

# Compétition de Gymnastique Artistique

## TIP 2026

### Choix des épreuves

- Nous proposons 4 niveaux de compétition : **Débutants, Intermédiaires, Avancés et Élite.**
- Nous proposons 3 agrès : **Sol, Saut de cheval, Poutre** ; ainsi qu'un **Concours général** incluant Sol, Saut de cheval et Poutre.
- Il y a donc un total de 16 compétitions :
  - Débutant au Sol
  - Débutant au Saut de cheval
  - Débutant à la Poutre
  - Débutant au Concours général
  - Intermédiaires au Sol
  - Intermédiaires au Saut de cheval
  - Intermédiaires à la Poutre
  - Intermédiaires au Concours général
  - Avancé au Sol
  - Avancé au Saut de cheval
  - Avancé à la Poutre
  - Avancé au Concours général
  - Élite au Sol
  - Élite au Saut de cheval
  - Élite à la Poutre
  - Élite au Concours général

**Toutes les catégories et tous les agrès sont mixtes**, sans distinction de genre ou d'âge.

Les gymnastes peuvent s'inscrire à 1, 2 ou les 3 agrès, éventuellement à des niveaux différents. L'inscription à 3 agrès du même niveau équivaut à l'inscription au concours général de ce niveau.

### Compétition au Sol

Les gymnastes feront un passage libre devant contenir au moins 8 éléments au choix dans la liste d'éléments fournie ci-après. Il est possible de faire plus d'éléments mais seuls les **8 meilleurs éléments seront reconnus pour calculer la note de difficulté.**

Les éléments sont groupés en **7 familles**. Toutes les familles doivent être représentées dans les enchaînements. Les familles sont les suivantes :

- Maintiens et Souplesse
- Force

- Sauts
- Pivots
- Rotations acrobatiques avant
- Rotations acrobatiques arrière et latérales
- Équilibres et Alignements

## Choix du niveau

Les gymnastes peuvent choisir librement les éléments dans la grille des éléments mais chaque niveau a une note de difficulté maximale qu'il ne faut pas dépasser. Une annonce erronée de niveau entraînera un basculement et fera l'objet d'une pénalité de -1 pt. La note de difficulté est calculée sur les 8 meilleurs éléments reconnus.

- Pour les **Débutants**, la note de difficulté est **au plus de 1,6 pts**.
- Pour les **Intermédiaires**, la note de difficulté est **entre 1,7 pts et 3,2 pts**.
- Pour les **Avancés**, la note de difficulté est **entre 3,3 pts et 4,8 pts**.
- Pour les **Elites**, la note de difficulté est **au moins de 4,9 pts**.

## Exigences, Pénalités et Bonus

- Les enchaînements doivent comprendre **un minimum de 8 éléments**
- Chacune des **7 familles** d'éléments doit être représentée
- Les enchaînements doivent contenir des séries, c'est-à-dire des éléments effectués à la suite l'un de l'autre sans arrêt et sans prise d'élan entre.
  - Pour les **Débutants**, **2 séries minimum**
  - Pour les **Intermédiaires**, **2 séries minimum** dont une avant et une arrière
  - Pour les **Avancés**, **3 séries minimum** dont une avant, une arrière ou latérale et une de sauts
  - Pour les **Élites**, **3 séries minimum** dont une de 3 éléments, une avant, une arrière ou latérale et une de saut
- Chaque élément, famille ou série manquante entraînera une pénalité de -1 pt sur la note de difficulté.
- Les enchaînements devront obligatoirement être accompagnés de musique et pourront inclure des éléments chorégraphiques. Les gymnastes sont encouragées à exprimer pleinement le caractère artistique de la discipline. La présentation générale pourra faire l'objet de points bonus.
  - +0,5 pt pour la cohérence des mouvements avec la musique
  - +0,5 pt pour la tenue adaptée, en rapport avec le thème

## Généralités

Il y aura un passage unique au sol par gymnaste.

Chaque passage durera au **maximum 2 minutes**.

Les éléments ratés et non-identifiables par les juges peuvent être retentés, seul les éléments reconnus auront leur difficulté comptabilisée dans la note de difficulté. Les fautes seront déduites sur tous les éléments exécutés (reconnus ou non).

Seuls les **8 meilleurs éléments reconnus** seront retenus et la somme de leur valeur (indiquée sur la grille des éléments) permettra de calculer la note de difficulté. La déduction des pénalités se fera sur la base de 10 pts et permettra de calculer la note d'exécution, les pénalités seront déduites de tous les éléments, retenus ou non dans la note de difficulté.

La note finale sera composée de la somme de la note de difficulté et de la note d'exécution.

Les juges présents lors de la compétition sont formés par la *Fédération Sportive et Culturelle de France* et noteront d'après les fautes de placement, d'exécutions et de techniques.

Il y a une pénalité de **-1 pt pour chaque chute**. Et une pénalité de -0,5 pt en cas d'absence de présentation ou de salutation en début et en fin de enchaînement.

## Grilles des éléments par famille

Les éléments sont classés par famille. Les dessins sont une aide à la représentation, mais le texte fait foi.

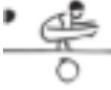
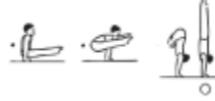
### Maintiens et Souplesse

Note Diff.	Élément	Illustration
0,1 pt	Planche sur deux jambes écartées	
0,2 pt	Chandelle	
0,2 pt	Planche sur une jambe, faciale ou costale	
0,3 pt	Écrasement facial	
0,3 pt	Y	

Note Diff.	Élément	Illustration
0,4 pt	Écart antéro-postérieur	
0,5 pt	Écart facial	
0,6 pt	Souplesse arrière	
0,6 pt	Souplesse avant	
0,7 pt	Tic-Tac / départ souplesse avant - retour souplesse arrière sans poser le 2ème pied, ni déplacer les mains	
0,8 pt	Cercle 2 tours (Russe ou Thomas)	

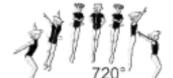
## Force

Note Diff.	Élément	Illustration
0,1 pt	Dos droit, assis au sol, jambes tendues serrées et levées, tenue 2 secondes	
0,1 pt	Équerre, main au sol et un pied au sol. Jambes tendues dont une relevée	

Note Diff.	Élément	Illustration
0,2 pt	Équerre jambes tendues serrées	
0,3 pt	Équerre mains entre les jambes écartées	
0,4 pt	Équilibre en force jambes écartés	
0,5 pt	Équilibre en force jambes serrées tendues	
0,6 pt	Équilibre en force depuis l'équerre jambes écartées	
0,7 pt	Appui facial horizontal	
0,8 pt	Équilibre bras écartés (ATR japonais)	

## Sauts

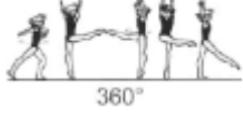
Note Diff.	Élément	Illustration
0,1 pt	Saut vertical ou progression	

Note Diff.	Élément	Illustration
0,1 pt	Saut demi tour	
0,1 pt	Saut assemblé / battement 1 jambe à l'horizontal vers l'avant reception 2 pied	
0,2 pt	Saut groupé	
0,2 pt	Saut 1 tour	
0,3 pt	Saut carpé	
0,3 pt	Saut cabriole	
0,4 pt	Saut Sissonne - réception à l'arabesque	
0,5 pt	Saut groupé demi tour	
0,5 pt	Saut Vertical 1 tour et demi	
0,6 pt	Saut vertical 2 tours	

Note Diff.	Élément	Illustration
0,7 pt	Saut écart antéro-postérieur (écart d'au moins 120°)	
0,7 pt	Saut enjambé (écart antéro) - départ pied décalé / saut écart antéro	
0,8 pt	Saut changement de jambe - départ cabriole / changement de jambe et écart antéro	
0,8 pt	Saut 1 tour, jambes écartées antero postérieur à la moitié du tour, réception jambe fléchies serrées	

## Pivots

Note Diff.	Élément	Illustration
0,1 pt	Pivot demi tour sur 2 pieds	
0,2 pt	Pivot demi tour sur 1 pied / jambe libre fléchie devant ou à l'arabesque	
0,3 pt	Pivot 1 tour sur 1 pied / jambe libre fléchie devant ou à l'arabesque	 360°
0,4 pt	Pivot 1 tour et demi sur 1 pied / jambe libre fléchie devant ou à l'arabesque	

Note Diff.	Élément	Illustration
0,5 pt	Pivot 1 tour sur 1 pied / jambe libre tendue à l'équerre	 360°
0,6 pt	Pivot 1 tour accroupi sur 1 pied / jambe libre tendue	 360°
0,7 pt	Pivot 1 tour jambe en Y	

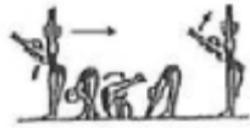
### Rotations acrobatiques avant

Note Diff.	Élément	Illustration
0,1 pt	Roulade avant groupée	
0,1 pt	Roulade avant écart	
0,2 pt	roulade avant jambes tendues	
0,3 pt	Saut de l'ange	

Note Diff.	Élément	Illustration
0,4 pt	Salto avant groupé	
0,4 pt	Saut de main	
0,5 pt	Salto avant carpé	
0,6 pt	Flip avant	
0,7 pt	Salto avant tendu	

#### Rotations acrobatiques arrière et latérales

Note Diff.	Élément	Illustration
0,1 pt	Roulade arrière groupée ou écartée	
0,2 pt	Roue	

Note Diff.	Élément	Illustration
0,2 pt	Roulade arrière arrivée jambes tendues	
0,3 pt	Roue une main	
0,3 pt	Roulade arrière piquée (arrivée ATR passager)	
0,4 pt	Rondade	
0,4 pt	Flip arrière	
0,5 pt	Salto arrière groupé	
0,5 pt	Salto costal / latéral appel pieds décalés (roue sans les mains)	
0,6 pt	Salto arrière carpé	

Note Diff.	Élément	Illustration
0,6 pt	Salto latéral appel pieds joints	
0,7 pt	Tempo (flip sans les mains)	
0,7 pt	Salto arrière tendu	
0,8 pt	Twist (Demi tour Salto avant groupé)	
0,8 pt	Vrille (Salto arrière 1 tour)	

## Équilibres et Alignements

Note Diff.	Élément	Illustration
0,1 pt	Placement du dos passager	
0,1 pt	Trépied	

Note Diff.	Élément	Illustration
0,2 pt	ATR passager	
0,3 pt	ATR tenu 2 secondes	
0,3 pt	ATR tenu - puis roulé	
0,3 pt	De la position à genoux ou accroupi, placement de dos jambes groupées ou écartées et tendues jusqu'à l'ATR passager	
0,4 pt	Healy	
0,5 pt	ATR demi valse	
0,5 pt	De la position à genoux ou accroupi, placement de dos jambes tendues serrées jusqu'à l'ATR tenu	
0,6 pt	Roulade arrière piquée jusqu'à ATR et Demi Valse	

Note Diff.	Élément	Illustration
0,7 pt	ATR Valse 1 tour	
0,7 pt	Roulade arrière piquée jusqu'à l'ATR 1 Valse	
0,8 pt	ATR 2 Valses	
0,8 pt	De la position allongée couchée, avec élan, s'élever à l'ATR tenu 2 secondes	

## Compétition au Saut de cheval

Les gymnastes feront 2 passages.

La meilleure des 2 notes sera conservée.

Il est possible de faire un saut différent à chaque passage, mais avec la même surface d'impulsion et dans **la même catégorie** (Débutant, Intermédiaire, Avancé ou Elite).

Les juges présents lors de la compétition sont formés par la *Fédération Sportive et Culturelle de France* et noteront d'après le barème de la *FSCF*.

Les dessins sont une aide à la représentation, mais le texte fait foi.

### Niveau Débutant

Note Diff.	Élément	Illustration
1,5 pt	Frappe, saut de lapin sur la table de saut. Saut vertical et réception au sol. ATR tombé dos sur tapis.	

Note Diff.	Élément	Illustration
2,0 pt	Frappe, saut vertical sur la table de saut. Saut vertical et réception au sol. ATR tombé dos sur tapis.	

### Niveau Intermédiaire

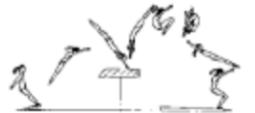
Note Diff.	Élément	Illustration
2,2 pt	Lune mini trampoline	
2,5 pt	Lune trampo-tremp ou double tremplin	

### Niveau Avancé

Note Diff.	Élément	Illustration
2,8 pt	Lune tremplin simple	
3,0 pt	Yamashita - Lune carpée Renversement AV avec fermeture tronc-jambes dans la phase ascendante du 2ème envol.	
3,0 pt	1/2 tour - 1/2 tour (Petric) Renversement AV avec 1/2 tour pendant le 1er envol et 1/2 tour pendant le 2ème envol.	
3,5 pt	Lune carpée avec 1/2 tour Renversement AV avec fermeture tronc-jambes dans la phase ascendante du 2ème envol et 1/2 tour pendant le 2ème envol.	

Note Diff.	Élément	Illustration
3,8 pt	Rondade - Saut de main 1/2 tour sur le 1er envol - 1/2 tour du le 2nd envol	
3,5 pt	Lune vrille Renversement AV avec 1 tour pendant le 2ème envol.	
3,2 pt	1/2 tour - 1 tour Renversement AV avec 1/2 tour pendant le 1er envol et 1 tour pendant le 2ème envol.	

## Niveau Élite

Note Diff.	Élément	Illustration
4,0 pt	Tsukahara groupé Renversement avec 1/4 - 1/2 tour (90°-180°) dans le 1er envol, salto arrière groupé dans le le 2ème envol.	
4,5 pt	Tsukahara carpé Renversement avec 1/4 - 1/2 tour (90°-180°) dans le 1er envol, salto arrière carpé dans le le 2ème envol.	
5,0 pt	Tsukahara tendu Renversement avec 1/4 - 1/2 tour (90°-180°) dans le 1er envol, salto arrière tendu dans le le 2ème envol.	
5,0 pt	Lune salto AV groupé Renversement avant dans le 1 er envol, salto avant groupé dans le 2 ème envol.	
6,0 pt	Yurchenko groupé NB : Protection de tremplin obligatoire pour ce saut : sinon saut nul. Rondade flip, salto arrière groupé dans le 2ème envol.	

Note Diff.	Élément	Illustration
6,2 pt	Yurchenko carpé NB : Protection de tremplin obligatoire pour ce saut : sinon saut nul. Rondade flip, salto arrière carpé dans le 2ème envol.	
6,5 pt	Yurchenko tendu NB : Protection de tremplin obligatoire pour ce saut : sinon saut nul. Rondade flip, salto arrière tendu dans le 2ème envol	

## Compétition à la Poutre

Les gymnastes feront un passage libre devant contenir au moins 6 éléments au choix dans la liste d'éléments fournie ci-après. Il est possible de faire plus d'éléments mais seuls les **6 meilleurs éléments seront reconnus pour calculer la note de difficulté**. Nous proposons également des exemples d'enchaînements pour chaque catégorie de difficulté.

Les éléments sont groupés en **7 familles**. Les enchaînements devront obligatoirement avoir une entrée et une sortie. Les familles sont les suivantes :

- Entrées
- Maintiens, Souplesse et Équilibre
- Sauts
- Pivots
- Rotations acrobatiques avant
- Rotations acrobatiques arrière et latérales
- Sorties

### Choix du niveau

Les gymnastes peuvent choisir librement les éléments dans la grille des éléments mais chaque niveau a une note de difficulté maximale qu'il ne faut pas dépasser. Une annonce erronée de niveau entraînera un basculement et fera l'objet d'une pénalité de -1 pt. La note de difficulté est calculée sur les 6 meilleures éléments reconnus

- Pour les **Débutants**, la note de difficulté est **au plus de 1,2 pts**.
- Pour les **Intermédiaires**, la note de difficulté est **entre 1,3 pts et 2,4 pts**.
- Pour les **Avancés**, la note de difficulté est **entre 2,5 pts et 3,6 pts**.
- Pour les **Elites**, la note de difficulté est **au moins de 3,7 pts**.

### Exigences, Pénalités et Bonus

- Les enchaînements doivent comprendre **un minimum de 6 éléments**
- En fonction du niveau, on demande un nombre minimal de familles représentées

- Pour les Débutants, 3 familles représentées
- Pour les Intermédiaires, 4 familles représentées
- Pour les Avancés, 5 familles représentées
- Pour les Élites, 6 familles représentées
- Les enchaînements doivent commencer par **une entrée** et finir par **une sortie** d'agrès. Une chute qui mettrait fin à l'enchaînement saurait compter comme une sortie.
- Chaque élément ou famille manquante entraînera une pénalité de -1 pt sur la note de difficulté.
- Les enchaînements ne seront pas accompagnés de musiques mais pourront inclure des éléments chorégraphiques. Les gymnastes sont encouragées à exprimer pleinement le caractère artistique de la discipline. La présentation générale pourra faire l'objet de points bonus.
  - +0,5 pt pour la qualité des éléments chorégraphiques

## Généralités

Il y aura un passage unique à la poutre par gymnaste.

Chaque passage durera au **maximum 2 minutes**.

Les éléments ratés et non-identifiables par les juges peuvent être retentés, seul les éléments reconnus auront leur difficulté comptabilisée dans la note de difficulté. Les fautes seront déduites sur tous les éléments exécutés (reconnus ou non).

Seuls les **6 meilleurs éléments reconnus** seront retenus et la somme de leur valeur (indiquée sur la grille des éléments) permettra de calculer la note de difficulté. La déduction des pénalités se fera sur la base de 10 pts et permettra de calculer la note d'exécution, les pénalités seront déduites de tous les éléments, retenus ou non dans la note de difficulté.

La note finale sera composée de la somme de la note de difficulté et de la note d'exécution.

Les juges présents lors de la compétition sont formés par la *Fédération Sportive et Culturelle de France* et noterons d'après les fautes de placement, d'exécutions et de techniques.

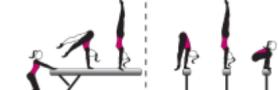
Il y a une pénalité de **-1 pt pour chaque chute**. En cas de chute de l'agrès, le gymnaste peut remonter sur la poutre autant de fois qu'il ou elle le souhaite, le jugement ne reprend qu'une fois le gymnaste revenu debout sur la poutre.

Et une pénalité de -0,5 pt en cas d'absence de présentation ou de salutation en début et en fin de enchaînement.

## Grilles des éléments par famille

Les éléments sont classés par famille. Les dessins sont une aide à la représentation, mais le texte fait foi.

## Entrées

Note Diff.	Élément	Illustration
0,1 pt	Sauter à l'appui - passer une jambe tendue pour se mettre à cheval sur la poutre	
0,1 pt	Sauter à l'appui pour se mettre à cheval en bout de poutre	
0,2 pt	Sur le côté de la poutre, sauter à l'appui et passer les jambes entre les bras pour se mettre assis sur la poutre	
0,3 pt	Sur le côté de la poutre, sauter à l'appui et passer les jambes entre les bras - équerre ou en bout de poutre - équerre	
0,4 pt	En bout de poutre ou sur le côté - souplesse avant jusqu'à la position assise sur la poutre	
0,4 pt	Placement du dos entrée roulade avant	
0,5 pt	Placement du dos monté à l'équilibre	
0,6 pt	Placement du dos monté à l'équilibre - revenir à l'équerre entre les bras	

Note Diff.	Élément	Illustration
0,6 pt	En bout de poutre ou sur le coté de la poutre - prise d'élan - saut - réception à l'arabesque	
0,7 pt	En bout de poutre ou sur le coté de la poutre - prise d'élan - saut écart antéro postérieur - réception à l'arabesque	
0,8 pt	Salto en bout de poutre	

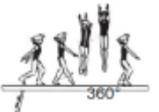
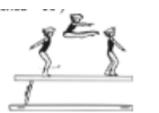
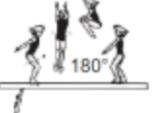
### Maintiens, Souplesse et Équilibres

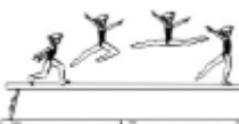
Note Diff.	Élément	Illustration
0,1 pt	Équerre assise : Dos droit, assis au sol, jambes tendues serrées et levées, tenue 2 sec.	
0,1 pt	Flamand rose - station sur 1 jambe, jambe d'appui tendue, tenue 2 sec	
0,2 pt	Arabesque	
0,2 pt	Chandelle	
0,3 pt	Planche sur une jambe, faciale ou costale	

Note Diff.	Élément	Illustration
0,4 pt	Sur le bout ou le côté de la poutre, position cambrée en appui sur le bas du dos, mains libres, jambes tendues ou pliées sur la poutre	
0,5 pt	Y	
0,5 pt	Écart facial	
0,5 pt	Pont	
0,6 pt	Équerre jambes tendues serrées	
0,7 pt	Équilibre en force	
0,8 pt	Équilibre en force depuis l'équerre jambes écartées	

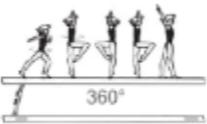
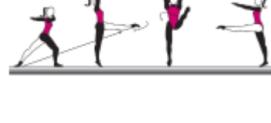
## Sauts

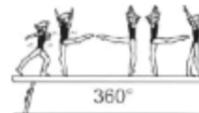
Note Diff.	Élément	Illustration
0,1 pt	Saut vertical ou Saut progression	

Note Diff.	Élément	Illustration
0,1 pt	Saut assemblé / battement 1 jambe à l'horizontal vers l'avant reception 2 pied	
0,1 pt	Saut de chat	
0,2 pt	Saut groupé	
0,2 pt	Saut demi tour	
0,3 pt	Saut ciseaux / battement successifs 1 jambe puis l'autre (préparation au saut changement) - réception pied décalés	
0,3 pt	Saut un tour	
0,4 pt	Saut carpé	
0,4 pt	Saut Cabriole	
0,5 pt	Saut Sissonne - réception à l'arabesque	
0,6 pt	Saut groupé demi tour	

Note Diff.	Élément	Illustration
0,6 pt	Saut écart antéro-postérieur (écart d'au moins 120°)	
0,7 pt	Saut enjambé (écart antéro) - départ pied décalé ou saut écart antéro	
0,7 pt	Saut changement de jambe - départ cabriole, changement de jambe et écart antéro	
0,8 pt	Saut 1/2 tour, jambes écartées antero postérieur à la moitié du tour, réception jambe fléchies serrées	

## Pivots

Note Diff.	Élément	Illustration
0,1 pt	Pivot demi tour sur 2 pieds debout ou acroupi	
0,2 pt	Pivot demi tour sur 1 pied / jambe libre fléchie devant ou à l'arabesque	
0,3 pt	Pivot 1 tour sur 1 pied / jambe libre fléchie devant ou à l'arabesque	
0,4 pt	Demi tour jambe tendue à l'équerre	

Note Diff.	Élément	Illustration
0,4 pt	Pivot 1 tour $\frac{1}{2}$ sur 1 pied / jambe libre fléchie devant ou à l'arabesque	
0,5 pt	Pivot 1 tour sur 1 pied / jambe libre tendue à l'équerre	
0,6 pt	Pivot Y demi tour	
0,7 pt	Pivot demi tour accroupi sur 1 pied / jambe libre tendue	
0,8 pt	Pivot Y 1tour	

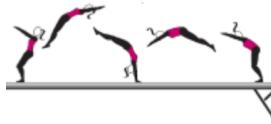
### Rotations acrobatiques avant

Note Diff.	Élément	Illustration
0,1 pt	Placement du dos passager	
0,2 pt	ATR 1 jambe	
0,3 pt	ATR passager	
0,2 pt	Roulade avant arrivée écart ou roulade arrière départ et retour libres	

Note Diff.	Élément	Illustration
0,4 pt	ATR tenu 2 secondes	
0,3 pt	Roulade avant arrivée debout	
0,6 pt	Souplesse Avant	
0,5 pt	ATR tenu écart	
0,7 pt	Tic - Tac / départ souplesse avant - retour souplesse arrière sans poser le 2ème pied, ni déplacer les mains	
0,8 pt	Salto avant groupé	

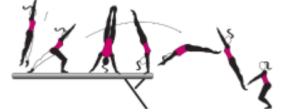
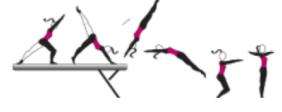
### Rotations acrobatiques arrière et latérales

Note Diff.	Élément	Illustration
0,1 pt	Culbuto	
0,2 pt	Roue	
0,3 pt	Roue sur les épaules	

Note Diff.	Élément	Illustration
0,3 pt	Roue arrêtée à l'équilibre - descente latérale	
0,4 pt	Roue une main	
0,5 pt	Rondade	
0,6 pt	Flip arrière	
0,7 pt	Salto arrière groupé	
0,8 pt	Salto latéral appel pieds décalés	

## Sorties

Note Diff.	Élément	Illustration
0,1 pt	Saut vertical	
0,2 pt	Saut groupé	

Note Diff.	Élément	Illustration
0,3 pt	Saut carpé	
0,4 pt	Roue arrivée pieds joints - sans élan	
0,5 pt	Prise d'élan - rondade	
0,5 pt	Prise d'élan - Saut de main	
0,6 pt	Salto Avant	
0,6 pt	Salto arrière	
0,7 pt	Prise d'élan - Rondade - salto arrière	
0,8 pt	Salto costal	

## Annexes : Fautes générales

Fautes	Petites 0,1 pt	Moyennes 0,3 pt	Grosses 0,5 pt	Très grosses 0,8 pt et +
Fautes d'exécution				
Bras ou jambes fléchis	•	•	•	
Jambes ou genoux écartés	•	largeur d'épaules ou +		
Manque de précision dans les positions groupées, carpées ou tendues	•	•		
Corps cassé ou cambré dans une position corps tendu (Barres, Poutre, Sol)	•	•		
Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	•	•		
Dynamisme insuffisant	•	•	•	
Position non tenue		•		
Fautes de réception (tous les éléments y compris les sorties)				
Déviation par rapport à l'axe de réception	•	•		
Jambes écartées à la réception	•			
Ouverture du corps insuffisante après groupé ou carpé, avant la réception	•	•		
Mouvements pour maintenir l'équilibre : (pas de cumul si chute)	Ne pas dépasser 0,8 pt s'il n'y a pas de chute			
• mouvements supplémentaires des bras, ou du buste, déséquilibre	•	•		
• pas supplémentaires, petit sursaut	•			Max 0,8 pt
• très grand pas ou saut (environ 1 mètre)		•		Max 0,8 pt
• flexion profonde			•	
• frôler l'agrès avec mains-bras, sans tomber contre l'agrès		•		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 bras				1,0 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin				1,0 pt
Chute sur ou contre l'agrès				1,0 pt
Ne pas arriver sur les pieds d'abord (en Table de saut)	Saut nul			
Fautes spécifiques en Poutre et Sol				
Manque de liaison entre 2 éléments gymniques		•		
Manque de liaison entre 2 éléments acrobatiques			•	
Ecart insuffisant	•	•		
Marche pieds à plat (si demandé sur 1/2 pointes)	•			
Aide des mains non autorisée (relevé de roulade AV, grand écart ...)		•		
Elément réalisé avec sur ou sous rotation		•		

Fautes	Petites 0,1 pt	Moyennes 0,3 pt	Grosses 0,5 pt	Très grosses 0,8 pt et +
ATR non dans le plan vertical		•		
Acrobatie non dans le plan vertical	< 10°		de 10° à 30°	
Position accroupie avec dos rond ou dos non vertical	< 10°	de 10° à 30°	> 30°	
Appui d'une jambe contre la poutre	•	•		
Frôler la poutre avec pied ou jambe		•		
Sortie en bout de tapis sauf élément désaxé	•	•		

Note : Les éléments exécutés ne figurant pas dans les grilles peuvent être comptabilisés tout de même, à l'appréciation des juges. Ce sont les juges qui leur attribueront une note de difficulté.