



GYMNASTIQUE GENERALE

EXERCICES IMPOSÉS

Juniors et Seniors masculin

Valables à partir du 1^{er} janvier 2011

- ✓ La coupe de Luxembourg
- ✓ Les championnats individuels
- ✓ Les championnats de sections masculines
- ✓ Turn- a Sportfest
- ✓ TOP 6



AVIS IMPORTANT AUX

ENTRAINEURS ET AUX

JUGES

- ⇒ Les valeurs des différents éléments de chaque exercice sont indiquées dans les colonnes droites : c'est la valeur qui est déduite de la note A si l'élément correspondant n'est pas présenté ou s'il n'est pas reconnu
- ⇒ Le nombre d'éléments de chaque exercice correspond à la numérotation à gauche du texte : vous remarquerez que certains éléments sont composés de plusieurs parties, mais ne forment qu'un seul élément avec une seule valeur correspondante. Cette particularité exige bien que toutes les parties doivent être présentées et reconnues pour que la valeur totale de l'élément puisse être prise en compte. Dans ces cas il n'y a pas de possibilité de subdivision : ou bien TOUT ou bien RIEN !
- ⇒ Chaque élément non-présenté pour n'importe quel exercice entraîne une déduction supplémentaire et forfaitaire de 1,00 point de la note B.
Un élément non-reconnu n'entraîne PAS cette déduction supplémentaire : le fait que l'élément ait été présenté de telle façon qu'il n'a pas été reconnu implique assez de déductions de la note B.
- ⇒ Le fait de se présenter devant les juges et de n'effectuer aucun élément ne donne pas droit au minimum restant de la note B : un tel comportement entraînera la note « 0 »

Claude BARIVIERA

Christian PIERRET

**-SOL-**

Matériel: piste acro de 12 m (à prolonger à 14 m avec des tapis supplémentaires)

La position des bras est à la guise du gymnaste, sauf spécialement indiqué

Les « 3 pas d'élan » sont à prendre à la lettre resp. comme maximum – il est cependant toléré de prendre cet élan AVANT la piste acro et ses prolongements pour commencer l'exercice, une fois l'exercice commencé, toute sortie de la piste acro et de ses prolongements sera pénalisée

| SJ1 | Sol – inchangé 08-10 | Note A : 01,00 P Note B : 10,00 P TOTAL : 11,00 P |
|---|-----------------------------|--|
| 1. Rouler en avant à la station accroupie (avec ou sans appui des mains) | | 0,30 P |
| 2. Poser les mains sur le sol et, avec sursaut et extension des jambes vers l'arrière, passer les jambes à la position tendue mains et pieds sur le sol (1 sec) | | 0,30 P |
| 3. Retour à la station accroupie et rouleau en arrière à la station accroupie | | 0,30 P |
| 4. Saut d'extension à la station | | 0,10 P |

| SJ 2 | Sol – inchangé 08-10 | Note A : 02,50 P Note B : 10,00 P TOTAL : 12,50 P |
|--|-----------------------------|--|
| 1. Élaner à l'appui tendu renversé passager, rouler au siège jambes tendues | | 0,70 P |
| 2. S'élever à la position (arrière) tendue mains et pieds sur le sol (1 sec) | | 0,30 P |
| 3. ½ tour à la même position (avant) (1 sec) | | 0,30 P |
| 4. S'élever (jambes fléchies) à l'appui tendu renversé sur la tête (2 sec), puis retour à la station accroupie | | 0,60 P |
| 5. Saut d'extension avec ½ tour | | 0,20 P |
| 6. Rouler en arrière et | | 0,30 P |
| 7. Saut d'extension à la station | | 0,10 P |



| | | |
|--|----------------------|---|
| SJ 3 | Sol – nouveau | Note A : 04,00 P BONUS : 0,50 P Note B : 10,00 P TOTAL : 14,00 P + bonus événement. |
| 1. Après 3 pas d'élan : effectuer un rouleau sauté, et sans arrêt : | 0,60 P. | |
| 2. Poser les mains sur le sol et sauter, jambes jointes et groupées, à l'appui tendu renversé passager, Ou BONUS : Poser les mains sur le sol et sauter, en écartant et en joignant les jambes tendues, à l'appui tendu renversé passager, | 0,90 P. | 0,90 P.+ 0,50 P. |
| 3. Rouler à la station accroupie, | 0,20 P. | |
| 4. Saut d'extension avec ½ tour à la station, | 0,30 P. | |
| 5. Abaisser, jambes tendues, en arrière pour effectuer un rouleau arrière en passant par l'appui tendu renversé passager, et abaisser les jambes à la station, | 0,90 P. | |
| 6. Abaisser les jambes à la station horizontale faciale, jambes écartées, | 0,20 P. | |
| 7. Rouleau en avant et sans arrêt, sursaut et | 0,20 P. | |
| 8. Après 3 pas d'élan: rondade et saut d'extension à la station | 0,70 P. | |
| SJ 4 | Sol – nouveau | Note A : 05,50 P Note B : 10,00 P BONUS : 0,50 P TOTAL : 15,50 P + bonus événement. |
| 1. De la station saut en extension avec 1/1 tour à la station | 1,00 P. | |
| 2. Après 3 pas d'élan, effectuer une rondade | 0,50 P. | |
| 3. Suivie d'un ½ tour à la station et sans arrêt effectuer un rouleau sauté à la station accroupie Ou BONUS : Suivie d'un ½ tour + rouleau sauté à la station accroupie | 0,50 P. | 0,50 P. + 0,50 P. |
| 4. Saut d'extension avec ½ tour à la station | 0,30 P. | |
| 5. Avancer une jambe et abaisser à la station horizontale faciale sur une jambe (2 secondes) | 0,90 P. | |
| 6. S'élancer à l'appui tendu renversé passager, sursaut sur les mains et | 0,60 P. | |
| 7. Rouler à la station passagère, sans arrêt : | 0,20 P. | |
| 8. Après 3 pas d'élan: effectuer une rondade et | 0,50 P. | |
| 9. Flic-flac suivi d'un saut d'extension à la station ou salto arrière groupé à la station | 1,00 P. | |



| SJ 6 Sol - nouveau | Note A : 08,50 P Note B : 10,00 P BONUS : 0,50 P TOTAL : 18,50 P + bonus éven. |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Après 3 pas d'élan: salto avant suivi d'un salto avant2. Suivi d'un rouleau sauté à la station accroupie passagère3. Et sans arrêt : sauter à l'appui ventral, mains et pieds au sol, bras fléchis, étendre les bras et sauter à la station horizontale faciale, jambes écartées (arrêt 1 seconde)4. Poser les mains sur le sol et s'élever, en joignant les jambes, à l'appui tendu renversé : « suisse » (2 sec) – abaisser les jambes à la station accroupie, puis saut d'extension avec ½ tour à la station5. Après 3 pas d'élan, effectuer un renversement tendu sur une jambe suivi d'un renversement tendu à la station et6. Effectuer un rouleau sauté à la station accroupie passagère et saut d'extension avec ½ tour à la station7. Après 3 pas d'élan: salto avant sur une jambe suivi d'une rondade, et8. Flic-flac suivi d'un saut d'extension à la station ou salto arrière groupé à la station <p>Ou BONUS : Flic-flac suivi d'un salto arrière tendu à la station</p> | <p style="text-align: right;">2,00 P.</p> <p style="text-align: right;">0,50 P.</p> <p style="text-align: right;">0,60 P.</p> <p style="text-align: right;">1,50 P.</p> <p style="text-align: right;">1,80 P.</p> <p style="text-align: right;">0,60 P.</p> <p style="text-align: right;">1,00 P.</p> <p style="text-align: right;">1,00 P.</p> <p style="text-align: right;">1,00 P. + 0,50 P.</p> |

**-ARÇONS-**

Tous les exercices peuvent être exécutés à l'inverse

| SJ 1 | Arçons – inchangé 08-10 | Note A : 01,00 P Note B : 10,00 P TOTAL : 11,00 P |
|-------------|--|--|
| | Commencer au milieu devant les arçons 1. Sauter à l'appui et passer jambe gauche sous prise gauche 2. Passer jambe droite sous prise droite 3. Retour de la jambe gauche sous prise gauche 4. Retour de la jambe droite sous prise droite 5. Sauter en arrière à la station | 0,20 P 0,20 P 0,20 P 0,20 P 0,20 P |
| SJ 2 | Arçons – inchangé 08-10 | Note A : 02,50 P Note B : 10,00 P TOTAL : 12,50 P |
| | Commencer à l'extrémité gauche de l'agrès 1. Main gauche sur l'extrémité, main droite sur l'arçon gauche: sauter à l'appui, et sans arrêt: déplacer main gauche sur l'arçon gauche et main droite sur l'arçon droit 2. Passer jambe droite sous prise droite 3. Passer jambe gauche sous prise gauche 4. Retour de la jambe droite sous prise droite 5. Retour de la jambe gauche sous prise gauche 6. Déplacer main gauche sur l'arçon droit, main droite sur l'extrémité de l'agrès 7. Lever jambe droite latéralement par-dessus l'extrémité 8. Retour de la jambe droite et sauter avec ¼ tour à la station costale gauche | 0,30 P 0,20 P 0,20 P 0,20 P 0,20 P 0,30 P 0,50 P 0,60 P |



| SJ 3 | Arçons – nouveau | Note A : 04,00 P Note B : 10,00 P TOTAL : 14,00 P |
|---|---|--|
| Commencer à l'extrémité gauche de l'agrès | | |
| 1. | Main gauche sur l'extrémité de l'agrès, main droite sur l'arçon gauche: sauter à l'appui et lever jambe droite | 0,20 P. |
| 2. | Retour de la jambe droite et passer jambe droite sous jambe gauche et prise gauche et sous prise droite, lever jambe gauche | 0,70 P. |
| 3. | Retour de la jambe gauche et déplacer main gauche sur l'arçon gauche et main droite sur l'arçon droit | 0,50 P. |
| 4. | Élancer jambe droite à droite en haut, et retour | 0,20 P. |
| 5. | Passer jambe droite sous jambe gauche et prise gauche et sous prise droite | 0,60 P. |
| 6. | Répéter: passer jambe droite sous jambe gauche et prise gauche et sous prise droite | 0,60 P. |
| 7. | Passer jambe gauche sous prise gauche | 0,30 P. |
| 8. | Passer jambe droite sous prise droite et | 0,30 P. |
| 9. | Passer jambes jointes sous prise gauche pour sauter à la station costale droite | 0,60 P. |

| SJ 4 | Arçons – inchangé 08-10 | Note A : 05,50 P Note B : 10,00 P TOTAL : 15,50 P |
|---|--|--|
| Commencer à l'extrémité droite de l'agrès | | |
| 1. | De la station, main droite sur l'extrémité de l'agrès, main gauche sur l'arçon droit, sauter à l'appui et passer jambe droite sous jambe gauche et prise gauche et sous prise droite | 0,90 P |
| 2. | Déplacer main droite sur l'arçon droit et main gauche sur l'arçon gauche | 0,30 P |
| 3. | Passer jambe droite sous jambe gauche et prise gauche et sous prise droite | 0,60 P |
| 4. | Passer jambe gauche sous prise gauche et | 0,20 P |
| 5. | Ciseau à droite | 1,00 P |
| 6. | Ciseau à gauche | 1,00 P |
| 7. | Passer jambe droite sous prise droite | 0,20 P |
| 8. | Passer jambe droite sous jambe gauche et prise gauche et sous prise droite et | 0,70 P |
| 9. | Passer jambes jointes sous prise gauche pour sauter à la station costale droite | 0,60 P |



| SJ 5 | Arçons – inchangé 08-10 | Note A : 07,00 P Note B : 10,00 P TOTAL : 17,00 P |
|--|--------------------------------|--|
| <p>Commencer à l'extrémité gauche de l'agrès</p> <ol style="list-style-type: none">1. Main gauche sur l'extrémité de l'agrès, main droite sur l'arçon gauche: Sauter à l'appui et sans arrêt passer jambe gauche sous prise gauche, élaner jambe droite à droite pardessus l'agrès (sans lâcher la prise droite), passer jambe gauche sous prise gauche en déplaçant main gauche sur l'arçon gauche, retour de la jambe droite en déplaçant main droite sur l'arçon droit2. Passer jambe gauche sous prise gauche et ciseau à droite3. Ciseau à gauche4. Passer jambe droite sous prise droite5. Passer jambe gauche sous prise gauche6. Passer jambe droite sous prise droite7. Passer jambe droite sous jambe gauche et prise gauche et sous prise droite8. Passer jambe gauche sous prise gauche9. Passer jambe droite sous prise droite10. Passer jambe droite sous jambe gauche et prise gauche et sous prise droite11. Passer jambes jointes et corps tendu sous prises gauche et droite (cercle des jambes)12. Passer jambes jointes et corps tendu sous prise gauche et sauter avec $\frac{1}{4}$ tour à la station costale gauche | | |



-ANNEAUX-

| SJ 1 | Anneaux – inchangé 08-10 | Note A : 01,00 P Note B : 10,00 P TOTAL : 11,00 P |
|--|---------------------------------|--|
| 1. Lever les jambes, élaner légèrement en arrière, en avant et s'élever à la suspension mi-renversée | | 0,30 P |
| 2. Étendre à la suspension renversée tendue (2 sec) | | 0,20 P |
| 3. Retour à la suspension mi-renversée (2 sec) | | 0,10 P |
| 4. Élaner en arrière et | | 0,30 P |
| 5. Sauter à la station | | 0,10 P |

| SJ 2 | Anneaux – inchangé 08-10 | Note A : 02,50 P Note B : 10,00 P TOTAL : 12,50 P |
|--|---------------------------------|--|
| 1. De la suspension : accroupir les jambes | | 0,30 P |
| 2. Étendre les jambes à l'horizontale : petit arrêt | | 0,40 P |
| 3. Élaner légèrement en arrière | | 0,30 P |
| 4. Élaner légèrement en avant | | 0,30 P |
| 5. À la suspension mi-renversée (2 sec) | | 0,10 P |
| 6. Étendre à la suspension renversée tendue (2 sec) | | 0,20 P |
| 7. Retour à la suspension mi-renversée | | 0,10 P |
| 8. Élaner en arrière | | 0,30 P |
| 9. Élaner en avant et | | 0,30 P |
| 10. Tourner, jambes fléchies, lâcher les prises pour sauter à la station | | 0,20 P |



| SJ 3 | Anneaux – inchangé 08-10 | Note A : 04,00 P Note B : 10,00 P TOTAL : 14,00 P |
|--|---------------------------------|--|
| 1. Lever légèrement les jambes, élaner en arrière | | 0,30 P |
| 2. Élaner en avant et | | 0,30 P |
| 3. Passer corps tendu à la suspension renversée tendue (2 sec) | | 0,40 P |
| 4. Abaisser, en fléchissant le corps, à la suspension arrière corps fléchi | | 0,40 P |
| 5. Remonter à la suspension mi-renversée | | |
| 6. Élaner en arrière et | | 0,40 P |
| 7. Par dislocation passer à la suspension mi-renversée | | 0,30 P |
| 8. Sans arrêt: élaner en arrière | | 0,70 P |
| 9. Élaner en avant et | | 0,30 P |
| 10. Salto arrière groupé à la station (lâcher les prises avant la verticale) | | 0,30 P |
| | | 0,60 P |

| SJ 4 | Anneaux – inchangé 08-10 sauf sortie | Note A : 05,50 P Note B : 10,00 P TOTAL : 15,50 P |
|--|---|--|
| 1. Lever légèrement les jambes, élaner en arrière | | 0,30 P |
| 2. Élaner en avant et | | 0,30 P |
| 3. Passer corps tendu à la suspension renversée tendue (2 sec) | | 0,40 P |
| 4. Abaisser par la suspension dorsale horizontale à la suspension arrière corps fléchi | | 0,50 P |
| 5. Remonter à la suspension mi-renversée | | 0,40 P |
| 6. Élaner en arrière et | | 0,30 P |
| 7. S'établir en arrière à l'appui | | 0,70 P |
| 8. Lever les jambes à l'équerre (2 sec) | | 0,70 P |
| 9. Abaisser en arrière à la suspension renversée tendue | | 0,30 P |
| 10. Fléchir et étendre le corps et dislocation arrière, | | 0,70 P |
| 11. Élaner en avant et | | 0,30 P |
| 12. Salto arrière tendu à la station (lâcher les prises avant la verticale) | | 0,60 P |



| SJ 5 | Anneaux - nouveau | Note A : 07,00 P Note B : 10,00 P TOTAL : 17,00 P |
|---|--------------------------|--|
| 1. Lever le corps tendu (bras légèrement fléchis) à la suspension renversée tendue | | 0,30 P. |
| 2. Fléchir et étendre le corps et dislocation arrière | | 0,70 P. |
| 3. Elancer en avant et par coup de reins s'établir à l'appui, jambes à l'équerre (mouvement des jambes vers l'arrière puis vers l'avant à l'équerre permis) (2 sec) | | 1,00 P. |
| 4. S'élever à l'appui renversé, bras fléchis (2 sec) | | 1,50 P. |
| 5. Par extension des bras retourner à l'appui passager et abaisser en arrière à la suspension renversée tendue | | 0,30 P. |
| 6. Abaisser en arrière à la suspension dorsale horizontale (2 sec) | | 0,70 P. |
| 7. Abaisser complètement à la suspension arrière, corps fléchi et retour à la suspension mi-renversée | | 0,50 P. |
| 8. Élaner en arrière et | | 0,30 P. |
| 9. Par dislocation passer à la suspension mi-renversée | | 0,70 P. |
| 10. Élaner en arrière, et | | 0,30 P. |
| 11. Salto avant groupé à la station | | 0,70 P. |



| SJ 6 | Anneaux - nouveau | Note A : 08,50 P Note B : 10,00 P BONUS : 0,50 P TOTAL : 18,50 P + bonus évent. |
|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Lever le corps tendu (bras légèrement fléchis) à la suspension renversée tendue2. Fléchir et étendre le corps et dislocation arrière3. Elancer en avant et monter/tourner à l'appui, lever les jambes à l'équerre (2 sec)4. S'élever à l'appui tendu renversé (2 sec)5. Tourner en arrière et s'établir à l'appui, jambes à l'équerre (1 sec) <p>ou BONUS : Tourner en arrière et s'établir à l'appui, jambes écartées à l'équerre, élaner les jambes en arrière, en avant à l'équerre (1 sec)</p> <ol style="list-style-type: none">6. Abaisser en arrière à la suspension tendue renversée passagère7. Abaisser en arrière à la suspension dorsale horizontale (2 sec)8. Par dislocation élaner en avant et en passant par la suspension tendue renversée passagère <p>étendre le corps et dislocation arrière suivie d'une grande dislocation en arrière et d'un double salto à la station</p> <p>Ou</p> <p>étendre le corps et dislocation arrière suivie d'un salto arrière avec 1/1 tour à la station</p> | 0,30 P. 0,70 P. 1,00 P. 2,00 P. 0,70 P. 0,70 P. + 0,50 P. 0,30 P. 0,70 P. 2,80 P. | |

**-SAUT-**

Pour tous les exercices: la hauteur de l'agrès est au choix du gymnaste: 1,15 / 1,25 / 1,35 m

| | |
|---|---|
| SJ 1 SAUT – nouveau | Note A : 01,00 P Note B : 10,00 P TOTAL : 11,00 P |
| Sauter (par appui des mains) à la position accroupie sur l'agrès et sans arrêt (et sans pas) saut d'extension à la station | |
| SJ 2 SAUT – nouveau | Note A : 02,50 P Note B : 10,00 P TOTAL : 12,50 P |
| Sauter, jambes groupées et fléchies, à la station | |
| SJ 3 SAUT – nouveau | Note A : 04,00 P Note B : 10,00 P TOTAL : 14,00 P |
| <u>En utilisant un mini-trampoline au lieu du sautoir :</u> Renversement avant à la station (juniors : un sautoir peut être placé devant le mini-trampoline pour aide supplémentaire) | |
| SJ 4 SAUT – nouveau | Note A : 05,50 P Note B : 10,00 P TOTAL : 15,50 P |
| Renversement avant à la station | |
| SJ 5 SAUT – nouveau | Note A : 07,00 P Note B : 10,00 P TOTAL : 17,00 P |
| Renversement avant avec ½ tour à la station | |
| SJ 6 SAUT – nouveau | Note A : 08,50 P Note B : 10,00 P TOTAL : 18,50 P |
| Renversement avant avec 1/1 tour à la station | |



-BARRES PARRALÈLES-

Pour les juniors : double sautoir permis sauf pour l'exercice J1

| J1 (juniors) barres basses – inchangé 08-10 | Note A : 01,00 P Note B : 10,00 P TOTAL : 11,00 P |
|---|--|
| 1. De la station transversale entre les barres: sauter à l'appui, élaner les jambes à l'avant au siège écarté devant les prises | 0,10 P |
| 2. Élaner les jambes à l'avant pour les joindre, élaner légèrement à l'arrière et | 0,20 P |
| 3. Passer une jambe (gauche ou droite) pardessus une barre, élaner à l'avant, joindre les jambes au siège transversal sur une barre | 0,20 P |
| 4. Élaner les jambes à l'avant, élaner (entre les barres) légèrement à l'arrière | 0,20 P |
| 5. Passer les jambes fléchies pardessus la barre à la station costale | 0,30 P |

| S1 (seniors) barres hautes – inchangé 08-10 | Note A : 01,00 P Note B : 10,00 P TOTAL : 11,00 P |
|--|--|
| 1. De la station transversale: sauter à la suspension brachiale, élaner les jambes à l'avant pour passer au siège écarté devant les prises | 0,30 P |
| 2. Élaner les jambes à l'avant pour les joindre, élaner légèrement à l'arrière | 0,20 P |
| 3. Élaner légèrement à l'avant, élaner légèrement à l'arrière | 0,20 P |
| 4. Passer les jambes fléchies pardessus la barre à la station transversale | 0,30 P |



| J2 (juniors) barres basses - ABOLI | |
|--|--|
| | |

| SJ 2 barres hautes – nouveau | Note A : 02,50 P Note B : 10,00 P TOTAL : 12,50 P |
|---|--|
| 1. De la station transversale, ou après quelques pas d'élan, sauter à la suspension brachiale, élaner les jambes en avant pour passer au siège écarté devant les prises | 0,50 P. |
| 2. Changer les prises devant le siège et rouleau en avant au siège écarté devant les prises | 0,60 P. |
| 3. Élaner les jambes à l'avant pour les joindre, élaner à l'arrière et | 0,30 P : |
| 4. Passer une jambe (gauche ou droite) pardessus une barre, élaner à l'avant, joindre les jambes au siège transversal sur une barre | 0,30 P. |
| 5. Élaner les jambes à l'avant, élaner (entre les barres) en arrière | 0,20 P. |
| 6. Elancer en avant, en arrière, et | 0,20 P. |
| 7. Passer les jambes tendues pardessus la barre pour sauter avec ¼ de tour à la station faciale | 0,40 P. |



| SJ 3 | barres hautes – inchangé sauf sortie | Note A : 04,00 P Note B : 10,00 P TOTAL : 14,00 P |
|-------------|---|--|
| 1. | De la station transversale sauter à la suspension brachiale, élaner à l'avant à la position mi-renversée et basculer au siège devant les prises | 0,50 P |
| 2. | Changer les prises devant le siège et rouleau avant au siège écarté devant les prises | 0,60 P |
| 3. | Lever et joindre les jambes à l'équerre (2 sec) et retour au siège | 0,70 P |
| 4. | Changer les prises devant le siège et se lever à l'appui brachial renversé (2 sec) | 0,60 P |
| 5. | Élaner en arrière et s'établir à l'appui | 0,70 P |
| 6. | Élaner en avant, en arrière et | 0,30 P |
| 7. | Passer les jambes tendues pardessus barre droite en effectuant un ½ tour à droite à la station costale droite (ou mouvement inverse) | 0,60 P |

| SJ 4 | barres hautes – nouveau | Note A : 05,50 P Note B : 10,00 P TOTAL : 15,50 P |
|-------------|--|--|
| 1. | De la station transversale ou après quelques pas d'élan: sauter à la suspension, et bascule d'élan au siège écarté devant les prises | 0,80 P. |
| 2. | Changer les prises devant le siège et se lever à l'appui brachial renversé (2 sec) | 0,80 P. |
| 3. | Élaner en avant et effectuer un tour complet sur les bras (en passant par l'appui brachial renversé passager), élaner en avant | 1,50 P. |
| 4. | à la position mi-renversée et basculer au siège devant les prises | 0,30 P. |
| 5. | Lever et joindre les jambes pour les élaner en arrière à l'appui brachial renversé passager | 0,60 P. |
| 6. | Elancer en arrière sur les bras et s'établir à l'appui | 0,40 P. |
| 7. | Elancer en avant, élaner en arrière, et | 0,30 P. |
| 8. | Passer les jambes fléchies pardessus les barres gauche et droite (ou inverse) à la station costale | 0,80 P. |



| SJ 5 barres hautes - nouveau | Note A : 07,00 P Note B : 10,00 P TOTAL : 17,00 P |
|---|--|
| <p>Commencer au milieu des barres</p> <ol style="list-style-type: none">1. De la station transversale entre les barres ou après quelques pas d'élan: sauter à l'appui passager, abaisser en arrière à la suspension mi-renversée et bascule allemande à l'appui brachial mi-renversée2. Elancer en arrière, et par extension des bras passer à la suspension, élaner en avant et bascule d'élan à l'appui3. Elancer en arrière, passer à la suspension brachiale, élaner en avant et par coup de reins s'établir à l'appui4. Elancer en arrière à l'appui brachial renversé (2 sec)5. Elancer en arrière pour s'établir à l'appui, élaner en avant, en arrière6. A l'appui tendu renversé (2 sec)7. Abaisser à l'appui brachial renversé passager, et8. Elancer en arrière et par extension des bras passer à la suspension9. Elancer en avant et salto arrière à la station transversale derrière les barres | <p>1,00 P.</p> <p>0,70 P.</p> <p>0,60 P.</p> <p>0,80 P.</p> <p>0,30 P.</p> <p>1,50 P.</p> <p>0,60 P.</p> <p>0,50 P.</p> <p>1,00 P.</p> |



| SJ 6 barres hautes - nouveau | Note A : 08,50 P Note B : 10,00 P BONUS : 0,50 P TOTAL : 18,50 P + bonus évent |
|---|---|
| <p>Commencer au milieu des barres :</p> <ol style="list-style-type: none">1. De la station transversale entre les barres ou après quelques pas d'élan: sauter à la suspension, élaner en avant et bascule d'élan à l'appui, jambes à l'équerre (2 sec)2. Passer les jambes vers l'arrière et s'élever, en écartant et en joignant les jambes (suisse), à l'appui tendu renversé (2 sec)3. ½ tour à l'appui tendu renversé (1 sec)4. Abaisser les jambes vers l'avant, abaisser en arrière à la suspension mi-renversée et bascule allemande à l'appui brachial5. Elancer en arrière et s'établir en passant les jambes écartées pardessus les barres pour les joindre à l'avant à l'appui, bras fléchis6. Elancer en arrière et abaisser à la suspension brachiale7. Elancer en avant et par coup de reins s'établir à l'appui8. Elancer en arrière à l'appui tendu renversé (2 sec)9. Elancer en avant et salto arrière groupé à la station costale ou Elancer en avant, en arrière et salto avant groupé à la station costale ou BONUS : Elancer en avant et salto arrière tendu et avec un ½ tour à la station costale ou Elancer en avant, en arrière et salto avant carpé et avec ½ tour à la station costale | <p>1,00 P.</p> <p>1,20 P.</p> <p>1,00 P.</p> <p>1,00 P.</p> <p>1,00 P.</p> <p>0,20 P.</p> <p>0,60 P.</p> <p>1,50 P.</p> <p>1,00 P.</p> <p>1,00 + 0,50 P.</p> |



-BARRE FIXE-

Barre haute = 2,55 m

Barre basse = 1,50 m : des tapis supplémentaires peuvent être ajoutés, pour que la barre se trouve à la hauteur du front du gymnaste (l'utilisation d'un sautoir n'est pas permis!)

| | | |
|---|--|--|
| J1 (juniors) | barre fixe basse – inchangé 08-10 | Note A : 01,00 P Note B : 10,00 P TOTAL : 11,00 P |
| 1. Sauter à l'appui | | 0,10 P |
| 2. Tourner lentement vers l'avant à la suspension groupée, poser les pieds et passer à la station | | 0,20 P |
| 3. Sauter à l'appui | | 0,10 P |
| 4. Élaner jambe droite à droite pardessus la barre (sans lâcher la prise) | | 0,10 P |
| 5. ½ tour à gauche avec changement des prises, jambes tendues | | 0,20 P |
| 6. Passer jambe gauche pardessus barre gauche à l'appui | | 0,10 P |
| 7. Élaner en avant, en arrière et sauter à la station | | 0,20 P |
| S1 (seniors) | barre fixe haute - inchangé 08-10 | Note A : 01,00 P Note B : 10,00 P TOTAL : 11,00 P |
| 1. Avec l'aide de l'entraîneur: monter à l'appui | | 0,10 P |
| 2. Élaner en avant, en arrière, en avant et tour d'appui arrière | | 0,50 P |
| 3. Élaner en avant à la suspension, élaner en arrière | | 0,30 P |
| 4. Sauter à la station | | 0,10 P |



| J2 (juniors) | barre fixe basse - inchangé 08-10 | Note A : 02,50 P Note B : 10,00 P TOTAL : 12,50 P |
|---|--|--|
| 1. Sauter à l'appui | | 0,10 P |
| 2. Tourner lentement vers l'avant à la suspension groupée, poser les pieds et passer à la station | | 0,20 P |
| 3. Élaner les jambes en avant et tourner à l'appui | | 0,60 P |
| 4. Élaner jambe droite à droite pardessus la barre (sans lâcher la prise), descendre en arrière à la suspension du genou, élaner en avant, en arrière pour remonter à l'appui, passer jambe droite pardessus la barre | | 0,70 P |
| 5. Élaner en avant, en arrière, en avant et tour d'appui arrière et | | 0,50 P |
| 6. Élaner en avant et, par extension, sauter à la station dorsale | | 0,40 P |

| S2 (seniors) | barre fixe haute - inchangé 08-10 | Note A : 02,50 P Note B : 10,00 P TOTAL : 12,50 P |
|---|--|--|
| 1. Sauter à la suspension, lever les jambes à l'avant et monter/tourner à l'appui | | 0,60 P |
| 2. Élaner jambe droite à droite pardessus la barre (sans lâcher la prise), descendre en arrière à la suspension du genou, élaner en avant, en arrière pour remonter à l'appui | | 0,70 P |
| 3. ½ tour à gauche avec changement des prises, jambes tendues, élaner jambe gauche pardessus la barre à l'appui | | 0,10 P |
| 4. Élaner en avant, en arrière, en avant et tour d'appui arrière et | | 0,50 P |
| 5. Élaner en avant et, par extension et avec ½ tour, sauter à la station | | 0,60 P |



| SJ 3 | barre fixe haute - nouveau | Note A : 04,00 P Note B : 10,00 P TOTAL : 14,00 P |
|---|-----------------------------------|--|
| 1. Sauter à la suspension, lever les jambes à l'avant et monter/tourner à l'appui | 0,60 P. | |
| 2. Élaner en avant, en arrière, en avant et tour d'appui arrière et | 0,50 P. | |
| 3. Élaner en avant à la suspension, élaner en arrière pour croiser les prises | 0,30 P. | |
| 4. Élaner en avant et ½ tour en changeant les prises en prises normales | 0,70 P. | |
| 5. Élaner en avant et bascule d'élan (en accrochant une jambe) à l'appui, élaner la jambe tendue pardessus la barre à l'appui | 0,70 P. | |
| 6. Tour d'appui avant à l'appui, élaner en arrière et | 0,60 P. | |
| 7. Élaner en avant et par extension et avec ½ tour sauter à la station | 0,60 P. | |

| SJ 4 | barre fixe haute - inchangé 08-10 | Note A : 05,50 P Note B : 10,00 P TOTAL : 15,50 P |
|--|--|--|
| 1. Sauter à la suspension, prendre élan (au choix du gymnaste), élaner en arrière | 0,30 P | |
| 2. Élaner en avant et bascule d'élan à l'appui, et | 0,70 P | |
| 3. Élaner en arrière et abaisser à la suspension, élaner en avant pour monter/tourner à l'appui | 0,90 P | |
| 4. Élaner en avant à la suspension, élaner en arrière | 0,30 P | |
| 5. Élaner en avant et bascule d'élan (en accrochant une jambe) à l'appui, élaner la jambe tendue à l'appui | 0,70 P | |
| 6. Élaner en avant, en arrière, en avant et tour d'appui arrière | 0,50 P | |
| 7. Élaner en avant et abaisser à la suspension mi-renversée, petite bascule à l'appui | 0,90 P | |
| 8. Tour d'appui avant à l'appui et | 0,60 P | |
| 9. Élaner en arrière pour sauter, jambes fléchies et groupées, pardessus la barre à la station | 0,60 P | |



| SJ 5 | barre fixe haute - nouveau | Note A : 07,00 P Note B : 10,00 P TOTAL : 17,00 P |
|--|-----------------------------------|--|
| 1. Sauter à la suspension, prises mixtes, prendre l'élan (au choix du gymnaste), élaner en arrière | 0,30 P. | |
| 2. Élaner en avant, et ½ tour en changeant les prises en prises normales, | 0,30 P. | |
| 3. Élaner en avant et bascule d'élan à l'appui et | 0,90 P. | |
| 4. Élaner fortement en arrière, abaisser à la suspension, élaner en avant et | 0,50 P. | |
| 5. Grand tour d'appui | 1,00 P. | |
| 6. Élaner en avant pour monter/tourner à l'appui | 0,30 P. | |
| 7. Élaner en avant à la suspension, élaner en arrière et | 0,30 P. | |
| 8. S'établir à l'appui | 0,80 P. | |
| 9. Élaner en avant à la suspension mi-renversée, petite bascule à l'appui | 1,00 P. | |
| 10. Élaner en arrière, en avant et tour d'appui arrière | 0,30 P. | |
| 11. Élaner en avant à la suspension, élaner en arrière | 0,30 P. | |
| 12. Élaner en avant et salto arrière groupé à la station | 1,00 P. | |

| SJ 6 | barre fixe haute - nouveau | Note A : 08,50 P Note B : 10,00 P TOTAL : 18,50 P |
|---|-----------------------------------|--|
| 1. Sauter à la suspension, prendre l'élan (au choix du gymnaste), élaner en arrière et | 0,40 P. | |
| 2. S'établir à l'appui | 0,80 P. | |
| 3. Élaner en avant, et par extension basculer à l'appui tendu renversé passager, élaner en avant et | 1,00 P. | |
| 4. Grand tour d'appui | 0,70 P. | |
| 5. Élaner en avant pour monter/tourner à l'appui passager | 0,60 P. | |
| 6. Élaner en avant à la suspension, élaner en arrière, en avant et | 0,20 P. | |
| 7. Bascule d'élan à l'appui, changer les prises en prises cubitales, | 0,60 P. | |
| 8. Élaner fortement en arrière et grand tour en prises cubitales | 1,00 P. | |
| 9. ½ tour par l'appui tendu renversé et | 0,80 P. | |
| 10. 2 grands tours d'appui et | 1,40 P. | |
| 11. Élaner en avant et salto arrière tendu à la station | 1,00 P. | |