



Règlement Special Olympics Belgium

Gymnastique Artistique

Octobre 2021



SOMMAIRE

| | |
|---|-----------|
| CHAPITRE 1 : EVENEMENTS OFFICIELS | 3 |
| CHAPITRE 2 : DIVISION/REGLEMENT DE COMPETITION | 4 |
| CHAPITRE 3 : EQUIPEMENT | 6 |
| Article 1 : Tenue | 6 |
| Article 2 : Equipement artistique femmes et hommes | 6 |
| CHAPITRE 4 : CONSIDERATIONS RELATIVES A LA SECURITE | 7 |
| CHAPITRE 5 : JUGEMENT/NOTES | 8 |
| Article 1 : Jugement général | 8 |
| Article 2 : Contestations | 9 |
| Article 3 : Note | 9 |
| Article 4 : Jugement des exercices imposés | 9 |
| Article 5 : Jugement des exercices libres | 10 |
| ANNEXE | 13 |
| Hommes : Routines – Written instruction (p1-20) | 13 |
| Femmes : Routines – Written instruction (p1-26) | 13 |

Ce règlement officiel de gymnastique Special Olympics est d'application pour toutes les compétitions de gymnastique Special Olympics en Belgique. Ce règlement est rédigé par Special Olympics Inc. et retravaillé en français par Special Olympics Belgium. Le contenu de ces pages peut être multiplié et copié à condition de mentionner explicitement la source, c.-à-d. le logo et la dénomination de Special Olympics Belgium.

Le logo est disponible sur demande auprès de : info@specialolympics.be.





CHAPITRE 1 : EVENEMENTS OFFICIELS

Ce qui suit constitue une liste des événements officiels qui se dérouleront sous l'égide des Special Olympics Belgium.

Les diverses épreuves ont pour but d'offrir des opportunités de compétition à tous les gymnastes, et ce, quelles que soient leurs aptitudes. Les programmes pourront préciser les épreuves proposées et, le cas échéant, les directives relatives à leur gestion. Il incombera aux entraîneurs de proposer un entraînement et une sélection d'épreuves cohérentes et sûres, tenant compte des aptitudes de chaque gymnaste.

1. **Hommes et Femmes (Niveau B et C uniquement)**
 - Saut
 - Exercice au sol
 - Cheval d'arçons (hommes)
 - Barre fixe (hommes)
 - Barres asymétriques (femmes)
 - Poutre (femmes)
 - Concours Allround (total des notes des quatre épreuves)

2. **Femmes (Niveaux I, II, III et IV)**
 - Saut
 - Barres asymétriques
 - Poutre
 - Exercice au sol
 - Concours Allround (total des notes des quatre épreuves)

3. **Hommes (Niveaux I, II, III et IV)**
 - Exercice au sol
 - Cheval d'arçons
 - Anneaux
 - Saut
 - Barres parallèles
 - Barre fixe
 - Concours Allround (total des notes des six épreuves)

4. **Les gymnastes (Hommes et Femmes)** peuvent concourir dans toutes les épreuves proposées (Concours Allround) ou un choix des épreuves. Le niveau des différentes épreuves doit être **le même**.





CHAPITRE 2: DIVISION/REGLEMENT DE COMPETITION

1. Les divisions par groupe d'âge seront respectées.

2. Il existe six niveaux de compétition :

Niveau B : Exercices imposés s'adressant aux gymnastes qui présentent des problèmes ambulateurs, etc. mais sont trop avancés pour les Activités Motrices.

Niveau C : Exercices imposés s'adressant aux gymnastes qui ne sont pas en mesure d'accomplir les exercices du niveau I.

Niveau I – Low : Exercices imposés niveau débutant

Niveau II – Intermediate : Exercices imposés niveau intermédiaire

Niveau III – High : Exercices libres niveau avancé

Niveau IV – High+ : Exercices libres pour experts

3. Pour tous niveaux :

Il incombe aux entraîneurs de décider du niveau de compétition à l'intérieur duquel leurs gymnastes concourront. Les gymnastes doivent être capables d'exécuter en toute sécurité tous les éléments de ce niveau.

Lors du concours complet, les gymnastes doivent concourir dans toutes les épreuves.

NB : lors du concours complet, le gymnaste n'ayant obtenu aucun point à l'une des épreuves ne pourra pas prétendre à une récompense.

4. Les gymnastes qui concourent en gymnastique artistique ne peuvent pas concourir en gymnastique rythmique dans la même compétition.

5. **Les vidéos des épreuves forment la base sur lesquelles les routines sont exercées. Le texte écrit et les exigences de chaque exercice se trouve en annexe de ce règlement (uniquement en Anglais !). En cas de question, vous pouvez contacter gymnastics@specialolympics.be pour plus d'informations.**





6. Modifications concernant les gymnastes souffrant de déficiences visuelles :

Afin d'aider le gymnaste, les types d'assistance suivants sont autorisés pour tous les niveaux de compétition. Toutefois, les entraîneurs doivent avertir le directeur et les juges de la rencontre de la déficience visuelle de leur gymnaste avant la rencontre et avant chaque épreuve.

Des signaux audibles tels qu'un claquement de mains pourront être utilisés dans tous les exercices.

Lors des exercices au sol, il est possible de diffuser de la musique en tout lieu se situant à proximité et à l'extérieur du tapis, ou alors l'entraîneur peut installer la source musicale autour du périmètre du tapis.

En ce qui concerne le saut, le gymnaste a le choix de ne pas courir, mais de faire un pas, deux pas, de rebondir plusieurs fois sur le tremplin (les mains posées sur le cheval), ou alors le/la gymnaste peut se tenir à une corde le long de la piste.

7. Modifications concernant les gymnastes qui souffrent de déficiences auditives :

En ce qui concerne les exercices au sol Femmes, l'entraîneur ou un autre gymnaste peuvent signaler au gymnaste de commencer l'exercice sans risquer une quelconque pénalité.

(Les entraîneurs doivent avertir le directeur et les juges de la rencontre de la déficience auditive de leur gymnaste avant la rencontre et l'épreuve d'exercice au sol).

8. Modifications concernant les gymnastes qui utilisent des cannes ou des déambulateurs :

Lors des exercices au sol, les entraîneurs peuvent, le cas échéant, aller sur le tapis et retirer (et replacer) les déambulateurs et autres appareils d'assistance sans provoquer une quelconque pénalité.

9. Modification pour le saut pour les gymnastes qui sont plus petits que la hauteur du pegasus :

La hauteur officielle du pegasus pour les dames est de 1,25m, pour les hommes de 1,35m. Pour les gymnastes qui sont plus petits que la hauteur du pegasus, cette hauteur peut être ajustée à la hauteur des épaules avec une hauteur minimale de 1,10 m pour les dames et de 1,20 m pour les hommes. Cela doit être demandé avant le début de la compétition au Sport Information Desk Gymnastique. En aucun cas, un deuxième tremplin est autorisé.





CHAPITRE 3 : EQUIPEMENT

Article 1 : Tenue

Les gymnastes Hommes devront porter un débardeur (justaucorps) et un caleçon long ou short de gymnastique selon l'épreuve. Un T-shirt introduit dans le caleçon peut remplacer le débardeur. Les gymnastes peuvent concourir en chaussettes, avec des chaussons de gymnastique ou pieds nus.

Les gymnastes Femmes devront porter un justaucorps ou un maillot à manches longues, à manches courtes ou sans manches, être pieds nus ou porter des chaussons de gymnastique. Les jambes nues ou les collants de couleur chair laissant les pieds nus sont autorisés.

Conformément au règlement de la FIG, le port de bijoux est interdit.

Article 2 : Équipement artistique Femmes et Hommes

1. D'une façon générale, se reporter aux spécifications de la FIG relatives à l'équipement et au tapis en ce qui concerne l'équipement de compétition. Des modifications ont été apportées pour répondre aux exigences spécifiques liées à l'aptitude et à la taille qui concernent les gymnastes de Special Olympics Belgium.
 - a) Des tapis supplémentaires pourront être utilisés afin de s'adapter aux gymnastes de plus petite taille ou afin d'offrir davantage de sécurité (sans pénalités sauf disposition contraire régissant l'épreuve spécifique).
 - b) Des tremplins peuvent être placés sur les tapis autorisés autour de l'équipement pour permettre aux gymnastes de faire leur entrée mais ils devront être enlevés immédiatement.
 - c) Au saut, uniquement au Niveau IV un pegasus est utilisé.
 - d) Tout tremplin de saut standard est autorisé. Un baudrier doit être utilisé pour les sauts renversés, libres et pour l'appui renversé évoluant vers un saut arrière du niveau 3.
 - e) La hauteur des barres asymétriques, des barres parallèles et de la barre fixe pourra être ajustée de façon à correspondre à la taille du/de la gymnaste. Lorsque la hauteur ne peut être diminuée suffisamment, il est possible d'ajouter des tapis pour surélever le sol.

2. La poutre
 - a) Au niveau B, un tapis ou une poutre large est utilisé.
 - b) Les niveaux C, I et II peuvent utiliser une poutre de sol de 10 cm de largeur et de 4,88 m de longueur. La hauteur est 30 cm maximum du sol et à 10 cm des tapis. Au niveau II, une poutre en hauteur peut être utilisée (=bonus).
 - c) Les niveaux III et IV utilisent une poutre réglementaire de 10 cm de largeur et de 4,88 m de longueur. Sa hauteur peut aller de 88 cm à 1,2 m.





CHAPITRE 4 : CONSIDERATIONS RELATIVES A LA SECURITE

Comme il est indiqué en ce qui concerne les exercices , les entraîneurs doivent se placer à côté des barres asymétriques, les anneaux, la barre fixe et la poutre haute, prêts à intervenir, ainsi que dans tous les niveaux de saut et de barres parallèles, avant qu'un gymnaste puisse prendre part à ses épreuves. L'entraîneur doit rester présent, prêt à sécuriser pendant toute la durée de l'exercice, faute de quoi, les pénalités suivantes seront appliquées :

1. Le/la gymnaste ne sera pas jugé(e) tant que l'entraîneur ne se trouvera pas dans une position d'aide et il lui sera demandé d'immédiatement sortir.
2. Le juge demandera à l'entraîneur de se présenter. Une pénalité de 0.3 point sera appliquée pour indiscipline.
3. En supposant que l'entraîneur revienne à la position d'aide, le/la gymnaste sera jugé(e) à partir de ce moment-là. Tous les éléments techniques exécutés avant ce moment seront considérés comme des omissions et des pénalités seront appliquées.
4. Si le/la gymnaste souhaite recommencer, il/elle peut le faire. Si un gymnaste quitte l'agrès ou si l'entraîneur touche le gymnaste afin qu'il/elle recommence, il sera appliqué une pénalité de 1,0 en plus du 0,3 point de « retard de présentation ».
5. Si l'entraîneur ne revient pas à une position d'aide et que le/la gymnaste achève son exercice, il/elle se verra attribuer la note zéro.





CHAPITRE 5 : JUGEMENT/NOTES

Remarque à l'attention des entraîneurs : Bien que la section suivante (commençant à partir du présent point et finissant par la liste détaillant la valeur des sauts) traite principalement du jugement, les entraîneurs doivent attentivement l'étudier afin de comprendre les exigences auxquelles doivent satisfaire les gymnastes lors de chacune des épreuves.

Article 1 : Jugement général

Il sera fait appel à des juges, dont le nombre variera de 1 à 4, pour évaluer chaque épreuve. Lorsqu'un jury se compose de deux ou trois juges, la moyenne de toutes les notes est établie de façon à déterminer la note de ce jury. Lorsqu'un jury se compose de quatre juges, les notes supérieures et inférieures sont éliminées et la moyenne des notes restantes est établie.

- a. Les juges se placent autour du tapis ou près de l'agrès de l'épreuve, et peuvent se concerter si le premier juge leur demande de le faire. (Si les notes des juges ne sont pas « cohérentes », ces derniers peuvent se consulter.) La note finale moyenne est affichée.
- b. En raison de l'importance du processus de répartition en divisions et par souci d'impartialité, la règle suivante s'appliquera lorsque la compétition commencera : les juges ne sont pas autorisés à parler de l'exercice d'un/d'une gymnaste aux entraîneurs, parents ou gymnastes. La présente règle s'applique à l'intérieur et à l'extérieur de la zone de compétition. En cas de communication, il sera recommandé au Comité des Jeux de prononcer la destitution du juge.
- c. Lors du jugement des exercices, il sera appliqué le système de jugement FIG faisant appel aux jurys D et E.

Le jury D (Difficulté) détermine si l'exercice a été accompli suivant le texte (exercices imposés) ou si le gymnaste satisfait aux exigences inhérentes à l'épreuve (exercices libres). Le jury D détermine la valeur de départ de l'exercice en se fondant sur la difficulté, la bonification et toutes les pénalités neutres applicables.

Le jury E (Exécution) évalue l'exécution de l'exercice et applique toutes les règles applicables à l'exécution et à l'amplitude. Lorsqu'un unique juge intervient dans le système de jugement faisant appel aux jurys D et E, il incombera à chacun des juges de juger l'intégralité de l'exercice et d'attribuer une note établie sur 20.0 points.

- d. Les instructions hors concours concernant le Jury D et E sont les suivantes :

| | |
|-------------|------|
| 9,5 – 10,0 | 0,10 |
| 9,0 – 9,45 | 0,30 |
| 7,50 – 8,95 | 0,50 |
| 0,0 – 7,45 | 1,00 |





- e. Le Jury D retire les pénalités neutres de la note finale. Les présentes pénalités sont plafonnées à un maximum de quatre (4,0) points.

Les exemples comprennent :

| | |
|---|-------------|
| a) Tenue inadéquate | 0,30 |
| b) Matériel inadéquat et recours à des repères* | 0,80 |
| c) Comportement indiscipliné ou antisportif | 0,30 chacun |
| d) Non-présentation aux juges avant ou après | 0,30 chacun |
| e) Non-retrait du tremplin ou du matériel d'entrée | 0,30 |
| f) Assistance de l'entraîneur (modifications ; max. 4,0/exercice) | |
| 1. Aide physique | 0,50 chacun |
| 2. Aide verbale | 0,30 chacun |
| 3. Signaux au/à la gymnaste | 0,10 chacun |
| g) Ne pas démarrer dans les 30 secondes suivant le signal des juges | 0,30 |
| h) Ne pas porter le numéro de compétiteur (s'il a été fourni) | 0,30 |

*En cas de déficience particulière, un entraîneur peut présenter une requête au DT avant la compétition.

Article 2: Contestations

Il existe des Formulaire Généraux de Contestation conçus pour les problèmes qui ne concernent pas le jugement.

Article 3 : Notes

La moyenne des notes est envoyée au tableau de notation où elles sont affichées et comparées à celles des gymnastes de cette épreuve, en tenant compte du niveau, du groupe d'âge et du groupe d'éléments à exécuter pour l'obtention de médailles (Voir les Divisions).

Article 4 : Jugement des exercices imposés

Chaque jury (D et E) peut attribuer une note maximale de 10 points chacun de façon à atteindre un total éventuel de 20,0 points.

1. Note D : Valeur des exercices/éléments

- 9,5 points sont attribués aux exercices dans cette catégorie. En ce qui concerne les niveaux B et C, 10 points sont attribués à cette catégorie.
- La pénalité pour omission délibérée d'un élément vaudra deux fois la valeur de cet élément. Ceci s'applique également au gymnaste devant être porté par l'entraîneur au cours d'un élément.
- Bonification
 - Il n'existe pas de bonification pour les niveaux B et C.
 - Dans certains cas, une bonification spécifique de 0,5 (par exemple la hauteur de la poutre au niveau II) est appliquée. Le gymnaste recevra cette bonification en plus de la bonification susceptible de lui être





accordée. Toutefois, la note la plus élevée qu'un gymnaste peut se voir attribuer par le jury D est de 10,0 points.

2. Note E

- Les pénalités d'exécution sont appliquées à chaque élément individuel. Les pénalités spécifiques viennent s'ajouter aux pénalités générales. Les pénalités spécifiques sont :
 - Petites erreurs : 0,10
(qui comprennent les bras, les genoux pliés, l'écartement des jambes, la perte d'équilibre, le mauvais placement des mains, etc.)
 - Erreurs moyennes : 0,30
(qui comprennent les mêmes erreurs que les petites erreurs, mais sont plus fréquemment commises).
 - Erreurs importantes : 0,50
(qui comprennent les bras et/ou les genoux excessivement ou extrêmement pliés ; l'écartement des jambes ou la perte d'équilibre excessifs ou extrêmes).
 - Erreurs très importantes : 0,80
 - Chutes : 1,0
(qui comprennent les chutes sur et en dehors des agrès).

- Les pénalités relatives à l'amplitude sont déduites de chaque élément individuel en utilisant les instructions ci-dessus concernant l'exécution. L'amplitude comprend l'amplitude des mouvements et de l'élément exécuté par rapport à l'élément de référence.

- Les pénalités concernant le rythme sont également déduites de chaque élément. Ces pénalités vont des arrêts involontaires (0,10) à des passages complets médiocrement rythmés durant l'exercice (0,30).

Inversion de l'exercice

Il est possible d'inverser l'intégralité d'un exercice sans pénalités et il est également possible d'inverser un élément sans pénalités dans la mesure où cela ne change pas le schéma au sol.

Article 5 : Jugement des exercices libres

Le même exercice doit être exécuté dans les éliminatoires et les finales (le jugement a été simplifié afin d'utiliser un seul format pour les deux, les règlements de la FIG devenant de plus en plus compliqués).

En évaluant chaque exercice libre, le juge attribue une note de difficulté, d'exécution/de présentation, de combinaison et une bonification /valeur supplémentaire pour l'exercice. La note maximum qu'un juge puisse attribuer est de 20 points et cette note n'est donnée que si, de l'avis du juge, l'exercice est exécuté sans défaut en présentant les difficultés dans leur intégralité. La note de 20,0 peut être répartie de la manière suivante :





| | |
|---|-------------|
| JURY D : Difficulté des éléments et des parties de valeur | 7,0 |
| Combinaison/exigences spécifiques | 2,5 |
| Bonification et valeur supplémentaire (éventuelle) | 0,5 |
| Sous-total | 10,0 |
| JURY E : Exécution/présentation/performance | <u>10,0</u> |
| Total possible | 20,0 |

Note D relative à la difficulté des éléments techniques et des parties de valeur (7,0)

1. Une note maximum de 7,0 peut être attribuée pour évaluer la difficulté des éléments d'un exercice. Les difficultés sont notées de la façon suivante : Éléments reconnus, A, B, C ou comme ci-dessus (FIG). La difficulté des éléments/parties de valeur sera calculée en s'appuyant sur les 5 (niveau III) ou 8 (niveau IV) éléments de l'exercice les mieux évalués, conformément aux instructions de la FIG. Le tableau complet des difficultés peut être trouvé en consultant la documentation de la FIG. Les éléments reconnaissables sont ceux qui figurent dans les exercices imposés auxquels il n'a pas été attribué une valeur FIG et certains d'entre eux peuvent figurer à des fins de référence dans le nouveau guide des entraîneurs.

Les éléments techniques reconnaissables valent 0,50

Les éléments techniques FIG A valent 1,0 chacun

Les éléments techniques FIG B et C valent 1,5 chacun

2. Le règlement de la FIG régissant la répétition et les règlements qui s'appliquent aux balancements réservés, vides et intermédiaires ne s'appliquent pas aux Special Olympics Belgium. Ils peuvent être utilisés comme éléments.
3. Un gymnaste doit au moins accomplir 5 (Niveau III) ou 8 (Niveau IV) éléments différents lors d'un exercice (à l'exception du saut). Un élément ne sera compté qu'une seule fois. En cas de non-exécution des éléments différents, une pénalité de 0,50 sera appliquée à la valeur de départ (Jury D). Les éléments exécutés à droite et à gauche ne sont pas considérés comme étant différents (p. ex. des roues, des pirouettes, etc.). Un élément pourra être exécuté plus d'une fois sans pénalité de répétition (jusqu'à trois fois). Des pénalités seront appliquées pour des erreurs d'exécution portant sur tous les éléments au cours de l'exercice.





Note D concernant la combinaison / les exigences spécifiques relatives aux épreuves (2,5) :

Un maximum de 2,5 peut être accordé pour l'évaluation de la combinaison des éléments d'un exercice, notamment en ce qui concerne toute exigence spécifique applicable à l'épreuve. Toute exigence spécifique à laquelle le/la gymnaste satisfera sera récompensée de 0,5 point. Le maximum de points pouvant être accordés étant de 2,5.

NB1 :

Il n'est pas nécessaire d'atteindre un certain niveau de difficulté pour satisfaire aux exigences. Les exigences spécifiques peuvent être satisfaites en réalisant un simple élément sans prétendue valeur auprès de la FIG, comme une roulade avant, une pirouette, etc.

NB2:

Un élément exécuté ne peut satisfaire qu'à l'une des exigences.

Note D relative à la bonification/valeur supplémentaire (0,50) :

Chaque gymnaste aura la possibilité de remporter des points de bonification jusqu'à un maximum de 0,50.

Note E relative à l'exécution/ la présentation/ la performance (10,0) :

Chaque gymnaste commencera son exercice en détenant un capital de 10,0 points en ce qui concerne la présentation de l'exercice (exécution technique et position du corps). Les gymnastes perdront des points à chaque erreur d'exécution, conformément au règlement d'exécution des codes de la FIG.

NB1 :

Lors d'un exercice libre, un gymnaste aura la possibilité d'utiliser un élément faisant partie de l'exercice imposé. Toutefois, si un gymnaste utilise dans son exercice libre trois éléments consécutifs issus d'un quelconque exercice imposé, un point complet (1,0) sera déduit de la Valeur de Départ. L'objectif de la présente pénalité est de dissuader les gymnastes lors de la création d'un exercice libre d'utiliser une série d'éléments propres aux exercices imposés.

NB2 : en ce qui concerne les exercices au sol et la poutre, les directives de la FIG seront utilisées pour déterminer la longueur d'un exercice.

NB3 :

Au saut, l'exercice est imposé mais il y a trois différents sauts qui peuvent être exécuter.





ANNEXE

- Hommes : Routines – Written instruction (p1-20)
- Femmes : Routines – Written instruction (p1-26)



MEN'S ARTISTIC GYMNASTICS ROUTINES 2019-2027

WRITTEN TEXT

LEVEL A

| | |
|----------------|------|
| Floor Exercise | P. 2 |
| Vault | P. 2 |
| Parallel Bars | P. 3 |
| Horizontal Bar | P. 3 |

LEVEL B

| | |
|----------------|------|
| Floor Exercise | P. 4 |
| Pommel Horse | P. 4 |
| Vault | P. 5 |
| Horizontal Bar | P. 5 |

LEVEL C

| | |
|----------------|------|
| Floor Exercise | P. 6 |
| Pommel Horse | P. 6 |
| Vault | P. 7 |
| Horizontal Bar | P. 8 |

LEVEL 1

| | |
|----------------|-------|
| Floor Exercise | P. 9 |
| Pommel Horse | P. 10 |
| Vault | P. 10 |
| Still Rings | P. 11 |
| Parallel Bars | P. 12 |
| Horizontal Bar | P. 12 |

LEVEL 2

| | |
|----------------|-------|
| Floor Exercise | P. 13 |
| Pommel Horse | P. 13 |
| Vault | P. 14 |
| Still Rings | P. 14 |
| Parallel Bars | P. 15 |
| Horizontal Bar | P. 15 |

LEVEL 3

| | |
|----------------|-------|
| Floor Exercise | P. 16 |
| Pommel Horse | P. 16 |
| Vault | P. 16 |
| Still Rings | P. 17 |
| Parallel Bars | P. 18 |
| Horizontal Bar | P. 18 |

LEVEL 4

| | |
|----------------|-------|
| Floor Exercise | P. 19 |
| Pommel Horse | P. 19 |
| Vault | P. 19 |
| Still Rings | P. 20 |
| Parallel Bars | P. 20 |
| Horizontal Bar | P.20 |

LEVEL A

FLOOR EXERCISE – LEVEL A

May be performed on the floor, with a wedge mat, in a wheelchair, or with a walker.
Optional/Voluntary Choreography, including these requirements:

Value Element

- 2.0 Salute at beginning of routine
- 1.0 Beginning pose
- 2.0 1-2 log rolls or optional movements in wheelchair or walker
- 1.0 Ending pose
- 2.0 Salute at end of routine

Difficulty 8.0
Execution 2.0
Max. score 10.0

VAULT – LEVEL A

The video is the official version. This written text is merely an additional teaching tool.

* Spotter required

May be performed in a wheelchair or with a walker (or other assistance)

Value Element

- 2.0 Salute to judge
- 2.0 Move to a designated point
- 2.0 “Stick” landing
- 2.0 Salute to judge

Difficulty 8.0
Execution 2.0
Max. score 10.0

PARALLEL BARS – LEVEL A

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.

* Spotter required

Performed seated, either with hand held bars or the parallel bars

Value Element

- 1.0 Salute at beginning of routine
- 2.0 Grab the bars in an overgrip (either simultaneously or one hand at a time)
- 1.0 Change 1 hand to an undergrip
- 1.0 Change the other hand to an undergrip
- 2.0 Release the bar
- 1.0 Salute at end of the routine

Difficulty 8.0
Execution 2.0
Max. score 10.0

HORIZONTAL BAR – LEVEL A

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.

* Spotter required

Performed seated, either with a hand held single bar or the horizontal bar

Value Element

- 1.0 Salute at beginning of the routine
- 2.0 Grab the bar in an overgrip (either simultaneously or one hand at a time)
- 1.0 Change 1 hand to an undergrip
- 1.0 Change the other hand to an undergrip
- 2.0 Release the bar
- 1.0 Salute at end of the routine

Difficulty 8.0
Execution 2.0
Max. score 10

LEVEL B

FLOOR EXERCISE – LEVEL B

Optional/Voluntary Choreography, including these requirements:

Value Element

- 1.0 Salute at beginning of routine
- 1.0 Beginning pose
- 2.0 2 different locomotor movements (examples: walk forward, sideways, backwards, march) or sideways steps in both directions
- 2.0 1-2 log rolls
- 1.0 Ending pose
- 1.0 Salute at end of routine

Difficulty 8.0
Execution 2.0
Max. score 10.0

POMMEL HORSE – LEVEL B

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool. Routine is performed standing on a folded panel mat or spotting box

Value Element

- 1.0 Salute at beginning of routine
- 2.0 Place hands on pommels
- 2.0 Lift right hand, lift left hand, lift right hand, lift left hand
- 2.0 With hands on pommels, lift right leg, lift left leg, lift right leg, lift left leg
- 1.0 Salute at end of routine

Difficulty 8.0
Execution 2.0
Max. score 10.0

VAULT – LEVEL B

The video is the official version. This written text is merely an additional teaching tool.

* Spotter Required

Value Element

1.0 Stand at attention on springboard

1.5 Salute to judge

2.0 Straight jump onto 8" mat

2.0 Stick landing

1.5 Salute to judge

Difficulty 8.0

Execution 2.0

Max. score 10.0

HORIZONTAL BAR – LEVEL B

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.

*Spotter Required

Performed seated, either with a hand held single bar or the horizontal bar

Value Element

0.5 Salute at beginning of routine

1.0 Grasp the bar in an overgrip

1.0 Show straddle position

1.0 Show pike position

1.0 Show tuck position

1.0 Change 1 hand to an undergrip

1.0 Change the other hand to an undergrip

1.0 Release the bar

0.5 Salute at end of routine

Difficulty 8.0

Execution 2.0

Max. score 10.0

LEVEL C

FLOOR EXERCISE – LEVEL C

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.
These skills may be reversed without deductions: Jump 180° turn, Log rolls, Knee scale

Value Element

| | |
|-----|--|
| 0.5 | Salute at beginning of routine |
| 1.0 | Straight jump |
| 1.0 | 1/4 turn to side chasse. Finish in straddle stand. Bring legs together |
| 1.0 | Jump 1/2 turn |
| 1.0 | Chasse |
| 1.0 | Squat down through push up position to lay flat |
| 1.0 | 2 log rolls |
| 1.0 | Push to knee scale. Stand |
| 0.5 | Salute at end of routine |

| | |
|------------|------|
| Difficulty | 8.0 |
| Execution | 2.0 |
| Max. score | 10.0 |

POMMEL HORSE – LEVEL C

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.
Routine is performed standing on a folded panel mat or spotting block

Value Element

| | |
|-----|--|
| 0.5 | Salute at beginning of routine |
| 1.0 | Grab pommels |
| 2.0 | Lift right hand; lift left hand; lift right hand; lift left hand |
| 2.0 | Push to support (feet must leave mat) |
| 2.0 | Leg kick right; leg kick left |
| 0,5 | Salute at end of routine |

| | |
|------------|------|
| Difficulty | 8.0 |
| Execution | 2.0 |
| Max. score | 10.0 |

VAULT – LEVEL C

The video is the official version. This written text is merely an additional teaching tool.

*Spotter Required

Straight Jump Onto 8” Stacked Mats

OPTION 1 – Walk or Run Onto Springboard

Value Element

- 1.0 Salute to judge
- 1.0 Run or walk onto springboard
- 1.0 Put feet together on springboard
- 2.0 Straight jump onto 8” mat
- 1.0 Stick landing
- 1.0 Salute to judge

Difficulty 7.0
Execution 2.0
Max. score 9.0

OPTION 2 – Hurdle Onto Springboard

Value Element

- 1.0 Salute to judge
- 1.0 Run
- 2.0 Hurdle onto springboard
- 2.0 Straight jump onto 8” mat
- 1.0 Stick landing
- 1.0 Salute to judge

Difficulty 8.0
Execution 2.0
Max. score 10.0

HORIZONTAL BAR – LEVEL C

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.

*Spotter Required

Value Element

- 1.0 Salute at beginning of routine
- 2.0 Pike kick tap
- 2.0 One tap swing
- 2.0 Release at end of second back swing
- 1.0 Salute at end of routine

Difficulty 8.0
Execution 2.0
Max. score 10.0

LEVEL 1

FLOOR EXERCISE – LEVEL 1

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool. These skills may be reversed without deductions: $\frac{3}{4}$ Handstand/Teeter-totter, Hurdle, Jump 180° Turn, Scale

Value Element

Salute at beginning of routine

1.0 Step kick $\frac{3}{4}$ handstand/teeter-totter

1.0 Forward roll to stand

1.0 Tuck jump

1.0 Straddle jump

1.0 Two steps and a running pace; hurdle rebound straight jump

0.5 $\frac{1}{4}$ turn. Side chasse. Close feet together.

0.5 Jump $\frac{1}{2}$ turn. Side chasse to straddle stand.

1.0 $\frac{1}{4}$ turn to stand. Scale/arabesque. Close feet together.

1.0 Sit & roll back to candle stick (hands by ears)

1.0 Roll to pike sit to immediate shoulder stretch V sit

1.0 Lay flat to $1\frac{1}{2}$ log rolls to stomach. Stand

Salute at end of routine

Difficulty 10.0

Execution 10.0

Max. score 20.0

POMMEL HORSE – LEVEL 1

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.
Routine may be reversed.

Value Element

- 2.0 Jump to support. Lift left, lift right arm, lift left arm
- 2.0 Leg kick right, leg kick left, leg kick right
- 2.0 Leg cut left to immediate right leg cut in
- 2.0 Tuck hold
- 1.0 Kick press dismount

Difficulty 9.0
Execution 10.0
Max. score 19.0

With Bonus

Difficulty 10.0
Execution 10.0
Max. score 20.0

VAULT – LEVEL 1

The video is the official version. This written text is merely an additional teaching tool.

*Spotter Required

- 1.0 Salute to judge
- 2.0 Run
- 2.0 Hurdle onto springboard
- 2.0 Straight jump onto 16” mat
- 2.0 Stick landing
- 1.0 Salute to judge

Difficulty 10.0
Execution 10.0
Max. score 20.0

STILL RINGS – LEVEL 1

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.

*Spotter Required

Value Element

- 1.0 Jump to rings (with assistance). Show long hang position
- 2.0 Pull up with legs in a tucked position
- 2.0 Kick to tap swing forward. Tap swing backward.
- 2.0 Swing to tucked inverted
- 2.0 German Hang/Skin the cat
- 1.0 Release to dismount

Difficulty 10.0

Execution 10.0

Max. score 20.0

PARALLEL BARS – LEVEL 1

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.
Dismount may be performed off either side of bars.

*Spotter Required (not shown on video)

Value Element

- 1.0 Jump to support
- 1.5 2 support walk steps forward
- 1.5 Straddle cut with legs in front of arms
- 1.5 Straddle travel
- 1.5 Press legs to tuck support in-between the bars
- 1.0 Kick forward to swing backwards
- 2.0 Swing forward. Swing backwards to dismount off side of bar (tuck position)

Difficulty 10.0
Execution 10.0
Max. score 20.0

HORIZONTAL BAR – LEVEL 1

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.

*Spotter Required

Value Element

- 1.0 Jump to hang (with or without assistance)
- 1.0 Pike arch pull stem tap
- 2.0 1 tap swing into a ½ turn
- 2.0 Tap swing in mixed grip
- 2.0 Change grip to front grip
- 1.0 1 tap swing
- 1.0 Release in back swing

Difficulty 10.0
Execution 10.0
Max. score 20.0

LEVEL 2

FLOOR EXERCISE – LEVEL 2

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.
These skills may be reversed without deductions: Handstand, Cartwheel, Round-off

Value Element

- 2.0 Step kick to handstand (feet together in vertical position)
- 1.0 Step down to stand
- 2.0 Step cartwheel, cartwheel connected
- 1.5 Backward roll to straddle stand
- 1.5 Forward roll to tuck jump
- 2.0 2 steps, hurdle into round-off rebound

Difficulty 10.0
Execution 10.0
Max. score 20.0

POMMEL HORSE – LEVEL 2

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.
Routine may be reversed

Value Element

- 2.0 With hand in a reverse position on pommel and one hand on leather kick travel with a 180° turn to the middle
- 1.5 Leg cut back to support
- 1.0 2 leg kicks/scissors
- 1.5 Leg cut in and out with right leg
- 1.5 Leg cut in and out with left leg
- 1.5 Leg cut one leg at a time to dismount

Difficulty 9.0
Execution 10.0
Max. score 19.0

WITH BONUS – Dismount

- 2.5 Travel from pommels to leather. Leg cut one leg at a time to dismount.

Difficulty 10.0
Execution 10.0
Max. score 20.0

VAULT – LEVEL 2

The video is the official version. This written text is merely an additional teaching tool.

*Spotter Required

- 1.0 Salute to judge
- 2.0 Run
- 2.0 Hurdle onto springboard
- 2.0 Straight jump onto 24” mat
- 2.0 Stick landing
- 1.0 Salute to judge

Difficulty 10.0

Execution 10.0

Max. score 20.0

STILL RINGS – LEVEL 2

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.

*Spotter Required

Value Element

- 0.5 Jump to rings (with assistance). Show long hang position.
- 2.0 Pull up and hold for 2sec.
- 1.5 Lower to hang
- 1.5 Hanging tuck position, hold for 2 seconds.
- 1.0 Kick to 3 swings
- 1.0 Pull to inverted hang
- 0.5 Lower to back pike/basket hang
- 1.0 German hang
- 1.0 Skin the cat dismount

Difficulty 10.0

Execution 10.0

Max. score 20.0

PARALLEL BARS – LEVEL 2

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.
Dismount may be performed off either side of bars.

*Spotter Required (not shown on video)

Value Element

- 1.0 Jump to support with immediate swing forward
- 0.5 Swing backwards
- 1.5 Swing forward to straddle support with legs in front of arms
- 2.0 Press to straddle V hold for 2 seconds
- 1.5 Press legs together kick forward into swing backwards
- 1.5 Swing forward. Swing backwards
- 2.0 Swing forward. Swing backwards to dismount over side of bar (with straight legs)

Difficulty 10.0
Execution 10.0
Max. score 20.0

HORIZONTAL BAR – LEVEL 2

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.

*Spotter Required

Value Element

- 1.0 Jump to the bar (with or without support). Show long hang position.
- 0.5 Chin up pull over with spot
- 1.0 Cast undershoot to 2 swings
- 2.0 ½ turn to mixed grip
- 1.0 1 swing in mixed grip
- 1.5 Change grip to front grip. Do 2 full tap swings
- 1.0 Dismount in the back of the second swing

- 1.5 Chin up pull over without spot
- 0.5 Additional tap swing forward & backwards before dismount

Difficulty 10.0
Execution 10.0
Max. score 20.0

LEVEL 3

FLOOR EXERCISE - LEVEL 3

Elements in the routine may be performed in any order, using these composition guidelines:

- Top 5 elements count for difficulty
- FIG “A” or Recognizable Gymnastics Skills
- Must include these Element Groups:

| Value | Requirement |
|-------|---|
| 0.5 | Forward acrobatic element |
| 0.5 | Backward acrobatic element |
| 0.5 | Additional acrobatic element for dismount |
| 0.5 | Non-acrobatic element |

| | |
|------------|------|
| Difficulty | 10.0 |
| Execution | 10.0 |
| Max. Score | 20.0 |

POMMEL HORSE – LEVEL 3

Elements in the routine may be performed in any order, using these composition guidelines:

- Top 5 elements count for difficulty
- FIG “A” or Recognizable Gymnastics Skills
- Must include these Element Groups:

| | |
|-----|-----------------|
| 0.5 | Swings/scissors |
| 0.5 | Travel |
| 0.5 | Circle |
| 0.5 | Dismount |

STILL RINGS – LEVEL 3

*Spotter required

Elements in the routine may be performed in any order, using these composition guidelines:

- Top 5 elements count for difficulty
- FIG “A” or Recognizable Gymnastics Skills
- Must include these Element Groups:

| Value | Requirement |
|-------|----------------------------------|
| 0.5 | Swinging element |
| 0.5 | Strength element below the rings |
| 0.5 | Strength element above the rings |
| 0.5 | Dismount |

VAULT - LEVEL 3

* Spotter required

OPTION 1

Value Element

- 1.0 Salute to judge
- 1.0 Run
- 1.0 Hurdle onto springboard
- 2.0 Straight jump onto 24" mat
- 1.0 Stick landing
- 2.0 (2-3 steps) Handstand flat back
- 1.0 Sit up & salute to judge

Difficulty 9.0
Execution 10.0
Max. score 19.0

OPTION 2

Value Element

- 1.0 Salute to judge
- 1.0 Run
- 2.0 Hurdle onto springboard
- 3.0 Jump to handstand onto minimum 30" mat
- 2.0 Flat back
- 1.0 Sit up & salute to judge

Difficulty 10.0
Execution 10.0
Max. score 20.0

PARALLEL BARS – LEVEL 3

*Spotter required

Elements in the routine may be performed in any order, using these composition guidelines:

- Top 5 elements count for difficulty
- FIG “A” or Recognizable Gymnastics Skills
- Must include these Element Groups:

| Value | Requirement |
|-------|----------------------|
| 0.5 | Support element |
| 0.5 | Element on upper arm |
| 0.5 | Swinging element |
| 0.5 | Dismount |

HORIZONTAL BAR – LEVEL 3

*Spotter required

Elements in the routine may be performed in any order, using these composition guidelines:

- Top 5 elements count for difficulty
- FIG “A” or Recognizable Gymnastics Skills
- Must include these Special Requirements:

| Value | Requirement |
|-------|------------------|
| 0.5 | In bar element |
| 0.5 | Swinging element |
| 0.5 | Turning element |
| 0.5 | Dismount |

LEVEL 4

FLOOR EXERCISE – LEVEL 4

- Top 8 elements count for difficulty
- Skills may be Recognizable Gymnastics Skills or any skill listed in the FIG Code of Points
- Only FIG skills can fulfill the Element Groups listed below

ELEMENT GROUPS (2 Required)

- EG I - Flexibility, balance, strength
- EG II - Forward element(s)
- EG III - Backward element(s)
- EG IV - Dismount

POMMEL HORSE – LEVEL 4

- Top 8 elements count for difficulty
- Skills may be Recognizable Gymnastics Skills or any skill listed in the FIG Code of Points
- Only FIG skills can fulfill the Element Groups listed below

ELEMENT GROUPS (2 Required)

- EG I - Single leg swings and scissors
- EG II – Circle and flairs, with and/or without spindles and handstands, kehrswigns, Russian wendeswings, flops and combined elements
- EG III – Travel type elements, including krolls, tong fei, wu guonian, roth and traveling spindles
- EG IV - Dismount

STILL RINGS – LEVEL 4

*Spotter required

- Top 8 elements count for difficulty
- Skills may be Identifiable Skills or any skill listed in the FIG Code of Points
- Only FIG skills can fulfill the Element Groups listed below

ELEMENT GROUPS (2 Required)

- EG I – Kip and swing elements & swings through a handstand or to a handstand
- EG II – Strength elements and hold elements (2 sec.)
- EG III – Swing to strength hold elements (2 sec.)
- EG IV - Dismount

VAULT – LEVEL 4

Any vault in the FIG Code of Points – Add 2.0 to start values listed in the current FIG Code of Points.

For Special Olympics vaults over stacked mats turned sideways, any standard manufactured 5'X10' mat may be used.

Special Olympics Vaults:

Start value Vault

- | | |
|-----|---|
| 1.0 | Handstand Onto Stacked Mats (32" Or Higher) – Flat Back |
| 1.6 | Handstand Onto Table – Flat Back Onto Stacked Mats (minimum height even with table) |
| 1.4 | Handsprings Over Stacked Mats (32" or higher) |

Additional vaults over stacked mats will receive 1.4 for the handspring, plus the following points:

- | | |
|-----|--|
| 0.1 | Each $\frac{1}{4}$ turn (For example: $\frac{1}{4}$ on – $\frac{1}{4}$ off start value is 1.6: 1.4 for the handspring plus 0.1 for each $\frac{1}{4}$ turn)) |
| 0.2 | Each $\frac{1}{2}$ turn (For example: $\frac{1}{2}$ on, $\frac{1}{2}$ off start value is 1.8: 1.4 for the handspring plus 0.2 for each $\frac{1}{2}$ turn) |

SAFETY NOTE: Per FIG, vaults with a lateral landing are not allowed. (For example - a handspring on, 1/4 off is not allowed.)

PARALLEL BARS – LEVEL 4

*Spotter required

- Top 8 elements count for difficulty
- Skills may be Recognizable Gymnastics Skills or any skill listed in the FIG Code of Points
- Only FIG skills can fulfill the Element Groups listed below

ELEMENT GROUPS (2 Required)

- EG I – Elements in support or through support on 2 bars
- EG II – Elements starting in upper arm position
- EG III – Long swings in hang on 1 or 2 bars and underswings
- EG IV - Dismount

HORIZONTAL BAR – LEVEL 4

*Spotter required

- Top 8 elements count for difficulty
- Skills may be Recognizable Gymnastics Skills or any skill listed in the FIG Code of Points
- Only FIG skills can fulfill the Element Groups listed below

ELEMENT GROUPS (2 Required)

- EG I - Long hang swings with and without turns
- EG II – Flight elements
- EG III – In bar and Adler elements
- EG IV - Dismount

WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS ROUTINES 2019-2027

WRITTEN TEXT

LEVEL A

| | |
|----------------|------|
| Vault | P. 2 |
| Uneven Bars | P. 2 |
| Balance Beam | P. 3 |
| Floor Exercise | P. 3 |

LEVEL B

| | |
|----------------|------|
| Vault | P. 4 |
| Uneven Bars | P. 4 |
| Balance Beam | P. 5 |
| Floor Exercise | P. 5 |

LEVEL C

| | |
|----------------|------|
| Vault | P. 6 |
| Uneven Bars | P. 7 |
| Balance Beam | P. 8 |
| Floor Exercise | P. 9 |

LEVEL 1

| | |
|----------------|-------|
| Vault | P. 10 |
| Uneven Bars | P. 11 |
| Balance Beam | P. 12 |
| Floor Exercise | P. 13 |

LEVEL 2

| | |
|----------------|-------|
| Vault | P. 15 |
| Uneven Bars | P. 16 |
| Balance Beam | P. 17 |
| Floor Exercise | P. 19 |

LEVEL 3

| | |
|----------------|-------|
| Vault | P. 21 |
| Uneven Bars | P. 22 |
| Balance Beam | P. 22 |
| Floor Exercise | P. 23 |

LEVEL 4

| | |
|----------------|-------|
| Vault | P. 24 |
| Uneven Bars | P. 25 |
| Balance Beam | P. 25 |
| Floor Exercise | P. 26 |

LEVEL A

VAULT (Level A)

The video is the official version. This written text is merely an additional teaching tool.

* Spotter required

May be performed in a wheelchair or with a walker (or other assistance)

Value Element

- 2.0 Salute to judge
- 2.0 Move to a designated point
- 2.0 "Stick" landing
- 2.0 Salute to judge

Difficulty 8.0
Execution 2.0
Max. score 10.0

UNEVEN BARS (Level A)

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.

* Spotter required

Performed seated, either with a hand held single bar or the low bar of the uneven bars

Value Element

- 1.0 Salute at beginning of the routine
- 2.0 Grasp the bar in an overgrip (either simultaneously or one hand at a time)
- 1.0 Change 1 hand to an undergrip.
- 1.0 Change the other hand to an undergrip
- 2.0 Release the bar
- 1.0 Salute at end of the routine

Difficulty 8.0
Execution 2.0
Max. score 10.0

BALANCE BEAM (Level A)

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool. May be performed in a wheelchair, using a line on the floor for a beam, or with a walker, using a low beam or a line on the floor.

Optional Choreography, including these requirements:

Value Element

- 1.0 Salute at beginning of routine
- 2.0 Travel to middle of the beam
- 1.0 Pose or arm movements
- 2.0 Travel to end of the beam
- 1.0 "Stick" dismount
- 1.0 Salute at end of routine

Difficulty 8.0
Execution 2.0
Max. score 10.0

FLOOR EXERCISE (Level A)

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool. May be performed on the floor, with a wedge mat, with a walker, or in a wheelchair.

Optional Choreography, including these requirements:

Value Element

- 1.0 Salute at beginning of routine
- 2.0 Beginning pose
- 2.0 1-2 log rolls or optional movements with walker or in wheelchair
- 2.0 Ending pose
- 1.0 Salute at end of routine

Difficulty 8.0
Execution 2.0
Max. score 10.0

LEVEL B

VAULT (Level B)

The video is the official version. This written text is merely an additional teaching tool.

*Spotter required

Value Element

- 1.0 Stand at attention on springboard
- 1.5 Salute to judge
- 2.0 Straight jump onto 8" mat
- 2.0 Stick landing
- 1.5 Salute to judge

Difficulty 8.0
Execution 2.0
Max. score 10.0

UNEVEN BARS (Level B)

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.

* Spotter required

Performed seated, either with a hand held single bar or the low bar of the uneven bars

Value Element

- 0.5 Salute at beginning of the routine
- 1.0 Grasp the bar in an overgrip
- 1.0 Show pike position
- 1.0 Show straddle position
- 1.0 Show pike position
- 1.0 Show tuck position. Relax legs.
- 1.0 Change 1 hand to an undergrip
- 1.0 Change the other hand to an undergrip
- 0.5 Release the bar. Salute at end of the routine

Difficulty 8.0
Execution 2.0
Max. score 10.0

BALANCE BEAM (Level B)

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool. May be performed on a panel mat or wide balance beam.

Optional Choreography, including these requirements:

Value Element

- 1.0 Salute at beginning of routine
- 1.5 Mount – step up onto side of beam
- 2.0 2 different locomotor movements (Examples: walk forward, sideways, backwards, march) or sideways steps in both directions
- 1.0 Pose
- 1.5 Dismount - jump or step off side or end of beam & stick landing
- 1.0 Salute at end of routine

Difficulty 8.0
Execution 2.0
Max. score 10.0

FLOOR EXERCISE (Level B)

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.

Optional Choreography, including these requirements:

Value Element

- 1.0 Salute at beginning of routine
- 1.0 Beginning pose
- 2.0 2 different locomotor movements (examples: walk forward, sideways, backwards, march) or sideways steps in both directions
- 2.0 1-2 log rolls
- 1.0 Ending pose
- 1.0 Salute at end of routine

Difficulty 8.0
Execution 2.0
Max. score 10.0

LEVEL C

VAULT (Level C)

The video is the official version. This written text is merely an additional teaching tool.

*Spotter required

OPTION 1 – Walk or Run Onto Springboard

Value Element

- 1.0 Salute to judge
- 1.0 Run or walk onto springboard
- 1.0 Put feet together on springboard
- 2.0 Straight jump onto 8" mat
- 1.0 Stick landing
- 1.0 Salute to judge

Difficulty 7.0
Execution 2.0
Max. score 9.0

OPTION 2 – Hurdle Onto Springboard

Value Element

- 1.0 Salute to judge
- 1.0 Run
- 2.0 Hurdle onto springboard
- 2.0 Straight jump onto 8" mat
- 1.0 Stick landing
- 1.0 Salute to judge

Difficulty 8.0
Execution 2.0
Max. score 10.0

UNEVEN BARS (Level C)

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.

*Spotter required

Gymnasts may use additional mats, spotting block, or a springboard to mount.

HIGH BAR

Value Element

- 1.0 Jump or be lifted to Long hang position (show)
- 1.0 Tuck position (show)
- 1.0 Long hang (show)
- 1.0 Straddle position (show)
- 1.0 Long hang (show)
- 1.0 Release bar to dismount

LOW BAR

Value Element

- 1.0 Jump to front support
- 1.0 Cast dismount

Difficulty 8.0
Execution 2.0
Max. score 10.0

BALANCE BEAM (Level C)

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.
Must be performed on Low Beam (Deduction for performing on High Beam)

The starting place on the beam should be determined so the required steps can be completed with the gymnast finishing at the end of the beam, in position for the dismount.

The following skill may be reversed without deductions: Lunge

Step up onto side of the beam (left shoulder closest to end of beam)

Step together right. Arm wave (right arm high, left arm low)

Step together left. Arm wave (left arm high, right arm low)

90° pivot turn right, place hands on hips

3 marching steps. (stepping right first, lifting left leg to forward passé, toe to knee)

Step left & close feet together (one foot can be slightly in front), arms move down to sides

Step forward into a left **lunge**. Move arms forward, extended next to ears. Hold position.

Close the right foot to the left (one foot can be slightly in front)

Open arms to the side

Kick the right leg forward to 45°, step right & kick the left leg forward 45°, step left & kick the right leg forward 45°

Step right & close feet together (one foot can be slightly in front). Lower arms

Arm wave to the right (crossing the midline of the body). Lower arms. Arm wave to the left (crossing the midline of the body). Lower arms.

Straight jump dismount

Value Element

| | |
|-----|--|
| 1.0 | Mount |
| 1.0 | Step together with arm wave (right & left) |
| 1.0 | 90° pivot turn |
| 1.0 | Marching steps |
| 1.0 | Lunge |
| 1.0 | Forward kicks |
| 1.0 | Arm waves |
| 1.0 | Dismount |

| | |
|------------|------|
| Difficulty | 8.0 |
| Execution | 2.0 |
| Max. score | 10.0 |

FLOOR EXERCISE (Level C)

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool. These skills may be reversed without deductions: Tiptoe turn & Knee scale

Starting pose: Stand on left foot. Right knee bent with toes touching the floor beside the left foot. Arms down at sides

COUNTS

- 1-16 Shake hips, raise arms overhead, shaking fingers
Open arms to side. **Kick right leg forward.**
Step right & kick left leg forward
Step left & kick right leg forward.
Step right & close feet together.
- 1-8 **Step sideways right & close feet together 2 times**
Step right & point the left foot to the side. Arm wave (right arm low, left arm high)
- 1-8 **Step sideways left & close feet together 2 times**
Step left & point the right foot to the side. Arm wave (left arm low, right arm high)
- 1-5 **360° Tiptoe turn** right, arms rounded overhead
- 6-8 Plié, swinging arms down. **Straight jump**, swinging arms overhead.
- 1-end Waving arms overhead, **5 running steps kicking feet behind** (starting on the left foot). Close feet together.
Squat & place hands on floor. Slide forward onto hands & knees. **Knee scale** with right leg raised in back.
Close knees together. **Back body wave.**
Ending pose: Sit on left hip. Arm wave with right arm.

Value Element

- 1.0 3 step kicks
0.5 Side steps left & arm wave
0.5 Side steps right & arm wave
1.0 360° tiptoe turn
1.0 Straight jump
1.0 Running steps
1.0 Knee scale
1.0 Back body wave
1.0 Ending pose

Difficulty 8.0
Execution 2.0
Max. score 10.0

LEVEL 1

VAULT (Level 1)

The video is the official version. This written text is merely an additional teaching tool.

*Spotter required

Value Element

| | |
|-----|---|
| 1.0 | Salute to judge |
| 1.0 | Run |
| 1.0 | Hurdle onto springboard |
| 2.0 | Straight jump onto 8" mat |
| 1.0 | Stick landing |
| 2.0 | (2-3 steps) $\frac{3}{4}$ Handstand/Teeter Totter |
| 1.0 | Step down to lunge |
| 1.0 | Salute to judge |

Difficulty 10.0

Execution 10.0

Max. score 20.0

UNEVEN BARS (Level 1)

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.

*Spotter required

Gymnasts may use additional mats, spotting block, or a springboard to mount.

HIGH BAR

Value Element

- 0.5 Jump or be lifted to Long hang position (show)
- 1.0 Tuck position (hold 2 seconds)
- 1.0 Long hang position (show)
- 1.0 Straddle position (hold 2 seconds)
- 1.0 Long hang position (show)
- 1.0 Release bar to dismount

LOW BAR

Value Element

- 1.5 Jump to front support
- 1.5 Cast
- 1.0 Cast dismount

BONUS

Value Element

- 0.5 Low bar – Tuck forward roll dismount

Difficulty 10.0
Execution 10.0
Max. score 20.0

BALANCE BEAM (Level 1)

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool. Must be performed on Low Beam. (Deduction for performing on High Beam)

The starting place on the beam should be determined so the required steps can be completed with the gymnast finishing at the end of the beam, in position for the dismount.

These skills may be reversed with no deductions: Lunge, Passé hold

Step up onto side of the beam (left shoulder closest to end of beam).

Circle arms, crossing in front of the body, moving to overhead, and opening to the side.

3 sideways steps to the right

90° pivot turn right

Step forward into a right **lunge**. Move arms forward (extended next to ears). Hold position.

Close the left foot to the right (one foot can be slightly in front)

Open arms to the side

Step left & kick right leg forward to 90°, step right & kick left leg forward to 90°, step left & kick right leg forward to 90°

Close right foot in front, and move arms to front in rounded position

Lift right leg into a forward **passé hold** (toe to knee).

Close the right foot in front. Open right arm to the side. Open left arm to the side.

Place hands on hips.

3 marching steps. (stepping left first, then right and left, lifting leg to forward passé, toe to knee, on each step)

Close the right foot in front. Lower arms.

Straight jump dismount

Value Element

| | |
|-----|----------------|
| 1.0 | Mount |
| 1.0 | Sideways steps |
| 1.0 | 90° pivot turn |
| 1.5 | Lunge |
| 1.5 | Kicks forward |
| 1.5 | Passé hold |
| 1.0 | Marching steps |
| 1.5 | Dismount |

Difficulty 10.0

Execution 10.0

Max. score 20.0

FLOOR EXERCISE (Level 1)

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool. The routine may be performed with either a squat ½ turn or a forward roll (Bonus)
These skills may be reversed without deductions: ¾ Handstand/Teeter Totter, Forward Passé hold, Lever/T-hold, Run to hurdle step

Starting pose: Stand with feet together & knees bent. Body is bent slightly forward, arms crossed in front of face.

COUNTS

- 1-4 Hold
- 5-12 With the left leg, step back and plié,. Extend and point right foot forward, Circle arms down and over head. Wave hands
Slide right toe to left foot, ball of right foot on ground and heel raised
Extend right arm in front, then cross left arm over right at the wrist
Straighten right leg and lower arms
- 1-16 Step forward to a right lunge
Extend arms at ears and hold
¾ **handstand/teeter-totter** finishing in right lunge with arms at ears
Slide right foot back to close feet, windshield wiper arms right, left, right, and open arms to side
- 1-8 Step left, hop, bending right knee to forward passé, toe to knee**
Step right, hop, bending left knee to forward passé, toe to knee
4 quick steps in relevé – left, right, left, right, close left foot to right foot
- 1-8 Move arms to front (rounded), lift right leg to forward **passé hold**, toe to knee
Step forward right with 90° turn left while closing left foot to right foot, left arm swinging down and opening to side
- 1-16 Step left, kick right leg forward, step right into plié lifting left leg backward in arabesque**
Step left and close right foot to left foot, arms circle down, cross in front, and overhead, finishing to the side
Step right, kick left leg forward, step left into plié lifting right leg backward in arabesque
Step right and close left foot to right foot
Leaning chest forward, bending at the hips, lift right heel bending the right knee, bring arms in front, touching wrists together, palms facing outward. Turn head to the right. Open arms to the side & straighten legs.
- 1-8 Side chassé left, weight transfer onto left foot, pointing right foot out to the side finishing with arms on a diagonal, left arm low**
Side chassé right, weight transfer onto the right foot, pointing left foot out to the side, finishing with arms on a diagonal, right arm low
- 1-8 With the left foot, step forward toward the corner
180° pivot turn right with arms low
Close right foot to left foot

- Bend knees in plié, bringing hands into the chest. Push the left arm on high diagonal left and look left
- 1-16 Deepen the plié, as arms swing down on the left side of the body, finishing overhead. Straighten knees.
Step forward right to lunge, **lever/T-hold**, finishing in right lunge with arms by ears
Slide right foot back to close feet together, lower arms
- 1-8 3 running steps (right, left, right), step forward left to a **hurdle step** (with arms by ears),
Step forward right and close feet together.
- 1-8 Plié, circling arms down and slightly back. **Straight jump**, swinging arms overhead. Land in plié with arms by ears
90° turn left with 4 alternating heel lifts (lift right heel first), arms extended overhead, hands clasped together
- 1-end **Squat half turn [or forward roll]** to sitting position with knees tucked to chest, toes pointed on floor, and arms extended forward with waving hands
Tucked back rock (hands on floor by ears), roll up sitting on right hip moving through to high kneeling position, ending with arms by ears
Back body wave
Sit on heels, cross arms into hug position and look right

Value Element

- 1.0 ¾ handstand/teeter-totter
0.5 Passé hops
0.5 Passé hold
1.0 Dance section
0.5 Side chassés
1.0 Lever/T-hold
1.0 Hurdle step
1.0 Straight jump
1.0 Squat half turn **OR** 2.0 Forward roll
1.0 Tucked back rock
0.5 Back body wave

- Difficulty 9.0 (with squat half turn)
10.0 (with forward roll)
Execution 10.0
Max. score 19.0 (with squat half turn)
20.0 (with forward roll)

LEVEL 2

VAULT (Level 2)

The video is the official version. This written text is merely an additional teaching tool.

* Spotter required

Value Element

| | |
|-----|---|
| 1.0 | Salute to judge |
| 1.0 | Run |
| 1.0 | Hurdle onto springboard |
| 2.0 | Straight jump onto 16" mat |
| 1.0 | Stick landing |
| 2.0 | (2-3 steps) Handstand (putting feet together) |
| 1.0 | Step down to lunge |
| 1.0 | Salute to judge |

Difficulty 10.0

Execution 10.0

Max. score 20.0

UNEVEN BARS (Level 2)

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.

*Spotter required

Gymnasts may use additional mats, spotting block, or a springboard to mount.

HIGH BAR

Value Element

- 1.0 From a spotting block, lean into tap swing forward
- 1.0 Tap swing backward
- 1.0 Tap swing forward
- 1.0 Tap swing backward
- 1.0 On back swing, release bar to dismount

LOW BAR

Value Element

- 1.0 Jump to front support
- 1.0 Cast
- 1.0 Cast dismount

BONUS

Value Element

- 1.0 Low bar – Kick over mount (step kick to pullover)
- 1.0 Low bar – Pullover mount (feet together)
- 1.0 Low bar – Tuck forward roll dismount

Difficulty 10.0

Execution 10.0

Max. score 20.0

BALANCE BEAM (Level 2)

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool.
May be performed on Low Beam or High Beam (bonus)

* Spotter required on High Beam

These skills may be reversed with no deductions: Pivot turn, Lever/T-hold & the pose after

Mount (Low Beam):

Step up onto the end of the beam facing the length of the beam

Squat and hold while extending arms forward. Circle arms in towards body and push out

Mount (High Beam):

Jump to front support, swing straight right leg over to sit on beam facing the length of the beam.

Swing both legs backward into squat. Lift hands from beam, and extend arms forward. Circle arms in towards body, and push out

CONTINUE (low and high beam):

Stand and lower arms

Raising arms to the side, step right, kick left leg forward (90 °), step onto left and lift right leg backward to arabesque in plié

Three steps forward (right, left, right) arms extended to the side

Arms to the side, step left, kick right leg forward (90°), step onto right and lift left leg backward to arabesque in plié

Two to three steps forward, place foot in front, lower chest to bow forward, extending arms behind

Stand up straight. With arms low, **180° pivot turn** (low beam video shows pivot turn left, high beam video shows pivot turn right)

Step forward into a right lunge. Move arms forward (extended next to ears). **Lever/T-hold.**

Return to right lunge

Circle arms behind, finishing with arms extended in opposition (left arm in front, right to the side), pose with ball of right foot on beam, heel lifted.

Step forward and close feet together, to finish with the right foot front, arms lowering.

Straight jump, swinging arms overhead. Land in plié, opening arms to the side

Straighten knees and lower arms

90° pivot turn to the left, opening arms to the side

In relevé, sideways step to the right, bend right elbow to hold hand in front of chest. Repeat sideways step, bending left elbow to finish with arms crossed in front of chest.

90° pivot turn to the right, raise arms overhead

Step right & coupé left (toe to ankle), lower right arm to side

Step left & coupé right (toe to ankle), lower left arm to side

Take 3-4 steps to end of beam, close feet, **straddle jump dismount** (minimum 90° split)

Value Element

- 1.0 Mount to squat
- 1.0 Right leg dance
- 1.0 Left leg dance
- 1.0 180° Pivot Turn

- 1.0 Lever/T-hold
- 1.0 Straight Jump
- 1.0 Side Steps
- 1.0 Coupé Steps
- 1.0 Straddle Jump Dismount

| | | |
|------------|------------------|-----------------|
| Difficulty | 10.0 (High Beam) | 9.0 (Low Beam) |
| Execution | 10.0 | |
| Max. score | 20.0 (High Beam) | 19.0 (Low Beam) |

FLOOR EXERCISE (Level 2)

The video is the official version of the routine. This written text is merely an additional teaching tool. The routine may be performed with either a candlestick or backward roll.

These skills may be reversed without deductions: 180° passé pivot, Handstand, Chassés, Cartwheel, & Hurdle step to lever/T-hold

Starting pose: Kneeling on the right knee, left foot in front. Left arm bent with hand at right shoulder. Right arm extended diagonally back.

COUNTS

1-4 - Hold

5-16 Extend left arm forward. Extend right arm forward, parallel to left
Shift weight forward and push arms to the side
Shift weight to back leg, straightening right leg in front, and clasp hands together in front
90° turn right bringing left knee to kneeling position, bend hands into chest
90° turn right, bringing right knee up, placing right foot on floor. With hands still clasped, extend arms in front

1-16 Stand and close feet, extend arms to the side
Step forward with right foot to prep for turn, with right arm rounded in front and left arm to the side. **180° passé pivot**, closing arms in front in a rounded position.
Step left and close feet together, extend arms to the side
Lower arms

1-16 Step left, step into a right lunge with arms extended by ears
Kick to **handstand** (with feet together in vertical position). Step down into a right lunge with arms extended by ears
Close right foot back to the left foot. Lower arms.

1-8 Step right into **2 forward chassés**, arms in opposition (left arm in front, right arm to the side)
Run and kick feet up and behind [3x, stepping on right, left, right] with arms 45° down and at the side. Close feet together and keep arms lowered at side

1-16 **Straight jump**, swinging arms above head
Land with arms overhead. Circle arms around behind. **Tuck jump**, swinging arms to front middle
Straighten legs and lower arms
Step right foot to the right, keeping legs apart. Shake hips right, left, right, left with arms 45° and at the side
90° turn to the right, bringing left foot in to close. Clap 5x with hands in the middle of chest. Turn head to the right and point right with both hands

1-16 Step forward with right foot and close left foot together into a plié, swinging arms forward and overhead as legs straighten
Step forward with right foot and close left foot together, **forward body wave**

1-8 **Candlestick (with hands on floor by ears) OR backward roll** to squat hold

1-16 Stand up, moving left arm diagonally forward and right arm diagonally back

45° turn left towards the corner, bringing back arm forward to finish with both arms at ears

Cartwheel finishing in lunge

1-4 Two steps back [lifting knees] and close feet together. Lower arms to a back diagonal during steps. Bring left hand to hip, and right hand to left shoulder with lifted elbow. Head looks left.

1-16 Step left and hop with right leg kicking forward 45°. Step right into plié or relevé, lifting left leg backward in arabesque.

Three steps forward in relevé. Step right and hop with left leg kicking forward 45°.

Step left into plié or relevé, lifting right leg backward in arabesque

Three steps forward in relevé. Close feet, turning 45° to the left

1-16 Two to three running steps forward, **hurdle step to lever/T-hold**. Step back closing front foot to the back foot, arms above head

Lower arms

1-end Placing left knee on the floor, squat and turn to the right, to sit with legs in straddle
Twist body to right, and place right hand on ground, lift hips, swinging left arm across face to finish extended by ear

Sit and close feet together. Lie down into a log roll to the left finishing on back with arms by ears

Clap hands together with arms extended above chest and open arms to the sides on the floor. Slide left foot to knee

Value Element

1.0 180° passé pivot

1.0 Handstand

0.5 Forward chassés

1.0 Straight jump

1.0 Tuck jump

0.5 Forward body wave

1.0 Candlestick or Backward roll

1.0 Cartwheel

1.0 Dance section

1.0 Hurdle step

1.0 Lever/T-hold

Difficulty 10.0

Execution 10.0

Max. score 20.0

LEVEL 3

VAULT (Level 3)

The video is the official version. This written text is merely an additional teaching tool.

* Spotter required

OPTION 1

Value Element

| | |
|-----|---------------------------------|
| 1.0 | Salute to judge |
| 1.0 | Run |
| 1.0 | Hurdle onto springboard |
| 2.0 | Straight jump onto 24" mat |
| 1.0 | Stick landing |
| 2.0 | (2-3 steps) Handstand flat back |
| 1.0 | Sit up & salute to judge |

| | |
|------------|------|
| Difficulty | 9.0 |
| Execution | 10.0 |
| Max. score | 19.0 |

OPTION 2

Value Element

| | |
|-----|--|
| 1.0 | Salute to judge |
| 1.0 | Run |
| 2.0 | Hurdle onto springboard |
| 3.0 | Jump to handstand onto minimum 30" mat |
| 2.0 | Flat back |
| 1.0 | Sit up & salute to judge |

| | |
|------------|------|
| Difficulty | 10.0 |
| Execution | 10.0 |
| Max. score | 20.0 |

UNEVEN BARS (Level 3)

*Spotter required

Gymnasts may use additional mats, spotting block, or a springboard to mount.

Elements in the routine may be performed in any order, using these composition guidelines:

- 6 elements (3 on high bar & 3 on low bar).
- FIG "A" or Recognizable Gymnastics Skills
- To change bars, gymnast must dismount one bar and mount the other bar
- Safety note: On high bar, swinging dismounts should release swinging away from the low bar.
- Must include these Special Requirements:

Value Requirement

0.5 Pullover or kick over

0.5 Cast to 45°

0.5 Circling element (forward or backward)

0.5 Swinging element

Difficulty 10.0

Execution 10.0

Max. score 20.0

BALANCE BEAM (Level 3)

Must Be Performed On High Beam

*Spotter required

*Maximum Time = 1:15

- Optional choreography
- 6 elements
- FIG "A" or Recognizable Gymnastics Skills
- Must include these Special Requirements:

Value Requirement

0.5 Acro element

0.5 Dance element (hop/jump/leap)

0.5 Balance element

0.5 Turn (minimum 180° on 1 or 2 feet)

Difficulty 10.0

Execution 10.0

Max. score 20.0

FLOOR EXERCISE (Level 3)

*Maximum Time = 1:15

- Optional choreography
- 6 elements
- FIG "A" or Recognizable Gymnastics Skills
- Must include these Special Requirements:

Value Requirement

| | |
|-----|---|
| 0.5 | Acro element (forward, sideways or backwards) |
| 0.5 | Additional acro element (must be a different direction than first acro element) |
| 0.5 | Dance element (hop/jump/leap) |
| 0.5 | Turn (minimum 180° on 1 foot) |

| | |
|------------|------|
| Difficulty | 10.0 |
| Execution | 10.0 |
| Max. Score | 20.0 |

LEVEL 4

VAULT (Level 4)

Any vault in the FIG Code of Points – Start values are listed in the current FIG Code of Points

For Special Olympics vaults over stacked mats turned sideways, any standard manufactured 5'X10' mat may be used.

Special Olympics Vaults:

| Start value | Vault |
|-------------|-------|
|-------------|-------|

- | | |
|-----|---|
| 1.0 | Handstand Onto Stacked Mats (32" Or Higher) – Flat Back |
| 1.6 | Handstand Onto Table – Flat Back Onto Stacked Mats (minimum height even with table) |
| 1.4 | Handspring Over Stacked Mats (32" or higher) |

Additional vaults over stacked mats will receive 1.4 for the handspring, plus the following points:

- | | |
|-----|---|
| 0.1 | Each $\frac{1}{4}$ turn (For example: $\frac{1}{4}$ on – $\frac{1}{4}$ off start value is 1.6: 1.4 for the handspring plus 0.1 for each $\frac{1}{4}$ turn) |
| 0.2 | Each $\frac{1}{2}$ turn (For example: $\frac{1}{2}$ on, $\frac{1}{2}$ off start value is 1.8: 1.4 for the handspring plus 0.2 for each $\frac{1}{2}$ turn) |

SAFETY NOTE: Per FIG, vaults with a lateral landing are not allowed. (For example - a handspring on, 1/4 off is not allowed.)

UNEVEN BARS (Level 4)

*Spotter required

Gymnasts may use additional mats, spotting block, or a springboard to mount.

Elements in the routine may be performed in any order, using these composition guidelines:

- 8 elements (4 on high bar & 4 on low bar).
- Any FIG value skills or Recognizable Gymnastics Skills
- Must include a bar change within the routine.
- Safety note: On high bar, it is recommended that swinging dismounts release swinging away from the low bar. If, because of the order of skills, the gymnast must release swinging toward the low bar, the coach must be in a position to stop the gymnast from hitting the low bar.
- Must include these Special Requirements:

Value Requirement

- 0.5 Cast above 45°
- 0.5 Circling element (forward or backward)
- 0.5 Additional circling element (same element can receive credit twice if performed once on low bar & once on high bar)
- 0.5 Swinging element or additional circling element (same circling element cannot receive credit a third time)

Difficulty 10.0
Execution 10.0
Max. Score 20.0

BALANCE BEAM (Level 4)

Must Be Performed On High Beam

*Spotter required

*Maximum Time = 1:30

- Optional Choreography
- 8 elements.
- Any FIG value skills or Recognizable Gymnastics Skills
- Must include these Special Requirements:

Value Requirement

- 0.5 Acro element with hand support (can be a dismount)
- 0.5 Dance element (jump/leap)
- 0.5 Balance element (with leg extended front, side, or back at 90°)
- 0.5 Turn (minimum 180° on 1 foot)

Difficulty 10.0
Execution 10.0
Max. score 20.0

FLOOR EXERCISE (Level 4)

*Maximum Time = 1:30

- Optional Choreography
- 8 elements.
- Any FIG value skills or Recognizable Gymnastics Skills
- Must include these Special Requirements:

Value Requirement

0.5 Acro element (forward, sideways or backwards)

0.5 Acro element with flight

0.5 Dance series or passage (minimum 2 different skills, one must be a jump/leap)

0.5 Turn (minimum 360° on 1 foot)

Difficulty 10.0

Execution 10.0

Max. Score 20.0