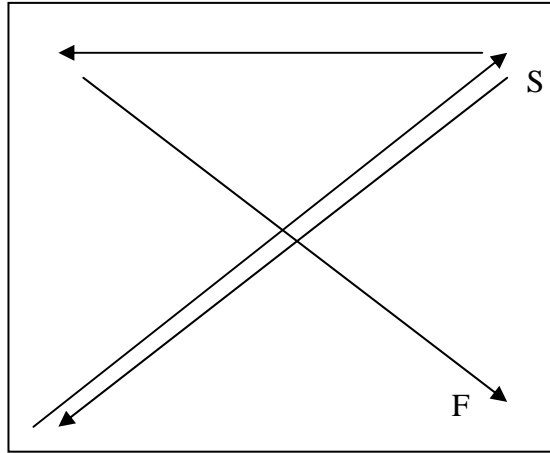
- i. Se référer aux tableaux des engins individuels qui commencent à la page 63 pour obtenir une liste complète des parties de développement.
- ii. Ces parties sont éligibles pour les valeurs de difficulté et les bonifications de liaison et respecteront les exigences liées aux éléments imposés.

**6.7 Routines imposées**

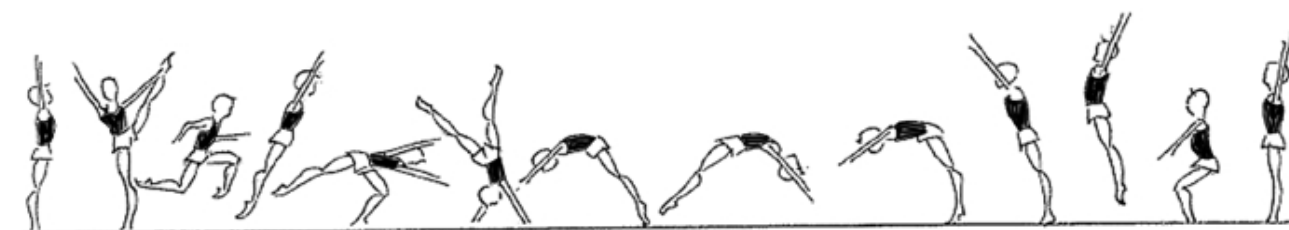
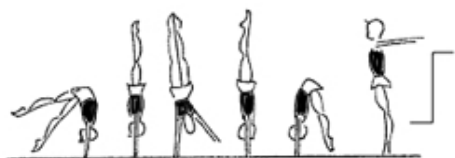
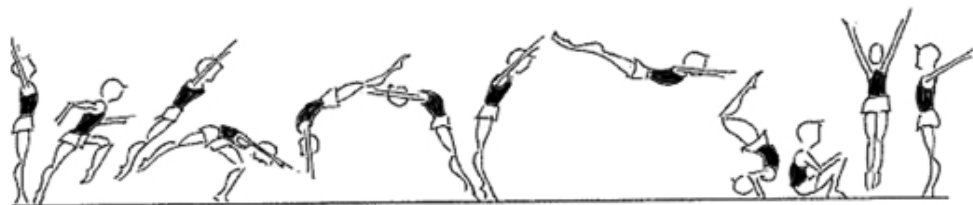
- iii. La déduction pour chaque cercle ou chaque grand tour supplémentaire à une routine obligatoire est 0,5.

## Routines imposées ARGO

### Plan de la routine au sol



Argo A: Sol



**Argo A: SOL**

	<b>Texte</b>	<b>Valeur</b>	<b>Fautes</b>	<b>Déductions</b>
1.	2-3 pas, saut de main, saut de poisson, saut extension avec ½ tour	<b>2,2</b> (0,8, 1,1, 0,3)	Chaque pas supplémentaire Saut de poisson: Corps fermé Corps carpé Corps groupé Rupture de rythme	0,1 chacun 0,1 – 0,3 0,5 Aucune valeur (1,1) 0,1 – 0,5
2.	2- 3 pas, salto avant groupé et sans arrêt (mais avec maîtrise), sursaut et renversement latéral, ¼ de tour, roulade avant, pas en avant et chute suédoise	<b>3,0</b> (1,8, 0,6, 0,3, 0,3)	Réception tenue après le salto	0,5
3.	Grand écart au choix. (2sec).	<b>1,0</b>	Grand écart tenu.	2 - 1sec. – 0,1 1sec. – 0,3 <1 sec=aucune valeur(1,0)
4.	À l'appui renversé de force (tenir 2 sec), tour 45° et descente à la station (les genoux peuvent être fléchis)	<b>2,0</b> (1,5, 0,5)	Flexion des bras Appui renversé tenu	0,1 – 0,5 2 - 1sec. – 0,1 1 sec. – 0,3 <1 sec=aucune valeur(1,5)
5.	Pas, corps de ciseaux, renversement latéral, souplesse arrière (la jambe libre peut toucher le sol ou s'élancer directement dans une souplesse) ½ tour sur un pied (la jambe libre ne touche pas le sol après la souplesse) roulade avant et saut de biche	<b>2,0</b> (0,5, 0,4, 0,7, 0,4)	Écart des jambes insuffisant dans le renversement latéral Le 2 <sup>e</sup> pied touche le sol avant	0,1 – 0,5 0,5
6.	Pas, tour (45°) vers un coin	<b>0,4</b>		
7.	Balance costale en Y tenue (2 sec)	<b>1,0</b>	Balance costale en Y-tenue	2 - 1sec – 0,1 1 sec – 0,3 <1 sec=aucune valeur(1,0)
8.	2-3 pas, rondade, flip, saut extension.	<b>2,5</b> (0,8, 1,1, 0,6)	Rupture de rythme	0,1 – 0,3
	<b>Total</b>	<b>14,0</b>		

**Attentes de l'exécution:**

1. Il faut démontrer de la flexibilité dans le grand écart, la balance costale et dans les éléments comme le renversement latéral et la souplesse arrière. Dans le renversement latéral et la souplesse arrière, le grand écart doit être à plus de 90°.
2. Au moment du passage du renversement latéral à la souplesse arrière, le gymnaste a le choix de finir le renversement latéral et faire un pas pour exécuter la souplesse arrière ou d'élancer la jambe libre.

**Argo A Cheval d'arçons – Routine 1**

	Texte	Valeur	Fautes	Déductions
1.	De la station, sauter, cercle en appui facial transversal à l'extrémité du cheval	1,4	Fautes habituelles:	0,1 – 0,5
			Corps carpé:	0,1 – 0,5
2.	Neuf cercles en appui facial transversal supplémentaires	12,6 (9 x 1,4)	Jambes fléchies:	0,1 – 0,5
			Jambes écartées:	0,1 – 0,5
	<b>TOTAL</b>	<b>14,0</b>		

**Généralités:**

- 1 Les cercles supplémentaires n'ont aucune valeur, mais peuvent être pénalisés sur le plan de l'exécution.
- 2 Le cercle à l'appui facial est considéré complet si la deuxième main atteint une position d'appui avant une chute.

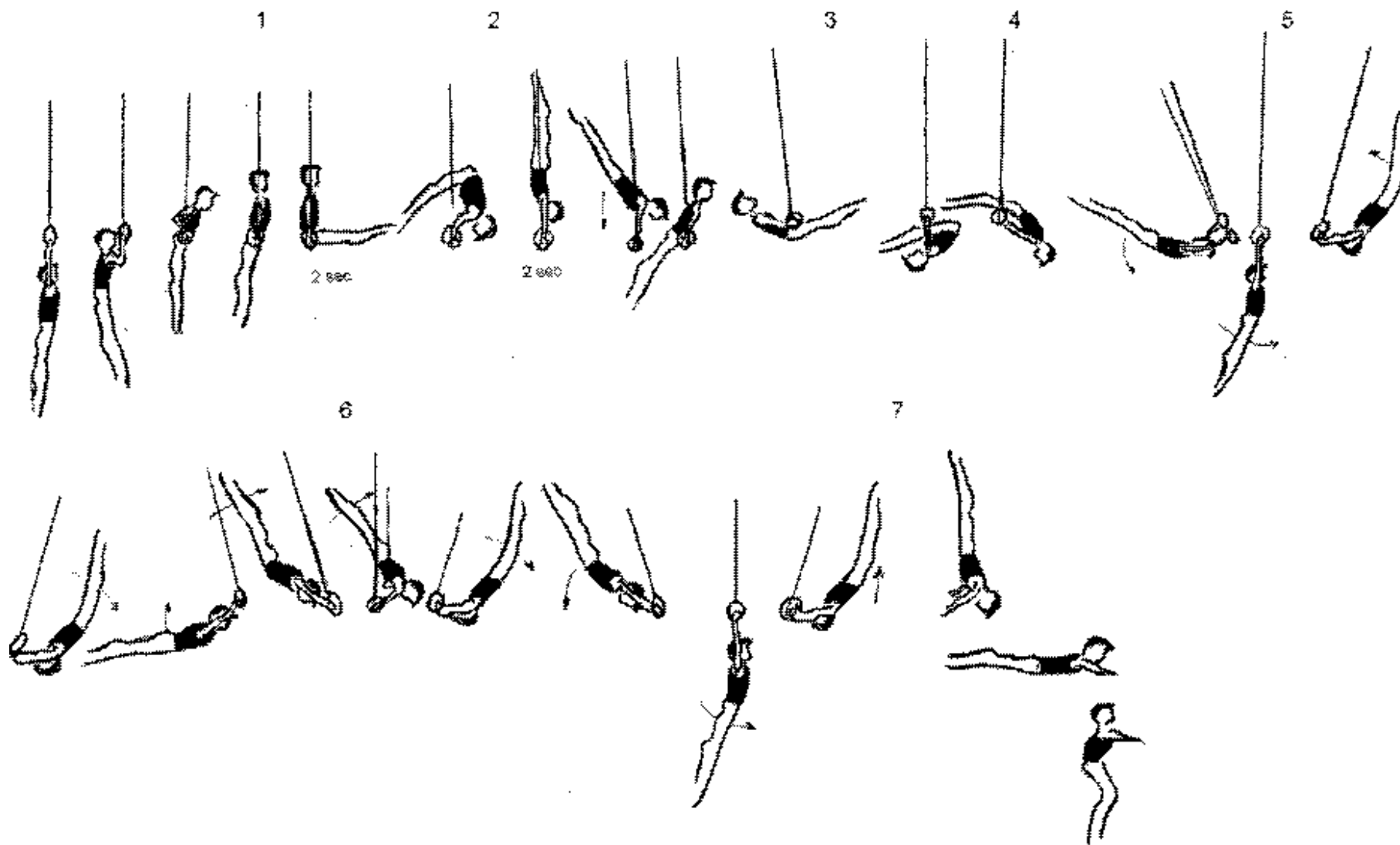
**Argo - A – CHEVAL D'ARÇONS – Routine 2**

	Texte	Valeur	Fautes	Déductions
1.	De la station, sauter, cercle en appui dorsal transversal à l'extrémité du cheval	1,4	Fautes habituelles:	0,1 – 0,5
			Corps carpé:	0,1 – 0,5
2.	Neuf cercles en appui dorsal transversal	12,6 (9 x 1,4)	Jambes fléchies:	0,1 – 0,5
			Jambes écartées:	0,1 – 0,5
	<b>TOTAL</b>	<b>14,0</b>		

**Généralités:**

1. Les cercles supplémentaires n'ont aucune valeur, mais peuvent être pénalisés sur le plan de l'exécution.
2. Le cercle à l'appui dorsal est considéré complet si la 2e main atteint la position d'appui avant une chute.

Argo A: Anneaux



**Argo A: Anneaux**

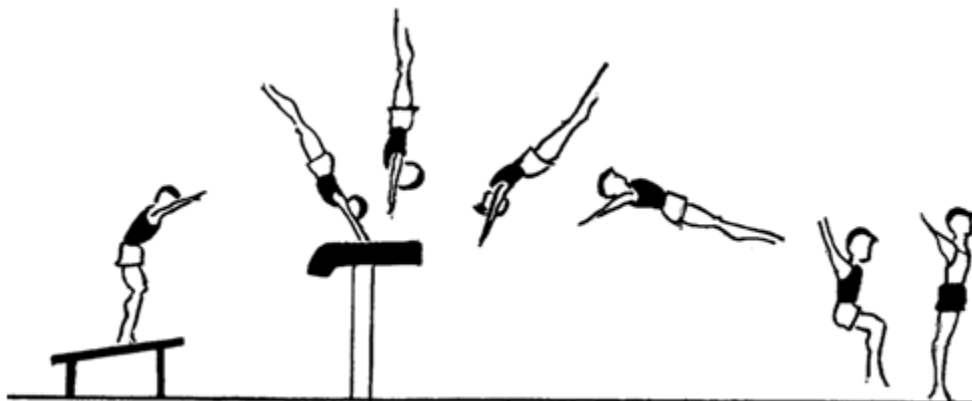
	<b>Texte</b>	<b>Valeur</b>	<b>Fautes</b>	<b>Déductions</b>
1.	De la suspension, établissement de force bras fléchis à l'appui (le corps peut être carpé), équerre (2 sec)	<b>1,4</b> (0,8, 0,6)	Équerre, anneaux tournés vers l'intérieur Équerre tenue.	0,1 – 0,3 2 - 1sec. – 0,1 1sec. – 0,3 <1 sec=aucune valeur(0,6)
2.	Appui renversé de force (2 sec) jambes serrés, corps carpé et bras fléchis.	<b>2,5</b>	Appui renversé tenu  Corps groupé	2-1sec. – 0,1 1sec. – 0,3 <1 sec=aucune valeur(2,5) 1,2
3.	S'abaisser à l'appui, corps tendu et renversement arrière à la suspension renversée	<b>1,7</b>	Flexion des bras Corps pas tendu	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5
4.	Sans arrêter à la suspension renversée, fermeture du corps, dislocation arrière	<b>2,0</b>	Arrêt à la suspension renversée Fautes habituelles	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5
5.	Élan avant	<b>0,9</b>	Épaules sous les anneaux	0,1 – 0,5
6.	Élan arrière et dislocation avant	<b>2,1</b>	Épaules sous les anneaux	0,1 – 0,5
7.	Élan arrière avec épaules à la hauteur des anneaux, élan avant et salto arrière tendu	<b>3,4</b> (1,2, 2,2)	Épaules sous les anneaux Corps carpé Corps groupé	0,1 – 0,5 0,1 - 0,5 Aucune valeur (2,2)
	<b>TOTAL</b>	<b>14,0</b>		

**Généralités:**

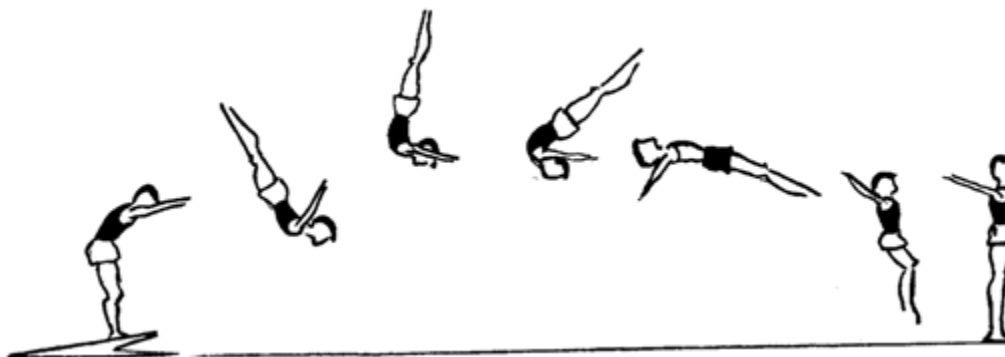
1. Chaque élan complet supplémentaire entraîne une déduction de 0,5 point.
2. Des bras fléchis pendant l'élan arrière entraînent une déduction de 0,2 point. (la flexion pendant l'élan avant est permise)
3. L'appui renversé sera seulement compté si les bras sont tendus pendant la tenue
4. Un appui renversé avec les pieds sur les câbles ne recevra pas de valeur.
5. Les déductions non répertoriées seront appliqués selon le code de pointage de la FIG 2009.

**Argo A: Saut de cheval**

**Routine 1:**



**Routine 2:**



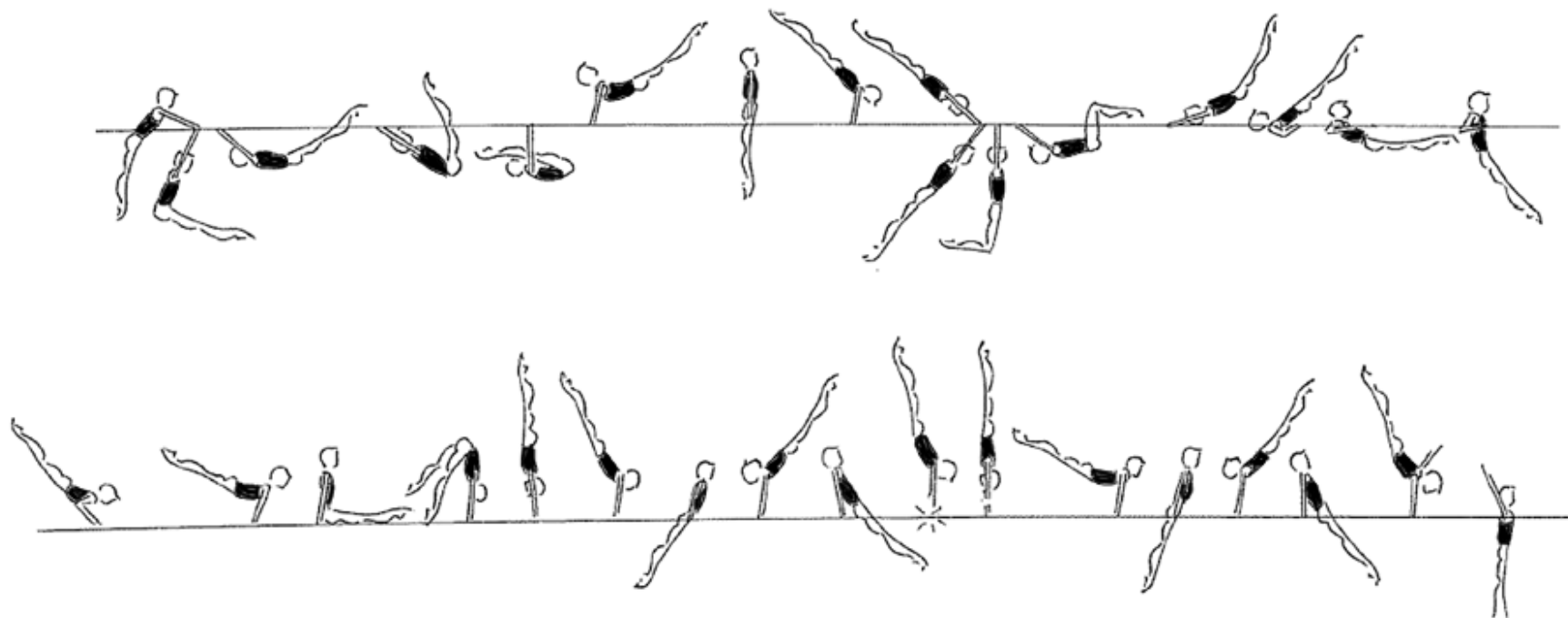
**Argo A: SAUT DE CHEVAL**

	<b>Texte</b>	<b>Valeur</b>	<b>Fautes</b>	<b>Déductions</b>
1.	<b>Saut de mains avant</b> (Table à 1,25 m avec mini trampoline. Tremplin d'approche permis)	<b>14,0</b>	Hauteur insuffisante Léger carpé du corps Carpé marqué du corps Carpé excessif (90° ou plus) Corps groupé Réception 1,5 m – 2,0 m Réception 1,0 à 1,5 m Réception à moins de 1 m	0,1 - 0,5 0,1 0,5 1,0 note = 0,0 0,1 – 0,2 0,3 – 0,5 1,0
	<b>Texte</b>	<b>Valeur</b>	<b>Fautes</b>	<b>Déductions</b>
2.	<b>Salto avant tendu.</b> Aucune distance minimale exigée	<b>14,0</b>	Fautes habituelles Corps fermé Corps carpé Corps groupé	0,1 – 0,5 0,1 0,5 note = 0,0

**Généralités:**

- Pas de deuxième chance pour aucun des sauts.
- Pas de bonification pour la distance à la réception

**Argo A: Barres parallèles**



**Argo A: Barres parallèles**

	<b>Texte</b>	<b>Valeur</b>	<b>Fautes</b>	<b>Déductions</b>
1	De la station ou d'une course d'élan, sauter à la suspension et bascule de fond à l'appui transversal	<b>2,1</b>	Hanches sous la hauteur des barres à l'achèvement de la bascule Flexion des bras	0,1 – 0,5  0,1 – 0,5
2	Élan arrière à 45° ou à l'appui renversé passager	<b>0,8</b>	Corps sous 45° Flexion des bras	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5
3.	Moy à la suspension brachiale	<b>2,1</b>	Hanches sous la hauteur des barres	0,1 – 0,5
4.	Élan arrière et établissement à l'appui	<b>1,5</b>	Talons sous la hauteur des barres	0,1 – 0,5
5.	Élan avant à l'équerre (2 sec)	<b>0,8</b>	Équerre tenue  Hanches derrière les mains	2 - 1sec. – 0,1 1 sec. - 0,3 <1 sec=aucune valeur(0,8) 0,1 – 0,3
6.	Appui renversé de force, jambes écartées et bras tendus (2 sec)	<b>2,2</b>	Flexion des bras Flexion des bras >90° dans l'appui renversé tenu	0,1 – 0,5 0,5 2 - 1sec. – 0,1 1 sec. – 0,3 <1 sec=aucune valeur(2,2)
7.	Élan avant, élan arrière sauté à l'appui renversé (2 sec)	<b>2,5</b> (0,4, 1,4, 0,7)	Corps carpé (pour les élans avant et arrière) Appui renversé tenu	0,3  2 - 1sec. – 0,1 1 sec. – 0,3 <1 sec=aucune valeur(0,7)
8.	Élan avant, élan arrière et sortie latérale sautée (gauche ou droite)	<b>2,0</b> (0,5, 1,5)	Corps carpé (les deux élans) Pas de sauté Élan arrière sous 45°	0,3  0,5 0,1 – 0,5
	<b>TOTAL</b>	<b>14,0</b>		

**Généralités:**

- Chaque élan supplémentaire entraîne une déduction de 0,5 point.



**Argo A: Barre fixe**

	<b>Texte</b>	<b>Valeur</b>	<b>Erreurs</b>	<b>Déductions</b>
<b>1.</b>	Élan avant, bascule d'élan, appui renversé	<b>2,8</b> (1,4, 1,4)	Flexion des bras à la bascule Sous 45° Sous l'horizontale	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 0,8
<b>2.</b>	Tour d'appui libre arrière corps tendu à l'appui renversé	<b>3,0</b>	45° à l'appui renversé Sous 45° Flexion des bras	0,1 – 0,5 0,8 0,1 – 0,5
<b>3.</b>	Élan avant, ½ tour (au moins 45° de l'appui renversé avec changement des 2 prises non sautées) et élan avant appui renversé.	<b>2,2</b>	Sous 45° Sous l'horizontale	0,1 – 0,5 0,8
<b>4.</b>	Grand tour arrière	<b>1,8</b>	Fautes habituelles	0,1 – 0,5
<b>5.</b>	De l'appui renversé, retour vers la barre, prise d'élan et balance arrière	<b>2,1</b>	Sous 45° Sous l'horizontale	0,1 – 0,5 0,8
<b>6.</b>	Élan arrière et repousser la barre (action de courbette) pour réception derrière la barre.	<b>1,3</b>	Épaules sous la barre Flexion des bras	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5
	<b>TOTAL</b>	<b>14,0</b>		

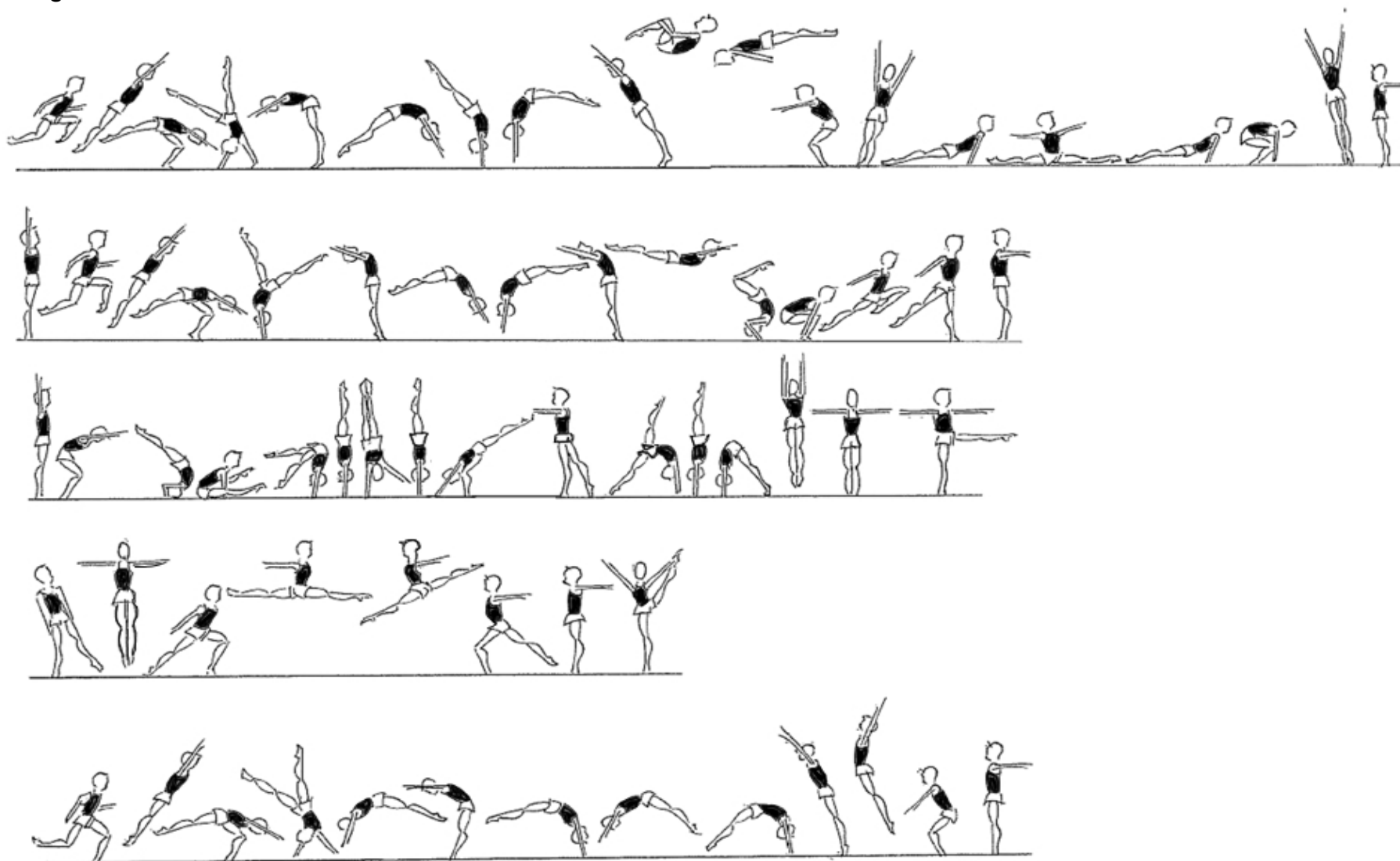
**Généralités**

- Le gymnaste peut commencer la routine en exécutant n'importe quel mouvement pour la bascule d'élan vers l'appui renversé.

**Attentes de l'exécution:**

- Dans la sortie, si le gymnaste ne repousse pas la barre, il perd la valeur de la sortie

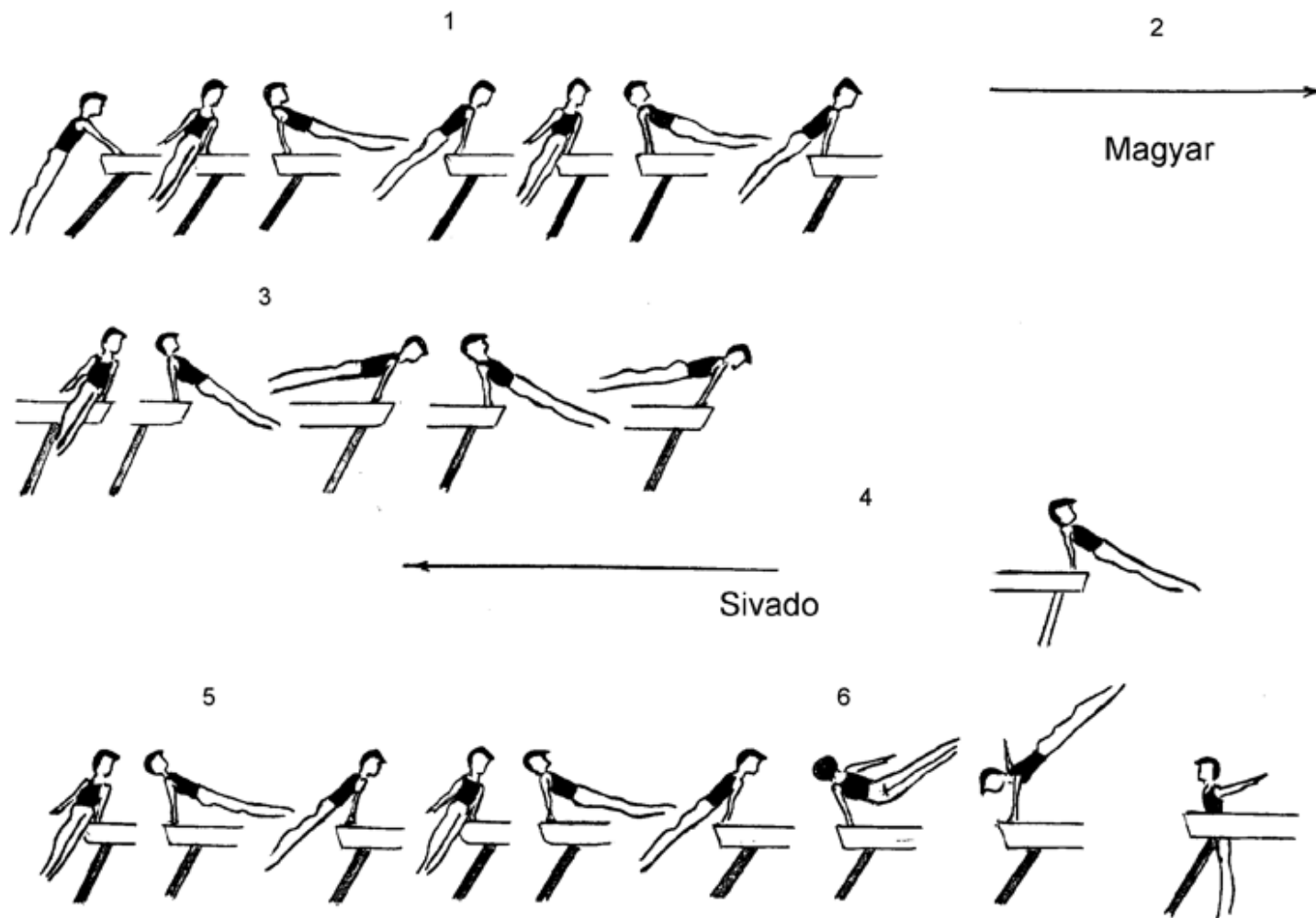
**Argo B: Sol**



**Argo B: Sol**

	<b>Texte</b>	<b>Valeur</b>	<b>Fautes</b>	<b>Déductions</b>
1.	2-3 pas, rondade, flip arrière, salto arrière, réception avec maîtrise et ½ tour pour chute facial	<b>3,2</b> (0,7, 0,9, 1,3, 0,3)	Chaque pas supplémentaire: Rupture de rythme:	0,1 chacun  0,1 – 0,3
2.	Tout grand écart (2 sec.) puis regrouper les jambes rapidement et les pousser vers l'avant, saut en extension, ½ tour.	<b>1,3</b> (0,9, 0,4)	Grand écart tenu:	2 – 1 sec. –0,1 1 sec. –0,3 <1sec=aucune valeur(0,9)
3.	2-3 pas, saut de mains, flip avant, saut de poisson, rebond saut de biche, un pas, tour à 45° vers un coin	<b>2,9</b> (0,9, 0,9, 0,6, 0,5)	Chaque pas supplémentaire: Rupture de rythme: Saut de poisson • Corps fermé: • Corps carpé: • Corps groupé:	0,1 chacun  0,1 – 0,3  0,1 0,3 aucune valeur (0,6)
4.	Roulade avant, appui renversé de force, ½ tour, un pas en arrière, souplesse arrière, arrêter à l'appui renversé passager et abaisser le corps carpé à la station, saut ¼ de tour	<b>2,6</b> (1,0, 0,4, 0,8, 0,4)	Flexion des bras: Appui renversé non tenu:	0,1 – 0,5 0,5
5.	Un pas de côté, pas chassé, tour jeté, pas en arrière avec tour à 45° à la diagonale	<b>1,2</b> (0,6, 0,6)	Déductions de la FIG	0,1 – 0,5
6.	Balance costale.	<b>0,7</b>	Balance costale tenue:	2 – 1 sec. –0,1 1 sec. –0,3 <1sec=aucune valeur(0,7)
7.	Rondade arrière, flip arrière, appui renversé, saut en extension	<b>2,6</b> (0,5, 0,9, 0,9, 0,3)	Chaque pas supplémentaire: Rupture de rythme:	0,1 chacun  0,1 – 0,3
	<b>Total</b>	<b>14,5</b>		

**Argo B: Cheval d'arçons Routine 1**



**Argo B: Cheval d'arçons Routine 1**

	<b>Texte</b>	<b>Valeur</b>	<b>Fautes</b>	<b>Déductions</b>
1.	Deux cercles	<b>1,2</b> (0,6, 0,6)	Fautes habituelles:	0,1 – 0,5
2.	Transport Magyar 3 zones 2 zones 1 zone	<b>4,4</b> (4,4, 2,4, 1,0)	Transport asymétrique =<15°: >15 - 30°: >30 - 45°: >45°:	0,1 0,3 0,5 0,5 + aucune valeur (4,4)
3.	Deux cercles en appui dorsal	<b>1,2</b> (0,6, 0,6)	Fautes habituelles:	0,1 – 0,5
4.	Transport Shivado 3 zones 2 zones 1 zone	<b>5,3</b> (5,3, 2,5, 1,0)	Transport asymétrique =<15°: >15 - 30°: >30 - 45°: >45°:	0,1 0,3 0,5 0,5 + aucune valeur (5,3)
5.	Deux cercles	<b>1,2</b> (0,6, 0,6)	Fautes habituelles:	0,1 – 0,5
6.	Cercle avec ½ tour sortie costale	<b>1,2</b>	Mauvaise extension: Corps sous l'horizontale:	0,1 – 0,5 0,3
	<b>Total</b>	<b>14,5</b>		

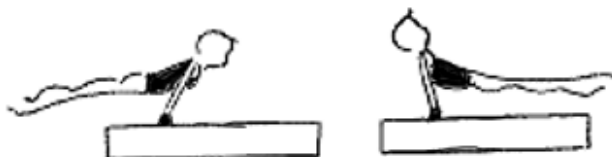
→→→→→→→→→→Magyar

1 zone	2 zones	3 zones
3 zones	2 zones	1 zone

Shivado ←←←←←←←←←←

**Généralités:**

1. Le nombre de cercles pour exécuter le transport Magyar ou Shivado est illimité, mais le transport ne doit pas être interrompu.
2. La déviation constante des mains (épaules) à plus de 45° pendant le transport entraîne une non reconnaissance du transport à partir de ce point.
3. Si le gymnaste chute dans l'une des zones, il reçoit la valeur correspondant au nombre de zones franchies. Le gymnaste peut répéter le transport et peut recommencer à l'endroit de sa chute. S'il réussit sa 2<sup>e</sup> tentative, seule la déduction de 1,0 pour la chute s'applique. Si le gymnaste effectue un 3e essai, la valeur de l'élément n'est pas reconnue et les déductions s'appliquent.

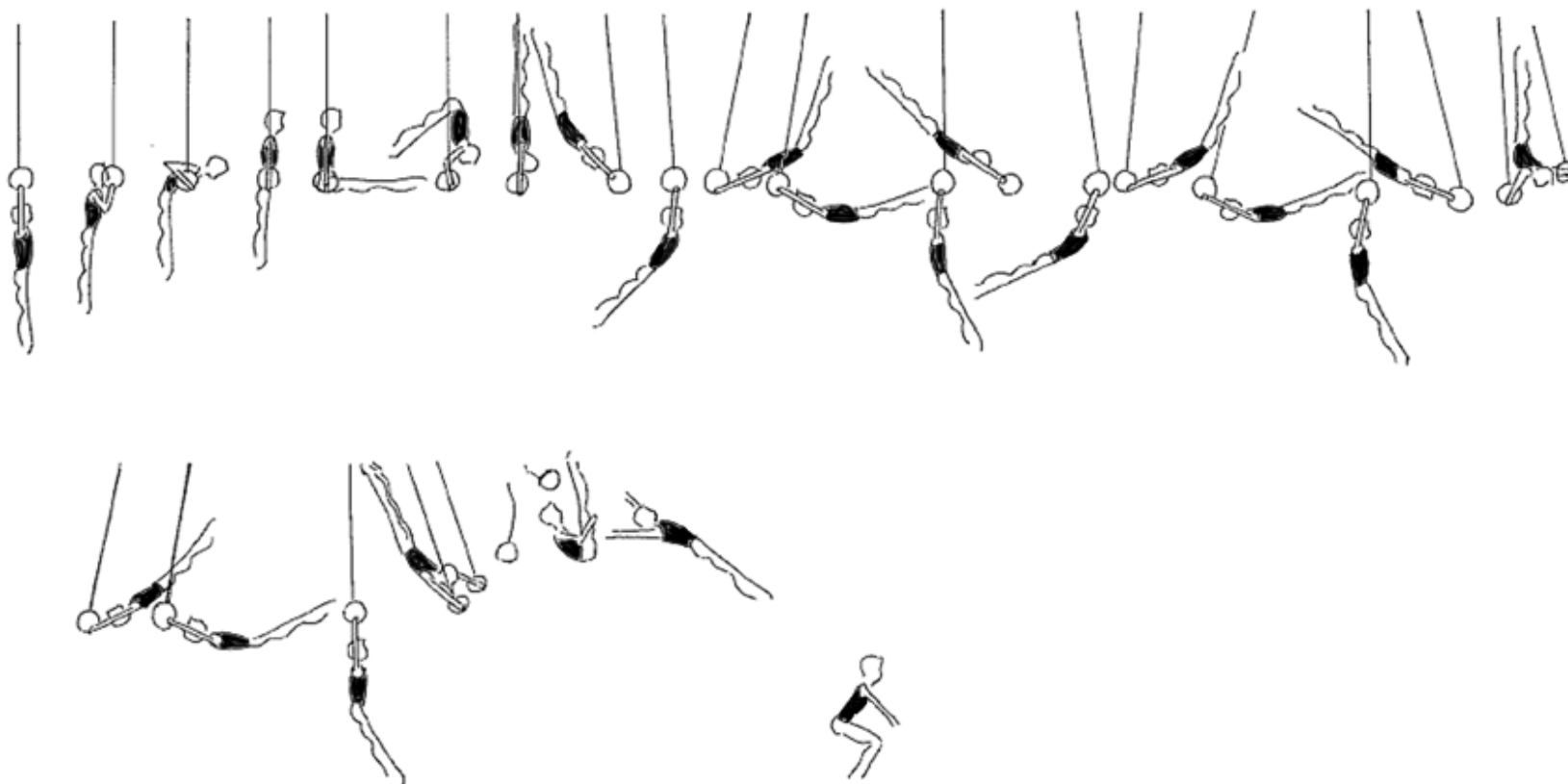
**ARGO B: Cheval d'arçons Routine 2**

	<b>Texte</b>	<b>Valeur</b>	<b>Fautes</b>	<b>Déductions</b>
<b>1.</b>	Un cercle sur un arçon en faisant face au milieu du cheval	<b>1,9</b>	Fautes habituelles: Corps carpé: Flexion des jambes: Jambes écartées:	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 0,1 – 0,5
<b>2.</b>	Neuf cercles supplémentaires sur un arçon en faisant face au milieu du cheval	<b>12,6</b> (9 x 1,4)	Fautes habituelles: Corps carpé: Flexion des jambes: Jambes écartées:	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 0,1 – 0,5
	<b>Total</b>	<b>14,5</b>		

**Généralités:**

1. Les cercles supplémentaires n'ont aucune valeur, mais peuvent être pénalisés sur le plan de l'exécution
2. Le cercle est considéré complet si le gymnaste replace la 2<sup>e</sup> main en appui.
3. Le cercle doit être tendu à l'avant et légèrement cambré ou tendu à l'arrière.

**Argo B: Anneaux**



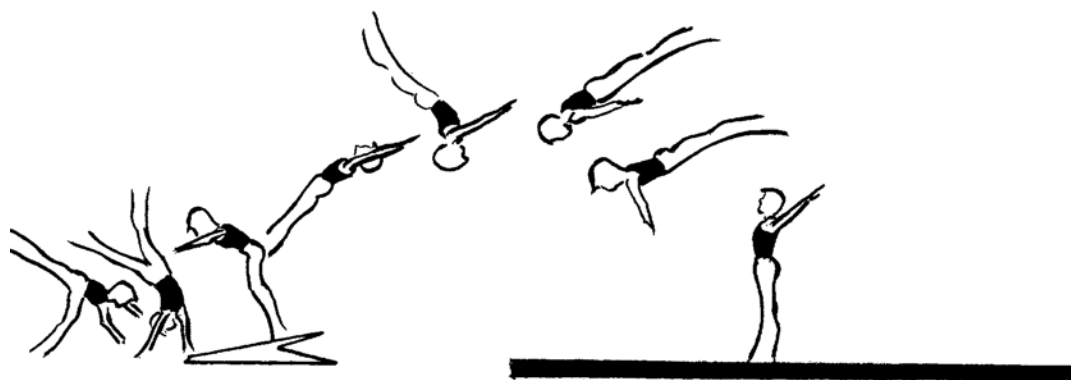
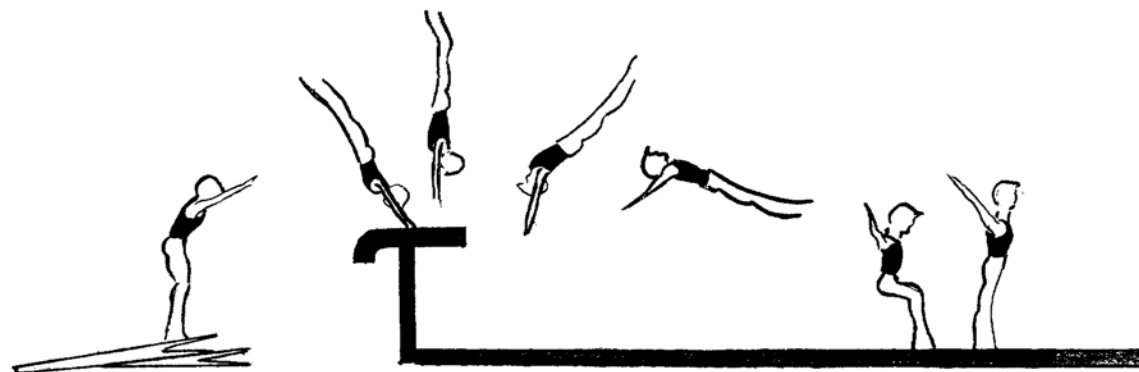
**Argo B: Anneaux**

	<b>Texte</b>	<b>Valeur</b>	<b>Fautes</b>	<b>Déductions</b>
1.	De la suspension, établissement de force flexion des bras à l'appui (corps tendu ou carpé), équerre (2 sec)	<b>1,5</b> (1,0, 0,5)	Équerre, flexion des bras: Équerre tenue:  Équerre, anneaux tournées vers l'intérieur:	0,1 – 0,5 2 – 1 sec – 0,1 1 sec. – 0,3 <1 sec=aucune valeur(0,5) 0,1 – 0,3
2.	Appui renversé de force (2 sec) corps carpé, jambes serrées et flexion des bras	<b>2,5</b>	Appui renversé tenu:  Corps groupé:	2 – 1 sec – 0,1 1 sec. – 0,3 <1 sec=aucune valeur(2,5) 1,2
3.	De l'appui renversé à élan avant	<b>2,9</b> (2,0, 0,9)	Corps non tendu: Flexion des bras: Épaules sous la hauteur des anneaux:	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 0,1 – 0,5
4.	Élan arrière à 45°	<b>1,3</b>	Sous 45°: Corps sous l'horizontale:	0,1 – 0,5 1,0
5.	Élan avant	<b>1,3</b>	Épaules sous la hauteur des anneaux: Amplitude insuffisante:	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5
6.	Élan arrière et dislocation avant	<b>2,5</b>	Épaules sous la hauteur des anneaux:	0,1 – 0,5
7.	Élan arrière, sortie salto avant carpé	<b>2,5</b>	Flexion des bras: Groupé: Fautes habituelles:	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 0,1 – 0,5
	<b>Total</b>	<b>14,5</b>		

**Généralités:**

1. Chaque élan complet supplémentaire entraîne une déduction de 0,5 point.
2. L'appui renversé n'est pas reconnu si le gymnaste appuie les pieds contre les câbles.
3. La flexion des bras dans les élans avant et arrière entraîne une déduction de 0,3
4. Les déductions non répertoriées s'appliquent selon le code de pointage de la FIG 2009.

**Argo B: Saut de cheval**



**Argo B: Saut de cheval**

	<b>Texte</b>	<b>Valeur</b>	<b>Fautes</b>	<b>Déductions</b>
1.	<b>Saut de mains</b> (table de saut à 1,25 m avec 2 tremplins)	<b>14,5</b>	Hauteur insuffisante: Léger carpé du corps: Carpé marqué du corps: Carpé excessif (90° ou plus): Corps groupé: Réception 1,5 m – 2,0 m: Réception 1,0 à 1,5 m: Réception à moins de 1 m:	0,1 – 0,3 0,1 – 0,3 0,5 1,5 note = 0,0 0,1 – 0,2 0,3 – 0,5 1,0
2.	<b>Rondade arrière tendu</b> sur tapis de réception (20 cm avec 1 tremplin). Petits tapis de protection permis	<b>14,5</b>	Fautes habituelles: Corps fermé: Corps carpé: Corps groupé: Réception 1,5 m – 2,0 m: Réception 1,0 à 1,5 m: Réception à moins de 1 m:	0,1 – 0,5 0,3 – 0,5 1,0 note = 0,0 0,1 – 0,2 0,3 – 0,5 1,0

**Généralités:**

1. Pas de deuxième chance pour aucun des sauts.
2. La distance à la réception se mesure à partir du côté intérieur du col du Yurchenko. La réception du gymnaste doit être à 2,0 m de la table de saut ou du col.
3. Pas de bonification pour la distance



**Argo B: Barres parallèles**

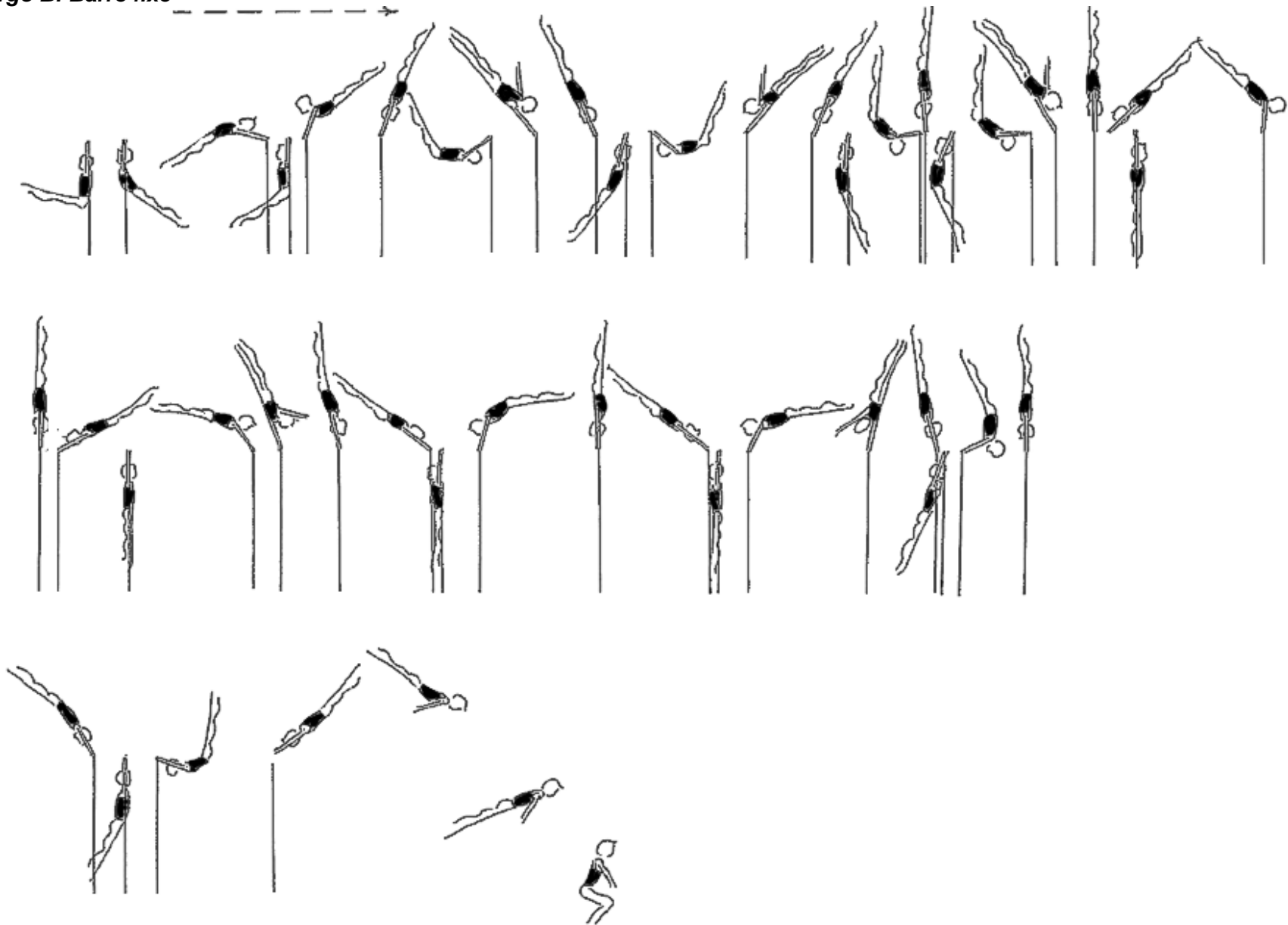
	<b>Texte</b>	<b>Valeur</b>	<b>Fautes</b>	<b>Déductions</b>
1.	Bascule de fond à l'appui, élan arrière à 45° ou appui renversé (non tenu)	<b>3,0</b> (2,0, 1,0)	Les hanches sous les barres: Flexion des bras:	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5
2.	Descente à Moy à l'appui	3,0	Les hanches carpées pendant l'élan à travers le bas: Les hanches carpées et les jambes tendues pendant l'élan à travers le bas: Manque d'appui avant l'écart:	0,1 – 0,5 0,5 0,3 – 0,5
3.	Écarter les jambes et les faire bondir sur les barres, élan arrière et valse avant immédiate* et appui renversé tenu (2 sec).  <i>*Si un appui renversé est tenu (1 seconde ou plus) avant la valse, déduire 0,5.</i>	<b>2,5</b> (0,9, 0,8, 0,8)	Élan carpé, appui renversé: Appui renversé tenu:	0,1 – 0,5 2 – 1 sec – 0,1 1 sec – 0,3 <1 sec=aucune valeur(0,8)
4.	Élan avant, élan arrière, saut à appui renversé tenu (2 sec.)	<b>3,0</b> (0,7, 1,6, 0,7)	Corps carpé pendant les élan: Appui renversé tenu:	0,1 – 0,5 2 – 1 sec – 0,1 1 sec – 0,3 <1 sec=aucune valeur(0,7)
5.	Élan avant pour sortie salto tendu.	<b>3,0</b>	Salto carpé <45°: Salto carpé ≥45°: Salto groupé:	0,1 – 0,5 0,8 aucune valeur (3,0)
	<b>Total</b>	<b>14,5</b>		

**Attentes de l'exécution:**

Lors de l'exécution du Moy, il est important que la technique ne soit pas la même que pour le Tippelt, surtout dans le cas des gymnastes de petite taille.

Un gymnaste peut se balancer à travers le bas avec les jambes tendues (si sa grandeur le lui permet) seulement si ses hanches sont ouvertes à la verticale.

**Argo B: Barre fixe**



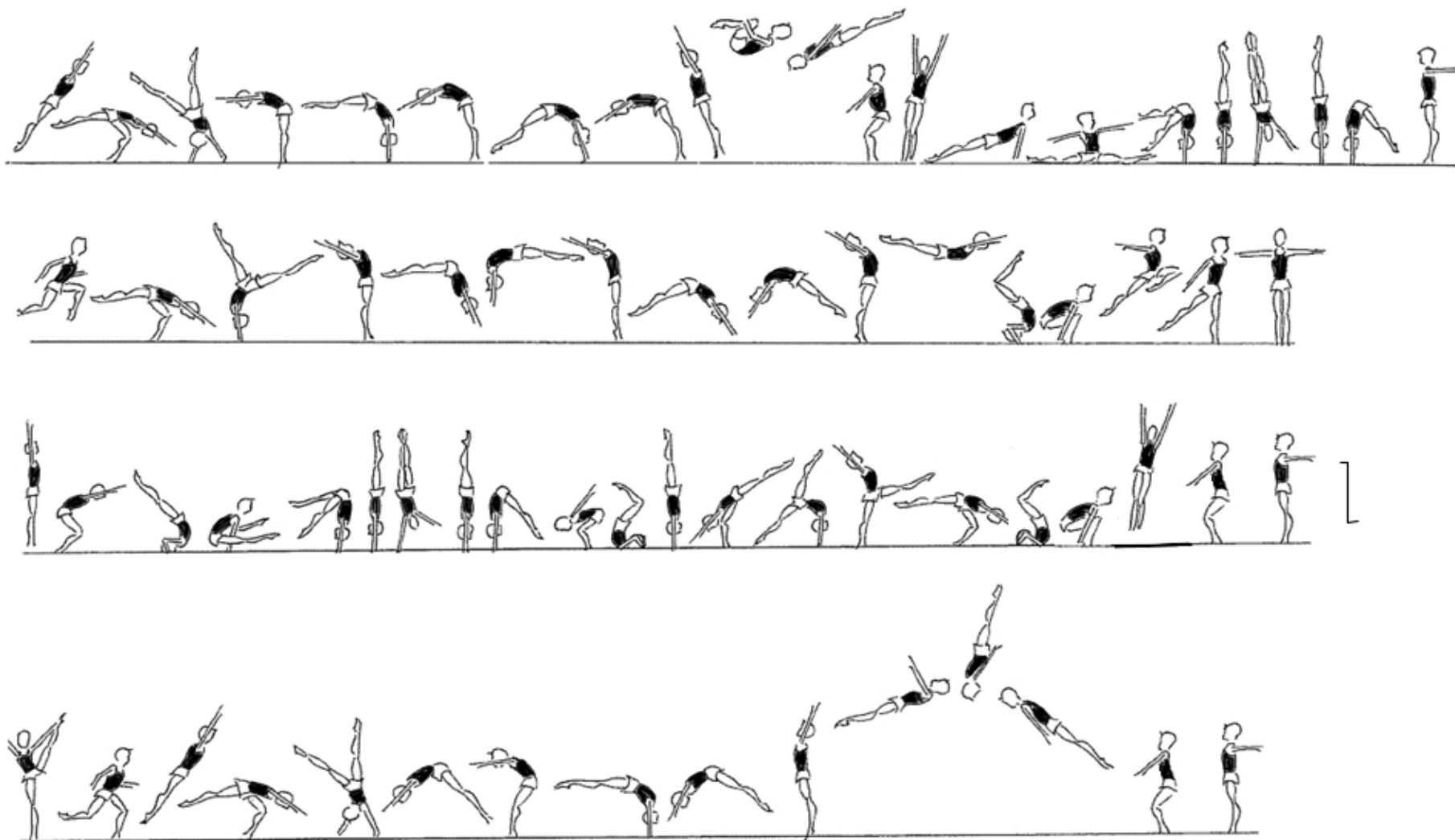
**Argo B: Barre fixe**

	<b>Texte</b>	<b>Valeur</b>	<b>Fautes</b>	<b>Déductions</b>
1.	Prise d'élan, élan arrière, appui renversé	<b>0,8</b>	45° à l'appui renversé: sous 45°:	0,1 – 0,5 0,8
2.	Élan à 45°, ½ tour, changement des deux prises non sautées	<b>1,5</b>	½ tour sous 45°: sous l'horizontale:	0,1 – 0,5 0,8
3.	Élan à 45°, ½ tour, changement des deux prises non sautées	<b>1,5</b>	½ tour sous 45°: sous l'horizontale:	0,1 – 0,5 0,8
4.	Grand tour arrière	<b>0,8</b>	Fautes habituelles:	0,1 – 0,5
5.	Changement renversé lors du 2e grand tour	<b>1,8</b>	Séparation des jambes: Déviation depuis l'appui renversé:	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5
6.	Grand tour avant	<b>0,8</b>	Fautes habituelles:	0,1 – 0,5
7.	Valse rapide dans le 2e grand tour pour terminer avant l'appui renversé en prise dorsale	<b>1,8</b>	Séparation des jambes: 45° à l'appui renversé: sous 45°:	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 0,8
8.	Grand tour avant	<b>0,8</b>	Fautes habituelles:	0,1 – 0,5
9.	Valse dans le 2 <sup>e</sup> grand tour avant	<b>1,8</b>	Séparation des jambes : Déviation depuis l'appui renversé :	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5
10.	Grand tour arrière et élan pour sortie salto arrière tendu.	<b>2,9</b> (1,1, 1,8)	Fautes habituelles: Manque d'amplitude: Corps non tendu: Corps groupé:	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 aucune valeur (1,8)
	<b>Total</b>	<b>14,5</b>		

**Généralités:**

1. Chaque grand tour arrière ou grand tour avant supplémentaire entraîne une déduction de 0,5 point.
2. Le gymnaste peut commencer la routine avec un mouvement de balancement au choix, nécessaire pour le petit élan pour finir à 45°.

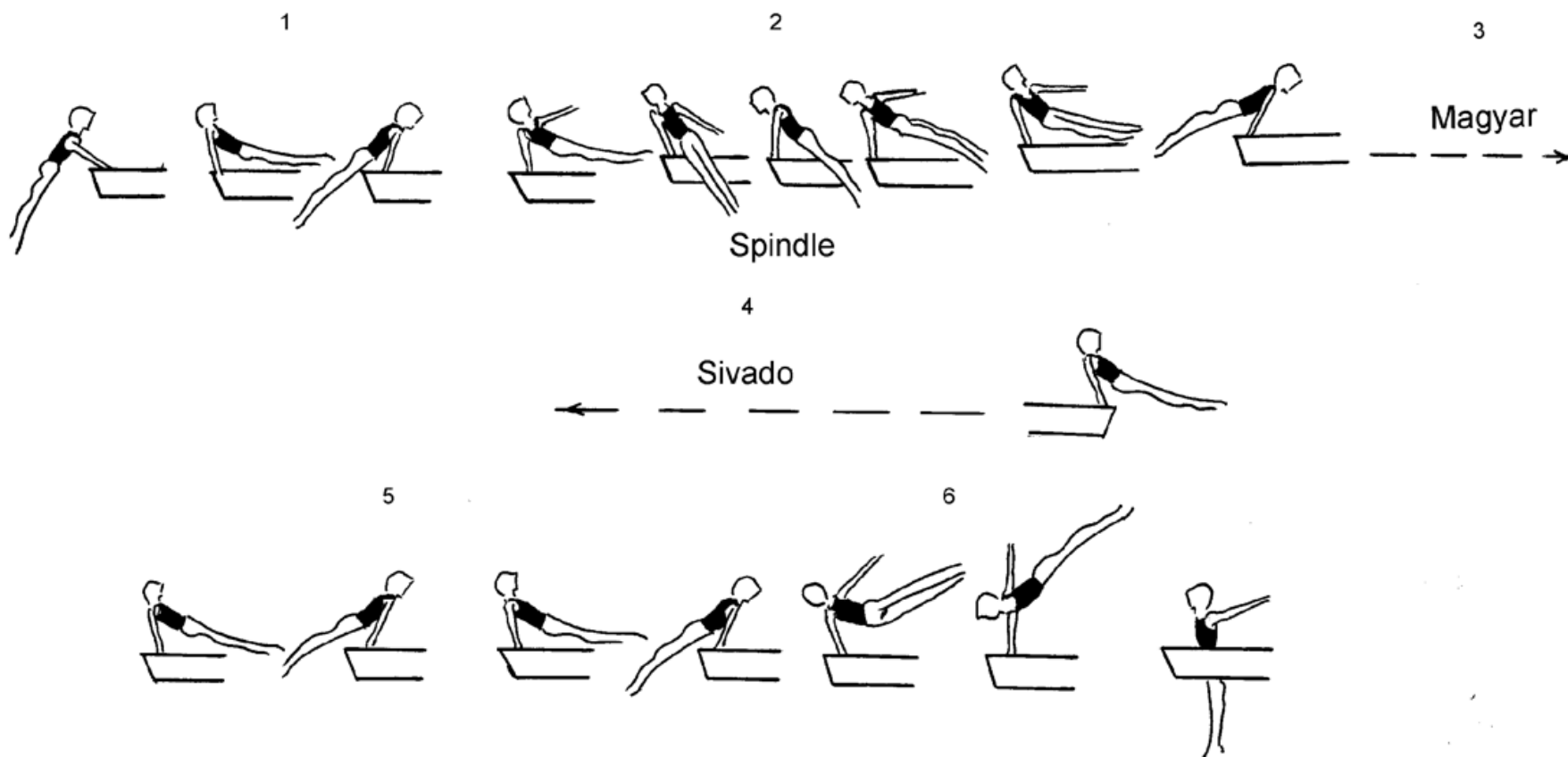
**Argo C: Sol**



**Argo C: Sol**

	<b>Texte</b>	<b>Valeur</b>	<b>Fautes</b>	<b>Déductions</b>
1.	2-3 pas, rondade, saut de main arrière, saut de main arrière groupé avec maîtrise et ½ tour pour chute faciale.	<b>3,3</b> (0,6, 0,6, 0,6, 1,2, 0,3)	Chaque pas supplémentaire: Manque de maîtrise à la réception: Rupture de rythme:	0,1 chacun  0,1 – 0,5  0,1 – 0,3
2.	Grand écart au choix (2 sec)	<b>0,9</b>	Grand écart tenu:	2 – 1 sec – 0,1 1 sec – 0,3 <1 sec=aucune valeur(0,9)
3.	Appui renversé en force tenu; tour à 180° et descente à la station	<b>1,5</b> (1,2, 0,3)	Appui renversé tenu:	2 – 1 sec – 0,1 1 sec – 0,3 <1 sec= aucune valeur (1,2)
4.	2-3 pas, saut de mains, flip avant, flip avant, saut de poisson, saut de biche, 1 pas, tour à 45° vers un coin	<b>3,3</b> (0,6, 0,8, 0,8, 0,8, 0,3)	Chaque pas supplémentaire: Rupture de rythme:	0,1 chacun  0,1 – 0,3
5.	Roulade avant, appui renversé, ½ tour et descente à la station, extension arrière, appui renversé, un pas en arrière, souplesse arrière avec ½ tour sur un pied (la jambe libre ne doit pas toucher au sol après la souplesse)	<b>1,6</b> (0,6, 0,5 0,5)	Rupture de rythme: Écart de jambes insuffisant à la souplesse arrière:	0,1 – 0,3 0,1 – 0,3
6.	Roulade avant, saut en extension avec tour à 45° à la diagonale	<b>0,5</b>		
7.	Balance costale (2 sec)	<b>0,9</b>	Balance costale tenue:	2 – 1 sec – 0,1 1 sec – 0,3 <1 sec= aucune valeur (0,9)
8.	Rondade, saut de mains arrière, salto arrière tendu	<b>3,0</b> (0,6, 0,6, 1,8)	Chaque pas supplémentaire: Rupture de rythme:	0,1 chacun  0,1 – 0,3
	<b>Total</b>	<b>15,0</b>		

**Argo C: Cheval d'arçons Routine 1**



**Argo C: Cheval d'arçons Routine 1**

	Texte	Valeur	Fautes	Déductions
1.	Un cercle	<b>0,6</b>	Cercles supplémentaires	0,5 chacun
2.	Pivot complet	<b>3,8</b>	Fautes habituelles.	0,1 – 0,5
3.	Transport Magyar 3 zones 2 zones 1 zone	<b>3,9</b> (3,9) (2,6) (1,3)	Transport asymétrique =<15 degrés >15 - 30 >30 - 45 >45	0,1 0,3 0,5 0,5 + aucune valeur (3,9)
4.	Transport Shivado 3 zones 2 zones 1 zone	<b>4,5</b> (4,5) (3,0) (1,5)	Transport asymétrique =<15 degrés >15 - 30 >30 - 45 >45	0,1 0,3 0,5 0,5 + aucune valeur (4,5)
5.	Un cercle en appui facial	<b>0,6</b>	Cercles supplémentaires	0,5 chacun
6.	Au 2e cercle en appui facial ½ tour et sortie costale	<b>1,6</b>	Mauvaise extension Corps sous l'horizontale	0,1 – 0,5 0,3
	<b>Total</b>	<b>15,0</b>		

→→→→→→→→→→Magyar

1 zone	2 zones	3 zones
3 zones	2 zones	1 zone

Shivado←←←←←←←←←←

**Généralités:**

1. Le nombre de cercles pour exécuter le pivot, le Magyar et le Shivado est illimité, mais les actions du pivot et du transport ne doivent pas être interrompues.
2. Une déviation constante des mains (épaules) de plus de 45° lors du transport entraîne la non reconnaissance du transport à partir de ce point.
3. Si le gymnaste chute dans une des zones, il reçoit la valeur correspondant au nombre de zones franchies. Le gymnaste peut répéter le transport et peut recommencer à l'endroit de sa chute. S'il réussit la deuxième tentative, seule la déduction de 0,8 pour la chute s'applique. Si le gymnaste effectue un troisième essai, la valeur de l'élément n'est pas reconnue et les déductions s'appliquent.

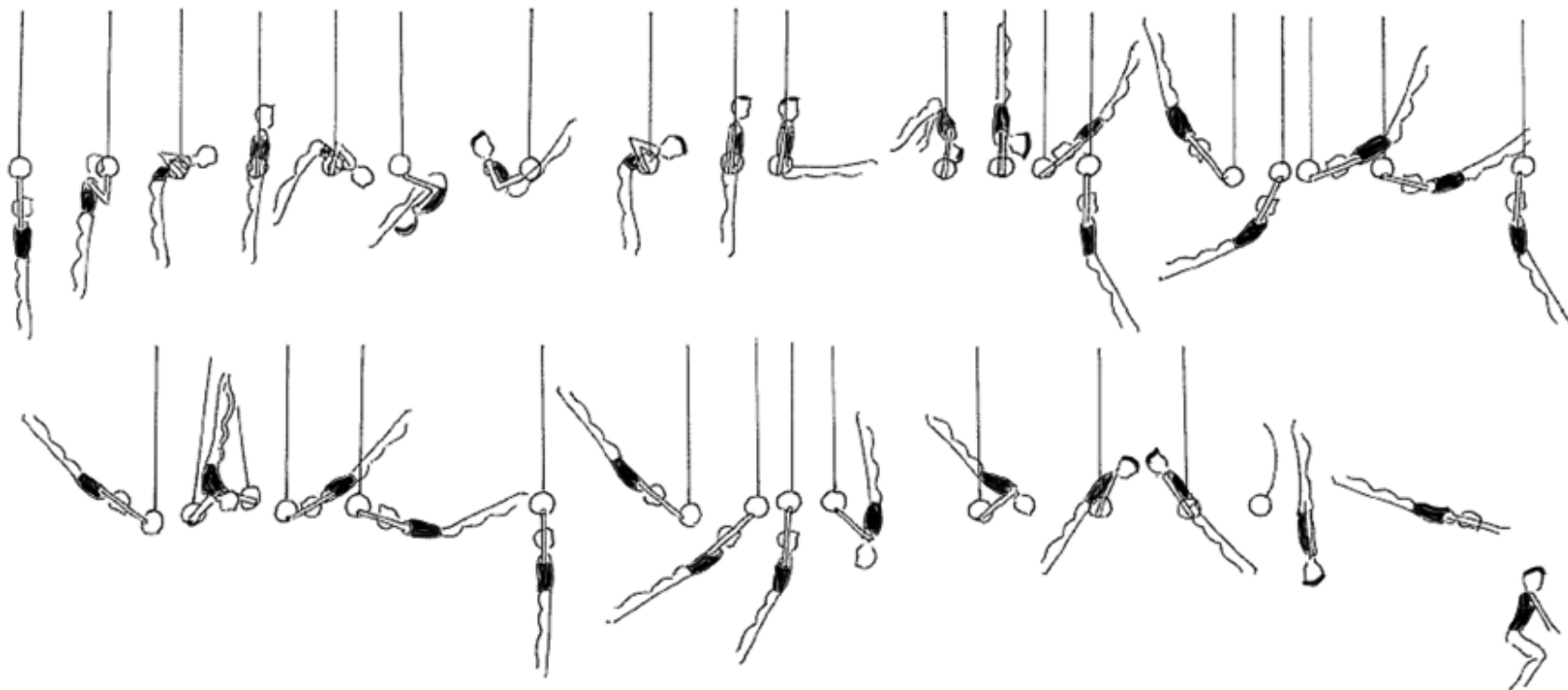
**Argo C: Cheval d'arçons Routine 2**

	Texte	Valeur	Fautes	Déductions
1.	Un cercle sur un arçon en faisant face à l'extrémité du cheval	0,6	Corps carpé: Flexion des jambes: Jambes écartées :	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 0,1 – 0,5
2.	Neuf cercles supplémentaires sur un arçon en faisant face à l'extrémité du cheval	14,4 (9 x 1,6)	Corps carpé: Flexion des jambes: Jambes écartées:	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 0,1 – 0,5
	<b>Total</b>	<b>15,0</b>		

**Généralités:**

1. Les cercles supplémentaires n'ont aucune valeur, mais peuvent être pénalisés sur le plan de l'exécution.
2. Le cercle est considéré complet si le gymnaste replace la 2<sup>e</sup> main en appui.
3. Le cercle doit être tendu à l'avant et légèrement cambré ou tendu à l'arrière.

**Argo C: Anneaux**



**Argo C: Anneaux**

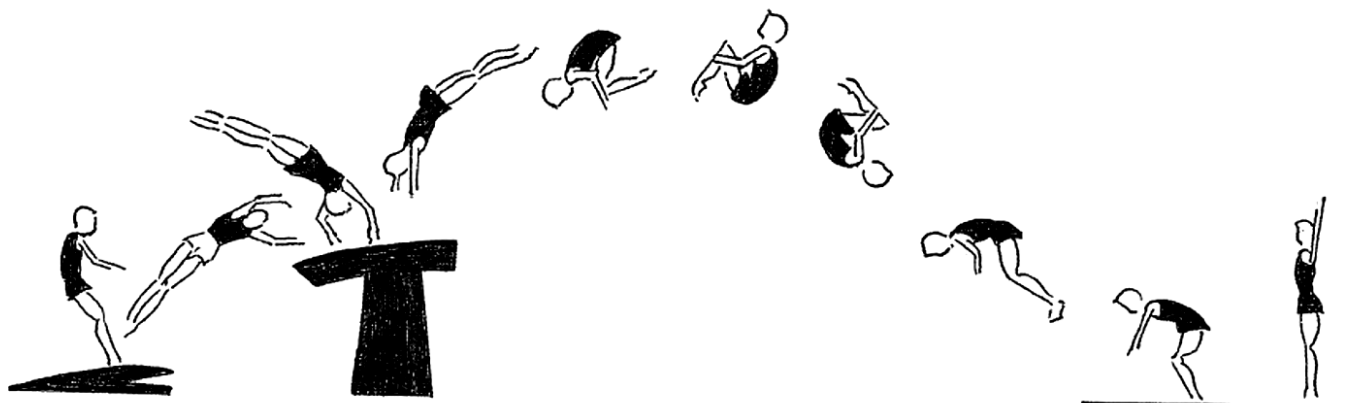
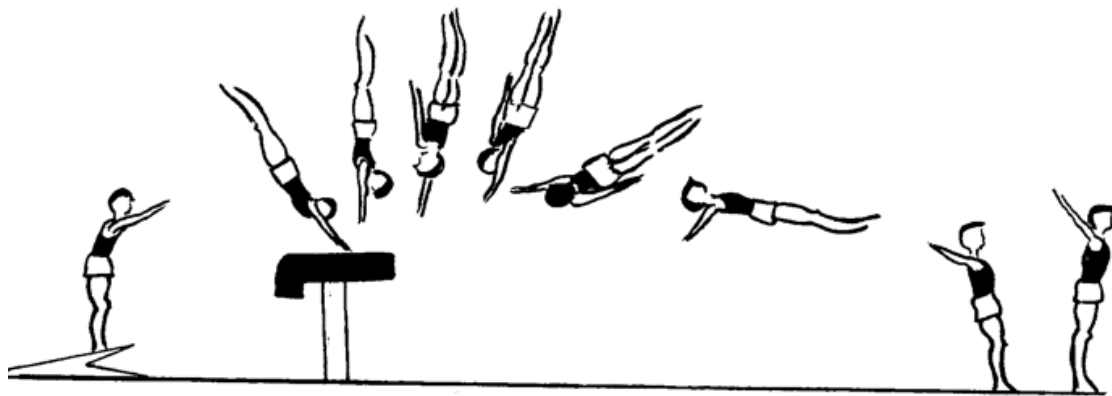
	<b>Texte</b>	<b>Valeur</b>	<b>Fautes</b>	<b>Déductions</b>
1.	De la suspension établissement de force bras fléchis à l'appui	<b>1,5</b>	Élan supplémentaire:	0,5 chacun
2.	Roulade avant en force à l'appui, équerre (2 sec)	<b>1,5</b> (0,9, 0,6)	Flexion des bras: Équerre tenue:  Équerre, anneaux tenus vers l'intérieur:	0,1 – 0,5 2 – 1 sec – 0,1 1 sec – 0,3 <1 sec=aucune valeur(0,6) 0,1 – 0,5
3.	Appui renversé de force (2 sec) jambes écartées et bras tendus	<b>2,1</b>	Appui renversé tenu:  Flexion des bras > 45° Flexion excessive des bras	2 – 1 sec – 0,1 1 sec – 0,3 <1 sec=aucune valeur(2,1) 0,7 1,4
4.	Élancer vers l'avant	<b>2,2</b>	Flexion des bras:	0,1 – 0,5
5.	Élan arrière, les épaules à la hauteur des anneaux et le corps à 45°	<b>0,6</b>	Sous 45°: Amplitude ratée:	0,1 – 0,3 0,1 – 0,5
6.	Élan avant, les épaules à la hauteur des anneaux	<b>0,6</b>	Épaules en-dessous des anneaux: Fautes habituelles:	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5
7.	Élan arrière, dislocation avant	<b>1,7</b>	Épaules en-dessous des anneaux:	0,1 – 0,5
8.	Élan arrière, les épaules à la hauteur des anneaux et le corps à 45°	<b>0,6</b>	Corps sous 45°: Épaules en-dessous des anneaux:	0,5 0,5
9.	Élan avant et établissement avant en tournant vers l'arrière à l'appui (pêche) les bras tendus et salto arrière tendu	<b>4,2</b> (1,8, 2,4)	Flexion des bras: Corps carpé: Corps groupé:	0,1 – 0,5 0,6 – 1,0 aucune valeur (1,8)
	<b>Total</b>	<b>15,0</b>		

**Généralités:**

1. Chaque élan complet supplémentaire entraîne une déduction de 0,5 point.
2. L'entrée peut être exécutée le corps carpé ou tendu.

3. L'appui renversé "non tenu" doit démontrer une maîtrise de la position
4. L'appui renversé n'est pas reconnu si le gymnaste appuie les pieds contre les câbles.
5. La flexion des bras dans les élans avant ou arrière entraîne une déduction de 0,3
6. Les déductions non répertoriées dans la liste sont comptées selon le code de pointage de la FIG 2009.

**Argo C: Saut de cheval**



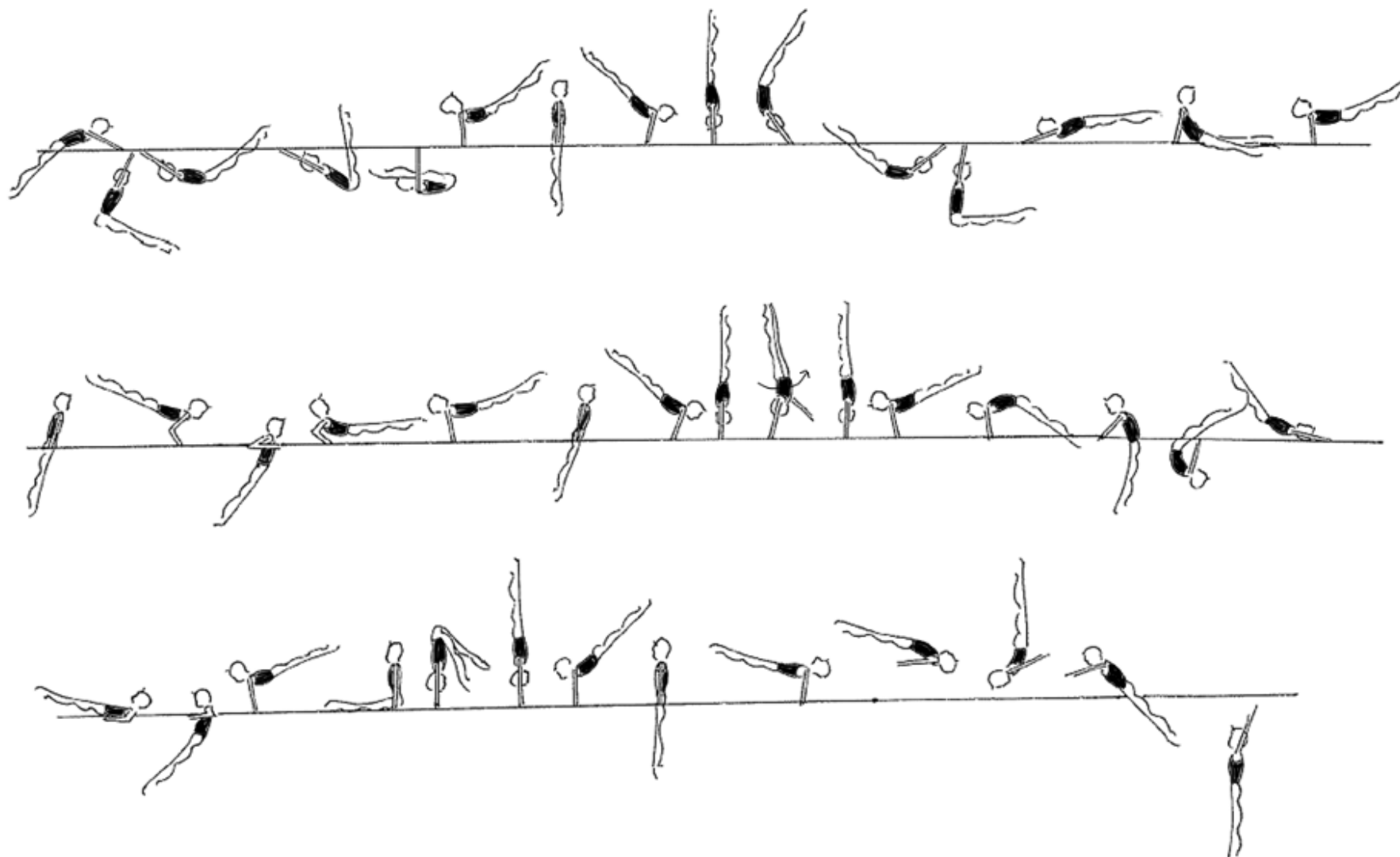
**Argo C: Saut de cheval**

	Texte	Valeur	Fautes	Déductions
1.	<b>Saut de main avec un tour complet</b> (un seul tremplin est permis)	<b>15,0</b>	Hauteur insuffisante: Léger carpé du corps: Carpé marqué du corps: Carpé excessif (90° ou plus): Corps groupé: Réception 1,5 m – 2,0 m: Réception 1,0 à 1,5 m: Réception à moins de 1m:	0,1 – 0,3 0,1 0,3 – 0,5 1,0 note = 0,0 0,1 – 0,2 0,3 – 0,5 1,0
2.	<b>Tsukahara arrière groupé</b>	<b>15,0</b>	Hauteur insuffisante: Jambes groupées pendant le saut: Réception 1,5 m – 2,0 m: Réception 1,0 à 1,5 m: Réception à moins de 1m:	0,1 – 0,3 0,1 – 0,5 0,1 – 0,2 0,3 – 0,5 1,0

**Généralités:**

- Uniquement dans le cas d'un saut de 0,0, un deuxième saut est permis avec une pénalité de 1,0 (note finale)
- Pas de bonification pour la distance

**Argo C: Barres parallèles**



**Argo C: Barres parallèles**

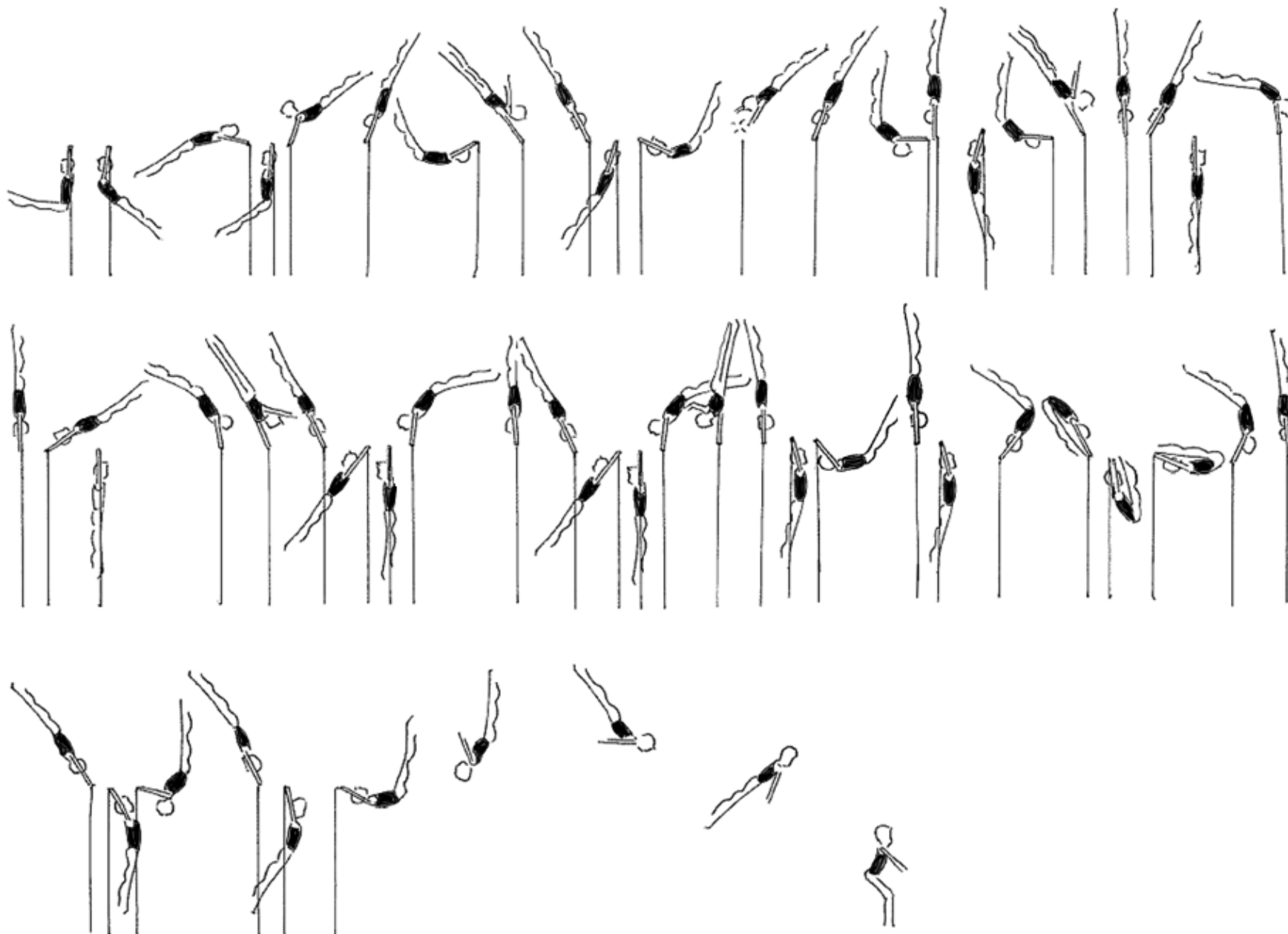
	<b>Texte</b>	<b>Valeur</b>	<b>Fautes</b>	<b>Déductions</b>
1.	Bascule à l'appui, élan arrière pour appui renversé	<b>2,2</b> (1,5, 0,7)	Hanches sous les barres à l'achèvement de la bascule Flexion des bras	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5
2.	Descente à Tippelt à l'appui, jambes écartées et faire rebondir les jambes sur les barres et élan arrière à l'horizontale	<b>2,3</b> (1,5, 0,8)	Flexion des jambes Moy Flexion des jambes pendant l'élan descendant Élan arrière sous l'horizontale	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 0,1 – 0,5
3.	Élan arrière, descente à l'appui brachiale, élan avant pour l'établissement à l'appui	<b>1,5</b>	Corps carpé lors de l'établissement à l'appui Hanches sous les barres lors de l'établissement à l'appui	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5
4.	Élan arrière vers une valse immédiate* et appui renversé tenu (2 sec)  <i>* Si l'appui renversé est tenu (1 seconde ou plus) avant la valse, déduire 0,5</i>	<b>1,8</b>	Corps carpé lors de l'élan Appui renversé tenu	0,1 – 0,5 2 – 1 sec – 0,1 1 sec – 0,3 <1 sec=aucune valeur(1,8)
5.	De l'appui renversé, descente à l'appui brachiale (position de descente comme dans la pêche) élan arrière pour établissement à l'appui et équerre (2 sec)	<b>3,9</b> (2,3, 0,9, 0,7)	Descente tardive Hanches sous les barres Talons en-dessous des épaules pendant l'établissement à l'appui: Hanches derrière les mains dans l'équerre Équerre tenue	1,5 0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 0,8 0,1 – 0,5 2 – 1 sec – 0,1 1 sec – 0,3 <1 sec=aucune valeur(0,7)
6.	Appui renversé de force (2 sec)	<b>1,5</b>	Flexion des bras Flexion des bras >90° en force Appui renversé tenu	0,1 – 0,5 1,0 2 – 1 sec – 0,1

				1 sec – 0,3 <1 sec=aucune valeur(1,5)
7.	Élan avant pour sortie salto arrière tendu	1,8	Salto carpé <45° Salto carpé >45° Salto groupé	0,1 – 0,5 0,8 aucune valeur (1,8)
	<b>Total</b>	<b>15,0</b>		

**Attentes de l'exécution:**

- Le Moy doit être exécuté avec un mouvement Tippelt c.-à-d.: jambes droites pendant le long élan.

**Argo C: Barre fixe**



**Argo C: Barre fixe**

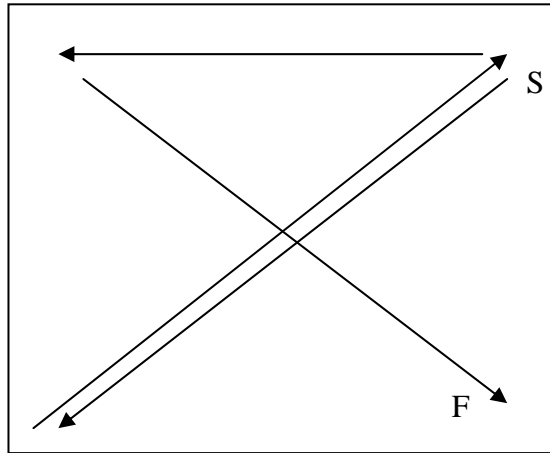
	<b>Texte</b>	<b>Valeur</b>	<b>Fautes</b>	<b>Déductions</b>
1.	Petit élan, élan arrière	1,0	Sous 45°: Sous l'horizontale:	0,1 – 0,5 1,0
2.	Élan avant, ½ tour (min 45°)	1,5	Sous 45°: Sous l'horizontale:	0,1 – 0,5 0,8
3.	Élan avant, ½ tour sauté (min 45°)	1,5	Sous 45°: Sous l'horizontale:	0,1 – 0,5 0,8
4.	Grand tour	0,7	Fautes habituelles:	0,1 – 0,5
5.	Changement renversé au 2e tour	1,5	Jambes séparées: Déviation depuis l'appui renversé:	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5
6.	Grand tour avant	0,7	Fautes habituelles:	0,1 – 0,5
7.	Valse rapide au 2e grand tour avant pour terminer avant l'appui renversé en prise dorsale	1,5	Jambes séparées: 45° à l'appui renversé: Sous 45°:	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 0,8
8.	Grand tour avant	0,7	Fautes habituelles:	0,1 – 0,5
9.	Valse au 2e grand tour avant	1,5	Jambes séparées: Déviation depuis l'appui renversé:	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5
10.	Grand tour arrière	0,7	Fautes habituelles:	0,1 – 0,5
11.	Au 2e grand tour, cercle carpé pour l'appui renversé	1,5	Jambes fléchies: Déviation depuis l'appui renversé:	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5
12.	Grand tour arrière et élan pour sortie alto arrière tendu	2,2 (0,7, 1,5)	Fautes habituelles: Manque d'amplitude: Corps non tendu: Corps groupé:	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 aucune valeur (1,5)
	<b>Total</b>	<b>15,0</b>		

### **Généralités**

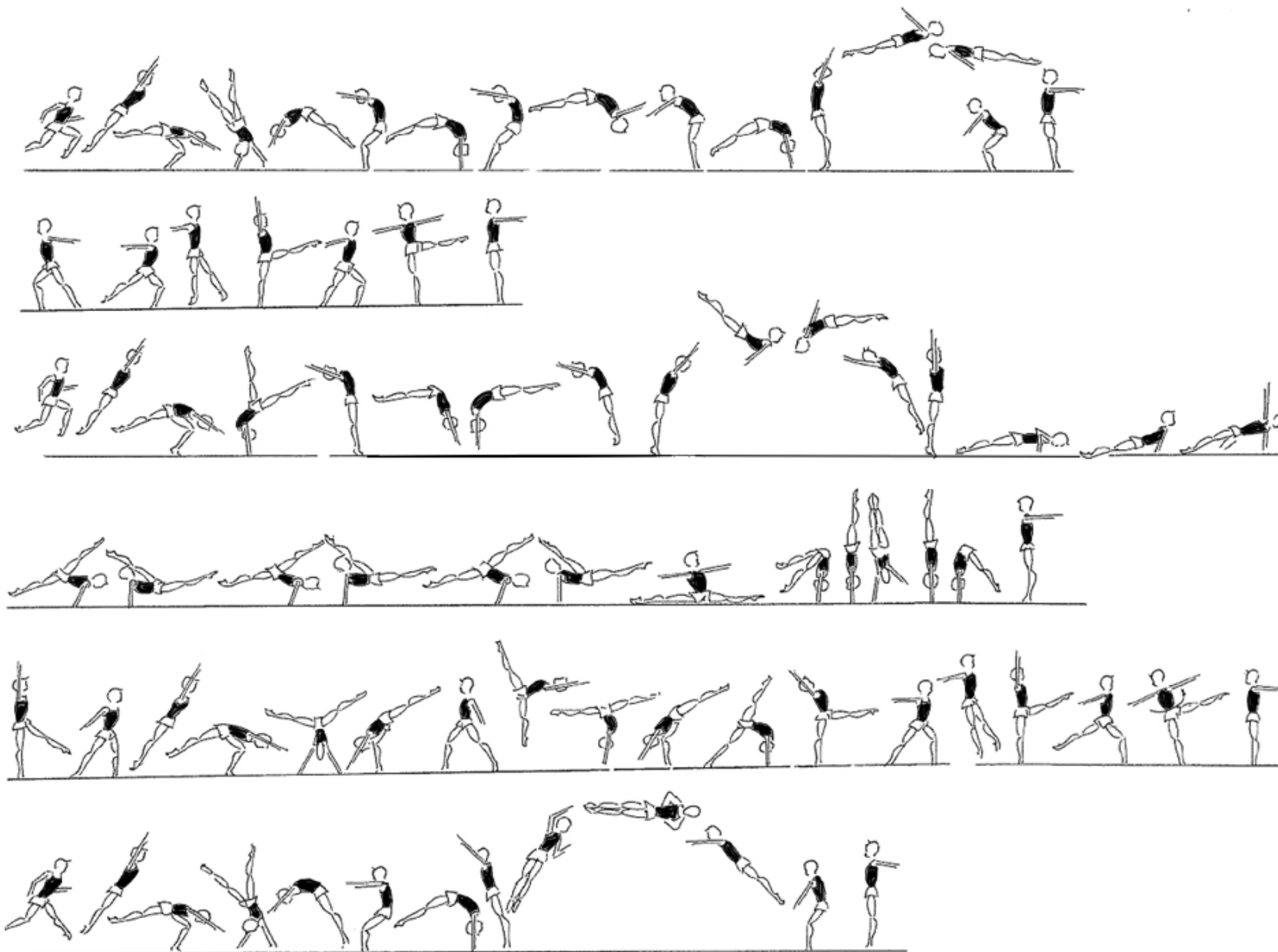
- Le gymnaste peut commencer la routine avec un mouvement de balancement au choix, nécessaire pour le petit élan pour finir à 45°

## Routines imposées Tyro

### Plan de la routine au sol



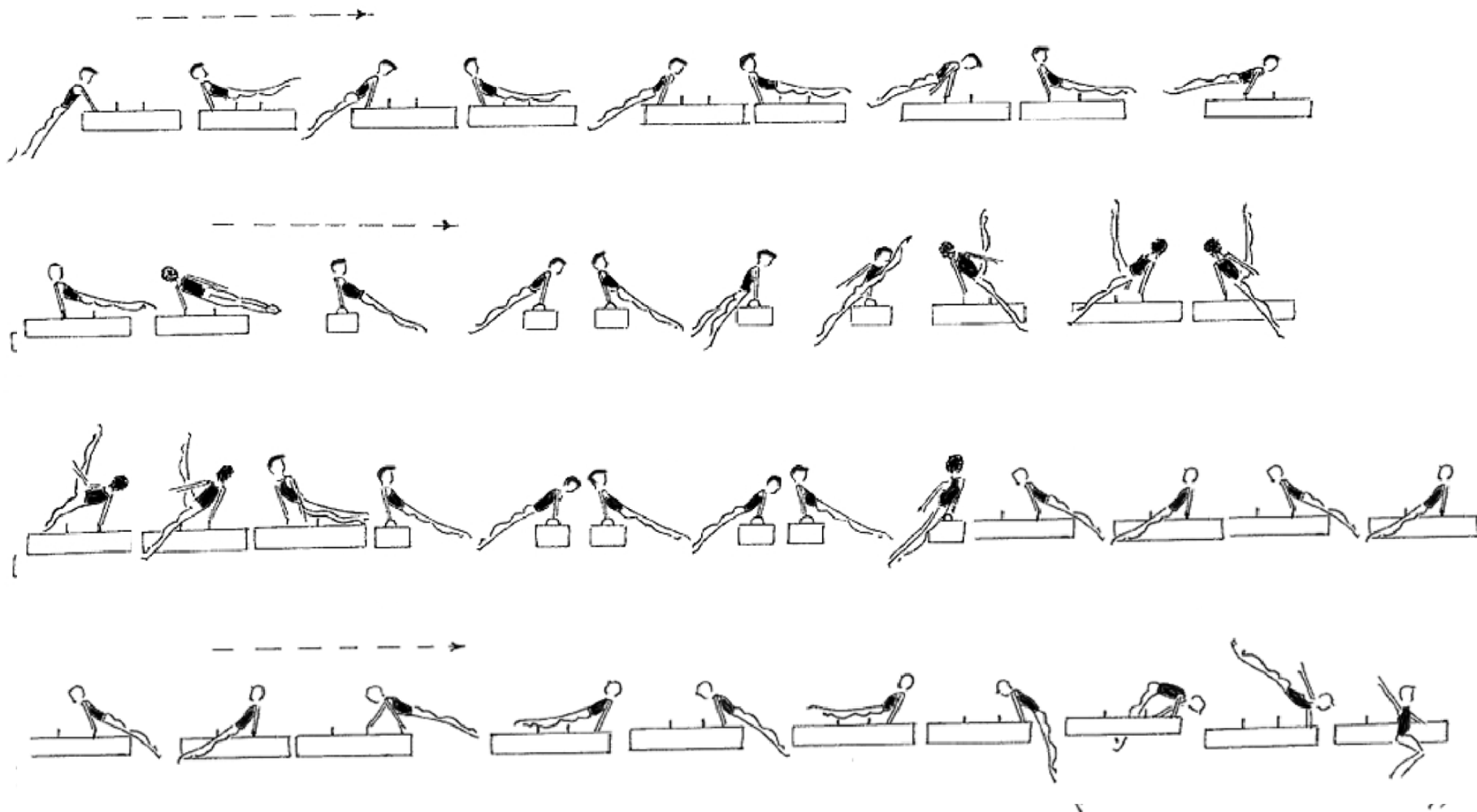
**Tyro: Sol**



**Tyro: Sol**

	<b>Texte</b>	<b>Valeur</b>	<b>Fauts</b>	<b>Déductions</b>
1.	2-3 pas, rondade, saut de mains arrière, tempo, saut de mains arrière, salto arrière tendu.	<b>3,4</b> (0,3, 0,4, 0,8, 0,4, 1,5)	Chaque pas supplémentaire: Rupture de rythme:	0,5 chacun 0,1 – 0,3
2.	Pas en arrière avec ½ tour, pas chassé, pas sauté avec ½ tour vers un coin	<b>0,3</b>	Rupture de rythme:	0,1 – 0,3
3.	2-3 pas, saut de mains avant, salto avant tendu à chute faciale maîtrisée	<b>2,4</b> (0,4, 0,5, 1,2, 0,3)	Chaque pas supplémentaire: Rupture de rythme:	0,5 chacun 0,1 – 0,3
4.	Tourner vers le côté avec une jambe, 3 cercles Thomas	<b>2,7</b> (0,9, 0,9, 0,9)	Fautes habituelles:	0,1 – 0,5
5.	Écart <b>au choix</b> (2sec.)	<b>0,6</b>	Grand écart tenu:	2 - 1sec.= 0,1 1 sec. = 0,2 <1 sec=aucune valeur(0,6)
6.	Appui renversé de force (2 sec) valse 45°, descente à la station	<b>1,3</b> (0,9, 0,3, 0,1)	Appui renversé tenu:  Rupture de rythme: Insuffisance à la souplesse arrière:	2 - 1sec.= 0.1 1 sec. = 0.3 <1 sec=aucune valeur(0.9) 0,1 – 0,3 0,1 – 0,5
7.	Un pas, sursaut, renversement latéral, saut de mains arrière sauté	<b>0,8</b> (0,3, 0,5)	Fautes habituelles:	0,1 – 0,5
8.	Souplesse arrière, ½ tour sur une jambe (la jambe libre ne touche pas au sol après la souplesse) pas chassé, pas, tour à 45° vers un coin	<b>0,9</b> (0,6, 0,3)	Chaque pas supplémentaire: Rupture de rythme:	0,5 chacun 0,1 – 0,3
9.	2-3 pas, rondade, saut de mains arrière tendu avec double vrille. <b>Tyro A (1998); Peut faire une sortie avec une vrille complète -1.0</b>	<b>2,7</b> (0,3, 0,4, 2,0)	Chaque pas supplémentaire: Corps carpé pendant la vrille: Corps groupé pendant la vrille: Rupture de rythme:	0,5 chacun 0,5 Aucune valeur (2,0) 0,1 – 0,3
	<b>TOTAL</b>	<b>15,0</b>		

**Tyro: Cheval d'arçons**



**Tyro: Cheval d'arçons**

	<b>Texte</b>	<b>Valeur</b>	<b>Fautes</b>	<b>Déductions</b>
1.	Deux cercles en bout	<b>1,0</b> (0,5, 0,5)	Corps carpé: Flexion des jambes:	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5
2.	1/3 transport facial transversal sur un arçon (transport Magyar 1/3)	<b>1,8</b>	Fautes habituelles:	0,1 – 0,5
3.	Un cercle sur un arçon, au 2e cercle tourner vers le côté avec tour à 90° pour appui arrière sur les deux arçons (1/4 pivot à l'appui facial sur un arçon)	<b>1,8</b> (1,2, 0,6)	Fautes habituelles:	0,1 – 0,5
4.	Un cercle sur les deux arçons	<b>0,3</b>	Fautes habituelles:	0,1 – 0,5
5.	Passer à l'appui facial et arrêter le cercle pour croiser à l'avant, balancer et dégager la jambe avant pour balancer avec appui avant. (Cercle d'une jambe) <b>Tyro A (1998): Ne s'applique pas</b>	<b>0,7</b>	Hanches sous l'appui: Hanches sous l'appui des coudes: Hanches sous les épaules:	0,5 0,3 0,1
6.	Ciseau facial pour balancer et croiser à l'avant pour soutien arrière  <b>Tyro A (1998); Le ciseau n'est pas obligatoire -1.0</b>	<b>0,8</b>	Hanches sous l'appui: Hanches sous l'appui des coudes: Hanches sous les épaules:	0,5 0,3 0,1
7.	Deux (2) cercles sur deux arçons (commencer et terminer en soutien arrière)	<b>0,6</b> (0,3, 0,3)	Fautes habituelles:	0,1 – 0,5
8.	Passer à l'arrière et tour à 90° pour appui facial sur un arçon.	<b>0,9</b>	Fautes habituelles:	0,1 – 0,5
9.	Cercle sur un arçon	<b>3,6</b> (1,8, 1,8)	Fautes habituelles:	0,1 – 0,5
10.	1/3 appui transversal transport arrière à l'appui facial à l'extrémité du cheval.	<b>1,8</b>	Fautes habituelles:	0,1 – 0,5
11.	Un cercle à l'appui facial et sortie Wende avec extension.	<b>1,7</b> (0,7, 1,0)	Mauvaise extension: Corps sous l'horizontale:	0,1 – 0,5 0,5
	<b>TOTAL</b>	<b>15,0</b>		

**Tyro: Anneaux**



**Tyro: Anneaux**

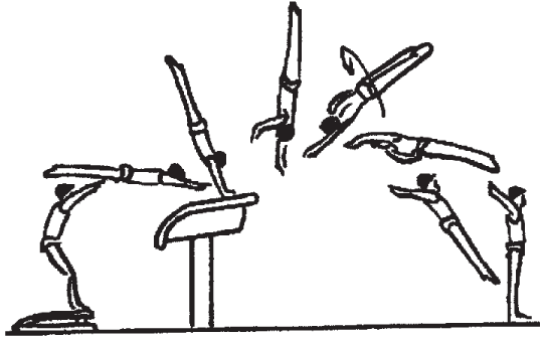
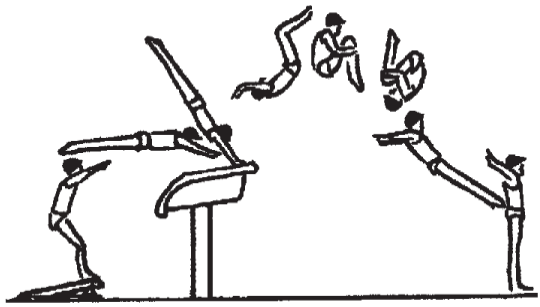
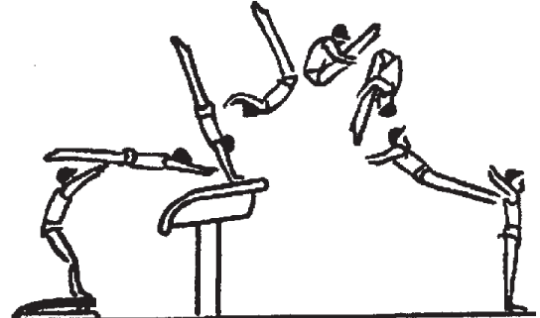
	<b>Texte</b>	<b>Valeur</b>	<b>Fautes</b>	<b>Déductions</b>
1.	Établissement de force bras fléchis à la suspension renversée tendue	<b>0,9</b>	Flexion des bras:	0,1 – 0,5
2.	Bascule à l'appui facial avec élan arrière, équerre écartée (2 sec) <b>Tyro A (1998); De la suspension, établissement de force -1.0</b>	<b>2,1</b> (1,5, 0,6)	Manque de maîtrise: Équerre tenue:	0,1 – 0,5 2 - 1sec. – 0,1 1 sec. – 0,3 <1 sec=aucune valeur(0,6)
3.	Appui renversé de force (2 sec) avec jambes écartées et bras tendus.	<b>2,5</b>	Appui renversé tenu:  Flexion des bras: Flexion des bras excessive:	2 - 1sec. = - 0,1 1sec. = - 0,3 <1 sec=aucune valeur(2,5) <45° = 0,5 ≥45° = 1,5
4.	Descente en suspension en avant, dislocation avant près de l'appui renversé	<b>2,5</b> (0,5, 2,0)	Flexion des bras en descente: Déviation dans l'appui renversé: À l'horizontale: Sous l'horizontale: Flexion des bras dans la dislocation:	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 1,0 1,5 0,1 – 0,5
5.	Deuxième dislocation à l'appui renversé tenu (2 sec.) <b>Tyro A (1998) tenir n'est pas obligatoire</b>	<b>2,5</b>	Flexion des bras Appui renversé tenu:	
6.	Élan avant et disloquer près de l'appui renversé	<b>2,0</b>	Flexion des bras: Déviation dans l'appui renversé: À l'horizontale: Sous l'horizontale:	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 1,0 1,5
7.	Double salto arrière groupé.	<b>2,5</b>	Hanches à la hauteur des anneaux:  Hanches sous la hauteur des anneaux:	0,5  1,0
	<b>TOTAL</b>	<b>15,0</b>		

**Généralités:**

1. Chaque demi-élan supplémentaire entraîne une déduction de 0,5 point et chaque élan complet – 0,8
2. Un appui renversé avec les pieds sur les câbles n'est pas reconnu.
3. Chaque dislocation avant et arrière doit arriver à ou près de l'appui renversé.
4. Si les bras sont fléchis à l'avant ou à l'arrière des élans, la déduction est de 0,1, 0,3, 0,5

**Tyro: Saut de cheval**

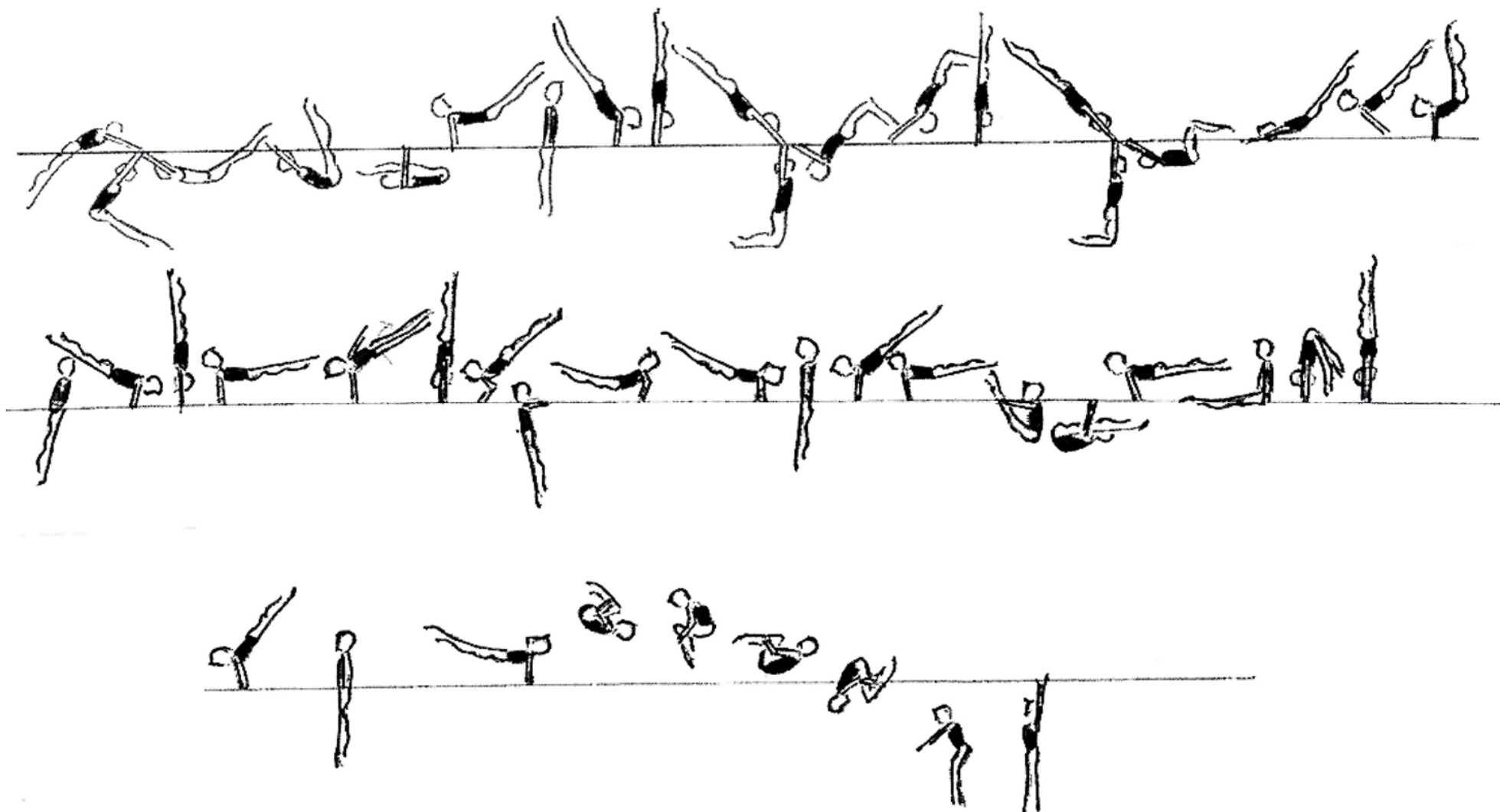
Un des sauts imposés suivants doit être exécuté:

	Saut	Valeur de départ	Fautes
1.	<b>Saut de main avec une vrille complète</b> 	13,0	Déductions de la FIG
2.	<b>Saut de mains avant et salto avant groupé</b> 	14,5	Déductions de la FIG
3.	<b>Saut de main avant et salto avant carpé</b> 	15,0	Déductions de la FIG

**Généralités:**

1. Les gymnastes de 13 ans peuvent utiliser deux tremplins mais auront une déduction de 0,5 point.
2. Aucune déduction pour la distance.

**Tyro: Barres parallèles**



**Tyro: Barres parallèles**

	<b>Texte</b>	<b>Valeur</b>	<b>Fautes</b>	<b>Déductions</b>
1.	Bascule de fond à l'appui transversal, élan arrière à l'appui renversé passager	<b>1,2</b> (0,7, 0,5)	Hanches en-dessous des barres: Flexion des bras: Appui renversé sans arrêt:	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 Aucune valeur (0,5)
2.	Grand tour à l'appui renversé	<b>2,2</b>	Flexion des bras:	0,1 – 0,3
3.	Moy à l'appui	<b>1,2</b>	Flexion des bras à l'appui:	0,3
4.	Balancer à l'appui renversé (2 sec)	<b>0,5</b>	Corps fermé au balancé: Appui renversé tenu:	0,5 0,1 – 0,3 2-1sec. – 0.1 1 sec. – 0.3 <1 sec=aucune valeur(0,5)
5.	Balancer à l'avant, Stutz à l'appui renversé (non tenu)	<b>2,2</b>	Près de l'appui renversé: Sous 45°: Sous l'horizontale: AUCUNE déduction pour l'appui renversé tenu:	0,1 – 0,5 0,5 Aucune valeur (2,2) 0,0
6.	Descente à l'appui brachiale, élan avant pour l'établissement à l'appui	<b>0,9</b>	Hanches en-dessous des barres à l'établissement à l'appui:	0,1 – 0,5
7.	Élan arrière et descente au panier de pêche à l'appui et élan avant avec maîtrise pour terminer en équerre (2 sec)	<b>2,6</b> (2,3, 0,3)	Descente tardive: Flexion des bras dans le balancé: Hanches derrière les mains dans l'équerre: Équerre tenue:	1,0 0,3 0,3 2-1sec. – 0.1 1sec. – 0.3 <1 sec=aucune valeur (0,3)

8.	Appui renversé de force avec jambes écartées et bras tendus. (2sec)	1,2	Flexion des bras: Flexion des bras en >90°: Appui renversé tenue:	0,1 – 0,5 0,5 2 - 1sec. – 0.1 1 sec. – 0.2 <1 sec=aucune valeur(1,2)
9.	Élan avant, sortie avec double salto arrière groupé. <b>Tyro A (1998); Sortie avec salto arrière -1.0</b>	3,0	Fautes habituelles:	0,1 – 0,5
<b>TOTAL</b>		<b>15,0</b>		



**Tyro: Barre fixe**

	Texte	Valeur	Fautes	Déductions
1.	Prise d'élan vers l'arrière au-dessus de 45°	0,8	Sous 45°:	0,1 – 0,5
2.	Stalder	1,8	Déviations depuis l'appui renversé:	0,1 – 0,5
3.	Élan avant, ½ tour sauté (45° ou au-dessus)	0,8	Sous 45°:	0,1 – 0,5
4.	Grand tour arrière	0,7	Fautes habituelles:	0,1 – 0,5
5.	Changement renversé dans le 2e grand tour	1,5	Jambes séparées: Déviations depuis l'appui renversé:	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5
6.	Grand tour avant	0,7	Fautes habituelles:	0,1 – 0,5
7.	Au 2e grand tour, engager dislocation à au moins 45° <b>Tyro A (1998); Endo -1.0</b>	1,5	Fautes habituelles:	0,1 – 0,5
8.	Établissement ou Tyro A (1998); en prise dorsale au moins 45° changement sauté en prises dorsales.	1,8	Fautes habituelles:	0,1 – 0,5
9.	Tour d'appui libre arrière vers appui renversé	2,2	Flexion des bras: 45° de l'appui renversé: Sous 45°:	0,1 – 0,5 0,1 – 0,5 0,8
10.	Grand tour	0,7	Fautes habituelles:	0,1 – 0,5
11.	Grand tour	0,7	Fautes habituelles:	0,1 – 0,5
12.	Sortie double salto arrière groupé	1,8	Manque d'amplitude:	0,1 – 0,5
	<b>TOTAL</b>	<b>15,0</b>		

**Généralités:**

- Le gymnaste peut commencer la routine par n'importe quel mouvement d'élan nécessaire pour terminer la prise d'élan à 45°

## Tableaux de la routine libre Tyro



**GYM** nastics  
nastique  
**CANADA**

Tableaux de la routine libre Tyro

**Routine au sol**

<b>Libre Tyro</b>	
<b>En compétition</b>	<b>Jour 2</b> aux championnats nationaux et à Élite Canada
<b>Composition de la routine</b>	Difficulté: A=0,1, B=0,2, C=0,3, D=0,4, E=0,5, F=0,6 8 éléments maximum pour compter pour la difficulté
<b>Éléments de progression et éléments supplémentaires</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rondade ou renversement latéral= partie A , Élément du groupe IV et dans la même boîte</li> <li>2. Extension arrière à l'appui renversé = partie A, élément du groupe III</li> <li>3. La valeur de tous les cercles, jambes écartées et en russe, sera augmentée d'un échelon selon le code de pointage de la FIG</li> </ol>
<b>Exigences de groupes d'éléments + 0,5 chacune</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tout appui renversé de force tenu (2 sec.) <b>de tout écart tenu (2 sec.)</b></li> <li>2. Trois (3) cercles de jambes écartées ou en russe ou toute combinaison de cercles de jambes écartées ou en russe.</li> <li>3. Série acrobatique vers l'avant (Group II)</li> <li>4. Série acrobatique vers l'arrière (Group III)</li> <li>5. Sortie. (minimum de valeur B, salto)</li> </ol>
<b>Règlements supplémentaires</b>	Bonification de liaison seulement pour les saltos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• B + C or C + B = 0,1</li> <li>• C + C = 0,2</li> <li>• D, E et F liaisons non permises</li> </ul>

Tableaux de la routine libre Tyro

**Cheval d'arçons**

	<b>Libre Tyro</b>
<b>En compétition</b>	<b>Jour 2</b> aux championnats nationaux et à Élite Canada
<b>Composition de la routine</b>	Difficulté: A=0,1, B=0,2, C=0,3, D=0,4, E=0,5, F=0,6 8 éléments maximum pour compter pour la difficulté
<b>Éléments de progression et éléments supplémentaires</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Faux ciseau avant ou arrière (cercle d'une jambe) = valeur A</li> <li>2. Tous les ciseaux augmentent leur valeur d'un échelon</li> <li>3. Tous les cercles en russe augmentent leur valeur d'un échelon</li> <li>4. Deux cercles sur un arçon en position à l'appui facial = valeur C</li> <li>5. Deux cercles sur un arçon en position à l'appui dorsal = valeur C</li> <li>6. Cercles en russe 180 + 1 cercle = D; + 2 cercles = E</li> <li>7. Cercles en russe 270 + 1 cercle = E; + 2 cercles = F</li> </ol>
<b>Exigences de groupes d'éléments + 0,5 chacune</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Élan d'une jambe. (Tout ciseau avant ou arrière avec ou sans rotation)</li> <li>2. Minimum de deux cercles à l'appui facial ou à l'appui dorsal ou toute combinaison de ces positions d'appui avec un minimum de deux (2) cercles</li> <li>3. Minimum de deux cercles sur <u>un</u> arçon en 1<sup>ère</sup> et 3<sup>è</sup> positions d'appui ou toute combinaison dans ces positions d'appui</li> <li>4. Minimum d'un cercle dans chaque partie du cheval, zones 1, 3 et 5 de la FIG</li> <li>5. Sortie. (Groupe V)</li> </ol>
<b>Règlements supplémentaires</b>	Les gymnastes recevront le crédit pour une sortie avec appui renversé même s'il y a un arrêt ou l'utilisation de force.

Tableaux de la routine libre Tyro

**Anneaux**

<b>Libre Tyro</b>	
<b>En compétition</b>	<b>Jour 2</b> aux championnats nationaux et à Élite Canada
<b>Composition de la routine</b>	Difficulté: A=0,1, B=0,2, C=0,3, D=0,4, E=0,5, F=0,6 8 éléments maximum pour compter pour la difficulté
<b>Éléments de progression et éléments supplémentaires</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Suspension faciale jambes écartées = partie A. Groupe IV</li> <li>2. Suspension arrière jambes écartées = partie A. Groupe IV</li> <li>3. La valeur de tous les éléments du groupe III de la FIG est augmentée d'un échelon</li> <li>4. Grand tour avant et/ou arrière avec les bras fléchis tenu 2 secondes = valeur C</li> </ol>
<b>Exigences de groupes d'éléments + 0,5 chacune</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grand tour avant. (2 sec.)</li> <li>2. Grand tour arrière. (2sec.)</li> <li>3. Appui renversé tendu. (2sec.)</li> <li>4. Un élément du groupe IV sauf l'équerre ou l'appui renversé de force.</li> <li>5. Sortie (Groupe V)</li> </ol>
<b>Règlements supplémentaires</b>	Descente en arrière permise

Tableaux de la routine libre Tyro

**Saut de cheval**

<b>Libre Tyro</b>	
<b>En compétition</b>	<b>Jour 2</b> aux championnats nationaux et à Élite Canada
<b>Composition de la routine</b>	L'un ou l'autre saut: 1. Groupe IV de la FIG (entrée rondade) 2. Groupe V de la FIG (Yurchenko)
<b>Valeur de départ</b>	La valeur de départ de la FIG moins 1,0 pour tous les choix de sauts.
<b>Bonification</b>	AUCUNE bonification ne sera accordée pour la distance à la réception
<b>Règlements supplémentaires</b>	Les gymnastes de 13 ans peuvent utiliser deux tremplins mais avec une déduction de 0,5 point de la note finale

Tableaux de la routine libre Tyro

**Barres parallèles**

	<b>Libre Tyro</b>
<b>En compétition</b>	<b>Jour 2</b> aux championnats nationaux et à Élite Canada
<b>Composition de la routine</b>	Difficulté: A=0,1, B=0,2, C=0,3, D=0,4, E=0,5, F=0,6 8 éléments maximum pour compter pour la difficulté
<b>Éléments de progression et éléments supplémentaires</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Établissement avant en tournant vers l'arrière à l'appui bras tendus = partie B</li> <li>2. Établissement avant en tournant vers l'arrière à l'appui horizontal ou plus haut avec les bras tendus = partie C</li> </ol>
<b>Exigences de groupes d'éléments + 0,5 chacune</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stutz ou Diamidov</li> <li>2. Grand tour ou une de ses variantes</li> <li>3. Long élément de suspension sur les deux barres (sauf le grand tour ou une de ses variantes)</li> <li>4. Tout élément Felge (rotation d'au moins 360°)</li> <li>5. Sortie. (groupe V de la FIG)</li> </ol>
<b>Règlements supplémentaires</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Établissement avant en tournant vers l'arrière à l'appui renversé tendu avec les bras fléchis et aucune interruption dans le mouvement en avant reçoit la valeur D et une déduction de 0,1 point</li> <li>• Abaissement en arrière permis</li> </ul>

Tableaux de la routine libre Tyro

**Barre fixe**

<b>Libre Tyro</b>	
<b>En compétition</b>	<b>Jour 2</b> aux championnats nationaux et à Élite Canada
<b>Composition de la routine</b>	Difficulté: A=0,1, B=0,2, C=0,3, D=0,4, E=0,5, F=0,6 8 éléments maximum pour compter pour la difficulté
<b>Éléments de progression et éléments supplémentaires</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La valeur de tout élément volant est augmentée d'un échelon (groupe II de la FIG)</li> <li>2. Les éléments Endo ou Stalder carpés ont tous une valeur augmentée d'un échelon</li> <li>3. Grand élan arrière à l'appui = valeur A (groupe I de la FIG)</li> <li>4. Valse avant rapide, min 45° et changement de prise, prise palmaire = valeur A (groupe de la FIG)</li> </ol>
<b>Exigences de groupes d'éléments + 0,5 chacune</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grand tour avant et arrière avec ou sans rotation. (les deux ou aucune reconnaissance)</li> <li>2. Élément près de la barre (Groupe III)</li> <li>3. Élan circulaire Adler (avec ou sans rotation)</li> <li>4. Grand tour cubital, russe ou dorsal (Groupe IV)</li> <li>5. Sortie. (Groupe V de la FIG)</li> </ol>
<b>Règlements supplémentaires</b>	<p><b>Bonification liaison élément près de la barre + élément volant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Élément près de la barre (B, C ou D) + tout élément volant (ou vice versa) = 0,3</li> <li>• Toute liaison avec des parties E et F n'est pas permise</li> </ul> <p><b>Bonification liaison éléments volants</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tout élément volant + tout élément volant = 0,5</li> <li>• Toute liaison avec des parties E et F n'est pas permise</li> <li>• Possibilité de répéter un élément volant</li> </ul>