

EXIGENCES

	FEDERAL B	FEDERAL A	PERFORMANCE	CODE FIG
	5 éléments	6 éléments	8 éléments	8 éléments
BARRES	1 entrée 1 suspension 1 appuis 1 sortie 1 élément au choix	1 entrée 1 suspension 1 appuis 1 sortie 2 éléments au choix	1 tour proche mini B 1 élément dans les grand tour 1 bascule ATR 1 sortie avec salto	Envol de BS à BI Envol à la même barre prise différente élément sans envol avec un tour de 360°mini
POUTRE	1 entrée 1 élément acro 1 sortie 2 éléments au choix	1 entrée 1 élément groupe tour 1 élément groupe saut 1 acro ar 1 acro av 1 sortie	1 liaison de 2 sauts diff dont 1 saut écart appel 1 pied 1 élément du groupe 3 "tours" 1 série acro de 2 éléments dont 1 avec envol (sauf ATR) éléments acro de sens diff: av/ar	1 liaison de 2 sauts diff dont 1 saut écart appel 1 pied 1 élément du groupe 3 "tours" 1 série acro de 2 éléments mini avec envol dont 1 salto éléments acro de directions diff :av/ar
SOL	2 éléments acro 2 éléments gymniques 1 éléments au choix	1 acro av 1 acro ar 1 élément groupe saut 1 élément groupe tour 2 éléments au choix	1 liaison de 2 sauts diff dont 1 saut écart appel 1 pied 1 salto av ou ar dans une ligne acro de 360° mini 3 lignes acro dont 1 avec 3 éléments 1 salto av et ar	1 liaison de 2 sauts diff dont 1 saut écart appel 1 pied salto avec rotation 360° double rotation salto av et ar

BONIF

	FEDERAL B	FEDERAL A	PERFORMANCE
	2 BONIF max	3 BONIF max	4 BONIF max
BARRES	Traction enroulé tour appui ar	Bascule BS Tour appui ar libre Bascule fixe	rotation de 180° (ATR, soleil...) Envol de BS à BI ou sortie avec double rotation Tour proche C mini Prise différentes
POUTRE	saut groupé 1/2 pivot chandelle corps tendu ATR passagé	Pivot saut changement flip souplesse avant	série acro de 2 éléments avec envol dont 1 salto un salto ou renversement libre isolé sur la poutre 2 éléments gymniques de valeur C mini sortie B mini en liaison avec 1 élément acro avec envol
SOL	Souplesse av Souplesse ar Tic-tac ATR pont	Salto ar Flip 2 pied (de la rondade) ATR valse	salto avec rotation de 720° mini salto avec double rotation une ligne acro avec 2 salto en liaison direct 2 éléments gymniques de valeur C mini

ELEMENTS

FEDERAL A

BARRES		POUTRE		SOL	
1 PTS	2 PTS	1 PT	2 PTS	1 PT	2 PTS
Tour av cavalier	Bascule BI	pont	Entrée roue	1/2 pivot + détourné	Endo
Contre volé	Bascule BS	monté simple	Entrée saut vertical	saut de l'ange	saut main 2 pied rebond
enroulé	1/2 tour bascule	s'assoit en bout de poutre	Entrée equerre	flip décalé	flip 2 pied de la rondade
oscillation	reta du balancé ar	1/2 pivot	Entrée franchissement groupé	salto costal	salto av groupé
filé BS	Bascule fixe	1/2 pivot accroupi	Entrée equerre renversée	salto facial	salto ar groupé ou tendu
2 balancés	sortie salto ar	saut groupé	Pivot	roue	ATR valse
hélicoptère	tour appui ar libre	cabriole	Pivot attitude	rondade	saut écart
fermeture/equerre	tour pied main	saut ciseaux	Saut groupé 1/2 tour	ATR roulade	sissonne
engagé	tour bascule BI	saut 1/2 tour	saut écart	ATR 1/2 valse	saut enjambé
prise d'élan		saut chat	saut enjambé	tic-tac	saut carapé
pose de pied		saut cosaque	sissonne	ATR pont relevé	saut changement
tour appui ar		chandelle	changement de jambe	souplesse av	saut carapé 1/2 tour
sortie filé		roulade ar	saut de main	saut main 1 pied	saut écart 1/2 tour
laché en suspension		roulade av	souplesse ar	roulade ar	double pivot
sortie filé 1/2 tour		sortie rondade	flip	souplesse ar	
		sortie saut main	roue	saut groupé et aussi avec 1/2 tour	
			rondade	cosaque	
			tic-tac	saut ciseaux	
			souplesse av	saut écart	
			sortie salto av	saut chat 1/2 ou tour	
			sortie salto ar	saut tour	
			ATR maintenu 2 sec	pivot	