

Fédération de gymnastique du Québec



Programme Provincial de niveaux 1 et 2 2011-2016

Gymnastique artistique masculine
Manuel des entraîneurs et des juges
Octobre 2011 (Version québécoise 1.1)

Introduction

Le programme québécois de niveaux 1 et 2 a été mis au point afin de fournir partout au Québec un programme unique permettant aux athlètes de niveau provincial de participer à un plus grand nombre de compétitions. Il a été élaboré en consultation avec les permanents de la FGQ, le comité technique masculin ainsi que le représentant et le responsable des juges.

Le programme comprend la majorité des règles devant encadrer le déroulement des compétitions. Dans les cas où une règle n'est pas précisée ou si aucune clarification n'a été faite, le Code de pointage de la FIG en vigueur s'applique.

Article 1 : Description du programme

Le programme comporte deux niveaux compétitifs qui sont orientés vers le développement des bases avec l'intention de guider les apprentissages avec des éléments imposés.

Article 2 : Âge des concurrents

2.1 Veuillez vous référer au tableau synthèse des années de naissance pour l'année actuelle de compétition.

Tableau synthèse des années de naissance

L année de compétition	Niveau 1(9-10 ans)	Niveau 2 (11-12-13 ans)
2011 – 2012	2003 – 2002	2001 – 2000 – 1999
2012 – 2013	2004 – 2003	2002 – 2001 – 2000
2013 – 2014	2005 – 2004	2003 – 2002 – 2001
2014 – 2015	2006 – 2005	2004 – 2003 – 2002
2015 – 2016	2007 – 2006	2005 – 2004 – 2003

2.2 Restrictions

-Un athlète plus jeune que l'âge 9 ans n'a pas le droit de participer dans une compétition.

-Un gymnaste qui n'a pas atteint l'âge minimal pour concourir dans une catégorie donnée doit obtenir l'autorisation du directeur technique de la fédération du Québec. Cette autorisation doit être accordée 1 mois avant la date limite d'inscription à la compétition.

Article 3 : Modifications et responsabilités du comité

3.1 : Les compétitions du programme de niveaux sont organisées à l'échelle provinciale.

La présente réglementation devrait être appliquée lors de toutes les compétitions sanctionnées par la Fédération de gymnastique du Québec.

3.2 : Les comités techniques provinciaux peuvent clarifier les présentes règles pour tenir compte des besoins des gymnastes de la province.

3.3 : Le comité du programme masculin et le sous-comité des juges apporteront des modifications et des éclaircissements au programme québécois de niveaux sous la direction du directeur technique lorsque nécessaire. Les entraîneurs et les juges sont invités à communiquer avec les membres de la commission technique masculine, afin de leur faire part de leurs commentaires.

3.4 : Les clarifications au programme pourront avoir lieu plusieurs fois au cours de la saison de compétition. Les documents de clarifications seront envoyés directement aux clubs.

Article 4 : Règles relatives aux compétitions et à l'équipement

4.1 : Échauffement :

- i) Les athlètes ont droit à un échauffement général et à un échauffement spécifique aux engins avant le début de la compétition. Il est recommandé de fixer la durée maximale des échauffements à 1 h 30 pour toutes les catégories.
- ii) Avec un avis préalable, il est possible pour un organisateur d'effectuer un échauffement général de 20 à 30 minutes suivi des rotations de la compétition qui incluront une période d'échauffement pour chaque engin. (C.-À-D.: Au début de chaque rotation, une période d'échauffement de dix minutes sera donnée pour chaque groupe à chaque engin.)

4.2 : Droits et devoirs du gymnaste :

i) : Niveaux 1 et 2 : Les gymnastes doivent revêtir une tenue sportive. À cet égard, il est recommandé de se conformer aux prescriptions de la FIG :

Sol et saut de cheval : Maillot et pantalon court. Les chaussettes, les chaussons et les pieds nus sont autorisés.

Cheval-arçons, anneaux, barres parallèles et barre fixe : Maillot et pantalon long. Les chaussettes et/ou les chaussons sont autorisés.

Pour les athlètes participant dans la catégorie niveau 1(9-10 ans), les gymnastes peuvent porter un t-shirt du club et un pantalon court à tous les engins.

ii) : Tous les gymnastes sont tenus de porter un chandail lors des échauffements à toutes les épreuves (gymnase d'entraînement et de compétition).

iii) : Tous les athlètes d'un même club ou d'une même équipe doivent revêtir une tenue sportive identique.

iv) : Toute dérogation aux règles relatives à la tenue vestimentaire sera pénalisée et ce, sans préavis. Toute dérogation entraîne une déduction de **0.3** une fois sur le total de la compétition.

4.3 : Aide et assistance

Pour tous les niveaux : à la barre fixe, la présence d'un aide est obligatoire. L'aide doit se placer à portée de l'athlète et doit éviter d'obstruer la visibilité des juges. Le responsable du jury à l'engin ne peut autoriser le gymnaste à commencer son exercice sans la présence d'un aide. Une déduction de **0.50** sera appliquée si l'entraîneur quitte l'épreuve durant l'exercice de son athlète.

4.4 : Équipement

i) : Le tableau **4.6** contient les exigences relatives à l'équipement pour chacun des niveaux du programme.

ii) : Les matelas de sécurité (20 cm) sont permis sans déduction à tous les engins sauf au sol et au cheval-arçons; cependant, les déductions habituelles pour fautes de réception s'appliquent. L'utilisation d'un matelas de sécurité au sol ou au cheval-arçons entraîne une déduction de **0.50** de la note finale à l'engin concerné. Une déduction semblable est appliquée pour l'utilisation de tout équipement non conforme.

iii) : Pour tous les niveaux, l'utilisation d'un tremplin est permise pour l'entrée aux barres parallèles.

4.5 Exigences et caractéristiques de l'équipement

	Niveau 1 (9-10ans)	Niveau 2 (11-12-13ans)
Sol	FIG 12 m x 12 m	FIG 12 m x 12 m
Arçons	Champignon avec matelas de 10cm pour couvrir la base.	Champignon avec matelas de 10 cm pour couvrir la base. Hauteur du cheval au choix jusqu'à 105 (tremplin est permis)
Anneaux	FIG avec jusqu'à 60 cm de matelas additionnels	FIG avec matelas de sécurité de 20 cm permis
Saut	Table de saut 1 m à 1,35 m avec un tremplin élastique	Table de saut 1,10 m à 1,35 m avec un tremplin élastique ou tremplin
Barre parallèles	Hauteur suffisante pour balancer en appui brachial. Matelas de sécurité de 20 cm permis.	Hauteur suffisante pour balancer avec genoux fléchis sans toucher le sol. (Hauteur maximale FIG). Matelas de sécurité de 20 cm permis.
Barre fixe	Hauteur suffisante pour balancer sans toucher le sol – hauteur déterminée pour accommoder le gymnaste le plus grand. La barre peut être baissée ou des matelas de sécurité peuvent être ajoutés. La barre ne peut être baissée durant la compétition.	Hauteur suffisante pour balancer sans toucher le sol – hauteur déterminée pour accommoder le gymnaste le plus grand. La barre peut être baissée ou des matelas de sécurité peuvent être ajoutés. La barre ne peut être baissée durant la compétition.

Article 5 : Devoirs des juges

5.1 : Évaluation des exercices

Pour tous les niveaux compétitifs québécois, les membres du jury assument les responsabilités du jury D et du jury E, à moins que 4 juges ou plus ne soient affectés à l'engin. Chaque juge E évalue chacun des exercices en dixièmes de point. À moins d'indication contraire dans la présente réglementation, les fautes d'exécution et de tenue sont évaluées conformément aux prescriptions du Code de pointage FIG en vigueur.

5.2 : Rôles et responsabilités du juge en chef de compétition

Les principales responsabilités du juge en chef de compétition sont indiquées dans le Manuel des officiels. Le juge en chef de la compétition est responsable de voir au respect des règles et à l'application des pénalités décrites précédemment et incluant :

- Tenue vestimentaire des athlètes
- Entraîneurs (aides) présents à la barre fixe

Le responsable du panel à l'engin est responsable d'identifier la bonification accordée pour les exercices avec réception pilée ainsi que pour la virtuosité.

Les déductions pour comportement antisportif sont apportées à la note finale par le responsable du jury à l'engin.

5.3 : Panel de juge

Les panels sont composés comme d'un ou deux juges (préférablement deux); tout niveau de certification.

5.4 : Calcul de la note finale

Dans les cas où le jury est composé de deux ou trois juges, toutes les notes comptent. La note finale correspond à la moyenne des notes (2 ou 3 notes) et est calculée jusqu'à la troisième décimale. La note moyenne éliminera les décimales supplémentaires sans arrondir.

Exemple	ND	E1	E2	E3	Moyenne
Gymnaste	9.80	0.60	0.50	0.30	0.4666666

La moyenne des déductions dans l'exemple ci haut **0.466** et la note finale sera **9.334**.

Lorsque le jury se compose de quatre juges, la note supérieure et la note inférieure sont éliminées. La note finale correspond à la moyenne des deux notes intermédiaires et est calculée jusqu'à la troisième décimale.

Exemple	ND	E1	E2	E3	E4	Moyenne
Gymnaste	9.80	0.70	0.80	0.90	0.6	0.75

Dans l'exemple ci haut, les notes E des juges E3 et E4 sont éliminées et les notes intermédiaires des juges E1 et E2 sont utilisées dans le calcul de la moyenne.

La moyenne des déductions dans l'exemple ci haut **0.75** et la note finale sera **9.05**.

5.5 : La tolérance admissible entre la Note E :

Voici la règle concernant les différences acceptables en relation avec la note finale E entre les quatre déductions intermédiaires, ou pour des panels avec quatre juges ou moins, les deux déductions intermédiaires.

Déduction finale	Note E	Tolérance admissible par juge
>0.00-0.40	9.60-10.00	0.10
>0.40-0.60	9.40-<9.60	0.20
>0.60-1.00	9.00-<9.40	0.30
>1.00-1.50	8.50-<9.00	0.40
>1.50-2.00	8.00-<8.50	0.50
>2.00-2.50	7.50-<8.00	0.60
>2.50	<7.50	0.70

Article 6 : Évaluation des exercices et exigences de composition

6.1.1 : Exigences imposée

Respect de l'ordre des éléments – Si le gymnaste modifie l'ordre des éléments d'un exercice imposé, seuls les éléments exécutés dans le bon ordre seront crédités. Par exemple, si un gymnaste exécute les éléments dans l'ordre suivant : 1,2,3,4,6,5,7,8, seuls les éléments 1,2,3,4,6,7,8 seront crédités. Les autres éléments seront cependant déduits au niveau de l'exécution.

6.1.2 : Une pénalité de 0.3 sera appliquée pour non-respect du texte dans l'exécution des routines.

Exemple : Sol, niveau 2 : Si un athlète, après avoir fait la montée en force à l'ATR 2 sec, revient debout au lieu de faire la roulade avant, il sera pénalisé de 0.3 pour non-respect du texte.

6.1.3 : Routines niveau 2 (composition)

À chaque appareil, une routine niveau 2 complète possède une note de départ de 15.0 = 5.0 (valeur des éléments) + 10.0 (exécution). Contrairement au niveau 1, les routines du niveau 2 possèdent une certaine flexibilité. Bien que la séquence doive toujours être respectée tel qu'indiqué à la section 6.1, chaque élément présente généralement un choix d'éléments de progression plus faciles (jusqu'à quatre dans certains cas). Ces possibilités sont indiquées dans les colonnes « progression 1, 2, 3 ou 4 ». Un gymnaste pourra donc exécuter certains éléments de progression plutôt que de présenter la routine niveau 2 complète. La valeur accordée à chacun de ces éléments de progression est indiquée dans la case correspondante.

6.1.4 : Routines niveau 2 (élément manquant)

Dans une routine niveau 2, si pour un numéro d'élément donné, le gymnaste ne présente aucun élément du tableau, il verra sa note de départ pénalisée de 1.0.

Exemple : Supposons qu'au sol, un gymnaste présente la routine niveau 2 complète sauf pour l'élément 5 où il ne fait ni station debout jambes ensemble ni « Y » ni arabesque. Dans ce cas, sa note maximale sera (valeur des éléments 1 à 4 + 6 et 7) + 10.0 (exécution) – 1.0 (pénalité).

6.2 : Répétitions :

Sol, arçons, anneaux, barres parallèles, barre fixe :

Le gymnaste peut répéter un élément dans lequel il a chuté (faute majeure) ou s'est arrêté, afin d'en voir la valeur reconnue.

Exemple : Un gymnaste Niveau 2 au cheval-arçons exécute un ½ pivot et chute avant d'avoir complété l'élément.

L'athlète peut reprendre le ½ pivot et recevoir seulement la déduction de **1.0** pour la chute.

L'athlète peut répéter 1 cercle préparatoire.

Saut de cheval :

Pour tous les niveaux, dans le cas d'un saut mal exécuté, le gymnaste peut décider de répéter son saut. Il reçoit alors une déduction de **1.0** à son second saut.

6.3 : Réceptions

Pour tous les niveaux, la déduction totale pour fautes de réception ne peut dépasser **1.0** et ce, à tous les engins. La déduction maximale pour les fautes de réception à la table de saut et au sol n'inclut pas les déductions de déviations.

Une déduction de **1.0** s'applique pour une chute.

6.4 : Points de bonification

Pour tous les niveaux, **0.10** point de bonification est ajouté sur la note E jusqu'à un maximum de **10.0** pour une réception « pilée ».

Une réception « pilée » est définie comme une réception réalisée en position stable sans bouger les pieds.

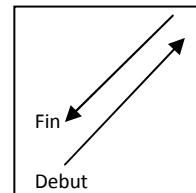
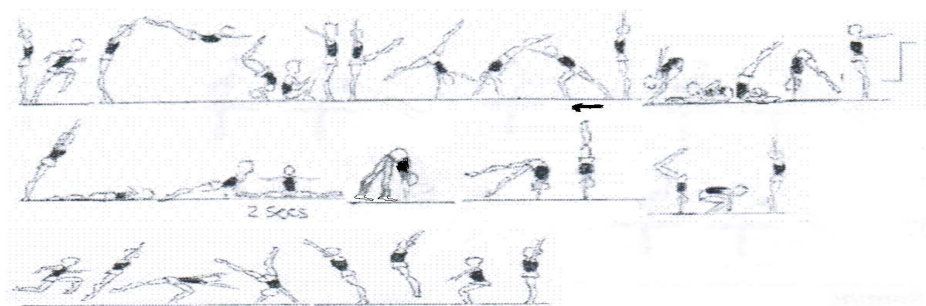
6.5 : La taxation

Les intervalles de déductions ne comportent que des déductions FIG, i.e. jamais de 0.2 ou 0.4

-**0.1-0.3** signifie **0.1** ou **0.3** -**0.1-0.5** signifie **0.1** ou **0.3** ou **0.5**

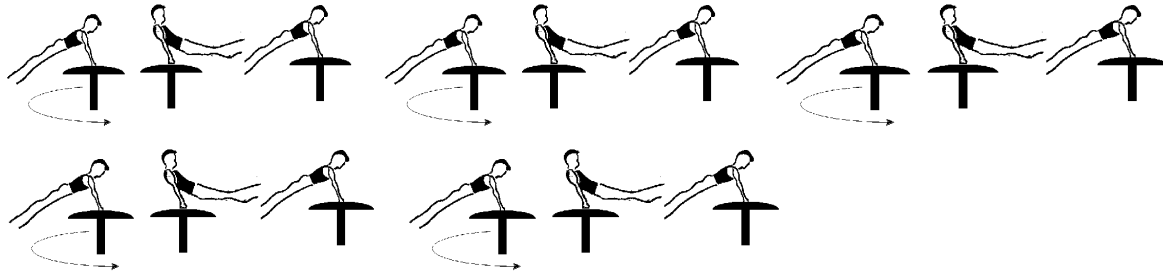
- **N-R** : La non-reconnaissance d'un élément.

Sol – Niveau 1



Éléments	Routine	Valeur	Déductions
1	Course, plongeon (Le corps doit être légèrement arqué durant la phase d'envol).	1.5	Position du corps durant l'envol : 0.1–0.5 Sous la hauteur de la tête : 0.1–0.3
2	Roue latérale à la station jambes en fente et ensuite assembler les jambes (ramener la jambe vers l'avant)	1.0	Déductions FIG : 0.1–0.5 Écart des jambes insuffisant : 0.1–0.3
3	Roulade arrière carpée (bras et jambes tendu)	1.0	Déductions FIG : 0.1–0.5 Poussée insuffisante des bras : 0.1–0.3 Bras ou jambes fléchis : 0.1–0.5
4	Tomber en avant à la position couchée faciale, se repousser à l'appui corps arqué	0.8	Déductions FIG : 0.1–0.5
5	Avancer les jambes pour se placer en grand écart facial 2 secs, bras à l'horizontal minimum	1.4	Souplesse insuffisante : 0.1–0.5 Maintien insuffisant : <2secs : 0.3 Pas de maintien : N-R 1 ou 2 bras sous l'horizontal : 0.3 Main sur le sol : 0.3 (chaque main)
6	S'élever en force à l'appui carpé écarté et poser les talons au sol	0.6	Déductions FIG : 0.1–0.5 Ne pas reposer les talons au sol : 0.3 Montée en élan : N-R
7	Montée en force jambes écartées à l'appui tendu renversé passager et revenir à la station jambes groupées BONUS* Appui renversé tenu 2 secs	1.3 *0.4	75° ou moins : 0.5 Exécution en élan : N-R Roulade avant après appui tendu renversé : 0.5
8	2-3 pas, sursaut, rondade, saut extension (Le corps doit être droit et en contrôle durant le saut)	2.0	Déductions FIG : 0.1–0.5 Hauteur insuffisante durant le saut : 0.1–0.3 Position de corps durant le saut : 0.1–0.3
		9.6 + *0.4	
	Total	10.0	

Arçons (champignon) : Niveau 1

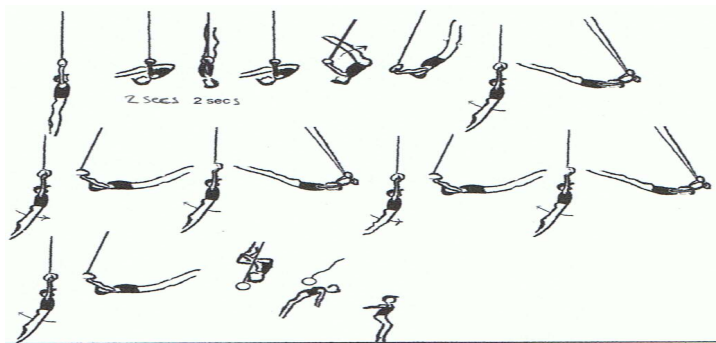


Éléments	Routine	Valeur	Déductions
1	Cercle des jambes serrées sur le champignon en passant par l'appui (Le corps doit être allongé à l'avant durant le cercle)	1.8	Déductions FIG : 0.1–0.5 Position du corps durant les cercles : 0.1–0.5
2	Cercle des jambes serrées sur le champignon en passant par l'appui	2.0	Déductions FIG : 0.1–0.5 Position du corps durant les cercles : 0.1–0.5
3	Cercle des jambes serrées sur le champignon en passant par l'appui	2.0	Déductions FIG : 0.1–0.5 Position du corps durant les cercles : 0.1–0.5
4	Cercle des jambes serrées sur le champignon en passant par l'appui	2.0	Déductions FIG : 0.1–0.5 Position du corps durant les cercles : 0.1–0.5
5	Cercle des jambes serrées sur le champignon en passant par l'appui	2.0	Déductions FIG : 0.1–0.5 Position du corps durant les cercles : 0.1–0.5
		9.8 + *0.2	
Total		10.0	

Note :

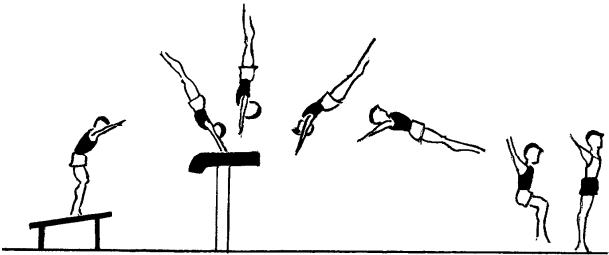
- Les juges doivent évaluer la technique de l'élément et peuvent accorder des points de bonification jusqu'à la note maximale de **10,0** pour la virtuosité.
- Le cercle doit être complété en appui pour être crédité.

Anneaux Niveau : 1

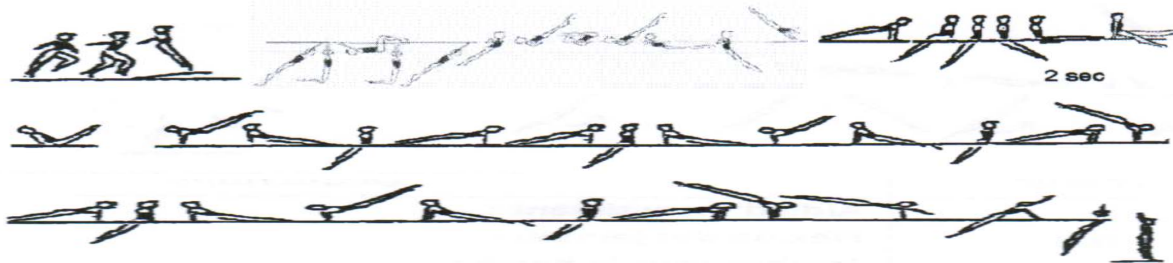


Éléments	Routine	Valeur	Déductions
1	De la suspension, s'élever à la suspension mi-renversée carpée 2secs	1.0 (0.4, 0.6)	Flexion des bras durant l'élévation : 0.1-0.3 Flexion des jambes durant l'élévation : 0.1-0.3 Carpé insuffisant : 0.1-0.3 Maintien insuffisant : <2secs 0.3 Pas de maintien : N-R : 0.6
2	S'étirer à la suspension renversée (tendue) avec les anneaux tournés vers l'extérieur (corps légèrement arqué) (2secs) Note : Si position non maintenue et carpé excessif, l'élément n'est pas crédité par le jury D	1.0	Anneaux tournés vers l'intérieur : 0.3 Anneaux parallèles : 0.1 Maintien insuffisant : <2secs : 0.3 Pas de maintien : N-R Position de corps : 0.1-0.5
3	Fermer le corps rapidement et ouvrir vers l'avant en poussant les anneaux vers l'arrière et le bas dans l'élan descendant	1.2	Flexion des jambes : 0.1-0.3 Corps non ouvert dans l'élan descendant : 0.3
4	2 élan avant et arrière. Le corps doit être à l'horizontal dès le premier élan avant (épaules à la hauteur des anneaux). Note : Bras fléchis dans les balancers avant est permis.	4.8 (2.4, 2.4)	Déductions FIG : 0.1-0.5 Hauteur insuffisante : 0.1-0.5
5	Sortie salto arrière groupé après la fin du troisième élan BONUS* Sortie salto arrière tendu	1.6 *0.4	Déductions FIG : 0.1-0.5 Lâcher après la verticale : 0° -15° = 0.1 , 16° -45° = 0.3, plus 45° = 0.5
		9.6 + *0.4	
	Total	10.0	

Saut Niveau : 1

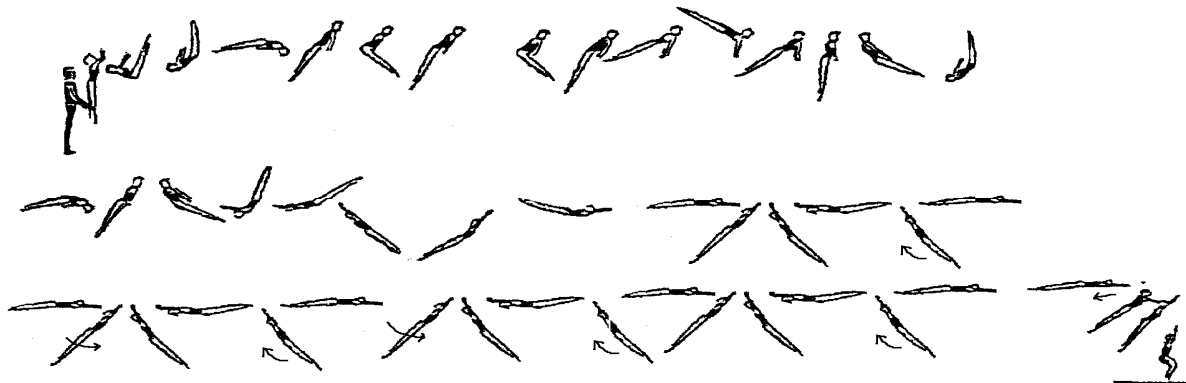
Niveau 1 (9-10) ans	
	
10.0	
Saut de mains sur table de saut avec un tremplin élastique Table de saut 1 m à 1,35 m avec un tremplin élastique	
Déductions	
Déductions FIG :	0.1–0.5
Flexion des bras	0.1–0.5
Léger carpé	0.1
Carpé marqué	0.3
Carpé excessif (90° ou plus)	0.5
Corps groupé	3.0
Réception > 2 m	0.0
Réception 1,0-2,0 m	0.1–0.3
Réception < 1 m	0.5

Barre parallèles Niveau : 1



Éléments	Routine	Valeur	Déductions
1	D'une course d'élan, sauter à la suspension, élan avant, élan arrière et établissement à l'appui brachial	1.5 (0.5, 1,0)	Déductions FIG : 0.1–0.5 Distance insuffisante ou corps non tendu : 0.1–0.3 Hanches sous les barres en avant: 0.1–0.3
2	Élan avant à la position mi-renversée carpée, hanches au-dessus des barres	1.0	Déductions FIG : 0.1–0.5 Hanches sous les barres : 0.1–0.5
3	Extension du corps vers le haut et l'avant, élan arrière et établissement arrière à l'appui facial	1.5	Engagement de force : 0.1–0.5 Hanches sous les barres en établissement arrière : 0.1–0.5
4	Équerre 2 secs *Hanches entre les bras durant l'équerre *Le dos doit être droit, non arrondi	1.0	Jambes sous les barres : 0.1–0.3 Maintien insuffisant : <2secs : 0.3 Pas de maintien : N-R Position de corps durant l'équerre : 0.1–0.5
5	Écarter les jambes et rebond rapide des jambes sur les barres, s'étirer et élaner en arrière corps à l'horizontal. BONUS* Élaner en arrière à l'ATR passager	1.5 (0.5, 0.5, 0.5) * 0.2	Flexion des jambes durant le rebond: 0.1–0.5 Corps non tendu : 0.1–0.5 Aucune élévation des jambes : 0.1–0.3 Élan arrière sous l'horizontal : 0.1–0.3 Plus de 15° de l'ATR: Pas de bonus
6	Élan avant, élan arrière, élan avant (avec pieds au-dessus des barres et corps tendu) BONUS* Élaner en arrière à l'ATR passager	1.5 (0.5 Chacun) * 0.2	Flexion des bras : 0.1–0.5 Corps non tendu : 0.1–0.5 Jambes non au-dessus de l'horizontal chaque fois : 0.1–0.3 Plus que 15° de l'ATR: Pas de bonus
7	Élan arrière à l'horizontal ou au-dessus et sortie faciale avec appui passager d'une main sur une barre BONUS* Jambes au-dessus de 60° durant la sortie (près de l'appui renversé) avec appui passager d'une main sur une barre (appui passager sur 2 mains).	1.4 * 0.2	Flexion des bras 0.1–0.5 Corps carpé 0.1–0.5 Jambes non au-dessus de l'horizontal chaque fois : 0.1–0.3
		9.4 + * 0.6	
	Total	10.0	

Barre fixe Niveau : 1



Éléments	Routine	Valeur	Déductions
1	De la suspension, traction à la barre et renversement arrière à l'appui facial	0.8	Aide d'un assistant : 0.5 Flexion des jambes : 0.1–0.5 Jambes sous la barre : 0.1–0.3 Balancer supplémentaire à l'appui : 0.3 chaque balancer
2	Prise d'élan arrière à l'horizontal, tour d'appui arrière BONUS* pour prise d'élan à 45°	1.6 (0.6), (1.0) *0.2	Hanches sous l'horizontal : 0.1–0.3 Corps carpé : 0.1–0.5 Corps groupé : 0.5
3	S'élaner immédiatement en avant par-dessous la barre et élaner en arrière en suspension	0.6	Hauteur de l'élaner en avant par-dessous la barre : 0.1–0.3 Hanches sous la barre derrière : 0.1–0.3
4	Élan avant, élan arrière	1.6 (0.8), (0.8)	Pieds sous la barre devant : 0.1–0.3 Hanches sous la barre derrière : 0.1–0.3
5	Élan avant, élan arrière	1.6 (0.8), (0.8)	Pieds sous la barre devant : 0.1–0.3 Hanches sous la barre derrière : 0.1–0.3
6	Élan avant, élan arrière	1.6 (0.8), (0.8)	Pieds sous la barre devant : 0.1–0.3 Hanches sous la barre derrière : 0.1–0.3
7	Élan avant, élan arrière, repousser la barre à la station BONUS* repousser la barre corps à l'horizontal.	1.8 (0.8), (0.8), (0.2) *0.2	Pieds sous la barre devant : 0.1–0.3 Hanches sous la barre derrière : 0.1–0.3 Extension insuffisante durant la sortie : 0.1–0.3
		9.6 + *0.4	
	Total	10.0	

Attentes de performance

Renversement arrière :

- Les jambes doivent demeurer allongées derrière la barre à la fin du renversement. L'entraîneur ne peut assister le gymnaste au début du renversement.
- L'entrée traction à la barre et renversement arrière peut être exécutée sans traction et ce, sans déduction.

Sol : Niveau 2

Éléments	Routine de base	Progression 1	Progression 2	Progression 3	Progression 4	Déductions
1	Course, plongeon (Le corps doit être légèrement arqué durant la phase d'envol) 0.0	Course, saut de main, course, plongeon (non enchaîné) 0.5	Course, saut de main, rebond plongeon (enchaîné) 0.8	Course saut de main plongeon enchaîné 1.0	Course saut de main salto avant groupé 1.5	Déductions FIG : 0.1-0.5 Plongeon carapé : 0.1-0.3 Plongeon groupé : 0.5 Rythme incorrect : 0.1-0.3 Saut trop bas : 0.1-0.3
2	Roue latérale à la station jambes en fente et ensuite assembler les jambes (ramener la jambe vers l'avant) et roulade arrière carpée (bras et jambes tendu) 0.0	Saut de tête réception jambes ensemble 0.4	N/A	N/A	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5
3	Tomber ventre, grand écart facial 2 secs, s'élever en force à l'appui carapé écarté et poser les talons au sol 0.0	Tomber ventre, grand écart facial 2secs, montée en force jambes écartées à l'ATR passager, roulade avant et saut avec tour de 135° face au côté 0.5	Tomber ventre, grand écart facial 2secs, montée en force jambes écartées à l'ATR 2secs, roulade avant et saut avec tour de 135° face au côté 0.8	N/A	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5 Maintien pour le split : 0.1 <2secs : 0.3 Pas de maintien : 0.1-0.5 Souplesse insuffisante (grand écart facial) : 0.1-0.5 1 ou 2 bras sous l'horizontal : 0.3 Main sur le sol : 0.3 (chaque main) Pas de roulade avant après l'équilibre : 0.3
4	Montée en force jambes écartées à l'ATR passager et revenir à la station jambes groupées 0.0	Un pas, ciseau avant, 2 roues et saut avec tour 135° face à la diagonale 0.3	Un pas, ciseau avant, 2 roues, renversement arrière, descente en fente assemblées les jambes et saut avec tour 45° face à la diagonale 0.6	N/A	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5 Souplesse insuffisante durant le ciseau : 0.1-0.5 Souplesse insuffisante durant la roue : 0.1-0.5 Souplesse insuffisante durant le renversement arrière: 0.1-0.5
5	Station debout jambes ensemble 0.0	Arabesque 2 secs. 0.3	Position Y 2 secs 0.5	N/A	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5 Souplesse insuffisante : 0.1-0.5 <2secs : 0.3 Pas de maintien : N-R
6	Course, rondade, saut extension (Le corps doit être droit et en contrôle durant le saut) 0.0	Course rondade flic saut extension 0.3	Course rondade deux flics saut extension 0.8	Course rondade flic salto groupé 1.2	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5 Saut trop bas : 0.1-0.5 Position de corps durant le saut : 0.1-0.5 Rythme incorrect : 0.1-0.5
Note de Départ	10.0					

Cheval-arçons (Championnat) : Niveau 2

Éléments	Routine de base	Progression 1	Progression 2	Déductions
1	Un cercle jambes ensembles 0.0	Deux cercles jambes ensembles 0.5	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5
2	Un cercle jambes ensembles 0.0	½ Pivot ininterrompu (nombre de cercles illimité) 0.5	1/1 Pivot ininterrompu (nombre de cercles illimité) 1.0	Déductions FIG : 0.1-0.5
3	Un cercle jambes ensembles 0.0	Deux cercles jambes ensembles 0.5	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5
4	Un cercle jambes ensembles 0.0	½ tour (technique autre que le pivot) 1.0	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5
5	un cercle jambes ensembles 0.0	N/A	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5
Note de départ	10.0			

Note :

- L'utilisation d'un matelas ou d'un tremplin pour l'entrée est interdite.
- Le gymnaste peut exécuter le 1/1 pivot en autant de cercles qu'il le veut à condition que le pivot soit ininterrompu.
- Un gymnaste peut effectuer la routine niveau 1 au complet et recevra une valeur de départ de 10 points.
- Un gymnaste peut choisir d'effectuer des éléments du niveau 1 et 2 mais doit respecter l'ordre des éléments écrit dans le tableau ci-haut.

Cheval-arçons (sans les arçons) : Niveau 2

Éléments	Routine	Progression 1	Déductions
1	Un cercle facial jambes ensembles 0.5	Deux cercles faciaux 1.0	Déductions FIG : 0.1-0.3
2	Un cercle facial jambes ensembles 0.5	¼ tour latéral 1.0	Déductions FIG : 0.1-0.3
3	Un cercle facial jambes ensembles 0.5	Deux cercles latéraux 1.0	Déductions FIG : 0.1-0.3
4	Un cercle facial jambes ensembles 0.5	¼ Pivot 1.0	Déductions FIG : 0.1-0.3
5	Un cercle facial jambes ensembles 0.5	Un cercle facial et sortie allemande 1.0	Déductions FIG : 0.1-0.5
Note de départ	12.5		

Note :

- L'utilisation d'un tremplin pour l'entrée est permise.
- Le gymnaste doit exécuter le ¼ tour dans UN cercle.
- Le gymnaste doit exécuter le ¼ de pivot dans UN cercle.
- Un gymnaste peut choisir d'effectuer des éléments du niveau 1 et 2 mais doit respecter l'ordre des éléments écrit dans le tableau ci-haut.

Anneaux : Niveau 2

Élément	Routine de base	Progression 1	Progression 2	Progression 3	Progression 4	Déductions
1	De la suspension, s'élever à la suspension mi-renversée carpée 0.0	L'entraîneur monte l'athlète au-dessus des anneaux 0.0	Pull-up avec aide* 0.2	Pull-up 0.5	Montée à la position chandelle, élan et établissement arrière. 1.0	Déductions FIG : 0.1-0.5
2	Tenir la position carpée 2secs 0.0	Appui 2 secs (anneaux tournés vers l'extérieur) 0.0	Équerre 2 secs (anneaux tournés vers l'extérieur) 0.3	N/A	N/A	Déductions FIG : < 2secs = 0.1-0.5 Pas de maintien : 0.3 N-R Anneaux tournés vers l'intérieur : 0.1-0.3
3	S'étirer à la suspension renversée (tendue) avec les anneaux tournés vers l'extérieur (corps légèrement arqué) (2secs) 0.0	Poirier 2 secs 0.0	Équilibre en force bras fléchis (les jambes peuvent être écartées et appuyées sur les câbles sans les enrouler durant la montée, tenir 2 secs jambes écartées bras tendus) 0.6	Équilibre en force bras fléchis (les jambes peuvent être écartées et appuyées sur les câbles sans les enrouler durant la montée), assembler les jambes et tenir 2 secs bras tendus 1.0	Équilibre en force bras fléchis jambes écartées (sans toucher les câbles) et tenir 2 secs bras tendus 1.5	Déductions FIG : 0.1-0.5 Jambes groupées : 0.1-0.5 Jambes enroulées autour des câbles : 0.5 Maintien avec jambes touchant au câble : 0.3 < 2secs = 0.3 Pas de maintien : N-R Corps carpé en poirier : 0.1-0.5 Appui sur les anneaux durant le poirier : 0.3-0.5
4	Fermer le corps rapidement et ouvrir vers l'avant en poussant les anneaux vers l'arrière et le bas dans l'élan descendant 0.0	Du poirier s'abaisser de façon maîtrisée à la suspension renversée (corps tendu) 0.0	De l'appui tendu renversé, s'abaisser de façon maîtrisée (mouvement fluide et lent) à la suspension renversée (corps tendu) 0.2	N/A	N/A	Descente non maîtrisée : 0.1-0.5 Corps non-tendu : 0.1-0.3 Flexion des bras : 0.1-0.5
5	Prise d'élan et élan arrière (épaules à la hauteur des anneaux). 0.0	Abaisser les jambes à la suspension mi-renversée carpée, rapidement relever les jambes et dislocation arrière 0.7	N/A	N/A	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5
6	Élan avant, élan arrière, élan avant (épaules à la hauteur des anneaux). 0.0	Élan avant, élan arrière (épaules à la hauteur des anneaux) et dislocation avant (bras fléchis dans les balancers avant est permis) 0.6	N/A	N/A	N/A	Déductions FIG : Hauteur insuffisante : 0.1-0.5 0.1-0.5
7	Sortie groupée 0.0	Sortie salto arrière tendu 0.7	N/A	N/A	N/A	Déductions FIG : Lâcher après la verticale : 0.1-0.5 0° -15° = 0.1 , 16° -45° = 0.3 , plus 45° = 0.5
Note de départ	10.0					

Note:

*Dans le pull-up avec aide, l'entraîneur doit seulement aider le gymnaste dans la phase de "bascule" de la suspension à l'appui. La traction en suspension et la poussée à l'appui doivent être faites sans que l'entraîneur ne touche le gymnaste.

Saut de cheval : Niveau 2

Élément	Routine de base	Progression 1	Progression 2	Déductions
1	Saut de main avec tremplin élastique	Saut de main avec un tremplin	Saut de main vrille 1/1 avec un tremplin	Déductions FIG : 0.1-0.5 Flexion des bras : 0.1-0.5 Léger carpié : 0.1-0.3 Carpié marqué : 0.5 Carpié excessif (90 degrés ou plus) : 1.0 Corps groupé : 3.0 Réception > 2m : 0.0 Réception 1.0m – 2.0m : 0.1-0.3 Réception < 1m : 0.5
Note de départ	10.0	12.5	15.0	

Note :

Table de saut 1,10 m à 1,35 m

Barre parallèles : Niveau 2

Éléments	Routine de base	Progression 1	Progression 2	Progression 3	Déductions
1	D'une course d'élan, sauter à la suspension, élan avant, élan arrière, établissement à l'appui brachial 0.0	D'une course d'élan, sauter à l'appui brachial 0.3	D'une course d'élan, bascule à l'appui et élan en arrière 0.8		Déductions FIG : 0.1-0.5 Genoux sous les barres en avant : 0.1-0.5 Distance insuffisante ou corps non tendu : 0.1-0.3 Hanches sous l'horizontal dans le élan arrière à l'appui 0.1-0.5
2	Élan avant à la position mi-renversée carpée, hanches au-dessus des barres 0.0	Deux balancés (avant-arrière) à l'appui brachial 0.5	Deux balancés (avant-arrière) à l'appui 0.6	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5 Hanches sous les barres (mi-renversé): 0.1-0.5 Hanches sous les barres dans les balancers brachiaux : 0.1-0.5 Hanches sous l'horizontal dans les balancers à l'appui 0.1-0.5
3	Extension du corps vers le haut et l'avant, élan arrière et établissement arrière à l'appui facial 0.0	Établissement avant jambes écartées sur les barres avec appui passager, rebond immédiat des jambes et élan en arrière 0.3	Établissement avant jambes serrées et élan en arrière 0.6	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5 Hanches sous les barres dans l'établissement avant : 0.1-0.5 Force excessive : 0.1-0.5 Établissement sans rebond immédiat: 0.1-0.5 Flexion des jambes durant le rebond : 0.1-0.5
4	Équerre 2 secs 0.0	N/A	N/A	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5 < 2secs : 0.3 Pas de maintien : N-R
5	Écarter les jambes et rebond rapide des jambes sur les barres, s'étirer et élan en arrière corps à l'horizontal 0.0	Montée en force à l'ATR passager 0.5	Montée en force à l'ATR 2secs 1.0	N/A	Déductions FIG : 0.1-0.5 Flexion des jambes durant le rebond : 0.1-0.5 Jusqu'à 15° de l'ATR: Progression 1, 0.1 ATR: 16° à 30° : Progression 1, 0.3 ATR: 31° à 45° : Progression 1, 0.5 ATR sous 45° : Progression 1, 1.0
6	Élan avant, élan arrière, élan avant (avec pieds au-dessus des barres et corps tendu) 0.0	Élan avant, élan arrière à l'ATR passager 0.3	Élan avant, élan arrière à l'ATR 2 secs 0.6	Élan avant, élan arrière à l'ATR 2 secs et valse avant 1.0	Déductions FIG : 0.1-0.5 Hanches sous l'horizontal : 0.1-0.5
7	Élan arrière à l'horizontal ou au-dessus et sortie faciale avec appui passager d'une main sur une barre 0.0	Élan avant, élan arrière et sortie couronnée directe 0.5	Élan avant et sortie salto arrière groupé 1.0		Déductions FIG : 0.1-0.5 Hanches sous l'horizontal : 0.1-0.5
Note de départ	10.0				

Barre fixe : Niveau 2

Éléments	Routine de base	Progression 1	Progression 2	Progression 3	Déductions
1	De la suspension, corps tendu 0.0	N/A	N/A	N/A	Déduction FIG : 0.1-0.5
2	Montée par renversement arrière 0.0	Bascule et prise d'élan entre l'horizontal et 45° 0.3	Bascule et prise d'élan à 45° ou plus haut 0.5	N/A	Déduction FIG : 0.1-0.5 Aide d'un assistant : 0.5 Arrêt après la bascule : 0.3 Prise d'élan sous l'horizontal : 0.1-0.3 Balancer supplémentaire à l'appui : 0.3 chaque balancer
3	Tour d'appui, chute filée et élan en arrière en suspension 0.0	Streüli sorti de l'horizontal jusqu'à 45° 0.3	Streüli sorti à plus 45° 0.5	Streüli jusqu'à 15° de l'ATR 0.8	Déduction FIG : 0.1-0.5 Streüli plus bas que l'horizontal : 0.3 Hauteur de l'élan en avant par-dessous la barre : 0.1-0.3
4	Élan avant, élan arrière 0.0	Soleil 0.5	N/A	N/A	Déduction FIG : 0.1-0.5
5	Élan avant, élan arrière 0.0	Élan avant et ½ tour changer 1 ^{ère} main, élan avant en prise mixte, élan arrière et changer la 2 ^{ème} main min. à l'horizontal 0.2	Élan avant et ½ tour et changement des deux mains min. à l'horizontal OU soleil 0.5	Changement directe (Blind) et un tour de lune 1.4	Déduction FIG : 0.1-0.5 Hanche sous la barre : 0.1-0.5
6	Élan avant, élan arrière 0.0	Élan avant et ½ tour changer 1 ^{ère} main, élan avant en prise mixte, élan arrière et changer la 2 ^{ème} main min. à l'horizontal 0.2	Élan avant et ½ tour et changement des deux mains min. à l'horizontal OU soleil 0.5	½ tour soleil au deuxième tour de lune 1.2	Déduction FIG : 0.1-0.5 Hanche sous la barre : 0.1-0.5
7	Élan avant, élan arrière, repoussé la barre à la station 0.0	Élan avant et sortie salto arrière groupé 0.3	Élan avant et sortie salto arrière tendu 0.6	N/A	Déduction FIG : 0.1-0.5 Hauteur insuffisante : 0.1-0.3
Note de départ	10.0				