

TABLEAU DES NORMES DES ENGINES (VALABLES POUR INDIV. ET ENSEMBLES)

	POUSSINES (7/9 ans)	BENJAMINES (10/11 ans)	MINIMES (12/13 ans)	CADETTES (14/15 ans) JUNIORS (16/17 ans) SENIORS (18 ans et plus)	NAT. J/S
	<p align="center">Longueur : elle est proportionnelle à la taille de la gymnaste. A titre indicatif : la corde posée au sol, les deux extrémités de celle-ci doivent arriver sous les aisselles de la gymnaste (la couper si besoin) Avec ou sans nœuds (pas plus de 5 cm de hauteur de nœuds). Poids libre.</p>				
	Ø intérieur 60 à 90 cm Poids libre	Ø intérieur 65 à 90cm Poids libre	Ø intérieur 70 à 90 cm Poids libre	Norme FIG Ø intérieur 80 à 90 cm Poids : 300 g mini	Norme FIG Ø intérieur 80 à 90 cm Poids : 300 g mini
	Ø 140 à 200 mm Poids libre	Ø 160 à 200 mm Poids libre	Ø 160 à 200 mm Poids libre	Norme FIG Ø 180 à 200 mm 400 g minimum	Norme FIG Ø 180 à 200 mm 400 g minimum
	Longueur et poids libres	Longueur et poids libres	Longueur mini 35cm Poids libre	Norme FIG Longueur : 40 à 50 cm Poids : 150 g mini (la massue)	Norme FIG Longueur : 40 à 50 cm Poids : 150 g mini (la massue)
	Longueur mini 4 m Poids libre	Longueur mini 4 m Poids libre	Longueur mini 5 m Poids libre 4 à 6 cm de large (4 m en DC 1 2 3 4 B/M)	Norme FIG Longueur mini 5 m Poids : 35 g mini 4 à 6 cm de large Baguette : 50 à 60 cm Fixation : 7 cm maxi (ficelle/émerillon) Cadette Critérium et F et DC/DF C/J/S/ 5 m minimum	Norme FIG Longueur mini 6 m Poids : 35 g mini 4 à 6 cm de large Baguette : 50 à 60 cm NAT A Junior : 5 m

Normes FIG pour toutes les gymnastes participant aux sélections et compétitions internationales