



BROCHURE DES
PROGRAMMES

Cycle 2025 - 2028

ÉDITION SEPTEMBRE 2024



ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

TABLE DES MATIÈRES

PARTIE 1 : NIVEAU DE PRATIQUE FÉDÉRAL	4
PROGRAMME FÉDÉRAL B - PROGRAMME FÉDÉRAL A	5
1. Âges - Types d'unités	5
2. Composition des exercices	5
3. Évaluation des exercices.....	7
PROGRAMME FÉDÉRAL PAR ÉQUIPE Trophée Fédéral par Équipe (TFE).....	9
1. Prestations.....	9
2. Notation et classement	10
PARTIE 2 : NIVEAU DE PRATIQUE PERFORMANCE	11
PROGRAMME NATIONAL B NB 8-15 ANS et NB Toutes Catégories d'âge	12
1. Âges - Types d'unités	12
2. Composition des exercices	12
3. Évaluation des exercices.....	14
PROGRAMME NATIONAL A 8-16 ANS Programme FIG "Pré-Youth" aménagé	16
1. Âges - Types d'unités	16
2. Composition des exercices	16
3. Évaluation des exercices.....	20
Restrictions et clarifications : Programme FIG Pré-Youth National A 8-16 ans & Élite Avenir	22
PROGRAMME NATIONAL A : Toutes Catégories d'âge (Libre FIG aménagé).....	24
1. Âges - Types d'unités	24
2. Composition des exercices	24
3. Évaluation des exercices.....	25
PROGRAMME PERFORMANCE PAR ÉQUIPE Championnat de France par équipe (CFE)	27
1. Prestations.....	27
2. Notation et classement	28
PARTIE 3 : NIVEAU DE PRATIQUE ÉLITE	29
PROGRAMME ÉLITE AVENIR (ELAV) Programme FIG "Pré-Youth" aménagé	30
1. Âges – Types d'unités	30
2. Composition des exercices	30
3. Évaluation des exercices.....	34
PROGRAMME ELITE ESPOIR (ELES) Programme FIG "Youth" aménagé.....	36
1. Âges - Types d'unités	36
2. Composition des exercices	36
3. Évaluation des exercices.....	38
PROGRAMME ELITE JUNIOR ET SENIOR (ELJU - ELSE)	39
1. Âges - Types d'unités.....	39
2. Composition des exercices	39
3. Évaluation des exercices.....	41

ANNEXE 1 : Grilles d'éléments imposés - Fédéral A & B

ANNEXE 2 : Grilles d'éléments imposés - National B

ANNEXE 3 : éléments imposés et exemples d'éléments libres NA 8-16 et Élite Avenir



GAc

BROCHURE DES PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2024

PARTIE 1 : NIVEAU DE PRATIQUE FÉDÉRAL



ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

PROGRAMME FÉDÉRAL B PROGRAMME FÉDÉRAL A

1. ÂGES - TYPES D'UNITÉS

	FÉDÉRAL B		FÉDÉRAL A	
ÂGES	De 7 à 14 ans *	Toutes catégories (7 ans et +) *	De 7 à 14 ans	Toutes catégories (7 ans et +)
TYPES D'UNITÉS	Duo F, H ou Mx Trio F, H ou Mx Quatuor F, H ou Mx	Duo F, H ou Mx Trio F, H ou Mx Quatuor F, H ou Mx	Duo F, H ou Mx Trio F, H ou Mx Quatuor F, H ou Mx	Duo F, H ou Mx Trio F, H ou Mx Quatuor F, H ou Mx

* À l'initiative des comités régionaux, possibilité de décliner différemment les catégories d'âge, tout en conservant le programme compétitif de la fédération.

2. COMPOSITION DES EXERCICES

A. TYPE D'EXERCICE, DURÉE ET MUSIQUE

TYPE D'EXERCICE	Exercice combiné.
DURÉE	2min00 maximum (pas de durée minimale imposée).
MUSIQUE	Obligatoire Durée maximale de 2min00. Tolérance de 1 seconde ; un signal sonore peut précéder le début de la musique, sa durée n'entre pas dans le chronométrage. Les paroles sont autorisées, dans le respect du code de l'Éthique FIG (absence de paroles à caractère provocant : par exemple, sexuel, offensant, agressif, violent...).

B. GRILLES DES ÉLÉMENTS INDIVIDUELS ET COLLECTIFS

Les grilles des éléments individuels et collectifs et les textes de clarification associés font partie intégrante de ce programme Fédéral et se trouvent en annexe.

Chaque tableau correspond à une famille d'éléments collectifs ou individuels et contient 10 colonnes de A à J qui représentent le degré de difficulté.

C. EXIGENCES DE COMPOSITION

Les unités doivent présenter un exercice répondant aux exigences suivantes :

	FÉDÉRAL B	FÉFÉRAL A
ÉLÉMENTS COLLECTIFS	<p>4 exigences spécifiques :</p> <p>5 éléments collectifs de familles différentes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 « ATR » - 1 « Equerre » - 1 « Positions Variées » - 1 « Dynamique 1 » - 1 « Dynamique 2 » <p style="text-align: center;">→ de valeur A à F</p>	<p>5 exigences spécifiques :</p> <p>5 éléments collectifs de familles différentes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 « ATR » - 1 « Equerre » - 1 « Positions Variées » - 1 « Dynamique 1 » - 1 « Dynamique 2 » <p style="text-align: center;">→ de valeur A à J</p>
ÉLÉMENTS INDIVIDUELS	<p>3 exigences spécifiques :</p> <p>3 éléments individuels de familles différentes (chaque tableau correspond à une famille) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 « Maintien » - 1 « Souplesse » - 1 « Agilité et Tumbling » <p style="text-align: center;">→ de valeur A à J</p> <p>Les partenaires d'une unité peuvent choisir un élément individuel différent dans la même famille.</p> <p>Dans tous les cas, chaque élément individuel d'une même famille doit être réalisé simultanément ou en cascade par les partenaires. Lors d'une réalisation en cascade, chaque partenaire qui en suit un autre doit débiter son élément avant que le partenaire précédent ne termine le sien.</p>	
PRÉCISIONS	<p>Les éléments sont reliés entre eux par de la chorégraphie. L'ordre des éléments collectifs et individuels, les déplacements et les liaisons entre les éléments sont libres.</p> <p>Le degré de difficulté choisi peut être différent d'une famille à l'autre.</p> <p>Les différents partenaires peuvent changer de rôle en fonction des éléments collectifs réalisés.</p> <p>Sauf cas particulier, il convient de respecter strictement les orientations des partenaires les uns par rapport aux autres sur les figurines.</p> <p>Chaque élément, collectif comme individuel, doit pouvoir être reconnu et évalué. L'orientation des éléments collectifs par rapport aux juges et le placement des gymnastes les uns par rapport aux autres lors de la réalisation des éléments individuels doivent permettre le jugement.</p>	

D. CARTES DE COMPÉTITION

Une seule alternative (un « OU ») par carte de compétition est autorisée.

3. ÉVALUATION DES EXERCICES

A. CALCUL DE LA NOTE FINALE

NOTE FINALE D'UN EXERCICE (PERMET D'ÉTABLIR LE CLASSEMENT)

$$Note\ finale = Note\ de\ difficulté - Pénalités + Note\ d'exécution \times 2 + Note\ artistique$$

La note d'exécution est évaluée sur 10 points et la note artistique sur 6 points.

B. CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ

VALEURS DES ÉLÉMENTS

La valeur d'un élément dépend de son degré de difficulté :

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
VALEUR DES ÉLÉMENTS COLLECTIFS	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
VALEURS DES ÉLÉMENTS INDIVIDUELS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

CALCUL DU TOTAL DE DIFFICULTÉ

$$Total = somme\ des\ valeurs\ des\ éléments\ collectifs + \frac{somme\ des\ valeurs\ des\ éléments\ individuels}{nombre\ de\ partenaires}$$

Somme des valeurs en difficulté des 5 éléments collectifs et des 3 éléments individuels (moyenne des valeurs des éléments des partenaires).

Éléments individuels : résultat arrondi au nombre entier le plus proche ; un résultat avec la décimale 0,5 est arrondi au nombre entier supérieur.

CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ

$$Note\ de\ difficulté = Total\ de\ difficulté \times 0,04$$

C. AUTRES CRITÈRES DE NOTATION

NOTE D'EXÉCUTION	Tous les éléments individuels et collectifs réalisés, ainsi que les fautes techniques dans la chorégraphie, sont notés à l'exécution. Les déductions s'appliquent à la note maximale de 10 points. Coefficient 2	Les critères de notation sont issus du code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique. Ils sont à consulter dans le code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique ou dans le guide de la notation (édition de la saison compétitive en cours).
NOTE ARTISTIQUE	Seuls les aspects <i>performance</i> , <i>créativité</i> et <i>musicalité</i> , évalués chacun sur 2 points, sont pris en compte. La note maximale est de 6 points.	

D. PRÉCISIONS SUR LES PENALITES RELATIVES À LA DIFFICULTÉ

Pénalisation par le juge à la difficulté de 1 point pour exigence manquante (et pas de valeur en difficulté prise en compte), à chaque élément collectif ou individuel imposé dont la famille n'est pas représentée :

- soit élément manquant (non tenté) ;
- soit élément réalisé mais non conforme aux dessins et aux clarifications s'y rapportant ;
- soit élément non terminé (avec pénalités d'exécution et le cas échéant, fautes de temps associées). L'élément peut être recommencé ; dans ce cas, il n'y a pas de pénalité pour exigence manquante et la valeur en difficulté est prise en compte ;
- pour chaque élément individuel exigé manquant, cette pénalité est donnée à l'ensemble de l'unité quel que soit le nombre de partenaires ne réalisant pas cet élément, hors faute de temps.

Un élément réalisé mais non inscrit sur la carte de compétition remplit l'exigence de représentation de la famille à laquelle il appartient, mais sa valeur en difficulté n'est pas prise en compte et une pénalité de 0,3 point est appliquée par le JD pour erreur de carte.

Application des fautes de temps conformément au Code de Pointage FIG.

PROGRAMME FÉDÉRAL PAR ÉQUIPE

Trophée Fédéral par Équipe (TFE)

1. PRESTATIONS

A. COMPOSITION ET NOMBRE DE PASSAGE D'UNE ÉQUIPE

COMPOSITION D'UNE ÉQUIPE	De 2 à 3 unités, composées de gymnastes différents
TYPES D'UNITÉS	Duo F, H ou Mx ; Trio F, H ou Mx ; Quatuor F, H ou Mx
ÂGES	Gymnastes âgés de 7 ans et +
NOMBRE DE PASSAGES	Chaque unité présente son programme combiné, avec la possibilité d'utiliser la grille entière (de A à J) indépendamment des compétitions par unité Durée et musique : cf. chapitre « Programmes Fédéral par unité »

B. PROGRAMME DE COMPÉTITION

TROPHÉE FÉDÉRAL PAR ÉQUIPE	
ÉLÉMENTS COLLECTIFS	<p>5 exigences spécifiques :</p> <p>5 éléments collectifs de familles différentes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 « ATR » - 1 « Equerre » - 1 « Positions Variées » - 1 « Dynamique 1 » - 1 « Dynamique 2 » <p style="text-align: right;">→ de valeur A à J</p>
ÉLÉMENTS INDIVIDUELS	<p>3 exigences spécifiques :</p> <p>3 éléments individuels de familles différentes (chaque tableau correspond à une famille) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 « Maintien » - 1 « Souplesse » - 1 « Agilité et Tumbling » <p style="text-align: right;">→ de valeur A à J</p> <p>Les partenaires d'une unité peuvent choisir un élément individuel différent dans la même famille.</p> <p>Dans tous les cas, chaque élément individuel d'une même famille doit être réalisé simultanément ou en cascade par les partenaires. Lors d'une réalisation en cascade, chaque partenaire qui en suit un autre doit débiter son élément avant que le partenaire précédent ne termine le sien.</p>

PRÉCISIONS	<p>Les éléments sont reliés entre eux par de la chorégraphie. L'ordre des éléments collectifs et individuels, les déplacements et les liaisons entre les éléments sont libres.</p> <p>Le degré de difficulté choisi peut être différent d'une famille à l'autre.</p> <p>Les différents partenaires peuvent changer de rôle en fonction des éléments collectifs réalisés.</p> <p>Sauf cas particulier, il convient de respecter strictement les orientations des partenaires les uns par rapport aux autres sur les figurines.</p> <p>Chaque élément, collectif comme individuel, doit pouvoir être reconnu et évalué. L'orientation des éléments collectifs par rapport aux juges et le placement des gymnastes les uns par rapport aux autres lors de la réalisation des éléments individuels doivent permettre le jugement.</p>
-------------------	---

2. NOTATION ET CLASSEMENT

CALCUL DE LA NOTE D'ÉQUIPE	Le total de chaque passage est évalué selon les modalités du programme Fédéral. Les 2 meilleurs passages de l'équipe sont additionnés pour former la note d'équipe.
BONUS	Si l'équipe est composée d'un duo, d'un trio et d'un quatuor, elle reçoit un bonus de 1 point supplémentaire sur son score d'équipe.
CLASSEMENT	Le classement est réalisé à partir de la note d'équipe ; l'équipe avec la plus haute note (bonus éventuel inclus) est classée première.
DÉPARTAGE DES EXÆQUO	<ul style="list-style-type: none"> - En cas d'égalité, la plus haute somme des 2 meilleurs passages prévaut (= note de l'équipe sans le bonus) ; - Si l'égalité persiste, la plus haute somme des 2 meilleurs notes d'exécution prévaut ; - Si l'égalité persiste, le plus haut effectif de gymnastes dans l'équipe prévaut ; - Si l'égalité persiste, les ex æquo ne sont pas départagés.



BROCHURE DES PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2024

PARTIE 2 : NIVEAU DE PRATIQUE PERFORMANCE



ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

PROGRAMME NATIONAL B

NB 8-15 ANS et NB Toutes Catégories d'âge

1. ÂGES - TYPES D'UNITES

NATIONAL B		
ÂGES	De 8 à 15 ans	Toutes catégories d'âge (9 ans et +)
TYPES D'UNITÉS	Duo F Duo H ou Mx Trio F	Duo F Duo H ou Mx Trio F Quatuor F, H ou Mx

2. COMPOSITION DES EXERCICES

A. TYPE D'EXERCICE, DUREE ET MUSIQUE

TYPE D'EXERCICE	Exercice combiné.
DURÉE	2min30 maximum (pas de durée minimale imposée).
MUSIQUE	<p>Obligatoire.</p> <p>Durée maximale de 2min30. Tolérance de 1 seconde ; un signal sonore peut précéder le début de la musique, sa durée n'entre pas dans le chronométrage.</p> <p>Les paroles sont autorisées, dans le respect du code de l'Éthique FIG (absence de paroles à caractère provocant : par exemple, sexuel, offensant, agressif, violent...).</p>

B. GRILLES DES ÉLÉMENTS INDIVIDUELS ET COLLECTIFS

Les grilles Nationales B des éléments individuels, collectifs et les textes de clarification associés font partie intégrante de ce programme et se trouvent en annexe.

Chaque tableau correspond à une famille d'éléments collectifs ou individuels et contient 8 colonnes de A à H qui représentent le degré de difficulté.

C. EXIGENCES DE COMPOSITION

	DUOS F DUOS H & MX	TRIOS F QUATUORS F, H & MX
ÉLÉMENTS COLLECTIFS	<p>6 exigences spécifiques :</p> <p>6 éléments collectifs choisis dans les tableaux correspondants au type d'unité, comme précisé ci-après :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 pyramides statiques = 1 issue de chacun des 3 tableaux d'éléments statiques : <ul style="list-style-type: none"> ✓ positions variées ✓ équerres ✓ ATR - 3 pyramides dynamiques = 1 issue de chacun des 2 tableaux d'éléments dynamiques et une 3^{ème}, différente, choisie librement parmi les 2 tableaux : <ul style="list-style-type: none"> ✓ rattrapes ✓ retour au sol <p>→ de valeur A à E (NB 8-15 ans)</p> <p>→ de valeur A à H (NB TC)</p>	<p>5 exigences spécifiques :</p> <p>5 éléments collectifs choisis dans les tableaux correspondants au type d'unité, comme précisé ci-après :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 pyramides statiques = 1 issue de chacun des 2 tableaux d'éléments statiques : <ul style="list-style-type: none"> ✓ équerres / positions variées ✓ ATR <p>Les bases de ces deux pyramides doivent être de catégories différentes (identifiables par le numéro et la couleur). <i>Exemple en trio : une pyramide équerre de la ligne 2b et ATR de la ligne 2 sont des bases de même catégorie et ne remplissent donc pas l'exigence.</i></p> - 3 pyramides dynamiques = 1 issue de chacun des 2 tableaux d'éléments dynamiques et une 3^{ème}, différente, choisie librement parmi les 2 tableaux : <ul style="list-style-type: none"> ✓ rattrapes ✓ retour au sol <p>→ de valeur A à E (NB 8-15 ans)</p> <p>→ de valeur A à H (NB TC)</p>
ÉLÉMENTS INDIVIDUELS	<p>3 exigences spécifiques :</p> <p>3 éléments individuels de familles différentes (chaque tableau correspond à une famille) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 « maintien » - 1 « souplesse » - 1 « agilité et tumbling » <p style="text-align: right;">→ de valeur A à H</p> <p>Les partenaires d'une unité peuvent choisir un élément individuel différent dans la même famille.</p> <p>Dans tous les cas, chaque élément individuel d'une même famille doit être réalisé simultanément ou en cascade par les partenaires. Lors d'une réalisation en cascade, chaque partenaire qui en suit un autre doit débiter son élément avant que le partenaire précédent ne termine le sien.</p>	
PRÉCISIONS	<p>Les éléments sont reliés entre eux par de la chorégraphie. L'ordre des éléments collectifs et individuels, les déplacements et les liaisons entre les éléments sont libres.</p> <p>Le degré de difficulté choisi peut être différent d'une famille à l'autre.</p> <p>Les différents partenaires peuvent changer de rôle en fonction des éléments collectifs réalisés (également pour les duos mixtes).</p> <p>Sauf cas particulier, il convient de respecter strictement les orientations des partenaires les uns par rapport aux autres sur les figurines.</p> <p>Chaque élément, collectif comme individuel, doit pouvoir être reconnu et évalué. L'orientation des éléments collectifs par rapport aux juges et le placement des gymnastes les uns par rapport aux autres lors de la réalisation des éléments individuels doivent permettre le jugement.</p>	

D. CARTES DE COMPÉTITION

Une seule alternative (un « OU ») par carte de compétition est autorisée.

3. ÉVALUATION DES EXERCICES

A. CALCUL DE LA NOTE FINALE

NOTE FINALE D'UN EXERCICE (PERMET D'ÉTABLIR LE CLASSEMENT)

$$\text{Note finale} = \text{Note de difficulté} - \text{Pénalités} + \text{Note d'exécution} \times 2 + \text{Note artistique}$$

La note d'exécution est évaluée sur 10 points et la note artistique sur 6 points.

B. CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ

VALEURS DES ÉLÉMENTS

La valeur d'un élément dépend de son degré de difficulté :

	A	B	C	D	E	F	G	H
VALEUR DES ÉLÉMENTS COLLECTIFS	2	4	6	8	10	12	14	16
VALEURS DES ÉLÉMENTS INDIVIDUELS	1	2	3	4	5	6	7	8

CALCUL DU TOTAL DE DIFFICULTÉ

$$\text{Total} = \text{somme des valeurs des éléments collectifs} + \frac{\text{somme des valeurs des éléments individuels}}{\text{nombre de partenaires}}$$

Somme des valeurs en difficulté des 6 (duos) ou 5 (groupes) éléments collectifs et des 3 éléments individuels (moyenne des valeurs des éléments des partenaires).

Éléments individuels : résultat arrondi au nombre entier le plus proche ; un résultat avec la décimale 0,5 est arrondi au nombre entier supérieur.

CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ

$$\text{Note de difficulté} = \text{Total de difficulté} \times 0,02$$

C. AUTRES CRITÈRES DE NOTATION

NOTE D'EXÉCUTION	<p>Tous les éléments individuels et collectifs réalisés, ainsi que les fautes techniques dans la chorégraphie, sont notés à l'exécution.</p> <p>Les déductions s'appliquent à la note maximale de 10 points.</p> <p>Coefficient 2</p>	<p>Les critères de notation sont issus du code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique.</p> <p>Ils sont à consulter dans le code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique ou dans le guide de la notation (édition de la saison compétitive en cours).</p>
NOTE ARTISTIQUE	<p>Seuls les aspects <i>performance, créativité et musicalité</i>, évalués chacun sur 2 points, sont pris en compte.</p> <p>La note maximale est de 6 points.</p>	
PÉNALITÉS	<p>Pénalités du juge à la difficulté</p> <p>Pénalités du juge arbitre</p>	

D. PRÉCISIONS SUR LES PENALITÉS RELATIVES À LA DIFFICULTÉ

Pénalisation par le juge à la difficulté de 1 point pour exigence manquante (et pas de valeur en difficulté prise en compte), à chaque élément collectif ou individuel imposé dont la famille n'est pas représentée :

- soit élément manquant (non tenté) ;
- soit élément réalisé mais non conforme aux dessins et aux clarifications s'y rapportant ;
- soit élément non terminé (avec pénalités d'exécution et le cas échéant, fautes de temps associées). L'élément peut être recommencé ; dans ce cas, il n'y a pas de pénalité pour exigence manquante et la valeur en difficulté est prise en compte ;
- pour chaque élément individuel exigé manquant, cette pénalité est donnée à l'ensemble de l'unité quel que soit le nombre de partenaires ne réalisant pas cet élément, hors faute de temps.

Un élément réalisé mais non inscrit sur la carte de compétition remplit l'exigence de représentation de la famille à laquelle il appartient, mais sa valeur en difficulté n'est pas prise en compte et une pénalité de 0,3 point est appliquée par le JD pour erreur de carte.

Application des fautes de temps conformément au Code de Pointage FIG.

PROGRAMME NATIONAL A 8-16 ANS

Programme FIG “Pré-Youth” aménagé

1. ÂGES - TYPES D'UNITÉS

NATIONAL A 8-16 ANS	
ÂGES	De 8 à 16 ans
TYPES D'UNITÉ	Duo F, Duo H, Duo Mx (obligatoirement porteur homme, voltigeuse femme) Trio F, Quatuor H

2. COMPOSITION DES EXERCICES

A. TYPE D'EXERCICE, DURÉE ET MUSIQUE

TYPE D'EXERCICE	Exercice combiné.
DURÉE	2min00 maximum (pas de durée minimale imposée). Tolérance de 1 seconde ; un signal sonore peut précéder le début de la musique, sa durée n'entre pas dans le chronométrage.
MUSIQUE	Obligatoire. Les paroles sont autorisées, dans le respect du code de l'Éthique FIG (absence de paroles à caractère provocant : par exemple, sexuel, offensant, agressif, violent...).
NOMBRE DE PASSAGES	Les unités réalisent deux fois leur exercice combiné. Les deux passages doivent utiliser la même musique mais la chorégraphie et les éléments peuvent être différents.

B. GÉNÉRALITÉS

Grilles des éléments collectifs et individuels	L'exercice est composé d'éléments imposés et d'éléments libres. Les grilles des éléments imposés National A 8-16 ans sont communes à celles de la catégorie Elite Avenir (ELAV) et se trouvent en annexe de cette brochure. Les éléments libres ainsi que les éléments individuels peuvent être choisis dans les tables de difficulté FIG en vigueur, ou parmi les grilles d' « Exemples d'éléments libres et d'éléments individuels National A 8-16 ans/Elite Avenir » en annexe de cette brochure.
Exigences de composition	Chaque unité doit réaliser : <ul style="list-style-type: none"> • Les éléments imposés tels qu'ils sont dessinés (voir tableau des variantes autorisées) dans les grilles d'éléments imposés, • Le nombre requis d'éléments collectifs libres (non issus des grilles d'éléments imposés), • Le nombre requis d'éléments individuels. Les éléments sont reliés entre eux par de la chorégraphie. L'ordre des éléments collectifs et individuels, les déplacements et les liaisons entre les éléments sont libres.

C. ÉLÉMENTS DE DIFFICULTÉ

1) Éléments individuels

Nombre d'éléments :	Chaque partenaire de l'unité doit réaliser un minimum de 3 éléments individuels, choisis indistinctement parmi les familles équilibre, souplesse, agilité et tumbling des Tables de Difficulté FIG ou dans l'annexe « Exemples d'éléments individuels National A 8-16 ans/Elite Avenir ».
Conditions de réalisation :	Réalisation des éléments simultanément ou en cascade par tous les partenaires. Lors d'une réalisation en cascade, chaque partenaire qui en suit un autre doit débiter son élément avant que le partenaire précédent ne termine le sien. Tous les éléments réalisés en série doivent être déclarés sur la carte de compétition. Si un élément individuel est répété ou n'est pas déclaré, la suite de la série n'est pas prise en compte.
Pénalités pour exigence manquante :	Une pénalité de 1,0 point s'applique si tous les partenaires ne réalisent pas chacun les 3 éléments. Cette pénalité est appliquée une seule fois par exercice, même si plusieurs partenaires ne remplissent pas les exigences spécifiques.

2) Éléments collectifs imposés

	Duos	Groupes
Statique	Chaque duo doit réaliser 2 éléments issus de lignes différentes parmi les lignes I, II, III, IV des grilles.	Chaque groupe doit réaliser 1 élément choisi indifféremment dans la grille.
Dynamique	Chaque duo doit réaliser 2 éléments issus de lignes différentes parmi les lignes I, II, III, IV des grilles.	Chaque groupe doit réaliser 2 éléments issus de lignes différentes parmi les lignes I, II, III, IV des grilles.
Pénalités pour exigence manquante :	Une pénalité de 1 point s'applique pour chaque élément non réalisé.	

3) Éléments collectifs libres

	Duos	Groupes
Statique	Chaque duo doit réaliser 1 élément collectif libre statique de maintien.	Chaque groupe doit réaliser 1 élément collectif libre statique de maintien. Cette pyramide doit être réalisée dans une construction séparée.
Dynamique	Chaque duo doit réaliser 1 élément collectif libre dynamique.	Chaque groupe doit réaliser 1 élément collectif libre dynamique.
Pénalités pour exigence manquante :	Une pénalité de 1 point s'applique pour chaque élément non réalisé. Les éléments collectifs libres ne peuvent pas être choisis dans les grilles d'éléments imposés.	

D. RESTRICTIONS

Nombre de maintiens identiques de V	Seulement 2 positions de maintiens 3'' identiques de voltigeur(se) sont autorisés dans l'ensemble de l'exercice statique. (La règle concernant les positions des voltigeurs(se)s sur les bases de catégorie 2 s'applique, cf. Code FIG)
Nombre de sorties et réception des éléments dynamiques	<p>Seule 1 sortie est autorisée pour la difficulté (parmi la grille d'éléments imposés). Au maximum 2 sorties sont autorisées dans l'exercice.</p> <p>Les réceptions de toutes les sorties et de tous les éléments dynamiques déclarés sur la carte de compétition doivent être soutenues. Si une réception n'est pas accompagnée par le ou les porteur(euse)(s), une pénalité de 0,5 sera appliquée à chaque fois par le juge à la difficulté.</p> <p>Exception : l'accompagnement de la réception est optionnel pour les sorties des éléments en « canon ball » et du salto 5/4 gainer départ en « crevette ».</p>

E. VALEURS DE DIFFICULTÉ DES ÉLÉMENTS

1) Éléments collectifs imposés

Valeur	Valeurs notifiées dans les grilles d'éléments imposés et s'échelonnant de 0,0 à 0,5 point.
Maximum	Somme des valeurs des éléments réalisés jusqu'à un maximum de 0,5 point (L'unité peut réaliser des éléments pour une somme de valeur supérieure, mais le total maximal retenu sera de 0,5 point).

2) Éléments collectifs libres et éléments individuels

Ces éléments peuvent être sélectionnés dans l'annexe « Exemples d'éléments libres et d'éléments individuels National A 8-16/Elite Avenir » ou dans les Tables de difficultés FIG 2025-2028. Si les éléments sont sélectionnés dans les Tables de difficultés FIG, leur valeur de difficulté doit être incluse dans la fourchette indiquée ci-dessous :

Unité	Statique	Dynamique	Éléments individuels
Duo féminin Duo masculin Duo mixte	Min 1v – Max 9v	Min 1v – Max 14v	Min 1v – Max 10v
Trio féminin	Min 3v – Max 16v	Min 1v – Max 14v	
Quatuor masculin	Min 4v – Max 16v	Min 1v – Max 10v	

** Les bonus normalement appliqués en duo féminin et en trio féminin pour les éléments statiques et dynamiques ne sont pas appliqués.*

F. BONUS

Un bonus de sur la note de difficulté est appliqué pour la réalisation des éléments suivants :

	Statique	Dynamique
duo F duo H duo Mx trio quatuor	Un ATR de V (ou variante p. 15 des TdD) ou une planche (ligne E p. 16 des TdD), sans support additionnel de(s) porteur(se)(s), réalisé en éléments imposé ou libre. Seul le(la) voltigeur(se) identifiée comme tel(le) tout au long de l'exercice réalisant l'ATR / la planche permet de recevoir le bonus. L'ATR / la planche ne peut pas être réalisé(e) sur les mains ou pieds de(s) P en contact avec le sol pour recevoir le bonus.	Un élément avec 4/4 ou plus de rotation transversale (salto) de V réalisé en élément collectif imposé ou libre.
Modalités d'application		
Le bonus appliqué est de 0,2 point pour chaque réalisation d'un élément éligible, statique et dynamique. Le bonus maximal est donc de 0,4 points.		

G. ÉLÉMENTS NON AUTORISÉS

Définition	<ul style="list-style-type: none">• Un élément collectif ou individuel dépassant la valeur maximale autorisée ;• Un élément simple non déclaré, comme décrit dans le chapitre « Restrictions et clarifications Programme FIG Pré-Youth » dépasse la quantité maximale de rotation salto ou vrille autorisée, ou dépassant la valeur maximale de 5 ;• Un élément interdit (Cf. Restrictions et clarifications pages suivantes).
Pénalités	Une pénalité de 1 point est appliquée quand un l'un des éléments définis ci-dessus est réalisé. Cette pénalité est appliquée pour chaque violation, même si l'élément réalisé n'est pas déclaré sur la carte de compétition.

H. CARTES DE COMPETITION

Nombre	Les unités doivent fournir deux cartes de compétition, même si les combinés présentés sont identiques.
Alternative	Aucune alternative autorisée.
Déclaration des éléments	Les éléments collectifs doivent être dessinés dans l'ordre de réalisation. Les éléments individuels sont dessinés séparément dans l'ordre de réalisation. Si les éléments déclarés ne sont pas réalisés dans l'ordre annoncé, une pénalité de 0,3 est appliquée sur la note finale.
Exigences spécifiques	Toutes les exigences spécifiques doivent être remplies par les seuls éléments déclarés sur la carte de compétition. Exception : si un élément différent de celui déclaré sur la carte de compétition est réalisé, l'unité ne recevra pas sa valeur en difficulté ; si cet élément compte pour les Exigences Spécifiques, une pénalité de 0,3 sera attribuée.
Éléments libres	Les éléments libres utilisés pour satisfaire les exigences doivent être identifiés comme tels.
Bonus	Le cas échéant, la demande de bonus doit être identifiée sur la carte de compétition par l'entraîneur.

3. ÉVALUATION DES EXERCICES

A. CALCUL DU TOTAL FINAL ET DE LA NOTE FINALE D'UN EXERCICE

TOTAL FINAL (PERMET D'ÉTABLIR LE CLASSEMENT)
$Total\ final = Note\ de\ l'exercice\ combiné\ 1 + Note\ de\ l'exercice\ combiné\ 2$
NOTE FINALE D'UN EXERCICE
$Note\ finale = Note\ de\ difficulté - Pénalités + Note\ d'exécution \times 2 + Note\ artistique$ <p>La note d'exécution est évaluée sur 10 points et la note artistique sur 10 points.</p>

B. CRITÈRES DE NOTATION

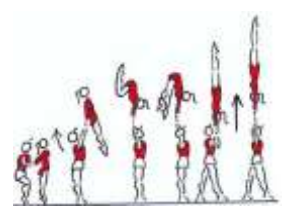
CALCUL DU TOTAL DE DIFFICULTÉ	<p>Somme des valeurs des éléments collectifs imposés réalisés jusqu'à un maximum de 0,5 point.</p> <p>Éléments collectifs libres et éléments individuels : non prise en compte de leur valeur dans le calcul de la note de difficulté. (Leur réalisation permet de répondre aux exigences spécifiques de composition)</p>	
CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ	<p style="text-align: center;"><i>Note de difficulté = Total de difficulté + Bonus le cas échéant</i></p> <p>La note de difficulté maximale est donc de 0,9 point.</p>	
NOTE D'EXÉCUTION	<p>Tous les éléments individuels et collectifs réalisés, ainsi que les fautes techniques dans la chorégraphie, sont notés à l'exécution.</p> <p>Les déductions s'appliquent à la note maximale de 10 points.</p> <p>Coefficient 2</p>	<p>Les critères de notation sont issus du code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique.</p> <p>Ils sont à consulter dans le code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique ou dans le guide de la notation (édition de la saison compétitive en cours).</p>
NOTE ARTISTIQUE	<p>Tous les aspects (<i>performance, créativité, musicalité, partenariat et expression</i>), évalués chacun sur 2 points, sont pris en compte.</p>	
PÉNALITÉS	<p>Pénalités du juge à la difficulté</p> <ul style="list-style-type: none"> - Application des pénalités du Code de Pointage + - Pénalités particulières : <ul style="list-style-type: none"> • Réception sans soutien dans une sortie ou un élément dynamique avec retour au sol : 0,5 • Réalisation d'un élément non déclaré remplissant une exigence : 0,3 <p>Pénalités du juge arbitre</p>	

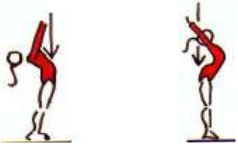
Restrictions et clarifications

Programme FIG Pré-Youth

National A 8-16 ans & Élite Avenir

<p>ÉLÉMENTS SIMPLES</p>	<p>Chaque duo ou groupe peut utiliser des entrées, des changements de positions, des « links » (enchaînements d'éléments dynamiques) des rattrapes ou des sorties simples.</p> <p>Ces éléments :</p> <ul style="list-style-type: none"> • doivent être choisis dans les grilles d'éléments imposés, dans l'annexe « Exemple d'éléments libres National A 8-16 ans/Elite Avenir » ou dans les Tables de Difficultés FIG ; • ne peuvent excéder 5 valeurs ; • ne peuvent dépasser 3/4 rotation ou 360° vrille ; • ne doivent pas être déclarés sur la carte de compétition.
<p>POSITIONS DES JAMBES EN ATR</p>	<p>Pour des raisons liées au développement, pour les éléments statiques et dynamiques de duos et de groupes, tous les équilibres sur les mains peuvent être réalisés avec les jambes serrées ou écartées ou dans toute autre position autorisée. Il n'y a pas besoin de spécifier la position des jambes sur la carte de compétition. Le bonus de +1 pour jambes serrées n'est pas pris en compte.</p>
<p>VALEUR MAXIMALE DES MONTÉES EN DUO</p>	<p>La valeur maximale des montées est de 14 = 9 (valeur maximale du maintien statique) + 5 (valeur maximale pour une entrée simple, un changement de position simple etc...) et elle doit être déclarée sur la carte de compétition car le maintien est inclus dans la montée.</p>
<p>MONTÉES AVEC PASSAGE PAR BRAS FLECHIS</p>	<p>Les éléments allant de bras fléchis vers bras tendus comme indiqués dans les grilles d'éléments imposés doivent être réalisés d'abord vers les bras fléchis puis changer de position jusqu'aux bras tendus comme un changement de position.</p>
<p>CATÉGORIE DES PYRAMIDES POUR LES GROUPES</p>	<p>La pyramide optionnelle peut être choisie parmi l'une des catégories utilisées pour les éléments imposés (mais ne peut pas être une variante de la pyramide imposée).</p>
<p>ÉLÉMENTS INTERDITS POUR LES GROUPES</p>	<p>Une colonne à 3 ou 4 hauteurs</p>
	<p>Maintien sur les épaules quand le porteur (se) est en grand écart sans les mains posées au sol.</p>
	<p>Maintien sur les hanches et la poitrine du (de la) porteur(se) en pont. Les groupes peuvent réaliser ce type d'élément quand il y a 3 points de support.</p>



	<p>Appui renversé sur les lombaires avec le(la) porteur(se) en cambrure exagérée de la colonne vertébrale (lordose)</p> 
<p>RATTRAPES HORIZONTALES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La « petite vrille » horizontale 360° ou 540° ne peut pas être utilisée en élément libre. • Au total trois rattrapes horizontales peuvent être réalisées dans l'exercice des trios féminins. Toutefois les pénalisations artistiques pour répétition d'éléments seront appliquées. • Les quatuors masculins peuvent réaliser une rattrape en position horizontale sélectionnée dans les grilles d'éléments imposés et une rattrape horizontale comme élément libre.

PROGRAMME NATIONAL A : Toutes Catégories d'âge (Libre FIG aménagé)

1. ÂGES - TYPES D'UNITES

NATIONAL A	
ÂGES	10 ans et +
TYPES D'UNITÉS	Duo F, Duo H, Duo Mx (obligatoirement porteur homme, voltigeuse femme), Trio F, Quatuor H

2. COMPOSITION DES EXERCICES

A. TYPE D'EXERCICE, DUREE ET MUSIQUE

Les unités doivent présenter un exercice Statique et un exercice Dynamique.

TYPE D'EXERCICE	Exercice statique	Exercice dynamique
DURÉE	2min30 maximum (pas de durée minimale imposée)	2min00 maximum (pas de durée minimale imposée)
MUSIQUE	Obligatoire. Durée maximale de 2min30 (statique) ou de 2min00 (dynamique) Tolérance de 1 seconde ; un signal sonore peut précéder le début de la musique, sa durée n'entre pas dans le chronométrage. Les paroles sont autorisées, dans le respect du code de l'Éthique FIG (absence de paroles à caractère provocant : par exemple, sexuel, offensant, agressif, violent...).	

B. EXIGENCES DE COMPOSITION ET RESTRICTIONS

EXIGENCES ET RESTRICTIONS POUR CHAQUE EXERCICE	Les exercices statique et dynamique sont libres et doivent respecter les exigences de composition et les restrictions du Règlement Youth & Junior FIG 2025-2028, catégorie 12-18 ans. Un résumé sous forme de tableaux est également disponible sur le site Internet fédéral > espace connecté > compétitions > base documentaire GAc > outils pour les entraîneurs et juges.
AUTRES PRÉCISIONS	Les différents partenaires peuvent changer de rôle en fonction des éléments collectifs réalisés, sauf spécification contraire (par exemple pour l'exigence d'ATR) et à l'exception des duos mixtes (obligatoirement porteur homme, voltigeuse femme).

C. VALEUR DES ÉLÉMENTS COLLECTIFS ET INDIVIDUELS

	VALEUR MAXIMALE EN DIFFICULTÉ		PRÉCISIONS
UNITÉS	Duos	Groupes	
EXERCICE STATIQUE	40 v	60 v	Les valeurs des éléments collectifs et individuels se trouvent dans les tables de difficulté FIG. Un dépassement de 20 valeurs est autorisé, sans être crédité en difficulté. Au-delà de ces 20 valeurs, une pénalité de 1 point est appliquée.
EXERCICE DYNAMIQUE	30 v	40 v	

D. CARTES DE COMPÉTITION

Une carte par exercice est exigée. Une seule alternative (un « OU ») est autorisée pour un élément collectif de l'exercice dynamique.

3. ÉVALUATION DES EXERCICES

A. CALCUL DU TOTAL FINAL ET DE LA NOTE FINALE D'UN EXERCICE

TOTAL FINAL (PERMET D'ÉTABLIR LE CLASSEMENT)
$Total\ final = Note\ de\ l'exercice\ STATIQUE + Note\ de\ l'exercice\ DYNAMIQUE$
NOTE FINALE D'UN EXERCICE
$Note\ finale = Note\ de\ difficulté - Pénalités + Note\ d'exécution \times 2 + Note\ artistique$ <p>La note d'exécution est évaluée sur 10 points et la note artistique sur 10 points.</p>

B. CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ D'UN EXERCICE

CALCUL DU TOTAL DE DIFFICULTÉ
Le total de difficulté est calculé selon le code de pointage FIG et les Tables de Difficultés. $Total = somme\ des\ valeurs\ des\ éléments\ collectifs + \frac{somme\ des\ valeurs\ des\ éléments\ individuels}{nombre\ de\ partenaires}$ <p>Somme des valeurs en difficulté des éléments collectifs et individuels (moyenne des valeurs des éléments des partenaires). Éléments individuels : résultat arrondi au nombre entier le plus proche (un résultat avec la décimale 0,5 est arrondi au nombre entier supérieur).</p>
CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ
$Note\ de\ difficulté = Total\ de\ difficulté \times 0,01$ <p>Rappel : la difficulté est strictement limitée en catégorie NATC.</p>

C. AUTRES CRITÈRES DE NOTATION

NOTE D'EXÉCUTION	<p>Tous les éléments individuels et collectifs réalisés, ainsi que les fautes techniques dans la chorégraphie, sont notés à l'exécution.</p> <p>Les déductions s'appliquent à la note maximale de 10 points.</p> <p>Coefficient 2</p>	<p>Les critères de notation sont issus du code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique.</p> <p>Ils sont à consulter dans le code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique ou dans le guide de la notation (édition de la saison compétitive en cours).</p>
NOTE ARTISTIQUE	<p>Tous les aspects (<i>performance, créativité, musicalité, partenariat</i> et <i>expression</i>), évalués chacun sur 2 points, sont pris en compte.</p>	
PÉNALITÉS	<p>Pénalités du juge à la difficulté</p> <p>Pénalités du juge arbitre</p>	

PROGRAMME PERFORMANCE PAR ÉQUIPE

Championnat de France par équipe (CFE)

1. PRESTATIONS

A. GÉNÉRALITÉS

Les unités choisissent de présenter soit le programme **imposé** (un combiné) soit le programme **libre** (un statique et un dynamique).

Une unité ne peut pas changer ce choix au cours de la compétition (par exemple présenter le combiné du programme imposé au premier exercice puis l'exercice dynamique du programme libre au second).

A l'occasion du Championnat de France par Équipe, une unité peut utiliser un autre programme que celui habituellement présenté sur les autres compétitions de la saison.

B. COMPOSITION ET NOMBRE DE PASSAGES D'UNE ÉQUIPE

COMPOSITION D'UNE ÉQUIPE	De 3 à 5 unités, composées de gymnastes différents.	
NOMBRE D'ÉPREUVES	2 épreuves : <ul style="list-style-type: none"> • Lors de la 1ère épreuve, les unités en présence réalisent l'exercice statique ou dynamique du programme libre (selon le déroulement de la compétition), ou le combiné du programme imposé. • Lors de la 2ème épreuve, les unités en présence réalisent l'autre exercice du programme libre, ou le combiné du programme imposé. 	
ÂGES	8 ans et +	
TYPE D'UNITÉ	Programme imposé (combiné) Duo F, Duo H ou Mx, Trio F, Quatuor F, H ou Mx.	Programme libre (statique et dynamique) Duo F, Duo H, Duo Mx, Trio F, Quatuor H.
NOMBRE DE PASSAGES	A chaque épreuve, jusqu'à 4 unités différentes de l'équipe présentent leur exercice, ce qui représente au maximum 8 passages pour une équipe et 2 passages pour une unité. Une unité peut se présenter aux deux épreuves, à une seule, ou à aucune. Lorsqu'une unité présente le combiné du programme imposé sur les deux épreuves, ils doivent utiliser la même musique, mais la chorégraphie et les éléments de difficulté peuvent être différents.	
CARTE DE COMPÉTITION	Une carte de compétition doit être présentée pour chaque exercice réalisé (même lorsqu'une unité présente 2 combinés identiques).	

C. PROGRAMME DE COMPÉTITION

	PROGRAMME IMPOSÉ (COMBINÉ)	PROGRAMME LIBRE (STATIQUE ET DYNAMIQUE)
DURÉE, MUSIQUE, EXIGENCES DE COMPOSITION ET RESTRICTIONS	Les exigences de compositions sont celles du programme National B. L'unité présente son programme combiné, avec la possibilité d'utiliser la grille entière (de A à H) indépendamment des compétitions par unité.	Les exigences de compositions sont celles du programme Elite Senior. Les éléments interdits dans le programme FIG Youth (12-18) le sont pour les unités dont l'un des gymnastes est âgé de 10 ans ou moins.
MODALITÉS D'ÉVALUATION	Cf. chapitre « National B » de ce document.	Cf. chapitre « Elite Senior » de ce document.

3. NOTATION ET CLASSEMENT

CALCUL DE LA NOTE D'ÉQUIPE	<p>La note de chaque passage d'une unité est calculée selon les modalités d'évaluation de son programme (imposé ou libre).</p> <p>La note finale de l'équipe se calcule de la manière suivante :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le total de chaque épreuve est obtenu par l'addition des 3 meilleurs passages sur les 3 ou 4 présentés. - Le total de l'équipe est obtenu par l'addition du total des 2 épreuves.
BONUS	Si l'équipe a présenté un quatuor masculin sur l'une des épreuves avec obtention d'une note supérieure à 0, elle reçoit un bonus forfaitaire de 0,5 point sur son total d'équipe.
CLASSEMENT	Le classement est réalisé à partir de la note d'équipe ; l'équipe avec la plus haute note (bonus éventuel inclus) est classée première.
DÉPARTAGE DES EXÆQUO	<ul style="list-style-type: none"> - En cas d'égalité, le plus haut nombre d'exercices présentés sur programme libre prévaut ; - Si l'égalité persiste, la plus haute somme des 3 meilleurs passages de chaque épreuve prévaut (= note de l'équipe sans le bonus) ; - Si l'égalité persiste, la plus haute somme des 3 meilleurs notes d'exécution prévaut ; - Si l'égalité persiste, le plus haut effectif de gymnastes dans l'équipe prévaut ; - Si l'égalité persiste, les ex æquo ne sont pas départagés.



BROCHURE DES PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2024

PARTIE 3 : NIVEAU DE PRATIQUE ÉLITE



ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

PROGRAMME ÉLITE AVENIR (ELAV)

Programme FIG “Pré-Youth” aménagé

1. ÂGES - TYPES D'UNITÉS

ÉLITE AVENIR	
ÂGES	De 9 à 17 ans
TYPE D'UNITÉ	Duo F, Duo H, Duo Mx (obligatoirement porteur homme, voltigeuse femme) Trio F, Quatuor H

2. COMPOSITION DES EXERCICES

A. TYPE D'EXERCICE, DURÉE ET MUSIQUE

TYPE D'EXERCICE	Exercice statique	Exercice dynamique
DURÉE	2min00 maximum (pas de durée minimale imposée)	
MUSIQUE	<p>Obligatoire.</p> <p>Durée maximale de 2min00.</p> <p>Tolérance de 1 seconde ; un signal sonore peut précéder le début de la musique, sa durée n'entre pas dans le chronométrage.</p> <p>Les paroles sont autorisées, dans le respect du code de l'Ethique FIG (absence de paroles à caractère provocant : par exemple, sexuel, offensant, agressif, violent...).</p>	

B. GÉNÉRALITÉS

Grilles des éléments collectifs et individuels	<p>Les exercices sont composés d'éléments imposés et d'éléments libres.</p> <p>Les grilles des éléments imposés et se trouvent en annexe de cette brochure.</p> <p>Les éléments libres ainsi que les éléments individuels peuvent être choisis dans les tables de difficulté FIG en vigueur, ou parmi les grilles d'« Exemples d'éléments libres et d'éléments individuels National A 8-16 ans/Elite Avenir » en annexe de cette brochure.</p>
Exigences de composition	<p>Chaque unité, dans un exercice, doit réaliser</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les éléments imposés tels qu'ils sont dessinés (voir tableau des variantes autorisées) dans les grilles d'éléments imposés. • Le nombre requis d'éléments collectifs libres (ces derniers ne peuvent pas être choisis dans les grilles d'éléments imposés). • Le nombre requis d'éléments individuels. <p>Les éléments sont reliés entre eux par de la chorégraphie. L'ordre des éléments collectifs et individuels, les déplacements et les liaisons entre les éléments sont libres.</p>

C. ÉLÉMENTS DE DIFFICULTÉ

1) Éléments individuels

Les éléments individuels peuvent être sélectionnés dans l'annexe « Exemples d'éléments libres NA 8-16/ELAV » ou dans les Tables de Difficultés FIG en vigueur.

Nombre d'éléments :	Statique : chaque partenaire de l'unité doit réaliser un minimum de 3 éléments individuels, choisis librement parmi les familles « équilibre », « souplesse » ou « agilité ».	Dynamique : chaque partenaire de l'unité doit réaliser un minimum de 3 éléments individuels, choisis parmi la famille « tumbling ».
Conditions de réalisation :	Réalisation des éléments simultanément ou en cascade par tous les partenaires. Lors d'une réalisation en cascade, chaque partenaire qui en suit un autre doit débiter son élément avant que le partenaire précédent ne termine le sien. Tous les éléments individuels réalisés en série doivent être déclarés sur la carte de compétition. Si un élément individuel est répété ou n'est pas déclaré, les éléments qui suivent ne sont pas pris en compte.	
Valeurs des éléments individuels :	Chaque élément ne doit pas excéder 10 valeurs.	
Clarification concernant la Rondade :	En statique, la rondade n'est pas un élément individuel reconnu et peut donc être utilisée à plusieurs reprises sans déclaration sur la carte de compétition ; cependant en dynamique, c'est un élément qui ne peut être utilisé qu'UNE seule fois et qui doit être déclaré.	
Pénalités pour exigence manquante :	Une pénalité de 1,0 point s'applique si tous les partenaires ne réalisent pas chacun les 3 éléments. Cette pénalité est appliquée une seule fois par exercice, même si plus d'un partenaire ne remplissent pas les exigences spécifiques.	

2) Éléments collectifs imposés

	Duos	Groupes
Statique	Chaque duo doit réaliser 4 éléments issus chacun d'une ligne I, II, III ou IV des grilles.	Chaque groupe doit réaliser 2 éléments issus de 2 lignes différentes parmi les lignes I, II (quatuor), ou III (trio) des grilles. Ces pyramides doivent être réalisées dans des constructions séparées (elles ne peuvent pas être jointes).
Dynamique	Chaque duo doit réaliser 4 éléments issus chacun d'une ligne I, II, III ou IV des grilles.	Chaque groupe doit réaliser 4 éléments issus chacun d'une ligne I, II, III ou IV des grilles.
Pénalités pour exigence manquante :	Une pénalité de 1 point s'applique pour chaque élément non réalisé.	

3) Éléments collectifs libres

	Duos	Groupes
Statique	Chaque duo doit réaliser 2 éléments collectifs libres statiques de maintien de valeur 1 minimum.	Chaque groupe doit réaliser 1 élément collectif libre statique de maintien de valeur 4 minimum et de valeur 16 maximum pour le maintien de tous les partenaires (Valeur de la position de base + valeur de V). Cette pyramide doit être réalisée dans une construction séparée.
Dynamique	Chaque duo doit réaliser 2 éléments collectifs libres dynamiques de valeur 1 minimum.	Chaque groupe doit réaliser 2 éléments collectifs libres dynamiques de valeur 1 minimum.
Pénalités pour exigence manquante :	Une pénalité de 1 point s'applique pour chaque élément non réalisé.	
Autres précisions	Les éléments collectifs libres ne peuvent pas être choisis dans les grilles d'éléments imposés.	

D. RESTRICTIONS

Nombre de maintiens identiques de V	Seulement 2 maintiens de 3'' identiques de voltigeur(se) sont autorisés dans l'ensemble de l'exercice statique (pour des pyramides de maintien). La règle concernant les positions des voltigeurs(se)s sur les bases de catégorie 2 s'applique.
Nombre de sorties et réception des éléments dynamiques	<p>Seulement 2 sorties sont autorisées pour la difficulté, parmi la grille d'éléments imposés. Au maximum 3 sorties sont autorisées dans l'exercice.</p> <p>➤ En conséquence, si 1 seule sortie est réalisée parmi les éléments imposés (ou aucune), il est autorisé de réaliser 2 sorties en éléments libres.</p> <p>Les réceptions de toutes les sorties et de tous les éléments dynamiques d'une valeur supérieure à 1 doivent être soutenues. Si une réception n'est pas accompagnée par le(s) porteur(euse)(s), une pénalité de 0,5 sera appliquée à chaque fois par le juge à la difficulté.</p> <p>Exception : L'accompagnement de la réception est optionnel pour les sorties des éléments en « canon ball » et du salto 5/4 gainer départ en « crevette ».</p>

E. VALEUR DE DIFFICULTÉ DES ÉLÉMENTS

1) Éléments collectifs imposés

Valeur	Valeurs notifiées dans les grilles d'éléments imposés et s'échelonnant de 0,0 à 0,5 point
Maximum	Somme des valeurs des éléments réalisés jusqu'à un maximum de 0,5 point (L'unité peut réaliser des éléments pour une somme de valeur supérieure, mais le total maximal retenu sera de 0,5 point)

2) Éléments collectifs libres et éléments individuels

Les éléments libres peuvent être sélectionnés dans l'annexe « Grille des éléments libres NA 8-16/ELAV » ou dans les Tables de difficultés FIG en vigueur. Si les éléments sont sélectionnés dans les Tables de difficultés FIG, leur valeur de difficulté doit être incluse dans la fourchette indiquée, ci-dessous :

Unité	Statique	Dynamique	Éléments individuels
Duo féminin*	Min 1v – Max 9v	Min 1v – Max 14v	Min 1v – Max 10v
Duo masculin			
Duo mixte			
Trio féminin*	Min 3v – Max 16v	Min 1v – Max 14v	
Quatuor masculin	Min 4v – Max 16v	Min 1v – Max 10v	

* Les bonus normalement appliqués en duo féminin et en trio féminin pour les éléments statiques et dynamiques ne sont pas appliqués.

F. BONUS

Un bonus de 0,3 sur la note de difficulté est appliqué pour la réalisation de l'un des éléments suivants :

	STATIQUE	DYNAMIQUE
DUO F	Un ATR (ou variantes p. 15 des TdD) ou une planche (ligne E p. 16 des TdD) dans les bras tendus de la porteuse debout réalisé en élément imposé ou libre.	2 éléments avec 4/4 ou plus de rotation transversale (salto) réalisés indifféremment en éléments imposés ou libres
DUO H	Un ATR 1 bras (ou variantes p. 15 des TdD) sur tête du porteur réalisé en élément imposé ou libre.	
DUO Mx	Un ATR (ou variantes p. 15 des TdD) ou une planche (ligne E p. 16 des TdD) en mains jointes dans les bras tendus du porteur debout réalisé en élément imposé ou libre.	
TRIO	Un ATR de V réalisé en élément imposé + un ATR (ou variantes p. 15 des TdD) ou une planche (ligne E p. 16 des TdD), réalisé en élément imposé ou libre. Seul le(la) voltigeur(se) identifiée comme tel(le) tout au long de l'exercice réalisant les ATR/planche peut recevoir le bonus. L'ATR / la planche ne peut pas être réalisé(e) avec un support additionnel ni sur les mains ou pieds de(s) P en contact avec le sol pour recevoir le bonus.	Un élément libre de valeur 12 à 14.
QUATUOR		Un élément libre de valeur 8 à 10.

G. ÉLÉMENTS NON AUTORISÉS

Définition	<ul style="list-style-type: none"> un élément collectif ou individuel dépassant la valeur maximale autorisée ; un élément simple comme décrit dans le chapitre « Restrictions et clarifications Programme FIG Pré-Youth » (Chapitre <i>Performance</i> de ce document) dépasse la quantité maximale de rotation salto ou vville autorisée, ou dépassant la valeur maximale de 5 ; un élément interdit.
Pénalités	<p>Une pénalité de 1 point est appliquée quand un l'un des éléments définis ci-dessus est réalisé.</p> <p>Cette pénalité est appliquée pour chaque violation, même si l'élément réalisé n'est pas déclaré sur la carte de compétition.</p>

H. CARTE DE COMPÉTITION

Alternative	Aucune alternative autorisée.
Déclaration des éléments	Les éléments collectifs doivent être dessinés dans l'ordre de réalisation. Les éléments individuels sont dessinés séparément dans l'ordre de réalisation. Si les éléments déclarés sur la carte de compétition ne sont pas réalisés dans l'ordre annoncé, une pénalité de 0,3 est appliquée sur la note finale.
Exigences spécifiques	Toutes les exigences spécifiques doivent être remplies par les seuls éléments déclarés sur la carte de compétition. Exception : si un élément différent de celui déclaré sur la carte de compétition est réalisé, les gymnastes ne recevront pas la valeur en difficulté de cet élément. L'élément comptera pour les Exigences Spécifiques et recevra une pénalité de 0,3
Éléments libres	Les éléments libres utilisés pour satisfaire les exigences doivent être identifiés comme tels.
Bonus	Le cas échéant, la demande de bonus doit être identifiée sur la carte de compétition par l'entraîneur.

3. ÉVALUATION DES EXERCICES

A. CALCUL DU TOTAL FINAL ET DE LA NOTE FINALE D'UN EXERCICE

TOTAL FINAL (PERMET D'ÉTABLIR LE CLASSEMENT)
$Total\ final = Note\ de\ l'exercice\ STATIQUE + Note\ de\ l'exercice\ DYNAMIQUE$
NOTE FINALE D'UN EXERCICE
$Note\ finale = Note\ de\ difficulté - Pénalités + Note\ d'exécution \times 2 + Note\ artistique$ <p>La note d'exécution est évaluée sur 10 points et la note artistique sur 10 points.</p>

B. CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ D'UN EXERCICE

CALCUL DU TOTAL DE DIFFICULTÉ
Somme des valeurs des éléments collectifs imposés réalisés jusqu'à un maximum de 0,5 points. Éléments collectifs libres et éléments individuels : non prise en compte de leur valeur dans le calcul de la note de difficulté. (Leur réalisation permet de répondre aux exigences spécifiques de composition)
CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ
$Note\ de\ difficulté = Total\ de\ difficulté + bonus\ le\ cas\ échéant$ <p>La note de difficulté maximale est donc 0,8 points.</p>

C. AUTRES CRITERES DE NOTATION

<p>NOTE D'EXÉCUTION</p>	<p>Tous les éléments individuels et collectifs réalisés, ainsi que les fautes techniques dans la chorégraphie, sont notés à l'exécution.</p> <p>Les déductions s'appliquent à la note maximale de 10 points.</p> <p>Coefficient 2</p>	
<p>NOTE ARTISTIQUE</p>	<p>Tous les aspects (<i>performance, créativité, musicalité, partenariat et expression</i>), évalués chacun sur 2 points, sont pris en compte.</p>	<p>Les critères de notation sont issus du code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique.</p>
<p>PÉNALITÉS</p>	<p>Pénalités du juge à la difficulté</p> <ul style="list-style-type: none"> - Application des pénalités du Code de Pointage + - Pénalités particulières : <ul style="list-style-type: none"> • Réception sans soutien dans une sortie ou un élément dynamique avec retour au sol : 0,5 • Réalisation d'un élément non déclaré remplissant une exigence : 0,3 <p>Pénalités du juge arbitre</p>	<p>Ils sont à consulter dans le code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique ou dans le guide de la notation (édition de la saison compétitive en cours).</p>

PROGRAMME ELITE ESPOIR (ELES)

Programme FIG "Youth" aménagé

1. ÂGES - TYPES D'UNITÉS

ÉLITE ESPOIR	
ÂGES	De 10 à 19 ans
TYPES D'UNITÉ	Duo F, Duo H, Duo Mx (obligatoirement porteur homme, voltigeuse femme), Trio F, Quatuor H

2. COMPOSITION DES EXERCICES

A. TYPE D'EXERCICE, DURÉE ET MUSIQUE

Type d'exercice	Exercice statique	Exercice dynamique
Durée	2min30 maximum (pas de durée minimale imposée)	2min00 maximum (pas de durée minimale imposée)
Musique	Obligatoire. Durée maximale de 2min30 (statique) ou de 2min00 (dynamique) Tolérance de 1 seconde ; un signal sonore peut précéder le début de la musique, sa durée n'entre pas dans le chronométrage. Les paroles sont autorisées, dans le respect du code de l'Éthique FIG (absence de paroles à caractère provocant : par exemple, sexuel, offensant, agressif, violent...)	





B. EXIGENCES DE COMPOSITION

EXIGENCES	Les exercices (statique et dynamique) sont libres et doivent respecter les exigences techniques spécifiques de composition précisées dans le code de pointage FIG Youth, (12-18 ans)
ÉLÉMENTS DE DIFFICULTÉ	Les valeurs des éléments collectifs et individuels se trouvent dans les tables de difficulté FIG.

C. LIMITATION DE LA DIFFICULTÉ

	STATIQUE	DYNAMIQUE
DIFFICULTÉ	90 valeurs	80 valeurs
La difficulté est strictement limitée. Les unités peuvent réaliser jusqu'à 20 valeurs au-dessus de celles permettant d'obtenir la note maximale de difficulté, sans être créditées. Au-delà de 20 valeurs, une pénalité de 1 point est appliquée (voir le point « Calcul de la note de difficulté d'un exercice »).		

D. RESTRICTION SUPPLÉMENTAIRE : ÉLÉMENTS INTERDITS

groupes	Une colonne à 3 ou 4 hauteurs.	
	Maintien sur les épaules quand le porteur (se) est en grand écart sans les mains posées au sol.	
	Maintien sur les hanches et la poitrine du (de la) porteur(se) en pont. Les trios et les quatuors peuvent réaliser ce type d'élément quand il y a 3 points de support.	
	Appui renversé sur les lombaires avec le(la) porteur(se) en cambrure exagérée de la colonne vertébrale (lordose).	
duos et groupes	Un élément dynamique avec 12/4 de rotation transversale ou plus.	

E. CARTE DE COMPÉTITION

Une seule alternative (= un « OU ») par carte de compétition est autorisée, pour un élément collectif dans l'exercice dynamique.

3. ÉVALUATION DES EXERCICES

A. CALCUL DE LA NOTE FINALE D'UN EXERCICE ET DU TOTAL FINAL

TOTAL FINAL (PERMET D'ÉTABLIR LE CLASSEMENT)
$Total\ final = Note\ du\ STATIQUE + Note\ du\ DYNAMIQUE$
NOTE FINALE D'UN EXERCICE
$Note\ finale = Note\ de\ difficulté - Pénalités + Note\ d'exécution \times 2 + Note\ artistique$
La note d'exécution est évaluée sur 10 points et la note artistique sur 10 points.

B. CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ D'UN EXERCICE

CALCUL DU TOTAL DE DIFFICULTÉ
Le total de difficulté est calculé selon le code de pointage FIG et les Tables de Difficultés.
$Total = somme\ des\ valeurs\ des\ éléments\ collectifs + \frac{somme\ des\ valeurs\ des\ éléments\ individuels}{nombre\ de\ partenaires}$
Somme des valeurs en difficulté des éléments collectifs et individuels (moyenne des valeurs des éléments des partenaires).
Éléments individuels : résultat arrondi au nombre entier le plus proche (un résultat avec la décimale 0,5 est arrondi au nombre entier supérieur).
CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ
$Note\ de\ difficulté = Total\ de\ difficulté \times 0,01$
Rappel : la difficulté est strictement limitée en catégorie Élite Espoir.

C. AUTRES CRITÈRES DE NOTATION :

NOTE D'EXÉCUTION	Tous les éléments individuels et collectifs réalisés, ainsi que les fautes techniques dans la chorégraphie, sont notés à l'exécution. Les déductions s'appliquent à la note maximale de 10 points. Coefficient 2	Les critères de notation sont issus du code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique. Ils sont à consulter dans le code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique ou dans le guide de la notation (édition de la saison compétitive en cours).
NOTE ARTISTIQUE	Tous les aspects (<i>performance, créativité, musicalité, partenariat et expression</i>), évalués chacun sur 2 points, sont pris en compte.	
PÉNALITÉS	Pénalités du juge à la difficulté Pénalités du juge arbitre	

PROGRAMME ELITE JUNIOR ET SENIOR (ELJU - ELSE)

1. ÂGES - TYPES D'UNITÉS

	ÉLITE JUNIOR	ÉLITE SENIOR
ÂGES	De 11 à 20 ans	13 ans et +
TYPES D'UNITÉS	Duo F, Duo H, Duo Mx (obligatoirement porteur homme, voltigeuse femme), Trio F, Quatuor H	

2. COMPOSITION DES EXERCICES

A. TYPE D'EXERCICE, DURÉE ET MUSIQUE

Type d'exercice	Exercice statique	Exercice dynamique	Exercice combiné
Durée	2min30 maximum (pas de durée minimale imposée)	2min00 maximum (pas de durée minimale imposée)	2min30 maximum (pas de durée minimale imposée)
Musique	<p>Obligatoire.</p> <p>Durée maximale de 2min30 (statique, combiné) ou de 2min00 (dynamique).</p> <p>Tolérance de 1 seconde ; un signal sonore peut précéder le début de la musique, sa durée n'entre pas dans le chronométrage.</p> <p>Les paroles sont autorisées, dans le respect du code de l'Éthique FIG (absence de paroles à caractère provocant : par exemple, sexuel, offensant, agressif, violent...).</p>		





B. EXIGENCES DE COMPOSITION

	ÉLITE JUNIOR	ÉLITE SENIOR
EXIGENCES	Les exercices (Statique, Dynamique et Combiné) sont libres et doivent respecter les exigences techniques spécifiques de composition précisées dans le code de pointage FIG, réglementation des groupes d'âges 13-19 ans.	Les exercices (Statique, Dynamique et Combiné) sont libres et doivent respecter les exigences techniques spécifiques de composition des exercices statique et dynamique précisées dans le code de pointage FIG.
ÉLÉMENTS DE DIFFICULTÉ	<p>Les valeurs des éléments collectifs et individuels se trouvent dans les tables de difficulté FIG.</p> <p>Précisions sur les retours au sol des éléments dynamiques en Elite Senior : non application en France du bonus de difficulté pour les retours au sol non accompagnés par les porteurs dans les éléments dynamiques, tel que décrit dans les tables de difficultés FIG (p.9)</p>	

C. LIMITATION DE LA DIFFICULTÉ

	ÉLITE JUNIOR			ÉLITE SENIOR		
	STATIQUE	DYNAMIQUE	COMBINÉ	STATIQUE	DYNAMIQUE	COMBINÉ
DIFFICULTÉ	120 valeurs	110 valeurs	180 valeurs	Note de difficulté ouverte (pas de limitation).		
	La difficulté est strictement limitée. Les unités peuvent réaliser jusqu'à 20 valeurs au-dessus de celles permettant d'obtenir la note maximale de difficulté, sans être créditées. Au-delà de 20 valeurs, une pénalité de 1 point est appliquée (voir le point « Calcul de la note de difficulté d'un exercice »).					

D. RESTRICTIONS SUPPLÉMENTAIRES POUR LA CATÉGORIE ÉLITE JUNIOR (ELJU) : ÉLÉMENTS STATIQUES INTERDITS POUR LES GROUPES

Une colonne à 3 ou 4 hauteurs.	
Maintien sur les épaules quand le porteur (se) est en grand écart sans les mains posées au sol.	
Maintien sur les hanches et la poitrine du (de la) porteur(se) en pont. Les trios et les quatuors peuvent réaliser ce type d'élément quand il y a 3 points de support.	
Appui renversé sur les lombaires avec le(la) porteur(se) en cambrure exagérée de la colonne vertébrale (lordose).	

Ces éléments sont autorisés en catégorie Elite Senior (ELSE)

E. CARTE DE COMPÉTITION

Une seule alternative (= un « ou ») par carte de compétition est autorisée, pour un élément collectif dynamique, dans les exercices dynamique et combiné.

3. ÉVALUATION DES EXERCICES

A. CALCUL DE LA NOTE FINALE D'UN EXERCICE ET DU TOTAL FINAL

TOTAL FINAL (PERMET D'ÉTABLIR LE CLASSEMENT)

$$Total\ final = Note\ du\ STATIQUE + Note\ du\ DYNAMIQUE + Note\ du\ COMBINE$$

NOTE FINALE D'UN EXERCICE

$$Note\ finale = Note\ de\ difficulté - Pénalités + Note\ d'exécution \times 2 + Note\ artistique$$

La note d'exécution est évaluée sur 10 points et la note artistique sur 10 points.

B. CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ D'UN EXERCICE

CALCUL DU TOTAL DE DIFFICULTÉ

Le total de difficulté est calculé selon le code de pointage FIG et les Tables de Difficultés.

$$Total = somme\ des\ valeurs\ des\ éléments\ collectifs + \frac{somme\ des\ valeurs\ des\ éléments\ individuels}{nombre\ de\ partenaires}$$

Somme des valeurs en difficulté des éléments collectifs et individuels (moyenne des valeurs des éléments des partenaires).

Éléments individuels : résultat arrondi au nombre entier le plus proche (un résultat avec la décimale 0,5 est arrondi au nombre entier supérieur).

CALCUL DE LA NOTE DE DIFFICULTÉ

$$Note\ de\ difficulté = Total\ de\ difficulté \times 0,01$$

Rappels :

La difficulté est strictement limitée en catégorie Élite Junior

La difficulté est ouverte en catégorie Elite Senior

En combiné, la règle d'équilibre statique dynamique s'applique (cf. Code FIG en vigueur) : la valeur en difficulté des éléments collectifs statiques ne doit pas excéder le double de la valeur des éléments collectifs dynamiques, ou vice-versa.

C. AUTRES CRITÈRES DE NOTATION :

NOTE D'EXÉCUTION	<p>Tous les éléments individuels et collectifs réalisés, ainsi que les fautes techniques dans la chorégraphie, sont notés à l'exécution.</p> <p>Les déductions s'appliquent à la note maximale de 10 points.</p> <p>Coefficient 2</p>	<p>Les critères de notation sont issus du code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique.</p> <p>Ils sont à consulter dans le code de pointage FIG Gymnastique Acrobatique ou dans le guide de la notation (édition de la saison compétitive en cours).</p>
NOTE ARTISTIQUE	<p>Tous les aspects (<i>performance, créativité, musicalité, partenariat et expression</i>), évalués chacun sur 2 points, sont pris en compte.</p>	
PÉNALITÉS	<p>Pénalités du juge à la difficulté</p> <p>Pénalités du juge arbitre</p>	



BROCHURE DES PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2024

ANNEXE 1

Grilles d'éléments imposés - Fédéral A & B



ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

Éléments Individuels : Maintien

	A (V = 1)	B (V = 2)	C (V = 3)	D (V = 4)	E (V = 5)	F (V = 6)	G (V = 7)	H (V = 8)	I (V = 9)	J (V = 10)
1										
2										
3										
4										
5										
6										

Éléments Individuels : Maintien

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Tous les éléments de maintien (ou leur position finale pour les éléments en mouvement) doivent être maintenus 2 secondes.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Positions en appui sur les mains (diverses formes d'équerres, crocodile et ATR) : mains posées à plat sur le sol.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Élévation de jambes en position assise : mains posées à plat sur le sol, épaules en avant de la ligne des hanches.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Equerre « boule » : réalisation sans contact des orteils, chevilles ou genoux avec le sol.
<p>→ F</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Etablissement en force en poirier, à l'équerre, à l'ATR : réalisation sans aucune impulsion des jambes / chevilles / orteils.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Etablissement à l'équerre écartée : réalisation sans appui des pieds ou des fesses sur le sol avant la fin de l'élément.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Etablissement de l'équerre à la fermeture jambes écartées : le maintien de 2'' concerne l'équerre. Position finale pieds en arrière de la ligne des mains.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Élément en renversement : réalisation sans autre appui au sol que les mains et les avant-bras. Position des jambes libre.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Élément en renversement sur la poitrine : réalisation possible bras tendus ou fléchis. Position des jambes libre.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Élément en « i » : réalisation sans contact des mains sur le sol.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments en planche crocodile : réalisation avec l'appui du ventre sur un seul coude.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Au départ de l'élément, le grand écart peut être facial ou antéro postérieur.

Eléments Individuels : Souplesse

	A (V = 1)	B (V = 2)	C (V = 3)	D (V = 4)	E (V = 5)	F (V = 6)	G (V = 7)	H (V = 8)	I (V = 9)	J (V = 10)
1										
2										
3										
4										
5										
6										

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Élément pied-tête : réalisation jambes serrées ou écartées latéralement.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Élément grand écart antéro-postérieur et grand écart facial : position des bras libre, possibilité de poser les mains au sol.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments de souplesse avec arrivée en grand écart antéro-postérieur ou en grand écart facial peuvent être réalisés avec une pose de(s) main(s) au sol pendant le passage au grand-écart. Placement des bras à l'arrivée libre.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Élément souplesse arrière au grand écart facial : réalisation indifféremment dans la même orientation que la position de départ ou avec ¼ de rotation longitudinale.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments souplesse avant au grand écart facial : réalisation du grand écart facial avec ¼ de rotation longitudinale par rapport à l'orientation du départ.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments en souplesse arrière, en souplesse avant, en tic-tac, ATR-pont, et Valdez : réalisation avec passage par l'ATR jambes serrées ou écartées.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Au départ des éléments ATR pont, souplesse avant, tic-tac, Healy, ATR valse fermeture : départ libre ● Éléments tic-tac, souplesse arrière, souplesse arrière valse 360°, Valdez : après le passage par l'ATR, retour libre.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec pont une jambe : jambe d'appui fléchie ou tendue. ● Éléments tic-tac, descente en pont, ATR pont : position en pont sur un pied, jambe libre fléchie ou tendue.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec établissement en pont : départ ou arrivée en pont avec les pieds serrés ou écartés latéralement.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments souplesse avant directement au grand écart antéro postérieur ou facial : réalisation librement sur les mains ou sur les avant-bras.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments Healy : réalisation autorisée avec diverses positions d'arrivée au sol : siège, appui dorsal avec une ou deux jambes.
	<ul style="list-style-type: none"> ● ATR valse 180° ou 360° à la fermeture jambes serrées et tendues, mains au sol : compléter la rotation longitudinale avant d'aborder le retour au sol, marquer la position finale.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments en Valdez : au départ de la position assise et lors de la réalisation de l'élément, la poussée du pied au sol avec la jambe tendue est interdite.

Éléments Individuels : Agilité/Tumbling

	A (V = 1)	B (V = 2)	C (V = 3)	D (V = 4)	E (V = 5)	F (V = 6)	G (V = 7)	H (V = 8)	I (V = 9)	J (V = 10)
1										
2										
3										
4										
5										
6										

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Départs à genoux : réalisation pointes de pieds tendues, sans impulsion des orteils au sol.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments se terminant par une roulade avant groupée : redressement sans pose des mains au sol. Pendant la phase de roulade, les mains peuvent attraper les tibias.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec ATR puis roulade avant : pendant la roulade, les bras peuvent être fléchis ou tendus.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments terminés à l'ATR et élément flip arrière décalé : retour libre.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec une roulade arrière : réalisation bras fléchis ou tendus.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments saut de mains : arrivée directement à la position fente à genou.

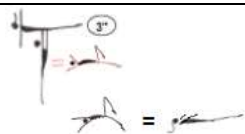
	<ul style="list-style-type: none"> ● Symbole : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...)
	<ul style="list-style-type: none"> ● Absence de flèche : prise d'élan libre (ex : roue pied-pied) ou départ arrêté.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments terminant par une rondade et élément rondade flip arrière : ils doivent être suivis d'une chandelle, départ et réception debout sur 2 pieds.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments saut de mains, flip avant, flip arrière, salto avant : ils doivent se terminer à la position debout sur 2 pieds.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments composés de plusieurs sous-éléments : réalisation sans interruption ni pas supplémentaire entre les composants. Les sous-éléments doivent conserver la même direction.

DUO : Positions Variées

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
							Interdit Fédéral B			

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

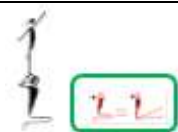
Ne pas préciser les équivalences de forme sur la carte de compétition (ex : voltigeur à plat ventre / à plat dos)



- Eléments avec V en appui facial ou dorsal : équivalence de forme pour les réalisations de l'appui dorsal jambes serrées ou décalées en « biche », corps aligné ou en légère extension dorsale.



- Eléments avec V sur un pied : réalisation possible avec la jambe devant (attitude) derrière (arabesque), jambe libre fléchie ou tendue.
- Elément avec V en « Y » : équivalence de forme avec la planche.



- Eléments avec P à genoux, fesses sur les talons : équivalence de forme avec la position de P assis jambes tendues, écartées ou serrées.
- En position assise, l'écart de jambes de P ne doit pas dépasser 90°. Au-delà, une pénalité d'exécution s'applique.



- Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées :
 - Élément avec prise « mains jointes » : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée.



- Eléments « en contrepoids » : prise aux mains ou aux avant-bras ; bras de V et P croisés ou non.



- Eléments avec V debout dans les mains de P, bras fléchis : Le poids de V doit être positionné sur les mains de P (appui majoritaire sur épaules ou buste interdit / application d'une pénalité pour appui supplémentaire selon l'importance du contact).



- Eléments avec V debout sur la (les) cuisse(s) de P : contact des mains de P sur V libre (tronc, jambe...)
- Eléments avec V en appui sur un pied sur cuisse de P : les orientations de P et de V doivent être identiques.



- Eléments avec P en table : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé.




- Eléments avec V en crocodile : réalisation de la planche crocodile avec l'appui du ventre sur un seul coude, jambes écartées ou serrées.

DUO : Equerre


	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1	3"	3"	3"		3"		3"	3"	3"	3"
2		3"		3"		3"		3"	3"	3"
3	3"	3"	3"		3"		3"		3"	3"
4			3"	3"					3"	3"
5				3"	3"	3"		3"		3"
6					3"	3"		3"	3"	3"
							Interdit Fédéral B			

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Ne pas préciser les équivalences de forme sur la carte de compétition (ex : équerre tendue jambes serrées / écartées)



- Éléments avec équerre groupée : jambes fléchies entre les bras écartés.




- Éléments avec équerre tendue : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou jambes croisées entre les bras écartés ; ou jambes écartées mains à l'intérieur.




- Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées :

Éléments en prise « mains jointes » : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée.



- Éléments avec P à genoux, fesses sur les talons : équivalence de forme avec la position de P assis jambes tendues, écartées ou serrées.

- En position assise, l'écart de jambes de P ne doit pas dépasser 90°. Au-delà, une pénalité d'exécution s'applique.



- Éléments avec P en appui facial : Appuis des mains de V écartées sur les épaules de P (appui sur la nuque interdit). Pointes de pieds de P fléchies ou tendues.



- Éléments sur fente : V est en appui sur la jambe arrière de P, contact de la 2^e main de V sur l'épaule ou le sternum de P.



- Éléments avec P en table : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé.



- Éléments avec prise sur le sol : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol.
 - paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;
 - face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.

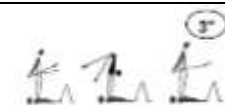
Correct



Incorrect


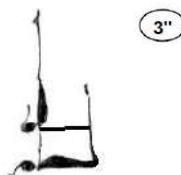
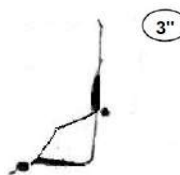
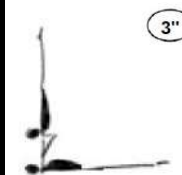
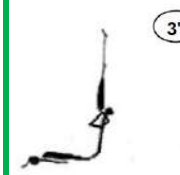
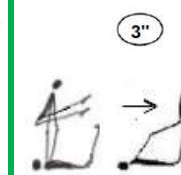

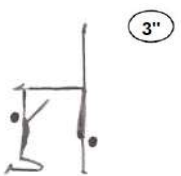
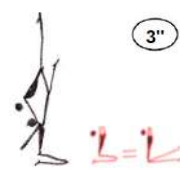
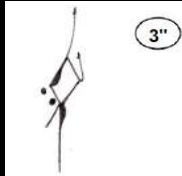
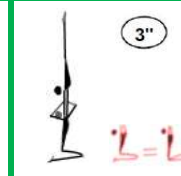
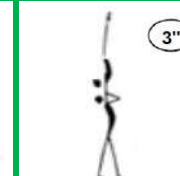

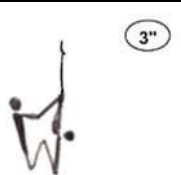
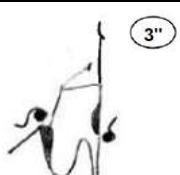
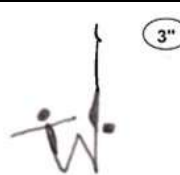
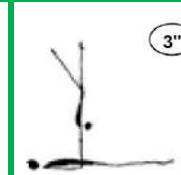
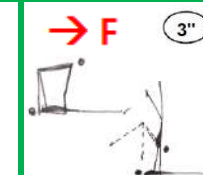
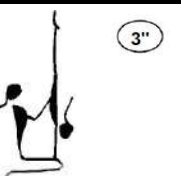
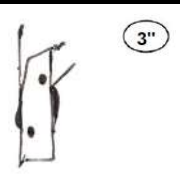
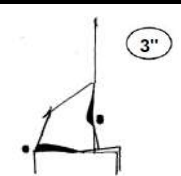
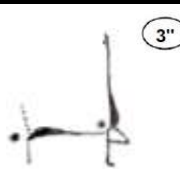
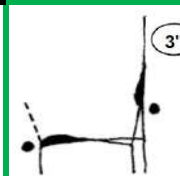
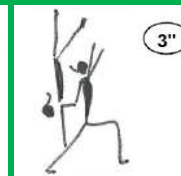
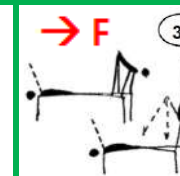
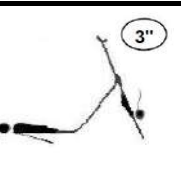
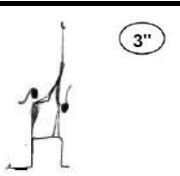
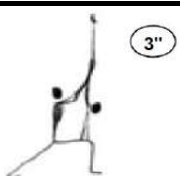
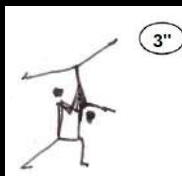
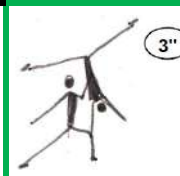
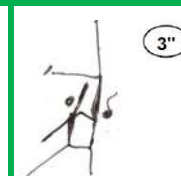

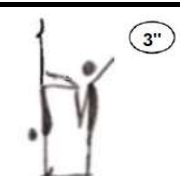
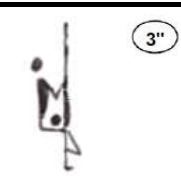
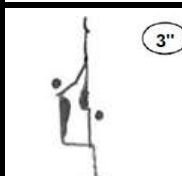
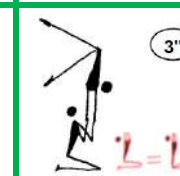
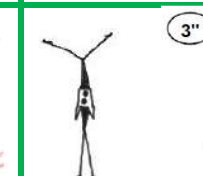


- Éléments entrée directe à l'équerre jambes serrées et tendues : réalisation avec les jambes de V tendues pendant la phase de montée et d'établissement à l'équerre).



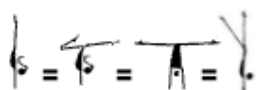
- Éléments de l'équerre jambes écartées à l'équerre jambes serrées : réalisation jambes tendues.

DUO : ATR

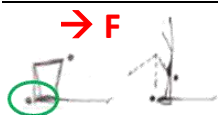
	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1			 3"	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"		
2	 3"	 3"			 3"	 3"		 3"	 3"	
3	 3"	 3"	 3"		 3"			 3"		 3"
4		 3"	 3"	 3"	 3"		 3"	 3"	 3"	
5	 3"		 3"		 3"	 3"	 3"	 3"	 3"	
6			 3"	 3"		 3"			 3"	 3"
							Interdit Fédéral B			

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

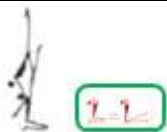
Ne pas préciser les équivalences de forme sur la carte de compétition (ex : ATR jambes serrées / écartées)



- A l'ATR, équivalence des formes de corps ci-contre.



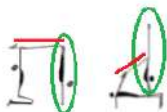
- Élément ATR en force : départ pieds de V au sol ou sur le buste ou les épaules de P couché ; cuisses ou tronc de P en table. Réalisation sans aucune impulsion des jambes / chevilles / orteils.



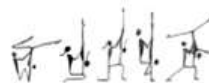
- Éléments avec P à genoux, fesses sur les talons : équivalence de forme avec la position de P assis jambes tendues, écartées ou serrées.
- En position assise, l'écart de jambes de P ne doit pas dépasser 90°. Au-delà, une pénalité d'exécution s'applique.



- Élément en renversement : l'alignement de V peut être vertical ou oblique.



- Éléments en placement du dos : la recherche d'alignement bras-tronc vertical autorise un placement de la ou des jambe(s) tenue(s) par P à l'horizontale ou à l'oblique. Contact des mains de P librement aux pieds, chevilles ou tibias/mollets, bras tendu(s) à la verticale ou à l'oblique.



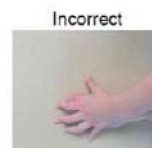
- Éléments avec aide de P pour réalisation de l'ATR et du renversement : Contact des mains de P sur V librement aux cuisses (si les jambes sont serrées), au bassin ou au tronc.



- Éléments en appui sur les pieds de P : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol.
 - paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;
 - face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.



Correct



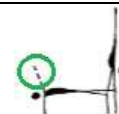
Incorrect



Correct



Incorrect



- Éléments avec P en table : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement appuyé au sol ou levé.



- Éléments ATR sur jambe de P en fente :
 - V en appui sur la jambe arrière, contact de la 2^e main de V sur l'épaule ou le sternum de P
 - V en appui sur la jambe avant, contact de la 2^e main sur l'épaule ou l'omoplate de P.

DUO : Dynamique 1

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
							Interdit Fédéral B			

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

Légende F – B	<ul style="list-style-type: none"> ● F = rotation avant (Front) ● B = rotation arrière (Back)
R	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec départ en rondade : réalisation avec ou sans élan précédant la rondade.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Symbole : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...)
	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec franchissement carpé écarté ou groupé : réception de V debout, sur 2 pieds. ● Eléments avec renversement avant ou arrière : réception de V debout, sur 2 pieds.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments accompagnés en roue ou en renversement avant ou arrière : départ avec ou sans élan.



- Eléments en franchissement avec P à genoux, fesses sur talons : équivalence de forme avec la position de P assis jambes tendues écartées.



- Elément avec départ « rigodon » : ne peut pas être réalisé avec P en fente.



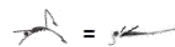
- Eléments marqués du symbole (départs et/ou arrivées en position "crevette" ou "fourchette") : interdiction aux voltigeurs masculins.



- Elément établissement à l'appui dorsal : au départ de l'élément, la position des bras de V est libre (mains aux poignets de P ou sans contact).



- Elément en rondade appui dorsal : chandelle avec ou sans phase d'envol avant le contact pour s'établir à l'appui dorsal.



- Eléments avec appui dorsal (I4, J4) : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou décalées en « biche », corps aligné ou en légère extension dorsale.

DUO : Dynamique 2

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
							Interdit Fédéral B			



Gymnastique Acrobatique

Fédéral A et B

DUO : Dynamique 2

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

Légende
F – B

- F = rotation avant (Front)
- B = rotation arrière (Back)

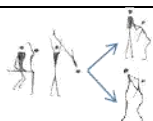
R



- Eléments avec départ en rondade : réalisation avec ou sans élan précédant la rondade.



- Eléments avec phase d'envol : obligation d'accompagnement des retours de V au sol par P lorsque présentés comme tels dans les dessins.



- Élément « salto jambe de bois » : rattrape sur 1 seul bras de V acceptée.



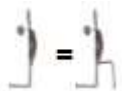
- Eléments avec départ « rigodon » : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.

TRIO : Positions Variées

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
							Interdit Fédéral B			

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Ne pas préciser les équivalences de forme sur la carte de compétition (ex : voltigeur en grand écart antéro-postérieur / facial)



- Equivalence de forme pour les P en position à genoux redressé / en fente à genou.



- Eléments avec V debout dans les mains des P, bras fléchis : le poids de V doit être positionné sur les mains des P (appui majoritaire sur épaules ou buste interdit / application d'une pénalité pour appui supplémentaire selon l'importance du contact).



- Eléments avec P en table : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé.



- Eléments avec voltigeur ou semi debout sur : contact des mains de(s) P libre (tronc, jambes...)



- Eléments avec appui facial de V : soutien de(s) P aux pieds, chevilles ou tibiae de V.



- Eléments avec appui ventral de V : contact des mains de V sur P libre.



- Equivalence des positions grand écart antéro-postérieur et grand écart facial.
- Eléments avec grand écart antéro-postérieur ou facial : appuis de P aux pieds, chevilles, mollets ou tibiae de V.



- Eléments en tipi : le porteur debout peut avoir le corps vertical ou incliné vers l'avant, les bras fléchis ou tendus, en alignement ou non avec le tronc.



- Eléments avec V en crocodile : réalisation de la planche crocodile avec l'appui du ventre sur un seul coude, jambes écartées ou serrées.



- Eléments avec V en arabesque : la jambe levée peut-être fléchie ou tendue (hauteur libre) le buste droit ou légèrement incliné vers l'avant, sans autre contact avec le semi que les mains.

TRIO : Equerre

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
							Interdit Fédéral B			

Gymnastique Acrobatique

Fédéral A et B

TRIO : Equerre

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

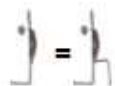
Ne pas préciser les équivalences de forme sur la carte de compétition (ex : équerre tendue jambes serrées / écartées)



● Eléments avec équerre groupée : jambes fléchies entre les bras écartés.



● Eléments avec équerre tendue : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou jambes croisées entre les bras écartés ; ou jambes écartées mains à l'intérieur.



● Equivalence de forme pour les P en position à genoux redressé / en fente à genou.



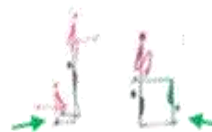
● Eléments avec P est en table : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé.



● Eléments avec P côte à côte : le contact des bras et/ou des mains entre les P est autorisé.



● Elément sur fente : V est en appui sur la jambe arrière de P, contact de la 2^e main de V sur l'épaule ou le sternum de P.



Eléments avec prises sur le sol : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol.

- paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;
- face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.



● Elément entrée directe à l'équerre jambes serrées et tendues : réalisation avec les jambes de V tendues pendant la phase de montée et d'établissement à l'équerre.



● Eléments en tipi : le porteur debout peut avoir le corps vertical ou incliné vers l'avant, les bras fléchis ou tendus, en alignement ou non avec le tronc.



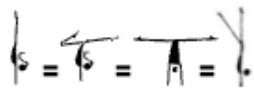
● Elément avec P en table 1 bras : peut être réalisé avec les jambes des P fléchies ou tendues.

TRIO : ATR

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
							Interdit Fédéral B			

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Ne pas préciser les équivalences de forme sur la carte de compétition (ex : ATR jambes serrées / écartées)



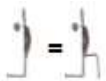
● A l'ATR, équivalence de forme de corps ci-contre.



● Élément en renversement : l'alignement de V peut être vertical ou oblique.



● Éléments en placement du dos : la recherche d'alignement bras-tronc vertical autorise un placement de la ou des jambe(s) tenue(s) par P à l'horizontale ou à l'oblique. Contact des mains de P librement aux pieds, chevilles ou tibias/mollets, bras tendu(s) à la verticale ou à l'oblique.



● Equivalence de forme pour les P en position à genoux redre fente à genou.



● Éléments avec P est en table : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé.

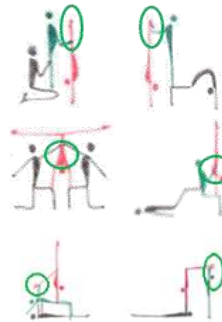
→ F



● Éléments de montée en force : réalisation sans aucune impulsion des jambes / chevilles / orteils.



● Les équerres doivent être conformes aux descriptions données dans le chapitre « Equerre ».

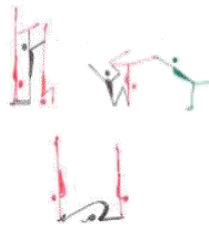


● Aide de(s) P à la réalisation de l'ATR ou du placement du dos :

- Le contact de(s) P sur V peut être sur **toute la partie inférieure du corps à partir de la taille** pour les éléments où V est en ATR, dessin du contact aux jambes.

- Le contact de(s) P sur V peut être est **aux cuisses, au bassin ou au tronc** pour les éléments où V est en ATR, dessin du contact au tronc.

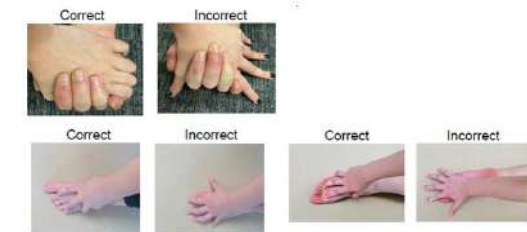
- Le contact de(s) P sur V peut être **aux pieds, chevilles ou tibias/mollets** pour les éléments où V est en placement du dos.



● Éléments avec prises sur le sol : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol.

- paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;

- face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.



● Éléments avec P côte à côte : Le contact des bras et/ou des mains entre les P est autorisé.



● Élément ATR sur fente : V est en appui sur la jambe avant de P ; contact de la 2^e main de V sur l'épaule ou l'omoplate de P.

TRIO : Dynamique 1

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1						1/4F 			1/4F 	3/4F
2					1/4B 				1/4B 	
3		# 		# 	# 180° 	# 360° 		# 540° 	# 720° 	1/4B
4				# 	# 	# 180° 	# 360° 	# 	# 180° 	
5			1/4B 	1/4B 	1/4B 			1/4B 	2/4B 	1/4B
6			1/4F 				1/4F 		3/4F 	1/4F
							Interdit Fédéral B			



- Eléments avec départ côte-côte et départ rigodon : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

<p>Légende F – B</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● F = rotation avant (Front) ● B = rotation arrière (Back)
	<ul style="list-style-type: none"> ● Symbole : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...)
	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments accompagnés en roue ou en renversement avant ou arrière : départ avec ou sans élan.
<p>R</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Élément avec départ en rondade : réalisation avec ou sans élan précédant la rondade.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Les éléments préparatoires à la chandelle, assis ou debout sur le carré, peuvent être réalisés avec les bras de V indifféremment en préparation de rotation avant ou arrière.
<p>#</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments marqués du symbole # : positions de départ de V autorisées : ventre ou dos.

TRIO : Dynamique 2


	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1				F		F				4/4F
2				B		B	4/4B		4/4B	4/4B
3				4/4B	B			B	2/4B	2/4F
4			180° 		B	180° 	4/4F	2/4F	4/4F	
5				1/4F	1/4F 180°		3/4F	3/4F	3/4F	
6				1/4B	1/4B 180°	3/4B	3/4B	3/4B		4/4B
							Interdit Fédéral B			

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

Légende	● F = rotation avant (Front)
F – B	● B = rotation arrière (Back)



● Symbole  : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...)



● Eléments avec phase d'envol : obligation d'accompagnement des retours de V au sol par P lorsque présentés comme tels sur les dessins. Contact aux bras ou haut du tronc de V.

- Elément rattrapé par un seul P : reconnaissance de la difficulté, des pénalités peuvent s'appliquer à l'exécution.
- L'orientation des partenaires quant au sens de la rattrape doit être conforme aux figurines, notamment pour les éléments avec départ rigodon (demi-tour du P placé derrière V pendant la phase aérienne).



● Eléments en franchissement : réception de V debout, sur 2 pieds.



● Elément avec départ côte-côte et rigodon : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.



● Eléments en chandelle : la précision B (back = arrière) ou F (front = avant) sur le dessin permet de distinguer les éléments préparatoires aux rotations avant et arrière :

- le placement des bras de V au départ de l'élément reste libre
- l'orientation des P par rapport à V à l'accompagnement de la réception doit être conforme aux figurines.

QUATUOR : Positions Variées

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5				X ~	X ~	X ~	X ~	X ~		
6										
							Interdit Fédéral B			

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Ne pas préciser les équivalences de forme sur la carte de compétition (ex : voltigeur en grand écart antéro-postérieur / facial)

	<ul style="list-style-type: none"> ● Equivalence de forme pour les P en position à genoux redressé / en fente à genou.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec renversement ou équerre : ils doivent être conformes aux textes donnés dans les chapitres « ATR » ou « Equerre ».
	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec V debout dans les mains de P, bras fléchis : le poids de V doit être positionné sur les mains de P (appui majoritaire sur épaules ou buste interdit / application d'une pénalité pour appui supplémentaire selon l'importance du contact).
	<ul style="list-style-type: none"> ● Equivalence des positions grand écart antéro-postérieur et grand écart facial. ● Eléments avec grand écart antéro-postérieur ou facial : appuis de P aux pieds, chevilles, mollets ou tibias de V.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec partenaire debout sur cuisses : contact des mains de(s) P sur V / sur S libre.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec porteurs côte à côte : contact des épaules bras ou mains libres des P autorisé.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec appui ventral de V : Contact des mains de V sur P libre.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec appui facial du semi ou de V : soutien de P aux pieds, chevilles ou tibias. Il n'y a pas d'obligation d'horizontalité dans les postures de V.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments en tipi : le porteur debout peut avoir le corps vertical ou incliné vers l'avant, les bras fléchis ou tendus, en alignement ou non avec le tronc. ● Le contact du semi debout sur P en ATR peut être aux pieds, chevilles ou tibias/mollets.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Eléments avec V en crocodile : réalisation de la planche crocodile avec l'appui du ventre sur un seul coude, jambes écartées ou serrées.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Elément crocodile sur appui facial : appuis des mains écartées sur les épaules de P (appui sur la nuque interdit).
	<ul style="list-style-type: none"> ● Elément avec V en arabesque : la jambe levée peut-être fléchie ou tendue (hauteur libre) le buste droit ou légèrement incliné vers l'avant, sans autre contact avec le semi que les mains.

QUATUOR : Equerre

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
							Interdit Fédéral B			

Gymnastique Acrobatique

Fédéral A et B

QUATUORS : Equerre

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

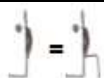
Ne pas préciser les équivalences de forme sur la carte de compétition (ex : équerre tendue jambes serrées / écartées)



- Eléments avec équerre groupée : jambes fléchies entre les bras écartés.



- Eléments avec équerre tendue : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou jambes croisées entre les bras écartés ; ou jambes écartées mains à l'intérieur.



- Equivalence de forme pour les P en position à genoux redressé / en fente à genou



- Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées :

- Élément en prise « mains jointes » : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée.



- Eléments avec aide du semi : le contact des mains du porteur debout sur la chaise / en planche est aux poignets ou avant-bras du porteur debout au sol / des porteurs à genoux. Le soutien sous les mains de V entraîne une pénalité pour appui supplémentaire à l'exécution.



- Eléments avec P est en table : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé.



- Eléments avec partenaire debout sur cuisses : contact des mains de P sur semi(e) libre.



- Eléments avec prises sur le sol : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol.
 - paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;
 - face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.

Correct Incorrect



- Eléments avec équerre sur appui facial : appuis des mains écartées sur les épaules de P (appui sur la nuque interdit).

QUATUOR : ATR

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1	3"	3"	3"	3"	3"	3"	→ F 3"	3"	3"	
2		3"	3"	3"	3"	3"		3"		3"
3	3"	3"	3"	3"	3"		→ F 3"	3"	3"	3"
4				3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"
5				3"	3"	3"		3"	3"	3"
6		3"	3"		3"		3"		3"	3"
							Interdit Fédéral B			

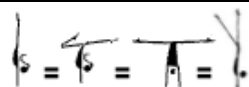
Gymnastique Acrobatique

Fédéral A et B

QUATUORS : ATR

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Ne pas préciser les équivalences de forme sur la carte de compétition (ex : ATR tendue jambes serrées / écartées)



● Le voltigeur en position d'ATR peut présenter les formes de corps de ci-contre.



● Élément en renversement : l'alignement de V peut être vertical ou oblique.



● Éléments en placement du dos : la recherche d'alignement bras-tronc vertical autorise un placement de la ou des jambe(s) tenue(s) par P à l'horizontale ou à l'oblique. Contact des mains de P librement aux pieds, chevilles ou tibias/mollets, bras tendu(s) à la verticale ou à l'oblique.



● Élément avec P est en table : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé.



● Les équerres doivent être conformes aux descriptions données dans le chapitre « équerre ».



● Aide de(s) P à la réalisation de l'ATR ou du placement du dos :

- Le contact de(s) P sur V peut être sur **toute la partie inférieure du corps à partir de la taille** pour les éléments où V est en ATR, dessin du contact aux jambes.

- Le contact de(s) P sur V peut être est **aux cuisses, au bassin ou au tronc** pour les éléments où V est en ATR, dessin du contact au tronc.



● Éléments avec prises au sol : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol :

- paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;
- face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.

Correct

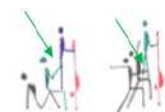
Incorrect

Correct

Incorrect



● Éléments ATR sur chaise : V est en appui sur la jambe avant de P ; contact de la 2^e main de V sur l'épaule ou l'omoplate de P.



● Éléments avec partenaire debout sur cuisses : contact des mains de(s) P sur semi(e) libre.



● Éléments avec porteurs côte à côte : contact des épaules, bras ou mains libres des P autorisé.

→ F



● Éléments de montée en force : réalisation sans aucune impulsion des jambes / chevilles / orteils.

QUATUOR : Dynamique 1

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1										
2										
3										
4										
5										
6										

Interdit Fédéral B



Gymnastique Acrobatique

Fédéral A et B

QUATUORS : Dynamique 1

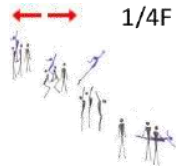
Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.


Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

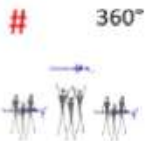
Légende

F – B

- F = rotation avant (Front)
- B = rotation arrière (Back)



- Eléments marqués du symbole  : changement obligatoire d'un des porteurs pendant la phase aérienne de V.



- Eléments marqués du symbole # : positions de départ de V autorisées : ventre ou dos



- Eléments en roue accompagnée : départ avec ou sans élan.



- Eléments avec départ rigodon et côte-côte : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.



- Les éléments préparatoires à la chandelle, debout sur le carré, peuvent être réalisés avec les bras de V indifféremment en préparation de rotation avant ou arrière.

QUATUOR : Dynamique 2

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)	I (V = 18)	J (V = 20)
1				F			F		4/4F	4/4F
2				B			B		4/4B	4/4B
3			1/4B		3/4B	3/4B	3/4B			4/4B
4			180°	1/4B		3/4B	3/4B	3/4B		
5			1/4F		3/4F	3/4F	3/4F	2/4F	2/4B	2/4F
6			180°	1/4F		3/4F	3/4F	3/4F		
							Interdit Fédéral B			

Gymnastique Acrobatique

Fédéral A et B

QUATUORS : Dynamique 2

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

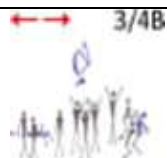
Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.



- Éléments en chandelle : la précision B (back = arrière) ou F (front = avant) sur le dessin permet de distinguer les éléments préparatoires aux rotations avant et arrière :
 - le placement des bras de V au départ de l'élément reste libre
 - l'orientation des P par rapport à V à l'accompagnement de la réception doit être conforme aux figurines.

Légende
F – B

- F = rotation avant (Front)
- B = rotation arrière (Back)



- Éléments marqués du symbole : changement obligatoire d'un des porteurs pendant la phase aérienne de V.



- Éléments avec phase d'envol : obligation d'accompagnement des retours de V au sol par P lorsque présentés comme tels sur les dessins. Contact aux bras ou haut du tronc de V.
 - Élément rattrapé par un seul P : reconnaissance de la difficulté, des pénalités peuvent s'appliquer à l'exécution.



- Éléments avec départ côte-côte : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.



BROCHURE DES PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2024




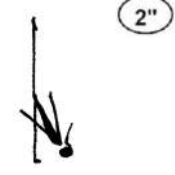
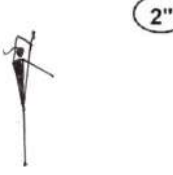

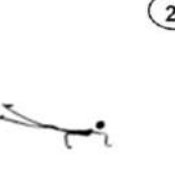
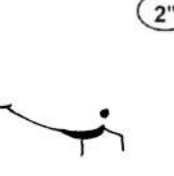
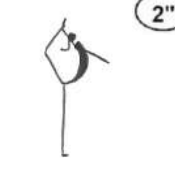
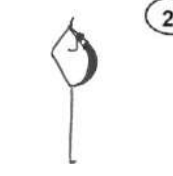
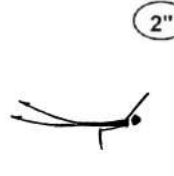



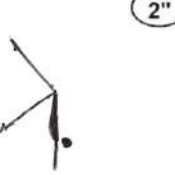











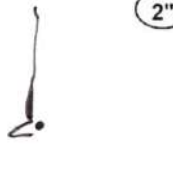

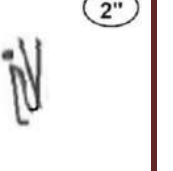

ANNEXE 2

Grilles d'éléments imposés - National B



ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

Éléments Individuels : Maintien

	A (V = 1)	B (V = 2)	C (V = 3)	D (V = 4)	E (V = 5)	F (V = 6)	G (V = 7)	H (V = 8)
1								
2								
3								
4								
5								
6								

Éléments Individuels : Maintien

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

2"

- Tous les éléments de maintien (ou leur position finale pour les éléments en mouvement) doivent être maintenus 2 secondes.



- Positions en appui sur les mains (diverses formes d'équerres, crocodile et ATR) : mains posées à plat sur le sol.

→ F



- Etablissement en force en poirier, à l'équerre, à l'ATR : réalisation sans aucune impulsion des jambes / chevilles / orteils.

- Etablissement à l'équerre écartée : réalisation sans appui des pieds ou des fesses sur le sol avant la fin de l'élément.



- Etablissement de l'équerre à la fermeture jambes écartées : le maintien de 2" concerne l'équerre. Position finale pieds en arrière de la ligne des mains.



- Élément en renversement : réalisation sans autre appui au sol que les mains et les avant-bras. Position des jambes libre



- Élément en renversement sur la poitrine : réalisation possible bras tendus ou fléchis. Position des jambes libre.



- Élément en « i » : réalisation sans contact des mains sur le sol.



- Éléments en planche crocodile : réalisation avec l'appui du ventre sur un seul coude.



- Au départ de l'élément, le grand écart peut être facial ou antéro postérieur.

Éléments Individuels : Souplesse

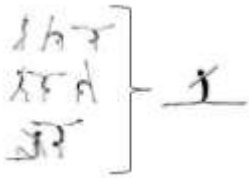
	A (V = 1)	B (V = 2)	C (V = 3)	D (V = 4)	E (V = 5)	F (V = 6)	G (V = 7)	H (V = 8)
1							 360°	 360°
2								
3								
4						 ^	 ^	
5						 180°	 360°	 180°
6			 180°		 360°	 180°	 360°	

Éléments Individuels : Souplesse

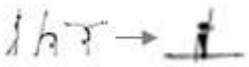
Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.



- Élément grand écart antéro-postérieur et grand écart facial : position des bras libre, possibilité de poser les mains au sol.



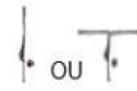
- Éléments de souplesse avec arrivée en grand écart antéro-postérieur ou en grand écart facial peuvent être réalisés avec une pose de(s) main(s) au sol pendant le passage au grand-écart. Placement des bras à l'arrivée libre.



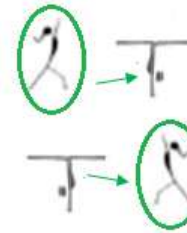
- Élément souplesse arrière au grand écart facial : réalisation indifféremment dans la même orientation que la position de départ ou avec ¼ de rotation longitudinale.



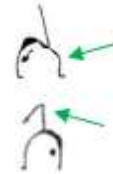
- Éléments souplesse avant au grand écart facial : réalisation du grand écart facial avec ¼ de rotation longitudinale par rapport à l'orientation du départ.



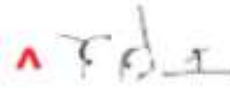
- Éléments en souplesse arrière, en souplesse avant, en tic-tac, ATR-pont, et Valdez : réalisation avec passage par l'ATR jambes serrées ou écartées.



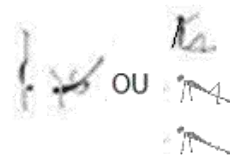
- Au départ des éléments ATR pont, souplesse avant, tic-tac, Healy, ATR valse fermeture : départ libre
- Éléments tic-tac, souplesse arrière, souplesse arrière valse 360°, Valdez : après le passage par l'ATR, retour libre.



- Éléments avec pont une jambe : jambe d'appui fléchie ou tendue.
- Éléments tic-tac, descente en pont, ATR pont, préparation Valsez : position en pont sur un pied, jambe libre fléchie ou tendue.



- Éléments souplesse avant directement au grand écart antéro postérieur ou facial : réalisation librement sur les mains ou sur les avant-bras.



- Éléments Healy : réalisation autorisée avec diverses positions d'arrivée au sol : siège, appui dorsal avec une ou deux jambes.



- ATR valse 180° ou 360° à la fermeture jambes serrées et tendues, mains au sol : compléter la rotation longitudinale avant d'aborder le retour au sol, marquer la position finale.



- Éléments en Valdez : au départ de la position assise et lors de la réalisation de l'élément, la poussée du pied au sol avec la jambe tendue est interdite.

Eléments Individuels : Agilité/Tumbling

	A (V = 1)	B (V = 2)	C (V = 3)	D (V = 4)	E (V = 5)	F (V = 6)	G (V = 7)	H (V = 8)
1								
2								
3								
4								
5								
6								

Éléments Individuels : Agilité / Tumbling

Les figurines des grilles d'éléments et les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Départs à genoux : réalisation pointes de pieds tendues, sans impulsion des orteils au sol.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments se terminant par une roulade avant groupée : redressement sans pose des mains au sol. Pendant la phase de roulade, les mains peuvent attraper les tibias.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec ATR puis roulade avant : pendant la roulade, les bras peuvent être fléchis ou tendus.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments terminés à l'ATR et élément flip arrière décalé : retour libre.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec une roulade arrière : réalisation bras fléchis ou tendus.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Élément saut de mains : arrivée directement à la position fente à genou.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Symbole : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...)
	<ul style="list-style-type: none"> ● Absence de flèche : prise d'élan libre (ex : roue pied-pied) ou départ arrêté. Le salto arrière peut être réalisé librement du départ arrêté, de la rondade, de la rondade flip...
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments terminant par une rondade et élément rondade flip arrière : ils doivent être suivis d'une chandelle, départ et réception debout sur 2 pieds.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments saut de mains, flip avant, flip arrière, salto avant : ils doivent se terminer à la position debout sur 2 pieds.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments composés de plusieurs sous-éléments : réalisation sans interruption ni pas supplémentaire entre les composants. Les sous-éléments doivent conserver la même direction.

DUO : Positions Variées

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1								
2								
3								
4								
5								
6								

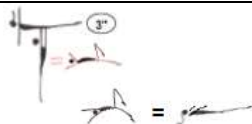
Gymnastique Acrobatique

National B

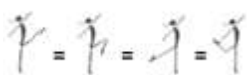
DUO : Positions Variées

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Ne pas préciser les équivalences de forme sur la carte de compétition (ex : voltigeur à plat ventre / à plat dos)



- Eléments avec V en appui facial ou dorsal : équivalence de forme pour les réalisations de l'appui dorsal jambes serrées ou décalées en « biche », corps aligné ou en légère extension dorsale.




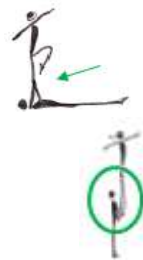
- Eléments avec V sur un pied : réalisation possible avec la jambe avant (attitude) / derrière (arabesque) jambe libre fléchie ou tendue.



- Eléments avec V en boucle: équivalence de forme avec la position Y jambe à 180°, jambe tenue par la main opposée.



- Eléments marqués du symbole , en appui sur la tête : strictement réservés aux porteurs masculins.



- Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées :

- Elément avec prise « mains jointes » : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée.
- Eléments avec V debout dans la (les) main(s) de P, bras fléchis : Le poids de V doit être positionné sur la (les) main(s) de P (appui majoritaire sur épaules ou buste interdit / application d'une pénalité pour appui supplémentaire selon l'importance du contact).



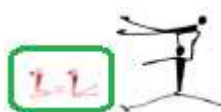
- Eléments avec P en table : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé.



- Eléments avec V en crocodile : réalisation de la planche crocodile avec l'appui du ventre sur un seul coude, jambes écartées ou serrées.



- Eléments avec grand écart : l'orientation du voltigeur est libre.



- Eléments avec P à genoux, fesses sur les talons (B6, D6) : équivalence de forme avec la position de P assis jambes tendues, écartées ou serrées.

- En position assise, l'écart de jambes de P ne doit pas dépasser 90°. Au-delà, une pénalité d'exécution s'applique.

DUO : Equerre

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1								
2								
3								
4								
5								
6								

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Ne pas préciser les équivalences de forme sur la carte de compétition (ex : équerre tendue jambes serrées / écartées)

	<ul style="list-style-type: none"> ● Élément entrée directe à l'équerre jambes tendues et serrées ou écartées : réalisation avec les jambes de V tendues pendant la phase de montée et d'établissement à l'équerre.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Élément de l'équerre jambes écartées à l'équerre jambes serrées : réalisation jambes tendues.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments marqués du symbole , en appui sur la tête : strictement réservés aux porteurs masculins. ● Pour ces éléments, les deux formes d'équerres sont autorisées.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec équerre groupée : jambes fléchies entre les bras écartés. ● Éléments avec équerre tendue : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou jambes croisées entre les bras écartés ; ou jambes écartées mains à l'intérieur. Exception pour l'élément H2 où l'équerre jambes écartées est requise.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées : <ul style="list-style-type: none"> • Éléments en prise « mains jointes » : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée. • Élément équerre sur le I : réalisation avec les deux mains collées côte à côte autorisée.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Éléments avec P à genoux, fesses sur les talons : équivalence de forme avec la position de P assis jambes tendues, écartées ou serrées. ● En position assise, l'écart de jambes de P ne doit pas dépasser 90°. Au-delà, une pénalité d'exécution s'applique.

DUO : ATR

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1								
2								
3								
4								
5								
6								

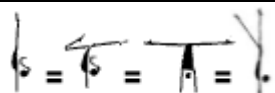
Gymnastique Acrobatique

National B

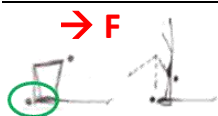
DUO : ATR

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

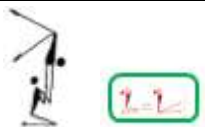
Ne pas préciser les équivalences de forme sur la carte de compétition (ex : ATR jambes serrées / écartées)



● A l'ATR, équivalence des formes de corps ci-contre.



● Élément ATR en force : départ pieds de V au sol ou sur le buste ou les épaules de P couché ; cuisses ou tronc de P en table. Réalisation sans aucune impulsion des jambes / chevilles / orteils.



● Éléments avec P à genoux, fesses sur les talons : équivalence de forme avec la position de P assis jambes tendues, écartées ou serrées.

● En position assise, l'écart de jambes de P ne doit pas dépasser 90°. Au-delà, une pénalité d'exécution s'applique.



● Éléments avec P en table : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement appuyé au sol ou levé.



● Éléments marqués du symbole , en appui sur la tête : strictement réservés aux porteurs masculins. Élément équerre à l'ATR : les deux formes d'équerres sont autorisées.



● Éléments ATR sur jambe de P en fente :

- V en appui sur la jambe arrière, contact de la 2^e main de V sur l'épaule ou le sternum de P
- V en appui sur la jambe avant, contact de la 2^e main sur l'épaule ou l'omoplate de P.



● Éléments en appui sur les mains de P : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol.

- Paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;
- Face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.



DUO : Rattrapes

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1								
2	 1/4F	 1/4F		 1/4F	 180°			 3/4F
3	 1/4F	 #	 #	 180° #	 360° #	 180°	 1/4F	 1/4F 180°
4	 1/4B	 1/4B R	 1/4B R		 1/4B R		 1/4B	 1/4B R
5	 1/4F (with red circle and slash)	 1/4F 180° (with red circle and slash)		 2/4F (with red circle and slash)	 2/4F 180° (with red circle and slash)		 5/4F (with red circle and slash)	 5/4F (with red circle and slash)
6	 1/4B (with red circle and slash)	 1/4B 180° (with red circle and slash)		 2/4B (with red circle and slash)	 2/4B 180° (with red circle and slash)		 2/4B (with red circle and slash)	 2/4B (with red circle and slash)



Gymnastique Acrobatique

National B

DUO : Rattrapes

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

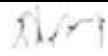
Légende

F – B

● F = rotation avant (Front)

● B = rotation arrière (Back)

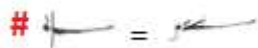
R



● Eléments avec départ en rondade : réalisation avec ou sans élan précédant la rondade.



● Symbole  : Prise d'élan obligatoire (course, sursaut, ...)




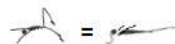
● Symbole # (éléments C2, F2) position de départ et d'arrivée de V en ventre ou dos.



● Eléments avec départ « rigodon » : ne peut pas être réalisé avec P en fente.



● Eléments marqués du symbole  (Départs ou arrivées en position "crevette" ou "fourchette") : interdiction aux voltigeurs masculins.



● Eléments avec appui dorsal : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou décalées en « biche », corps aligné ou en légère extension dorsale.



● Élément établissement à l'appui dorsal : au départ de l'élément, la position des bras de V est libre (mains aux poignets de P ou sans contact).

DUO : Retours au Sol

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1	 180°							
2								
3			 2/4B	 2/4F	 2/4B		 2/4B GAINER	 6/4 F
4	 R			 2/4F	 4/4B	 2/4F	 R	 R
5	 1/4F	 1/4F 180°	 1/4F 180°	 1/4F 360°		 4/4F	 4/4F	
6	 1/4B	 1/4B 180°	 1/4B 180°	 1/4B 360°		 3/4F	 5/4B GAINER	 5/4B



Gymnastique Acrobatique

National B

DUO : Retours au Sol

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

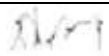
Légende

F – B

● **F** = rotation avant (Front)

● **B** = rotation arrière (Back)

R



● Eléments avec départ en rondade : réalisation avec ou sans élan précédant la rondade.



GAINER



● Eléments avec phase d'envol : obligation d'accompagnement des retours de V au sol par P lorsque présentés comme tels dans les dessins. Contact aux bras ou haut du tronc de V.


● Eléments en « Gainer » (sorties avec rotation arrière de V et déplacement vers l'avant) : l'accompagnement de P à la réception de V n'est pas obligatoire.

● Élément « salto jambes de bois » : rattrape sur 1 seul bras de V acceptée.



● Eléments avec départ « rigodon » : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.



● Eléments marqués du symbole  (Départs et/ou arrivées en position "crevette" ou "fourchette") : interdiction aux voltigeurs masculins.

TRIO : Positions Variées

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1	3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"
2a		3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"
2b	3"		3"	3"	3"	3"	3"	
3	3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"
4	3"	3"	3"	3"	3"		3"	3"
5	3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"

Gymnastique Acrobatique National B

TRIO : Positions Variées

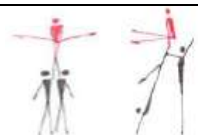
Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Ne pas préciser les équivalences de forme sur la carte de compétition (ex : équerre tendue jambes serrées / écartées)



- Éléments avec équerre groupée : jambes fléchies entre les bras écartés.

- Éléments avec équerre tendue : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou jambes croisées entre les bras écartés ; ou jambes écartées mains à l'intérieur.



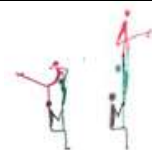
- Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées :
Éléments en prise « mains jointes » : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée.



- Éléments avec prises sur le sol : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol.
- paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;
- face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.



- Éléments avec P en table 1 bras : peut être réalisé avec les jambes des P fléchies ou tendues.



- Éléments avec semi debout sur cuisses : contact des mains de P libre (tronc, jambes...)



- Éléments sur fente : V est en appui sur la jambe arrière de P, contact de la 2^e main de V sur l'épaule ou le sternum de P.



- Éléments avec P ou S en table : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé.



- Éléments avec V en crocodile : réalisation de la planche crocodile avec l'appui du ventre sur un seul coude, jambes écartées ou serrées.


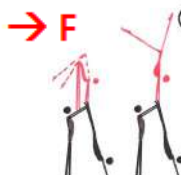

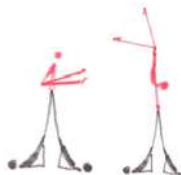
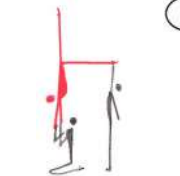
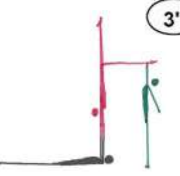
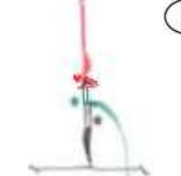



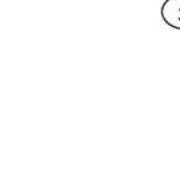
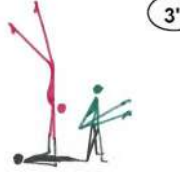
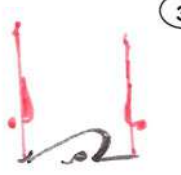





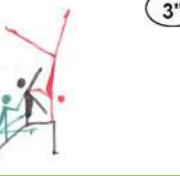

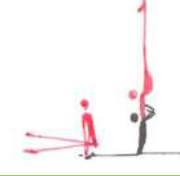

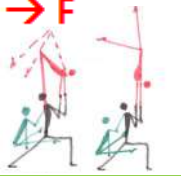










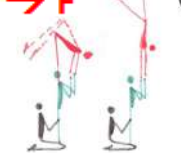

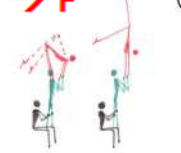


- Élément entrée directe à l'équerre jambes tendues serrées ou écartées : réalisation avec les jambes de V tendues pendant la phase de montée et d'établissement à l'équerre.



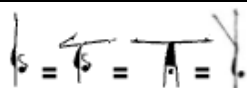
- Éléments avec V en arabesque : la jambe levée peut-être fléchie ou tendue (hauteur libre) le buste droit ou légèrement incliné vers l'avant, sans autre contact avec le semi que les mains.

TRIO : ATR

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1		 3"			 3"		 3"	 3"
2	 3"	 3"		 3"	 3"		 3"	 3"
3a	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"		 3"
3b	 3"	 3"	 3"			 3"	 3"	 3"
4	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"	 3"		 3"
5	 3"	 3"		 3"	 3"		 3"	 3"

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Ne pas préciser les équivalences de forme sur la carte de compétition (ex : ATR jambes serrées / écartées)

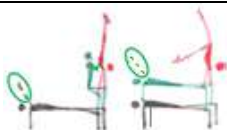


- A l'ATR, équivalences de forme de corps ci-contre.

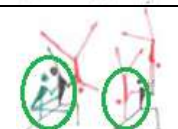


- Éléments en placement du dos : la recherche d'alignement bras-tronc vertical autorise un placement de la ou des jambe(s) tenue(s) par P à l'horizontale ou à l'oblique.

Contact des mains de P librement aux pieds, chevilles ou tibias/mollets, bras tendu(s) à la verticale ou à l'oblique.



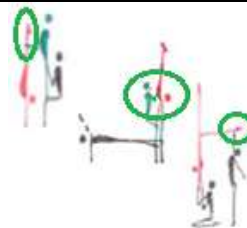
- Éléments avec P ou S en table : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé.



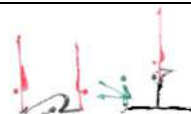
- Éléments sur fente : V est en appui sur la jambe arrière de P, contact de la 2^e main de V sur l'épaule ou le sternum de P.



- Les équerres doivent être conformes aux descriptions données dans le chapitre « Positions Variées ».



- Aide de(s) P à la réalisation de l'ATR ou du placement du dos :
 - Le contact de(s) P sur V peut être sur **toute la partie inférieure du corps à partir de la taille** pour les éléments où V est en ATR, dessin du contact aux jambes.
 - Le contact de(s) P sur V peut être **aux cuisses, au bassin ou au tronc** pour les éléments où V est en ATR, dessin du contact au tronc.
 - Le contact de(s) P sur V peut être **aux pieds, chevilles ou tibias/mollets** pour les éléments où V est en placement du dos.



- Éléments avec prises sur le sol : la face interne des mains et des doigts de V ne doit pas être en contact avec le sol.
 - paumes de V au sol = non reconnaissance de la difficulté ;
 - face interne des doigts de V au sol = pénalité de 0,5 point à l'exécution.



→ F → F



- Éléments avec montée en force : réalisation sans aucune impulsion des jambes / chevilles / orteils.



- Éléments en tipi : la porteuse debout peut avoir le corps vertical ou incliné vers l'avant, les bras tendus ou non, en alignement ou non avec le tronc.

TRIO : Rattrapes

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1		1/4B	1/4B		5/4B	5/4B	5/4B	5/4B
2		1/4F	4/4F	3/4F	3/4F		6/4F	6/4F
3			1/4B				5/4B	5/4B
4		1/4B		3/4B	3/4B		3/4B	2/4F
5	1/4F	2/4F	3/4F	3/4F	3/4F		5/4F	4/4F
6	#	# 540°	# 720°	# 360°	4/4B	# 540°	3/4B	3/4B

TRIO : Rattrapes

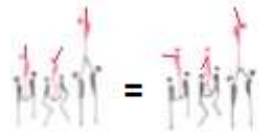
Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

Légende

F – B

- **F** = rotation avant (Front)
- **B** = rotation arrière (Back)



- Les éléments chandelle départ prise carrée peuvent être réalisés avec les bras de V indifféremment en préparation de rotation avant ou arrière.



#

- Éléments marqués du symbole # : positions de départ de V autorisées : ventre ou dos.



- Éléments avec départ côte-côte et rigodon : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.

TRIO : Retours au Sol

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1	B 		4/4B 	4/4B 	4/4B 		4/4B + 180° 	4/4B + 360°
2	B 		4/4B 	4/4B 	4/4B 		4/4B + 180° 	4/4B + 360°
3	4/4B 	4/4B 	4/4B 	4/4B 	4/4B 			4/4B + 180°
4	2/4B 	3/4B 	3/4B 	4/4B 		3/4B + 180° 	6/4B 	6/4B
5	F 		5/4F 	4/4F 	4/4F 	5/4F 	4/4F + 180° 	
6	2/4F 	4/4F 	2/4F 	3/4F 	4/4F 	4/4F + 180° 		6/4F



- Eléments en chandelle : la précision B (back = arrière) ou F (front = avant) sur le dessin permet de distinguer les éléments préparatoires aux rotations avant et arrière :
 - le placement des bras de V au départ de l'élément reste libre
 - l'orientation des P par rapport à V à l'accompagnement de la réception doit être conforme aux figurines.

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

Légende

F – B

- F = rotation avant (Front)
- B = rotation arrière (Back)



- Eléments avec phase d'envol : obligation d'accompagnement des retours de V au sol par P lorsque présentés comme tels sur les dessins. Contact aux bras ou haut du tronc de V.
 - Élément rattrapé par un seul P : reconnaissance de la difficulté, des pénalités peuvent s'appliquer à l'exécution.
 - L'orientation des partenaires quant au sens de la rattrape doit être conforme aux figurines, notamment pour les éléments avec départ rigodon (demi-tour du P placé derrière V pendant la phase aérienne).



- Élément avec départ côte-côte et rigodon : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.

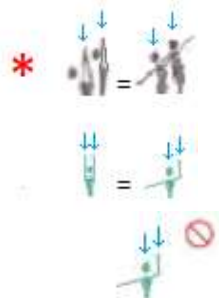
QUATUOR : Positions Variées

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1	3"	3" *	3"	3" *	3"	3"	3" *	
2a	3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"
2b	3"			3"	3"	3"	3" *	3"
3a	3"	3"	3" *	3"	3"	3" *	3" *	3" *
3b						3"	3" *	3" *
4	3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"	3"

QUATUOR : Positions Variées

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Ne pas préciser les équivalences de forme sur la carte de compétition (ex : sur 2 porteurs en mains jointes / sur 2 têtes de porteurs)



- Éléments marqués du symbole * :
 - Equivalence de valeurs pour une évolution de V sur deux porteurs en mains jointes ou sur la tête.
 - Equivalence de valeurs pour une évolution de V sur les bras tendus du semi ou sur le double appui tête et main.
 - Les éléments en appui sur la tête sont strictement réservés aux porteurs ou semis masculins.



- Éléments avec équerre groupée : jambes fléchies entre les bras écartés.



- Éléments avec équerre tendue : équivalence de forme pour les réalisations jambes serrées ou jambes croisées entre les bras écartés ; ou jambes écartées mains à l'intérieur.



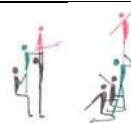
- Éléments avec V en crocodile : réalisation de la planche crocodile avec l'appui du ventre sur un seul coude, jambes écartées ou serrées.



- Les contacts entre partenaires doivent respecter les surfaces d'appui autorisées :

- Éléments en prise « mains jointes » : les mains doivent être l'une sur l'autre, réalisation avec les deux mains collées côte à côte non autorisée.

- Éléments avec aide du semi : le contact des mains du porteur debout sur la chaise / en planche est aux poignets ou avant-bras du porteur debout au sol / des porteurs à genoux. Le soutien sous les mains de V entraîne une pénalité pour appui supplémentaire à l'exécution.



- Éléments avec partenaire debout sur cuisses: contact des mains de(s) P sur semi ou V libre.



- Éléments avec porteurs côte à côte : contact des épaules bras ou mains libres des P autorisé.



- Éléments C4, F4, H4 : appuis des mains écartées de V sur les épaules du semi (appui sur la nuque interdit).



- Éléments avec P en table : le bras, dessiné en pointillés, peut être librement en appui au sol ou levé



- Éléments en tipi : le semi debout peut avoir le corps vertical ou incliné vers l'avant, les bras fléchis ou tendus, en alignement ou non avec le tronc.
- Le contact du semi debout sur P en ATR peut être aux pieds, chevilles ou tibias/mollets.

QUATUOR : ATR

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1a								
1b								
2a								
2b								
3a								
3b								



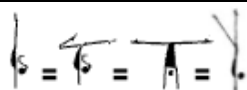
Gymnastique Acrobatique

National B

QUATUOR : ATR

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Ne pas préciser les équivalences de forme sur la carte de compétition (ex : ATR tendue jambes serrées / écartées)



● Le voltigeur en position d'ATR peut présenter les formes de corps de ci-contre.



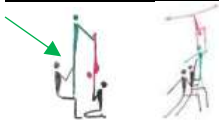
● Eléments en appui sur la tête : strictement réservés aux porteurs ou semis masculins.



● Eléments en placement du dos : la recherche d'alignement bras-tronc vertical autorise un placement de la jambe tenue par P à l'horizontale ou à l'oblique. Contact des mains de P librement aux pieds, chevilles ou tibias/mollets, bras tendu(s) à la verticale ou à l'oblique.



● Les équerres doivent être conformes aux descriptions données dans le chapitre « équerre ».



● Eléments avec partenaire debout sur cuisses: contact des mains de(s) P libre.



● Aide de(s) P à la réalisation de l'ATR ou du placement du dos :
- Le contact de(s) P / du S sur V peut être sur toute la partie inférieure du corps à partir de la taille pour les éléments où V est en ATR, dessin du contact aux jambes.
- Le contact de(s) P sur V peut être est aux cuisses, au bassin ou au tronc pour les éléments où V est en ATR, dessin du contact au tronc.



● Eléments G2a, H2a : le contact des mains du porteur debout sur la chaise est aux poignets ou avant-bras du porteur debout au sol. Le soutien sous les mains de V entraîne une pénalité pour appui supplémentaire à l'exécution.

→ F



● Eléments avec ATR monté en force : réalisation sans aucune impulsion des jambes / chevilles / orteils.



● Élément en tipi : le semi debout peut avoir le corps vertical ou incliné vers l'avant, les bras fléchis ou tendus, en alignement ou non avec le tronc.
● Le contact du semi debout sur P en ATR peut être aux pieds, chevilles ou tibias/mollets.

QUATUOR : Rattrapes

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1								
2	1/4B	# 720° 		3/4B		3/4B		5/4B
3		1/4B 	1/4B		3/4B 	3/4B	5/4B	5/4B
4	1/4F		3/4F	3/4F	3/4F		5/4F	5/4F
5	1/4F		1/4F	3/4F	3/4F	3/4F	3/4F	5/4B
6			1/4B	3/4B	3/4B		3/4B	5/4B

Gymnastique Acrobatique

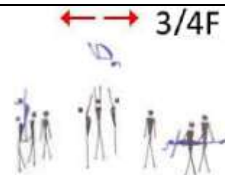
National B

QUATUOR : Rattrapes

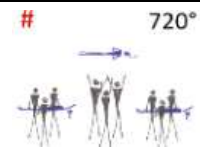
Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.

Légende
F – B
F = rotation avant (Front)
B = rotation arrière (Back)



● Eléments marqués du symbole : changement obligatoire d'un des porteurs pendant la phase aérienne de V.



● Eléments marqués du symbole # : positions de départ de V autorisées : ventre ou dos.



● Eléments avec départ rigodon et côte-côte : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.



● Les éléments préparatoires à la chandelle, debout sur le carré, peuvent être réalisés avec les bras de V indifféremment en préparation de rotation avant ou arrière.

QUATUOR : Retours au Sol

	A (V = 2)	B (V = 4)	C (V = 6)	D (V = 8)	E (V = 10)	F (V = 12)	G (V = 14)	H (V = 16)
1				4/4B		4/4B	4/4B + 180°	4/4B + 360°
2	3/4B	3/4F		3/4B + 180°			3/4B + 360°	
3				4/4B		4/4B	4/4B + 180°	4/4B + 360°
4				4/4F	4/4F		4/4F + 180°	4/4F + 180°
5		2/4F	2/4F				6/4F	6/4F
6			2/4B				6/4B	6/4B

Gymnastique Acrobatique National B

QUATUOR : Retours au Sol

Les figurines des grilles d'éléments, y compris l'orientation des partenaires les uns par rapport aux autres, ainsi que les textes ci-dessous font foi quant à la reconnaissance de la difficulté. En fonction des morphologies et des techniques utilisées, des variations de forme sont acceptées lorsqu'elles n'altèrent pas de manière significative la nature et les principes biomécaniques de l'élément.

Les dessins font foi quant à l'exigence de réalisation d'une phase aérienne de V.



- Éléments en chandelle : la précision B (back = arrière) ou F (front = avant) sur le dessin permet de distinguer les éléments préparatoires aux rotations avant et arrière :
 - le placement des bras de V au départ de l'élément reste libre
 - l'orientation des P par rapport à V à l'accompagnement de la ré doit être conforme aux figurines.

Légende	F = rotation avant (Front)
F – B	B = rotation arrière (Back)

3/4B



- Éléments marqués du symbole : changement obligatoire d'un des porteurs pendant la phase aérienne de V.



- Éléments avec phase d'envol : obligation d'accompagnement des retours de V au sol par P lorsque présentés comme tels sur les dessins. Contact aux bras ou haut du tronc de V.

- Élément rattrapé par un seul P : reconnaissance de la difficulté, des pénalités peuvent s'appliquer à l'exécution.



- Éléments avec départ côte-côte : ne peuvent pas être réalisés avec P en fente.



BROCHURE DES PROGRAMMES

ÉDITION SEPTEMBRE 2024

ANNEXE 3 : éléments imposés et exemples d'éléments libres NA
8-16 et Élite Avenir



ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT

GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

CATEGORIES NATIONAL A 8-16 ANS & ELITE AVENIR

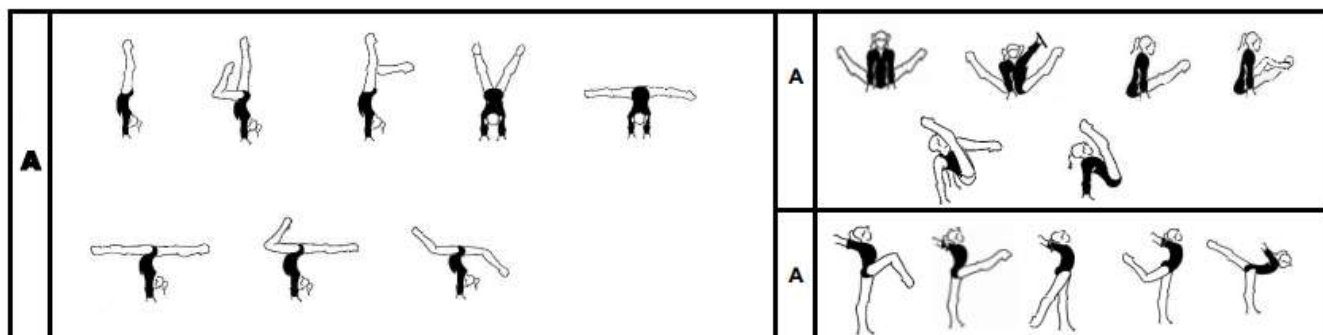
ADAPTATION DE LA RÉGLEMENTATION INTERNATIONALE PAR GROUPE D'ÂGE 11-16

Grille d'éléments imposés

Cycle 2025 - 2028

Auteur original du programme – Konrad Zielinski (POL)
 Dessins réalisés par Karl Wharton (GBR) FIG ACRO TC

Variantes autorisées dans les grilles NA 8-16 ans et ELAV



Les équilibres sur les mains appartenant à la même catégorie sont désignés par la lettre correspondant à la lettre en haut des colonnes dans les tables de difficulté - éléments statiques.

Les équilibres sur les mains appartenant à la même catégorie sont considérés comme identiques.

Le même système de catégories doit être appliqué pour les équilibres sur les mains sur 1 bras, 2 dans 1, les équerres et les équilibres sur les pieds.

Sur les cartes de compétition, il n'est pas nécessaire de spécifier la forme des éléments imposés car il n'y a pas d'incidence sur la valeur de difficulté.

Exemples :



DUO FÉMININ - STATIQUE

v.09/2024

LIGNE I	Case 1 ^{3°}	Case 2 ^{3°}	Case 3 ^{3°}	Case 4 ^{3°}	Case 5 ^{3°}	Case 6 ^{3°}	NA 8-16 1 élément libre EL AV 2 éléments libres non choisi(s) parmi les imposés 1 < valeur < 9	BONUS NA 8-16: ATR ou planche de V sans support (imposé ou libre) BONUS EL AV : ATR ou planche de V dans les bras tendus de P debout (imposé ou libre)
	VALEUR	-	0,1	0,1	0,1	0,1		
LIGNE II	Case 1 ^{3°}	Case 2 ^{3°}	Case 3 ^{3°}	Case 4 ^{3°}	Case 5 ^{3°}			
	VALEUR	-	0,1	0,1	0,2	0,2		
LIGNE III	Case 1 ^{3°}	Case 2 ^{3°}	Case 3 ^{3°}	Case 4 ^{3°} En force	Case 5 ^{3°} En force	Case 6 ^{3°} En force	Case 7 ^{3°} En force	
	VALEUR	-	-	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3
LIGNE IV	Case 1 ^{3°}	Case 2 ^{3°}	Case 3 ^{3°}	Case 4 ^{3°}	Case 5 ^{3°}			
	VALEUR	-	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	

DUO FÉMININ - DYNAMIQUE

v.09/2024

LIGNE I	Case 1	Case 2	Case 3		NA 8-16 1 élément libre EL AV 2 éléments libres non choisi(s) parmi les imposés 1 < valeur < 14
	VALEUR	-	0,1	0,2	
LIGNE II	Case 1 Arrière 1/4	Case 2 Arrière 4/4	Case 3 Arrière OU 4/4	Case 4 Arrière 4/4	BONUS NA 8-16 : 1 élément imposé ou libre avec 4/4 ou + de rotation salto de V BONUS EL AV : 2 éléments, imposés ou libres, avec 4/4 ou + de rotation salto de V
	VALEUR	0,1	0,2	0,2	
LIGNE III	Case 1 Avant 1/4	Case 2 Avant 2/4	Case 3 1/4	Case 4 3/4 Avant Les jambes peuvent être écartées ou serrées	Le soutien à la réception au sol est obligatoire
	VALEUR	0,1	0,2	0,2	
LIGNE IV	Case 1 Arrière OU 4/4	Case 2 Arrière OU 4/4	Case 3 Arrière 4/4		
	VALEUR	0,2	0,2	0,3	

DUO MASCULIN - STATIQUE

v.09/2024

LIGNE I	Case 1 3° OR 3°	Case 2 3°	Case 3 3° OU 3°	Case 4 3°		NA 8-16 1 élément libre EL AV 2 éléments libres non choisi(s) parmi les imposés	
VALEUR	-	0,1	0,1	0,2			
LIGNE II	Case 1 3°	Case 2 3°	Case 3 3°	Case 4 3°	Case 5 3°	Case 6 3° OU 3°	Case 7 3° OU 3°
VALEUR	-	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,3
LIGNE III	Case 1 3°	Case 2 3° OU 3°	Case 3 3° OU 3°	Case 4 3°	Case 5 3°		
VALEUR	-	0,1	0,2	0,2	0,2	0,3	
LIGNE IV	Case 1 3°	Case 2 3°	Case 3 3°	Case 4 3°	Case 5 3°		BONUS NA 8-16 : ATR ou planche de V sans support (imposé ou libre) BONUS EL AV : ATR 1 bras sur la tête de P (imposé ou libre)
VALEUR	-	0,1	0,2	0,3	0,3		

DUO MASCULIN - DYNAMIQUE

v.09/2024

LIGNE I	Case 1 180°	Case 2 180°	Case 3 180°	Case 4 180°	Case 5 180° OU 180°	NA 8-16 1 élément libre EL AV 2 éléments libres non choisi(s) parmi les imposés 1 < valeur < 14
VALEUR	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	
LIGNE II	Case 1 Arrière 4/4	Case 2 Arrière 4/4	Case 3 Arrière 4/4	Case 4 Arrière 4/4		Le soutien à la réception au sol est obligatoire
VALEUR	0,1	0,1	0,1	0,2		
LIGNE III	Case 1 Arrière 2/4	Case 2 Arrière 2/4	Case 3 Arrière 2/4	Case 4 Arrière 2/4		BONUS NA 8-16 : 1 élément imposé ou libre avec 4/4 ou + de rotation salto de V BONUS EL AV : 2 éléments, imposés ou libres, avec 4/4 ou + de rotation salto de V
VALEUR	-	0,1	0,2	0,3		
LIGNE IV	Case 1 Arrière 180° 2/4	Case 2 Arrière 2/4	Case 3 Arrière 2/4	Case 4 Arrière 2/4 180°		Les jambes peuvent être écartées ou serrées
VALEUR	-	0,1	0,2	0,3		

DUO MIXTE - STATIQUE

v.09/2024

LIGNE I	Case 1 ^{3°}	Case 2 ^{3°} OU	Case 3 ^{3°}	Case 4 ^{3°}	Case 5 ^{3°} OU	Case 6 ^{3°} OU ^{3°}	Case 7 ^{3°}	Case 8 ^{3°}	NA 8-16 1 élément libre EL AV 2 éléments libres non choisi(s) parmi les imposés 1 < valeur < 9
	VALEUR	-	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	
LIGNE II	Case 1 ^{3°} En élan	Case 2 ^{3°} En élan	Case 3 ^{3°} OU	Case 4 ^{3°} OU	Case 5 ^{3°} OU				
	VALEUR	-	0,1	0,1	0,2	0,3			
LIGNE III	Case 1 ^{3°} En force	Case 2 ^{3°} En force	Case 3 ^{3°} En force	Case 4 ^{3°} En force					
	VALEUR	0,1	0,1	0,2	0,3	BONUS NA 8-16: ATR ou planche de V sans support (imposé ou libre) BONUS EL AV : ATR ou planche de V mains jointes dans les bras de P debout (imposé ou libre)			
LIGNE IV	Case 1 ^{3°}	Case 2 ^{3°}	Case 3 ^{3°}	Case 4 ^{3°}	Case 5 ^{3°}				
	VALEUR	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2			

DUO MIXTE - DYNAMIQUE

v.09/2024

LIGNE I	Case 1	Case 2	Case 3 180°	Case 4 180°	NA 8-16 1 élément libre EL AV 2 éléments libres non choisi(s) parmi les imposés 1 < valeur < 14
	VALEUR	-	-	0,1	
LIGNE II	Case 1 1/4	Case 2 2/4	Case 3	Case 4 2/4	Case 5 2/4
	VALEUR	-	0,1	0,2	0,3
LIGNE III	Case 1 4/4 OU	Case 2 4/4 OU	Case 3 4/4	Le soutien à la réception au sol est obligatoire	
	VALEUR	0,1	0,2		
LIGNE IV	Case 1 1/4 Arrière ou avant OR	Case 2 3/4 Arrière	Case 3 3/4 OU	Case 4 5/4 Avant	Case 5 5/4 OU
	VALEUR	-	0,1	0,1	0,2


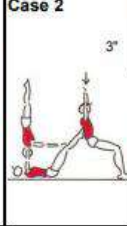
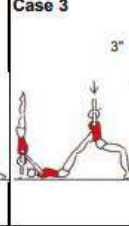
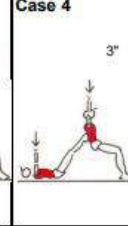
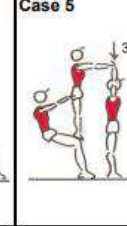
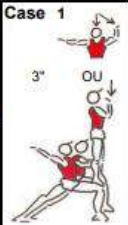


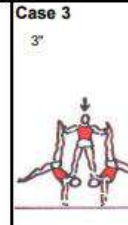
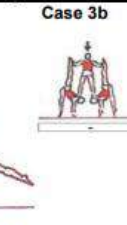

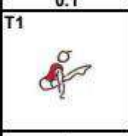

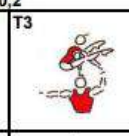
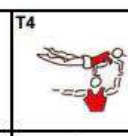
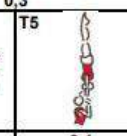
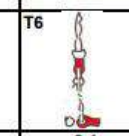
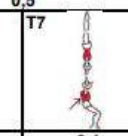
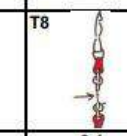
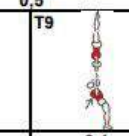
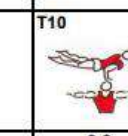
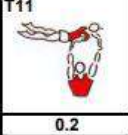
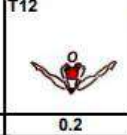

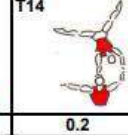
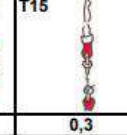
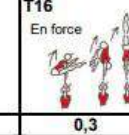
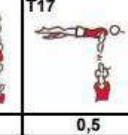
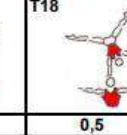
TRIO FÉMININ - STATIQUE

v.09/2024								
LIGNE I	Case 1 3° 	Case 2 3° 	Case 3 3° 	Case 4 3° 	Case 5 3° 	Case 6 3° <p>La montée ou le changement de position vers l'ATR est libre mais ne doit pas dépasser 5v</p>	NA 8-16 1 élément libre EL AV 1 élément libre non choisi parmi les imposés 3 < valeur < 16 (nouvelle construction)	
VALEUR	-	-	0,1	0,1	0,3	0,3		
LIGNE II	Case 1 3° 	Case 2 3° 	Case 3 3° 	Case 4 3° 	Case 5 3° 	Case 5 3° 		
VALEUR	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3		
LIGNE III	Case 1 3° 	Case 2 3° 	Case 3 3° 	Case 4 3° 	Case 4 3° 	Case 4 3° 	Case 4 3° 	BONUS NA 8-16 : ATR ou planche de V sans support (imposé ou libre) BONUS EL AV : ATR sans support en élément imposé + ATR ou planche sans support en élément imposé ou libre réalisé par V identifiée comme telle
VALEUR	-	0,1	0,2	0,4	0,4	0,4		



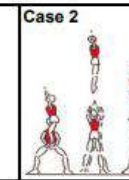
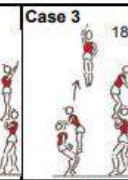
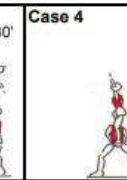
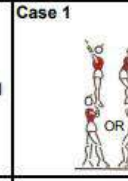



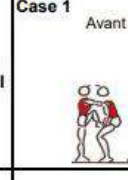






TRIO FÉMININ - DYNAMIQUE

v.09/2024								
LIGNE I	Case 1 Avant 4/4 	Case 2 Arrière 3/4 	Case 3 Avant 3/4 	Case 4 360° 	Case 4 540° ou 720° 	Case 5 Avant 6/4 	Ventre OU Dos	
VALEUR	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,3		
LIGNE II	Case 1 Avant 1/4 	Case 2 Avant 3/4 	Case 3 0,2 	Case 4 Avant 4/4 	Case 4 Avant 4/4 	Case 4 Avant 4/4 	Case 4 Avant 4/4 	NA 8-16 1 élément libre EL AV 2 éléments libres non choisi(s) parmi les imposés
VALEUR	-	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2		
LIGNE III	Case 1 Arrière 1/4 	Case 2 Arrière 3/4 	Case 3 Arrière 4/4 	Case 4 Arrière 5/4 	Case 4 Arrière 5/4 	Case 4 Arrière 5/4 	Case 4 Arrière 5/4 	BONUS NA 8-16 : 1 élément imposé ou libre avec 4/4 ou + de rotation salto de V BONUS EL AV : élément libre 12 < valeur < 14
VALEUR	-	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3		
LIGNE IV	Case 1 	Case 2 Arrière 3/4 	Case 3 Avant 2/4 	Case 4 Arrière 6/4 	Case 4 Arrière 6/4 	Case 4 Arrière 6/4 	Case 4 Arrière 6/4 	
VALEUR	0,1	0,1	0,2	0,3	0,3	0,4		

QUATUOR MASCULIN - STATIQUE

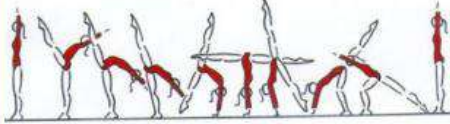


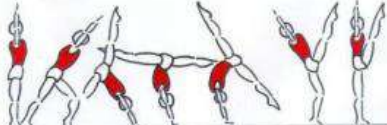






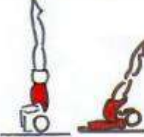













v.09/2024										
LIGNE I	Case 1 	Case 2 	Case 3 	Case 4 	Case 5 	<p>NA 8-16 1 élément libre</p> <p>EL AV 1 élément libre</p> <p>non choisi parmi les imposés</p> <p>4 < valeur < 16 (nouvelle construction)</p>			<p>BONUS NA 8-16 : ATR ou planche de V sans support (imposé ou libre)</p> <p>BONUS EL AV : ATR sans support en élément imposé + ATR ou planche sans support en élément imposé ou libre</p> <p>réalisé par V identifié comme tel</p>	
VALEUR	-	-	-	-	-					
LIGNE II	Case 1 	Case 2 	Case 3 	Case 3b 	Case 4 	Case 5 				
VALEUR	0.1	0.2	0.3	0.3	0.5	0.5				
	T1 	T2 	T3 	T4 	T5 	T6 	T7 	T8 	T9 	T10 
VALEUR	-	-	-	-	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2
	T11 	T12 	T13 En force 	T14 	T15 	T16 En force 	T17 	T18 		
VALEUR	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	0.5	0.5		

QUATUOR MASCULIN - DYNAMIQUE

v.09/2024										
LIGNE I	Case 1 	Case 2 	Case 3 	Case 4 	Case 5 Chandelle (saut extension) arrivée au sol 	<p>NA 8-16 1 élément libre</p> <p>EL AV 2 éléments libres</p> <p>non choisi(s) parmi les imposés</p> <p>1 < valeur < 10</p>				
VALEUR	-	-	0.1	0.1	0.3					
LIGNE II	Case 1 	Case 2 Changement de porteur 	Case 3 Changement de porteur 	Case 4 Arrière 				<p>BONUS NA 8-16 : 1 élément imposé ou libre avec 4/4 ou + de rotation salto de V</p> <p>BONUS EL AV : élément libre</p> <p>8 < valeur < 10</p>		
VALEUR	-	0.1	0.2	0.2						
LIGNE III	Case 1 Avant 	Case 2 Avant 2/4 	Case 3 Changement de porteur 2/4 	Case 4 Arrière 2/4 						
VALEUR	-	0.1	0.1	0.2						
LIGNE IV	Case 1 Avant ou Arrière 3/4 Changement de porteur 	Case 2 Arrière 4/4 	Case 3 Arrière 5/4 Changement de porteur 							
VALEUR	0.1	0.1	0.3				<p>Le soutien à la réception au sol est obligatoire</p>			

Exemples d'éléments individuels et collectifs libres

Catégories NA 8-16 ans & Elite Avenir

ÉLÉMENTS INDIVIDUELS		
DUOS ET GROUPES		
Chaque partenaire de l'unité doit réaliser 3 éléments individuels sélectionnés parmi les exemples ci-dessous et / ou parmi les Tables de Difficulté FIG. (1 < valeur < 10)		
Souplesse	Maintien (statique 2")	Agilité
		
AG Flex 1	AG Bal 1	AG Agility 1
		
AG Flex 2	AG Bal 2	AG Agility 2
		
AG Flex 3	AG Bal 3	AG Agility 3
		
AG Flex 4	AG Bal 4	AG Agility 4
		
AG Flex 5	AG Bal 5	AG Agility 5
		
AG Flex 6	AG Bal 6	AG Agility 6
Tumbling		
		
AG Dyn 1	AG Dyn 2	AG Dyn 3
		
AG Dyn 4a / AG Dyn 4b	AG Dyn 5	AG Dyn 6

Duos – Éléments collectifs statiques

BALANCE							
	Value	1	1 3	3	3	2	2
ID Code	AG P1	AG P2	AG P3	AG P4	AG P5	AG P6	AG P7
BALANCE							
	Value	2	3	5	6	9	7
ID Code	AG P8	AG P9	AG P10	AG P11	AG P12	AG P13	
BALANCE							
	Value	7	8	8	8	8	7
ID Code	AG P15	AG P16	AG P17	AG P18	AG P19	AG P20	

Duos – Éléments collectifs dynamiques

DYNAMIC SKILL						
	Value	1 (180°) 2 (360°)	2	2	6	7
ID Code	AG D1	AG D2	AG D3	AG D4	AG D5	AG D6
DYNAMIC SKILL						
	Value	12	12	8	10	12
ID Code	AG D7	AG D8	AG D9	AG D10	AG D11	AG D12
EXAMPLE OF EXIT						
	Value	1	1	1	1	1
ID Code	AG P Exit 1	AG P Exit 2	AG P Exit 3	AG P Exit 4	AG P Exit 5	

Trios – Éléments collectifs statiques

BASE POSITIONS			TOP POSITIONS								
Base Value	5	Plus (+)	1	3	4	2	3	5	7	5	6
ID Code	AG Trio 1	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Base Value	1	Plus (+)	1	3	x	2	3	5	7	5	6
ID Code	AG Trio 2	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Base Value	6	Plus (+)	1	3	4	2	5	7	9	7	8
ID Code	AG Trio 3	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Base Value	4	Plus (+)	1	3	x	2	5	7	9	7	8
ID Code	AG Trio 4	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Base Value	8	Plus (+)	2	4	5	3	5	7	x	7	8
ID Code	AG Trio 5	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I

Trios – Éléments collectifs dynamiques

DYNAMIC SKILL					
	0/4	Front 3/4	Front 2/4	Helicopter 2/4 + 180°	From standing start
	Value	1	2	2	4
ID Code	AG Trio D1	AG Trio D2	AG Trio D3	AG Trio D4	AG Trio D5
DYNAMIC SKILL					
	Round off entry Back 4/4	Front 6/4	Back 6/4	Back 8/4	
	Value	3	5	8	14
ID Code	AG Trio D6	AG Trio D7	AG Trio D8	AG Trio D9	
EXAMPLES OF ENTRY / EXIT					
		Back 1/4	Front or Back 0/4	Back 1/4	Front 1/4
	Value	1	1	1	1
ID Code	AG Trio Entry 1	AG Trio Exit 2	AG Trio Exit 3	AG Trio Exit 4	

Quatuors – Éléments collectifs statiques

BASE POSITIONS			TOP POSITIONS									
Base Value	1	Plus	1	2	3	2	3	5	4	6	9	8
ID Code	AG MGB 1	Plus	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
Base Value	5	Plus	1	2	3	2	3	5	4	6	9	8
ID Code	AG MGB 2	Plus	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
Base Value	7	Plus	1	2	3	2	3	5	4	6	9	8
ID Code	AG MGB 3	Plus	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
Base Value	10	Plus	2	3	4	3	4	6	5	X	X	
ID Code	AG MGB 4	Plus	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
Base Value	12	Plus	2	3	4	3	4	X	X	x	x	
ID Code	AG MGB 5	Plus	A	B	C	D	E	F	G	H	I	

Quatuors – Éléments collectifs dynamiques

DYNAMIC SKILL	 Back 1/4	 Front 1/4	 Front 4/4	 Front 3/4	 Front 4/4
	Value	1	1	10	4
ID Code	AG MG D1	AG MG D2	AG MG D3	AG MG D4	AG MG D5
DYNAMIC SKILL	 Back 5/4 + 360°	 Back 4/4 + 360°	 Back 6/4	 Front 7/4	 Back 8/4
	Value	7	10	9	10
ID Code	AG MG D6	AG MG D7	AG MG D8	AG MG D9	AG MG D10
EXAMPLES OF ENTRY / EXIT		 0/4	 Front or Back 0/4	 Back 1/4	 Front 1/4
	Value	1	1	1	1
ID Code		AG MG Entry 1	AG MG Exit 2	AG MG Exit 3	AG MG Exit 4