

Compétition de Gymnastique Artistique

EuroGames Lyon 2025

Choix des épreuves

Nous proposons 3 niveaux de compétition : **Débutants**, **Intermédiaires** et **Avancés**.

Nous proposons 2 agrès : **Sol** et **Saut de cheval** ; ainsi qu'un **Concours général** incluant sol et saut de cheval.

Il y a donc un total de 9 compétitions :

- Débutant au Sol
- Débutant au Saut de cheval
- Débutant au Sol et Saut de cheval
- Intermédiaires au Sol
- Intermédiaires au Saut de cheval
- Intermédiaires au Sol et Saut de cheval
- Avancés au Sol
- Avancés au Saut de cheval
- Avancés au Sol et Saut de cheval

Toutes les catégories et tous les agrès sont mixtes, sans distinction de genre.

Compétition au Sol

Les gymnastes feront un passage libre devant contenir au moins **8 éléments au choix** dans la liste d'imposés fournie ci-après. Nous proposons également des **exemples d'enchaînements** pour chaque catégorie de difficulté.

Les éléments sont groupés en **6 familles** qui devront toutes être représentées dans les enchaînements. Les familles sont les suivantes :

- Maintiens et souplesses
- Forces
- Sauts et pivots
- Rotations avant
- Rotations arrière et latérales
- Equilibres et alignements

Il y aura une pénalité de -1pt pour chaque famille manquante dans l'enchaînement.

Les enchaînements pourront être accompagnés de musique et inclure des éléments chorégraphiques. La présentation générale pourra faire l'objet de points bonus.

- +0,5pt Présentation en musique
- +0,5pt Composition originale
- +0,5pt Cohérence des mouvements avec la musique
- +0,5pt Tenue adaptée, en rapport avec le thème

Généralités

- Il y aura un passage unique au sol par gymnaste
- Chaque passage durera au plus 2 minutes
- Les éléments ratés et non-identifiables par les juges peuvent être retentés une fois

- L'évaluation se fera sur les 8 meilleurs mouvements.

Pénalités

- -0,5pt Pas de présentation ou salutation en début et fin de compétition
- -1,0pt Par chute du gymnaste
- -1,0pt Par famille d'éléments manquante

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.

Grilles des éléments

Les éléments sont classés par niveau de A à G, correspondant à la note de difficulté associée.

- 0,5pt pour A et B
- 1,0pt pour C et D
- 1,5pt pour E et F
- 2,0pt pour G

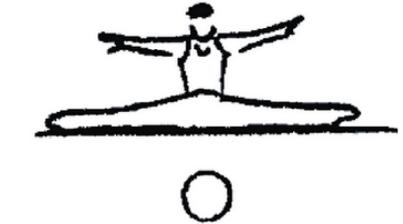
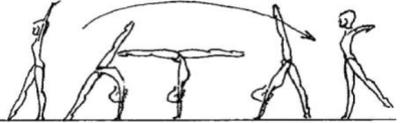
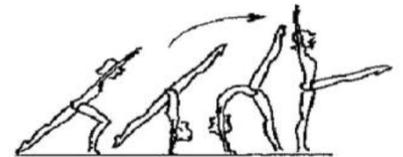
En fonction de la catégorie choisie, les gymnastes devront suivre des règles dans le choix des éléments.

- **Débutant** uniquement des A et B
- **Intermédiaire** uniquement des A à D dont au moins 2 dans C ou D
- **Avancé** uniquement des C à G dont au moins 2 dans E à G

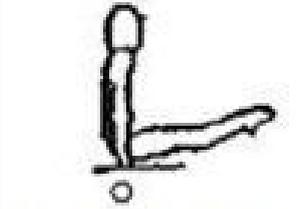
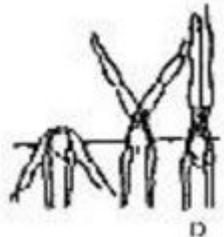
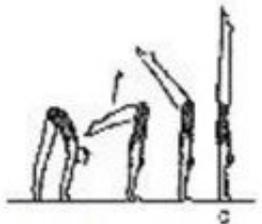
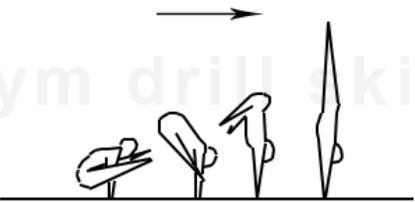
Les dessins sont une aide à la représentation, mais le texte fait foi.

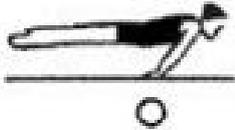
Maintiens et souplesses

Niveau	Note Diff.	Mouvement	Dessin
A	0,5pt	Planche jambes écartés	
A	0,5pt	Chandelle	
B	0,5pt	Planche sur une jambe, faciale ou costale	

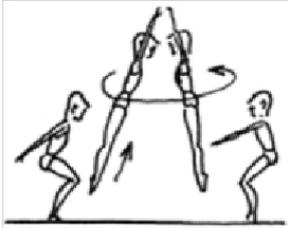
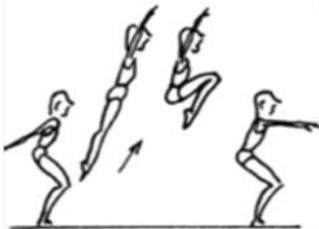
Niveau	Note Diff.	Mouvement	Dessin
C	1,0pt	Écrasement facial	
D	1,0pt	Écart antéro-postérieur	
D	1,0pt	Y	
E	1,5pt	Écart facial	
E	1,5pt	Souplesse arrière	
F	1,5pt	Souplesse avant	
G	2,0pt	Cercle 2 tours (Russe ou Thomas)	

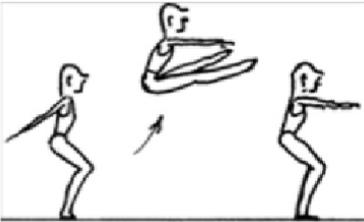
Forces

Niveau	Note Diff.	Mouvement	Dessin
A	0,5pt	Dos droit, jambes tendues serrées et levées, tenue 2 sec.	
B	0,5pt	Équerre, main au sol et un pied au sol. Jambes tendues dont une relevée	
C	1,0pt	Equerre jambes tendues serrées	
D	1,0pt	Équerre mains entre les jambes écartées	
E	1,5pt	Equilibre en force jambes écartés	
F	1,5pt	Équilibre en force jambes serrées tendues	
G	2,0pt	Équilibre en force depuis l'équerre jambes écartées	

Niveau	Note Diff.	Mouvement	Dessin
G	2,0pt	Appui facial horizontal	

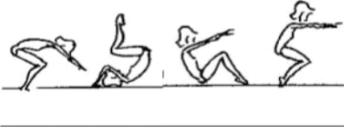
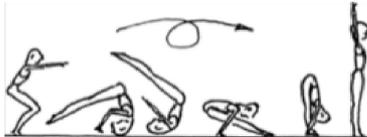
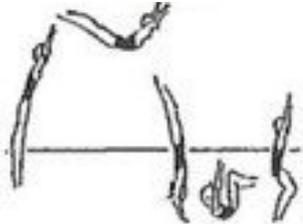
Sauts et Pivots

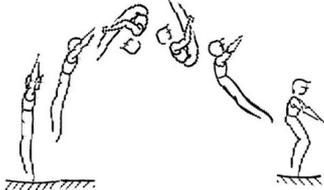
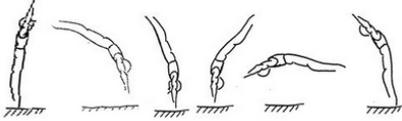
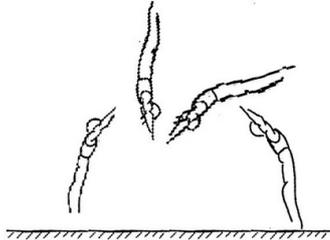
Niveau	Note Diff.	Mouvement	Dessin
A	0,5pt	Saut demi tour	
A	0,5pt	Saut groupé	
A	0,5pt	Demi tour sur une jambe	
B	0,5pt	Saut un tour	
B	0,5pt	Saut Cabriole	

Niveau	Note Diff.	Mouvement	Dessin
B	0,5pt	Saut sissone	
C	1,0pt	Saut carpé (jambes à l'horizontal)	
C	1,0pt	Cabriole + Sissone	
D	1,0pt	Pivot tour entier au sol	
D	1,0pt	Saut antero postérieur	
E	1,5pt	Saut groupé un tour	
F	1,5pt	Saut 2 tours	

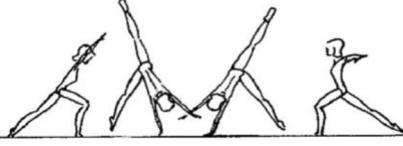
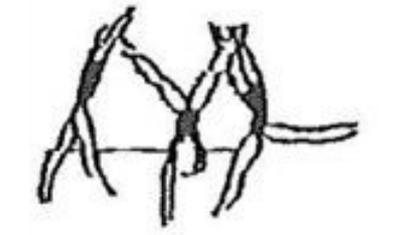
Niveau	Note Diff.	Mouvement	Dessin
G	2,0pt	Saut 1 tour, jambes écartées antero postérieur à la moitié du tour, réception jambe fléchies serrées	

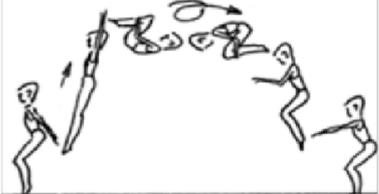
Rotation Avant

Niveau	Note Diff.	Mouvement	Dessin
A	0,5pt	Roulade avant groupé	
B	0,5pt	Roulade avant écart	
C	1,0pt	Prise d'élan roulade avant jambes tendues	
C	1,0pt	Saut de l'ange	
D	1,0pt	Saut de tête	

Niveau	Note Diff.	Mouvement	Dessin
D	1,0pt	Salto avant groupé	
D	1,0pt	Saut de main	
E	1,5pt	Salto avant carpé	
E	1,5pt	Flip avant	
F	1,5pt	Saut de main Salto avant	
F	1,5pt	Saut de main Flip avant	
G	2,0pt	Salto avant Salto avant (au temps)	
G	2,0pt	Salto avant tendu	

Rotations arrières et latérales

Niveau	Note Diff.	Mouvement	Dessin
A	0,5pt	Roulade arrière groupée ou écartée	
A	0,5pt	Roue	
B	0,5pt	Roulade arrière arrivée jambes tendues	
B	0,5pt	Roue une main	
C	1,0pt	Roulade arrière piquée (arrivée ATR passager)	
C	1,0pt	Rondade	

Niveau	Note Diff.	Mouvement	Dessin
D	1,0pt	Flip (arrière)	
D	1,0pt	Salto arrière groupé	
D	1,0pt	Salto latéral appel pieds décalés	
D	1,0pt	Demi tour Saut de l'ange	
E	1,5pt	Flip Flip	
E	1,5pt	Salto arrière carpé	
E	1,5pt	Salto latéral appel pieds joints	

Niveau	Note Diff.	Mouvement	Dessin
F	1,5pt	Tempo Flip	
F	1,5pt	Salto arrière tendu	
F	1,5pt	Twist (Demi tour Salto avant groupé)	
G	2,0pt	Vrille (Salto arrière 1 tour)	

Équilibres et Alignements

Niveau	Note Diff.	Mouvement	Dessin
A	0,5pt	Placement du dos	
A	0,5pt	Trépied	

Niveau	Note Diff.	Mouvement	Dessin
A	0,5pt	ATR passager	
B	0,5pt	De la position à genoux ou accroupi, placement du dos à l'équerre passagère	
B	0,5pt	ATR roulé	
C	1,0pt	De la position à genoux ou accroupi, placement de dos jambes groupées ou écartées et tendues jusqu'à l'ATR	
C	1,0pt	ATR tenu 2 secondes	
C	1,0pt	Healy	
C	1,0pt	ATR demi valse	

Niveau	Note Diff.	Mouvement	Dessin
D	1,0pt	De la position à genoux ou accroupi, placement de dos jambes tendues serrées jusqu'à l'ATR	
D	1,0pt	Roulade arrière piquée jusqu'à ATR et Demi Valse	
D	1,0pt	ATR Valse 1 tour	
E	1,5pt	Roulade arrière ATR 1 Valse	
E	1,5pt	ATR 2 Valses	
F	1,5pt	Saut de tête puis Healy	
G	2,0pt	De la position allongée couchée, avec élan, s'élever à l'ATR tenu 2 secondes	

Exemples d'enchaînements

Enchaînement débutant (4pt)

1. Dos droit, jambes tendues serrées et levées, tenue 2 sec. (A)
2. Roulade avant groupé (A)
3. Saut demi tour (A)
4. Roulade arrière jambes écart (A)
5. Planche jambes écartés (A)
6. Placement du dos (A)
7. Chandelle (A)
8. Saut groupé (A)

Enchaînement intermédiaire (5,5pt)

1. Saut un tour (B)
2. Prise d'élan roulade avant jambes tendues (C)
3. Équerre, main au sol et un pied au sol. Jambes tendues dont une relevée (B)
4. Roulade arrière groupée (A)
5. Chandelle tenue 3 secondes mains au sol (A)
6. Saut groupé (A)
7. ATR tenu 2 secondes (C)
8. Prise d'élan Rondade (C)

Enchaînement avancé (9pt)

1. Y (D)
2. Pivot tour entier au sol (D)
3. Flip Flip (E)
4. Equilibre en force jambes écartés (E)
5. Healy (C)
6. Roulade arrière piquée jusqu'à ATR et Demi Valse (D)
7. Écrasement facial (C)
8. Saut de main (D)

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 ou Avancé)

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.

Saut de la catégorie débutants

Niveau	Note Diff.	Mouvement	Dessin
--------	------------	-----------	--------

Niveau	Note Diff.	Mouvement	Dessin
A	4,0pt	Frappe, saut vertical et réception (pas de table de saut)	
B	5,0pt	Frappe, saut vertical. Saut vertical et réception. ATR tomber dos sur tapis.	

Saut de la catégorie intermédiaires

Niveau	Note Diff.	Mouvement	Dessin
C	6,0pt	Lune mini trampoline	
D	8,0pt	Lune trampo-tremp ou double tremplin	
E	10,0pt	Lune tremplin simple	

Saut de la catégorie avancés

Niveau	Note Diff.	Mouvement	Dessin
--------	------------	-----------	--------

Niveau	Note Diff.	Mouvement	Dessin
F	11,7pt	Yamashita - Lune carpée Renversement AV avec fermeture tronc-jambes dans la phase ascendante du 2ème envol.	
F	12,0pt	1/2 tour - 1/2 tour Renversement AV avec 1/2 tour pendant le 1er envol et 1/2 tour pendant le 2ème envol.	
F	12,0pt	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.	
F	12,5pt	Lune vrille Renversement AV avec 1 tour pendant le 2ème envol.	
F	12,5pt	1/2 tour - 1 tour Renversement AV avec 1/2 tour pendant le 1er envol et 1 tour pendant le 2ème envol. Programme fédéral d'activité de gymnastique féminine 2024 - 2025 Page 189	
G	13,0pt	Tsukahara groupé Renversement avec 1/4 - 1/2 tour (90°-180°) dans le 1er envol, salto arrière groupé dans le le 2ème envol.	
G	13,0pt	Tsukahara carpé Renversement avec 1/4 - 1/2 tour (90°-180°) dans le 1er envol, salto arrière carpé dans le le 2ème envol.	

Niveau	Note Diff.	Mouvement	Dessin
G	13,0pt	Tsukahara tendu Renversement avec 1/4 -1/2 tour (90°-180°) dans le 1er envol, salto arrière tendu dans le le 2ème envol.	
G	13,0pt	Lune salto AV groupé Renversement avant dans le 1 er envol, salto avant groupé dans le 2 ème envol.	
G	13,0pt	Yurchenko groupé NB : Protection de tremplin obligatoire pour ce saut : sinon saut nul. Rondade flip, salto arrière groupé dans le 2ème envol.	
G	13,0pt	Yurchenko carpé NB : Protection de tremplin obligatoire pour ce saut : sinon saut nul. Rondade flip, salto arrière carpé dans le 2ème envol.	
G	13,0pt	Yurchenko tendu NB : Protection de tremplin obligatoire pour ce saut : sinon saut nul. Rondade flip, salto arrière tendu dans le 2ème envol. Programme fédéral d'activité de gymnastique féminine 2024 - 2025	

Concours général

Les gymnastes prenant part au concours général devront participer aux compétitions **sol** et **saut de cheval**, dans la même catégorie, suivant les règles expliquées plus haut. Leurs notes seront additionnées.