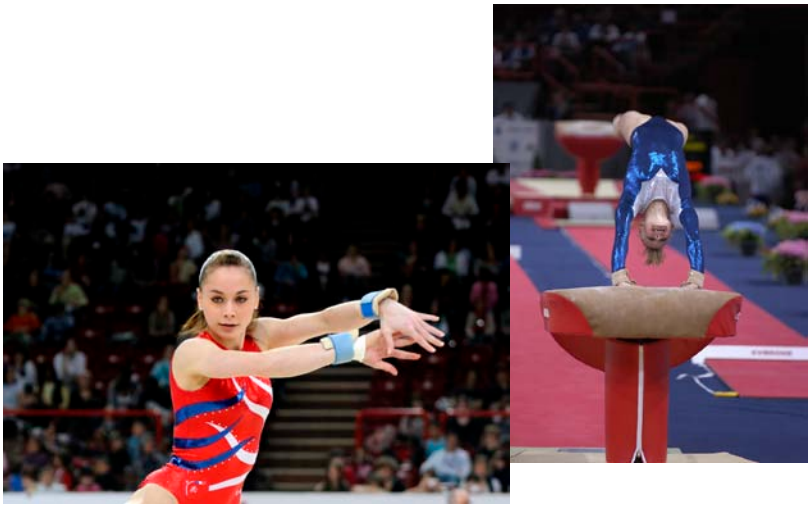
Brochure des Programmes
Ile de France



Gymnastique Artistique Féminine

2012-2016

Edition septembre 2012

Photos © Damien Lecatelier

Brochure Ile de France 2012-2016
Gymnastique Artistique Féminine

Edition Septembre 2012

Cette brochure régionale regroupe l'ensemble des programmes des compétitions à finalités régionales ou inter-régionales et dont les programmes sont spécifiques à l'Ile de France.

Les programmes libres

1) **Fédéral zone** ..... page 3
Feuilles de CTS ..... Annexe

2) **Libre DIR et DR** ..... page 7
- Libre « Découverte » - Niveau 1
- Libre « Détente » - Niveau 2
- Libre « Passion » - Niveau 3

Exemples de mouvements ..... page 39
- Libre « Découverte » - Niveau 1
- Libre « Détente » - Niveau 2
- Libre « Passion » - Niveau 3

Les programmes imposés

1) **Circuits éducatifs** ..... page 49
Feuilles de CTS ..... annexe

Les programmes animation CRIFO

1) **Parcours** ..... page 77

Les programmes ne figurant pas dans cette brochure

C1 FIG	Programme libre, décrit dans le code pointage FIG à télécharger sur le site de la FIG
Fédéral	Programme libre, décrit dans la brochure des règlements techniques GAM-GAF 2012-2013 A commander à France Promo Gym (www.ffgym.com)
Imposés A à G	Programme imposé, décrit dans la brochure des imposés. Edition Novembre 2009 A commander à France Promo Gym (www.ffgym.com)

Fédérale Zone

Gymnastique Artistique Féminine

2012/2016

Edition Septembre 2012

Programme Division fédérale Zone - 2012 – 2016

NOTE D (Difficultés + EC)	**SAUT** Note D		**BARRES** Note D = 3,10 pt	**POUTRE** Note D = 3,10 pt	**SOL** Note D = 3,10 pt
			Les éléments de la grille DF Zone FFG valident les Valeurs d'Eléments et les Exigences de Composition.		
Difficultés : 0,60 pt maximum	Lune ou lune ½ tour. 2 tremplins	**1.10pt**	**6 éléments (valeur B maximum)** **Barres Poutre et sol : 5 éléments maximum dont la valeur est la plus élevée plus la sortie.** **1 A FFG ou FIG : 0.10** **1 B ou plus : 0.20**		
	Lune ou lune ½ tour. 1 tremplin	**2.10pt**			
	Pétrick , pétrick vrille ou lune vrille. 2 tremplins	**2.10pt**			
	Pétrick , pétrick vrille ou lune vrille. 1 tremplin	**3.10pt**			
Exigences de Composition (2.50 pt maxi) Chaque EC a une valeur de 0.50 pt	2 sauts identiques ou différents Le meilleur est pris en compte		- 1 Bascule BI ou BS - 1 élément BI différent de l'entrée - 1 élément BS différent de la bascule et de la sortie - 1 tour proche - Sortie : Pas de sortie : 0 pt attribué Sortie (FFG): +0,30 Sortie A (FIG) : +0,50	- 1 saut gymnique (Code FIG) - 1 pirouette sur 1 jambe de 360° - 1 élément acrobatique en avant ou latéral *(sauf ATR) - 1 élément acrobatique en arrière* - Sortie : Pas de sortie : 0 pt attribué Sortie (FFG): +0,30 Sortie A (FIG) : +0,50 (*) EC non valable en entrée et en sortie	- Passage gymnique de 2 éléments différents. 1er élément appel et réception 1 pied. 2nd élément appel 1 pied et réception libre. Dont 1 saut en antéro 180° - 1 série acrobatique de 2 éléments minimum avec envol. Identiques ou différents. - 2 éléments de sens différent (avant/arrière) - 1 salto - Sortie : dernier élément acro ou liaison acro Pas de sortie : 0 pt attribué Sortie (DR/FFG): + 0,30 Sortie A (FIG) : + 0,50
NOTE E = 10pts moins les déductions (exécution– déduction spécifique à l'engin – artistique référence Code FIG 2009)					
Fautes spécifiques à l'agrès.	Référence Code FIG 2009.		Elan à vide et changement de barre sans exécuter d'élément ne sont pas pénalisés dans ce programme. Pour toutes les autres fautes, réf Code FIG 2009.	**Référence Code FIG 2009.** -Plus d'un ½ tour sur les 2 pieds, jambes tendues durant tout l'exercice : **0.10** -Absence d'un mouvement proche de la poutre : **0.10** -Entrée non codifiée(FIG ou FFG) : **0.10** -Pas de tentative de sortie : **0.50**	**Référence Code FIG 2009.** -Absence d'un tour (360°) sur une jambe : **0.30** -Manque de mouvement près du sol : **0.10** -Pas de tentative de sortie : **0.50**
Artistique				Référence Code FIG 2009	
Aménagement des pénalités.			Prises d'élan et tour proche. Au dessus de 45°: Pas de pénalité. Entre 45° et 90 : - 0.10 Sous 90° : - 0.30		
Temps				1 minute maximum. Pénalité pour dépassement de temps. Référence Code FIG 2009.	
Exercice trop court			Au moins 4 éléments différents, sinon pénalité de 5pt sur Jury E		

Note finale = note D + note E ***Pour toute question non traitée dans ce document, se référer au Code FIG 2009***

Tableau des éléments A FFG. Zone IDF

Pour Programme Fédéral Zone uniquement .

AGRES **Les éléments de cette grille valident les Valeurs de Difficultés et les Exigences de Composition**

	01		Elan en av. avec 1/2 tour en dessous de l'horizontale (Uniquement en BS)
	02		Tour d'appui avant
	03		BI ou BS : élan par-dessous la barre (appui des pieds) avec 1/2 tour à la suspension
	04		Elan circulaire groupé en avant ou en arrière
	05		Grande Culbute
	06		Sortie filée en BS
	01		Roulade avant (départ et arrivée sur les pieds)
	02		Entrée appel 2 pieds réception 2 pieds.
	03		Sortie saut de mains
	04		Sortie salto costal
	05		Sortie salto facial
	06		Saut groupé
	07		Saut avec 1/2 tour
	08		Saut de chat
	01		Roulade arrière à l'ATR
	02		Tic tac
	03		Souplesse avant, souplesse arrière, souplesse arrière départ du siège.
	04		Saut de chat avec 1/2 tour
	05		Saut groupé avec 1/2 tour
	06		Saut vertical avec 1 tour
	07		Saut cosaque appel 1 ou 2 pieds
	08		ATR Valse 360°

Feuilles de CTS

Fédéral Zone

Gymnastique Artistique Féminine

2012/2016

1er Envol	Impulsion	2ème Envol	Réception 1er impact décisif
Rotation axe long 0,10/0,30/0,50	Appui décalé ou alternatif 0,10/0,30	**Hauteur 0,10/0,30/0,50/0,80**	Longueur insuf 0,10/0,30/0,50
Angle du bassin 0,10/0,30	Angles des épaules 0,10/0,30	Manque de rotation longitudinale 0,10	**Lignes (1er contact décisif)**
Corps cambré 0,10/0,30	Pas de passage à la vertic 0,10/0,30	Jambes croisées 0,10	Réception près de la ligne du couloir 0,10
Jambes écartées 0,10/0,30	Bras fléchis 0,10/0,30/0,50	Jambes écartées 0,10/0,30	Réception en dehors du couloir avec 1 pied 0,30
Jambes fléchies 0,10/0,30/0,50	Rot long comenc trop tôt 0,10/0,30	Jambes fléchies 0,10/0,30/0,50	Réception 2 pieds en dehors du couloir 0,50
Note D	**Autres**	Position group.carp.tendu 0,10/0,30	**Fautes Générales**
Renvers. avec/sans rot longit 180° 1,50	Ne pas afficher le N° saut 0,30	Manq maint pos tendue 0,10/0,30	Dynamisme insuffisant 0,10/0,30/0,50
Rotation longit de 360° ds 2ème envol 2,50	Appui d'un bras 2,00 points	Genoux fléchis 0,10/0,30/0,50	*Sous rotation ds salto :*
Rotation transversal 3,50		Extension insuf ou tardive 0,10/0,30	Sans chute 0,10 / Avec chute 0,30

Pas d'appui,aide pendant le saut,non "sécurité",réception pas les pieds d'abord, course avec touche tremplin ou saut : NON VALABLE"0"

NOM : N° de saut : Note D :		NOM : N° de saut : Note D :	
Note E:	Note finale :	Note E:	Note finale :
NOM : N° de saut : Note D :		NOM : N° de saut : Note D :	
Note E:	Note finale :	Note E:	Note finale :
NOM : N° de saut : Note D :		NOM : N° de saut : Note D :	
Note E:	Note finale :	Note E:	Note finale :

Feuille de CTS Programme DF Zone. Ile de France.2009/2012

Barres DF Zone	Prise d'élan et Tour Proche	6 éléments (valeur B maximum)	Pas de sortie : 0,00
	Au dessus de 45° : pas de pénalité	5 éléments maximum dont la valeur est la plus élévée, plus la sortie.	Sortie A FFG : 0,30
	Entre 45° et 90° : Pénalité de 0,10	A FFG ou FIG : 0,10 B : 0,20	Sortie A FIG OU + : 0,50
	Sous les 45° : Pénalité de 0,30	**Les éléments A de la Grille DF zone valident les éléments de difficulté et les exigences de composition**	

Note D maximum de 3,10. Valeur de difficultés limitée à 0,60. EC à 2,50 (au moins 4 éléments différents sinon - 5,00pt sur note E)

CLUB :		NOM :			A : x 0,10 =	VD :	Exécution
Une bascule BI ou BS	1 élément BI différent de l'entrée	1 élément BS différent de la Bascule et de la sortie	Un tour proche	Sortie		EC :	Note E :
					B : x 0,20 =	Note D :	NF :

Elan à vide et changement de barre sans exécuté d'élément ne sont pas pénalisés dans ce programme.

Exécution : Pas de tentative de sortie : 0,50 / Elan intermédiaire : 0,50. Pour toutes les autres pénalités se référer au code FIG 2009

CLUB :		NOM :			A : x 0,10 =	VD :	Exécution
Une bascule BI ou BS	1 élément BI différent de l'entrée	1 élément BS différent de la Bascule et de la sortie	Un tour proche	Sortie		EC :	Note E :
					B : x 0,20 =	Note D :	NF :

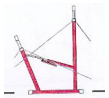
Elan à vide et changement de barre sans exécuté d'élément ne sont pas pénalisés dans ce programme.

Exécution : Pas de tentative de sortie : 0,50 / Elan intermédiaire : 0,50. Pour toutes les autres pénalités se référer au code FIG 2009

CLUB :		NOM :			A : x 0,10 =	VD :	Exécution
Une bascule BI ou BS	1 élément BI différent de l'entrée	1 élément BS différent de la Bascule et de la sortie	Un tour proche	Sortie		EC :	Note E :
					B : x 0,20 =	Note D :	NF :

Elan à vide et changement de barre sans exécuté d'élément ne sont pas pénalisés dans ce programme.

Exécution : Pas de tentative de sortie : 0,50 / Elan intermédiaire : 0,50. Pour toutes les autres pénalités se référer au code FIG 2009



Feuille de CTS Programme DF Zone. Ile de France.2009/2012

Poutre DF Zone	**Exécution Référence Code FIG 2009** Temps : 1 minute maxi. Dépassement du temps référence code FIG	**6 éléments (valeur B maximum)** 5 éléments maximum dont la valeur est la plus élévée, plus la sortie. A FFG ou FIG : 0,10 B : 0,20 **Les éléments A de la Grille DF zone valident les éléments de difficulté et les exigences de composition**	Pas de sortie : 0,00 Sortie A FFG : 0,30 Sortie A FIG OU + : 0,50

Note D maximum de 3,10. Valeur de difficultés limitée à 0,60. EC à 2,50 (au moins 4 éléments différents sinon - 5,00pt sur note E)

CLUB :		NOM :			A : x 0,10 =	VD :	Exécution
1 Saut Gymnique Code FIG	Une pirouette 360°	Un élément acro en avant ou latéral (Sauf ATR)	1 élément Acrobatique en Arrière	Sortie		EC :	Note E :
					B : x 0,20 =	Note D :	NF :
Valeur Artistique : Manque de variation du rythme : 0,10. Manque d'assurance ds l'exécution : 0,10/030. Présentation artistique insuffisante 0,10/0,30. Geste ou mimique inapropriées : 0,10							

CLUB :		NOM :			A : x 0,10 =	VD :	Exécution
1 Saut Gymnique Code FIG	Une pirouette 360°	Un élément acro en avant ou latéral (Sauf ATR)	1 élément Acrobatique en Arrière	Sortie		EC :	Note E :
					B : x 0,20 =	Note D :	NF :
Valeur Artistique : Manque de variation du rythme : 0,10. Manque d'assurance ds l'exécution : 0,10/030. Présentation artistique insuffisante 0,10/0,30. Geste ou mimique inapropriées : 0,10							

CLUB :		NOM :			A : x 0,10 =	VD :	Exécution
1 Saut Gymnique Code FIG	Une pirouette 360°	Un élément acro en avant ou latéral (Sauf ATR)	1 élément Acrobatique en Arrière	Sortie		EC :	Note E :
					B : x 0,20 =	Note D :	NF :
Valeur Artistique : Manque de variation du rythme : 0,10. Manque d'assurance ds l'exécution : 0,10/030. Présentation artistique insuffisante 0,10/0,30. Geste ou mimique inapropriées : 0,10							

Feuille de CTS Programme DF Zone. Ile de France.2009/2012

Sol DF Zone	**Exécution Référence Code FIG 2009** Temps : 1 minute maxi. Dépassement du temps référence code FIG	**6 éléments (valeur B maximum)** 5 éléments maximum dont la valeur est la plus élévée, plus la sortie. A FFG ou FIG : 0,10 B : 0,20 **Les éléments A de la Grille DF zone valident les éléments de difficulté et les exigences de composition**	Pas de sortie : 0,00 Sortie A FFG : 0,30 Sortie A FIG OU + : 0,50

Note D maximum de 3,10. Valeur de difficultés limitée à 0,60. EC à 2,50 (au moins 4 éléments différents sinon - 5,00pt sur note E)

CLUB :		NOM :			A : x 0,10 =	VD :	Exécution
Passage Gymnique	1 Série Acro de 2 éléments avec envol	2 Elément acro de sans diff. Avant / Arrière	1 Salto	Sortie		EC :	Note E :
					B : x 0,20 =	Note D :	NF :
Artistique : Manque de créativité : 0,10/030. Manque de capacité à exprimer le thème : 0,10. Variation du rythme : 0,10; Relation mvt/musique : 0,10/0,30. Musique de fond : 0,50. Geste ou mimiques inapropriées : 0,10							

CLUB :		NOM :			A : x 0,10 =	VD :	Exécution
Passage Gymnique	1 Série Acro de 2 éléments avec envol	2 Elément acro de sans diff. Avant / Arrière	1 Salto	Sortie		EC :	Note E :
					B : x 0,20 =	Note D :	NF :
Artistique : Manque de créativité : 0,10/030. Manque de capacité à exprimer le thème : 0,10. Variation du rythme : 0,10; Relation mvt/musique : 0,10/0,30. Musique de fond : 0,50. Geste ou mimiques inapropriées : 0,10							

CLUB :		NOM :			A : x 0,10 =	VD :	Exécution
Passage Gymnique	1 Série Acro de 2 éléments avec envol	2 Elément acro de sans diff. Avant / Arrière	1 Salto	Sortie		EC :	Note E :
					B : x 0,20 =	Note D :	NF :
Artistique : Manque de créativité : 0,10/030. Manque de capacité à exprimer le thème : 0,10. Variation du rythme : 0,10; Relation mvt/musique : 0,10/0,30. Musique de fond : 0,50. Geste ou mimiques inapropriées : 0,10							

Libres DR et DIR

Niveau 1 : Découverte
Niveau 2 : Détente
Niveau 3 : Passion

Gymnastique Artistique Féminine

2012/2016

Edition Septembre 2012

Préface

A l'occasion de la fin du cycle 2008/2012, les comités régionaux IFO et IFM associés à la zone IDF ont envisagé quelques évolutions dans l'offre des programmes compétitifs de la Gymnastique Artistique Féminine en Ile-de-France.

De nombreux objectifs ont accompagné nos réflexions :

- Améliorer la lisibilité et simplifier l'offre des programmes à finalité régionale et zone.
- Proposer des contenus attractifs et évolutifs pour la gymnaste dès la première année de pratique.
- Présenter un programme accessible à tous
- Permettre le lien avec les programmes actuels (imposés et libres aménagés FFG)
- Offrir un rendez-vous convivial en diminuant les contraintes traditionnelles

Pour donner de la cohérence au projet et faciliter sa mise en œuvre, nous avons envisagé les différents points de vue : gymnastes débutante et initiée de tout âge, entraîneur confirmé, animateur, juge, spectateur, organisateur, responsable de club.

Ainsi pour le cycle 2012/2016 il est proposé un programme libre IDF sur 3 niveaux :

- Niveau 1 « Découverte » à finalité régionale : un engagement individuel et duo avec un classement club (Classement club : 1 point par participant – Classement à l'issue du week-end) Cette nouvelle formule permet d'offrir plus de liberté aux clubs.
- Niveau 2 « Détente » à finalité régionale : un engagement en équipes
- Niveau 3 « Passion » à finalité zone : deux engagements possibles (individuel et équipe).

Ces programmes concernent les gymnastes des premiers niveaux de pratique et prennent la place des catégories Division Critérium Honneur/Excellence, Challenge Loisir, Critérium3 et libre régional.

Jugement : le programme est adapté à la notation par des juges n'ayant pas besoin d'être hautement qualifiés. Une formation spécifique « juge IDF* » est mise en place pour un accès au plus grand nombre à cette qualification. Les juges des autres disciplines de la FFG (AER, TRA, GAM, GR, TUM, GFL …) ainsi que les juges diplômés UNSS et licenciés FFG, sont acceptés.

Tenue : Les gymnastes :

- Niveau 1 programme « Découverte »: justaucorps non obligatoire. Short, cycliste, débardeur, t-shirt moulant ou rentré dans le bas sont autorisés
- Niveau 2 programme « Détente » : Justaucorps obligatoire, short et cycliste sont autorisés. Pas d'obligation de tenue identique dans l'équipe
- Niveau 3 programme « Passion » : Justaucorps obligatoire.

Les entraîneurs doivent être en tenue sportive correcte, le survêtement du club n'est pas obligatoire. Les juges doivent être en tenue correcte.

Précisions pour la qualification « juge IDF » :

- Pour les juges diplômés N1 et N2 (de la saison en cours ou d'une saison précédente) : une session de formation de « juge Ile-de-France » est mise en place sur les départements. La présence à cette ½ journée de formation leur permet d'officier en tant que jury D et E sur ces nouveaux programmes. *(Carte IDF délivrée attestant de la qualification).*

- Les juges en formation de la saison en cours et ajournés aux examens N1, N2 et N3C2, seront qualifiés « Juge IDF » et pourront officier en tant que jury E sur ces nouveaux programmes - *(Carte IDF délivrée attestant de la qualification).*

- Les juges actuellement diplômés N3C2 – N3C1 et N4 sont habilités à juger ces nouveaux programmes (Jury D et Jury E), sans assister à la demi journée de formation. Toutefois, les portes seront ouvertes à toutes les personnes soucieuses de se former sur ces nouveaux programmes.

Niveau 1 - Programme DECOUVERTE à Finalité Régionale

Compétition individuelle avec un classement club

Gymnastes s'entraînant 2 à 3 heures par semaine.

A tous les agrès, les éléments présentés doivent faire partie de la « grille IDF »

<table>
<tr><th></th><th>Matériel</th><th>Composition – Difficultés – Note D</th><th>Bonification Sur Note Finale en accord JD et JE</th></tr>
<tr><td>Saut</td><td>Table à 1.25m</td><td>2 Sauts identiques ou différents</td><td></td></tr>
<tr><td>Barres</td><td>Possibilité de mouvement en 2 parties maximum : BI et BS</td><td rowspan="3">1 élément minimum –
6 éléments <u>maximum</u>
Elément de la grille IDF
(Valeur unique)
A, B, C et D = 0.50

Note difficulté :
3.00 maximum

(*)Joker possible</td><td>Utilisation des 2 barres – Rythme et dynamisme : + 0.30 point</td></tr>
<tr><td>Poutre</td><td>Poutre à 1.25m
Mouvement de 45'' Max</td><td rowspan="2">Recherche chorégraphique -Aisance dans la gestuelle
+0.30 point</td></tr>
<tr><td>Sol</td><td>Le mouvement doit être exécuté sur une moitié de praticable et sans musique
Mouvement de 45'' Max</td></tr>
</table>

Présence de l'entraîneur :

- Saut et Barres : doit être obligatoirement présent sous les barres asymétriques et à côté de la table de saut.
- Poutre et sol : l'entraîneur est autorisé, sans pénalité, à se placer à côté de la poutre et sur le praticable.

<u>(*) Possibilité de Joker :</u>

A chaque agrès, avant le début du mouvement, un joker peut être joué sur un élément en particulier, donnant le droit de le refaire (et uniquement cet élément là) en cas de mauvaise réalisation. Quoi qu'il arrive, c'est le passage du Joker qui compte.

Niveau 2 - Programme DETENTE à Finalité Régionale

Compétition par équipes

Gymnastes s'entraînant 3 à 4 heures par semaine.

A tous les agrès, les éléments présentés doivent faire partie de la « grille IDF »

<table>
<tr><th></th><th>Matériel</th><th>Composition – Difficultés – Note D</th><th>Bonification Sur Note Finale en accord JD et JE</th></tr>
<tr><td>Saut</td><td>Table à 1.25m</td><td>2 Sauts identiques ou différents</td><td></td></tr>
<tr><td>Barres</td><td>Possibilité de mouvement en 2 parties
maximum : BI et BS</td><td rowspan="3">1 élément minimum –
6 éléments <u>maximum</u>
Elément de la grille IDF
A = 0.50
Eléments B, C et D = 1.00 point

Valorisation de composition, si la gymnaste présente un élément dans la famille 4 <u>ET</u> un élément de la famille 5
+ 1.00 point

Aux barres les oscillations et les bascules de la famille 1 sont reconnues comme éléments de la famille 5

Note difficulté :
7 points maximum

(*)Joker possible</td><td>Utilisation des deux barres – Rythme et dynamisme :
+ 0.30 point</td></tr>
<tr><td>Poutre</td><td>Poutre à 1.25m
Mouvement de 45''
Max</td><td rowspan="2">Recherche chorégraphique :
Aisance dans la gestuelle
+0.30 point</td></tr>
<tr><td>Sol</td><td>En fonction de l'organisateur, le mouvement peut être exécuté :
Sur moitié de praticable ou sur praticable entier.
Avec ou sans musique
Mouvement de 45''
Max</td></tr>
</table>

Présence de l'entraîneur :

- Saut et Barres : doit être obligatoirement présent sous les barres asymétriques et à côté de la table de saut.
- Poutre et sol : l'entraîneur est autorisé, sans pénalité, à se placer à côté de la poutre et sur le praticable.

<u>(*) Possibilité de Joker :</u>

A chaque agrès, avant le début du mouvement, un joker peut être joué sur un élément en particulier, donnant le droit de le refaire (et uniquement cet élément là) en cas de mauvaise réalisation. Quoi qu'il arrive, c'est le passage du Joker qui compte.

Niveau 3 - Programme PASSION à Finalité Zone

Compétition individuelle et par équipes

Gymnastes s'entraînant 4 à 5 heures par semaine.

A tous les agrès, les éléments présentés doivent faire partie de la « grille IDF »

<table>
<tr><th></th><th>Matériel</th><th>Composition – Difficultés –
Note D</th><th>Bonification
Sur Note Finale en accord
JD et JE</th></tr>
<tr><td>Saut</td><td>Table à 1.25m</td><td>2 Sauts identiques ou différents</td><td></td></tr>
<tr><td>Barres</td><td>Mouvement en une seule partie</td><td rowspan="3">1 élément minimum –
6 éléments <u>maximum</u>
Elément de la grille
A = 0.50 point
B = 1.00 point
C et D = 1.50 point

Valorisation de composition si la gymnaste présente deux éléments D différents :
+ 1.00 point

Note difficulté :
10 points maximum</td><td>Utilisation des 2 barres – Rythme et dynamisme : + 0.30 point</td></tr>
<tr><td>Poutre</td><td>Poutre à 1.25m
Mouvement de 45'' Max</td><td rowspan="2">Recherche chorégraphique : Aisance dans la gestuelle :
+ 0.30 point</td></tr>
<tr><td>Sol</td><td>Sur praticable.
avec musique

Mouvement de 45'' Max</td></tr>
</table>

Tableau des fautes générales du saut

Pénalisation spécifiques au Saut	0.10	0.30	0.50	0.80 ou plus
1ere Phase d'envol :				
• Corps ne passant pas par la verticale (Rondade)	X	X		
• Corps cassé	X	X		
• Corps cambré	X	X		
• Jambes écartées	X	X		
• Jambes fléchies	X	X	X	
• Pointes de pieds	X			
Phase d'appui				
• Epaules en avant	X	X	X	
• Appui prolongé	X	X	X	
• Bras fléchis	X	X	X	
• Appui supplémentaire sur la table			X	
• Appui de la tête sur la table				**1.00**
2ème Phase d'envol				
• Manque de hauteur	X	X	X	**0.80**
• Descente en pont (Lune)			X	
• Corps cassé	X	X		
• Corps cambré	X	X		
• Jambes écartées	X	X		
• Jambes fléchies	X	X	X	
• Pointes de pieds	X			
Réception:				
• Déviation pas rapport à la ligne d'élan	X	X	X	
• Longueur insuffisante	X	X	X	
Fautes générales du saut :				
• Dynamisme insuffisant	X	X	X	

Saut - 2012-2016					
Note D Niveau 1 Découverte	**Note D Niveau 2 Détente**	**Note D Niveau 3 Passion**	Dessins	Texte	Fautes Typiques
3.00	**3.00**	**5.00**		**<u>Mini Trampoline :</u>** Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut extension	⇨ Pose des genoux : -1.00 point ⇨ Marche sur table : -0.50
3.00	**4.00**	**6.00**		**<u>1 ou 2 tremplins ou double tremplin:</u>** Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut extension	⇨ Pose des genoux : 1.00 point ⇨ Marche sur table : -0.50
3.00	**5.00**	**7.00**		**<u>1 ou 2 tremplins ou double tremplin:</u>** Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table et saut carpé écarté	⇨ Pose des genoux : 1.00 point ⇨ Marche sur table : -0.50 ⇨ Position carpée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

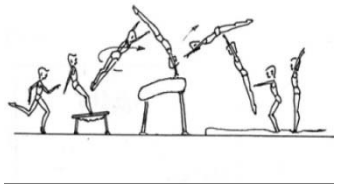
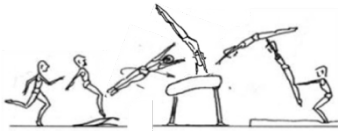
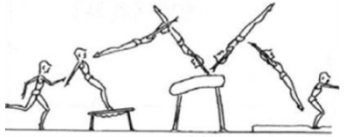
3.00	**6.00**	**8.00**		**<u>Mini Trampoline :</u>** Saut avec ¼ tour ou ½ tour dans le 1er envol arrivée face à la table **(Rondade)**	⇨ Corps ne passant pas par la verticale (0.10, 0.30)
3.00	**7.00**	**9.00**		**<u>1 ou 2 tremplins ou double tremplin :</u>** Saut par renversement avec ¼ tour ou ½ tour dans le 1er envol arrivée face à la table **(Rondade)**	⇨ Corps ne passant pas par la verticale (0.10, 0.30)
3.00	**7.00**	**9.00**		**<u>Mini Trampoline :</u>** Saut par renversement **(Lune)**	⇨ Descente en pont : 0.50 ⇨ Hauteur (0.10, 0.30, 0.50,0.80) ⇨ Longueur (0.10, 0.30, 0.50)
Non autorisé	**7.00**	**10.00**		**<u>1 ou 2 tremplins ou double tremplin:</u>** Saut par renversement **(Lune)**	⇨ Descente en pont : 0.50 ⇨ Hauteur (0.10, 0.30, 0.50,0.80) ⇨ Longueur (0.10, 0.30, 0.50

Tableau des fautes générales – Exécution Barres – Poutre – Sol : 10 points

Il faut distinguer

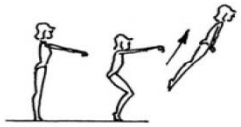
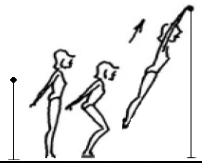
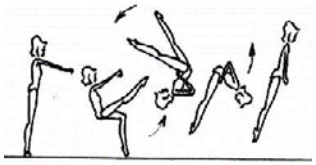
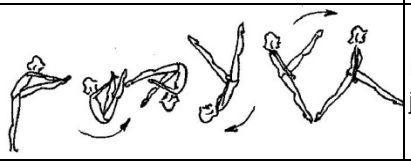
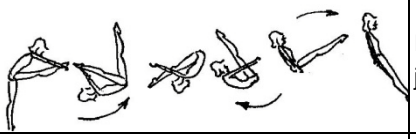
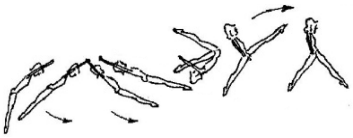
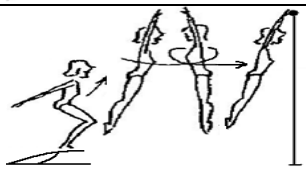
Les fautes légères : 0.10
Les fautes moyennes : 0.30
Les grosses fautes : 0.50
Les très grosses fautes : 1.00

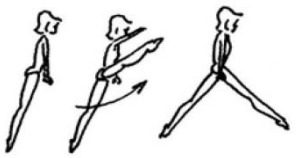
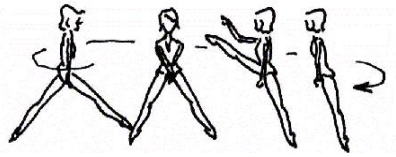
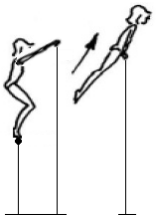
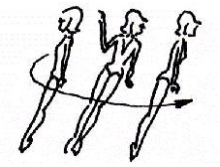
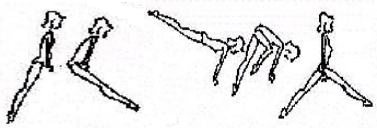
	Jury E			
Fautes de Tenue et fautes Techniques	0.10	0.30	0.50	1.00
• Bras fléchis	**X**	**X**	**X**	
• Jambes fléchies	**X**	**X**	**X**	
• Genoux ou jambes écartés	**< largeur des épaules**	**>largeur des épaules**		
• Hauteur ou amplitude insuffisantes des éléments	**X**	**X**		
• Ecart de jambes insuffisant dans les éléments gymniques	**X**	**X**		
• Position groupée, carpée ou tendue insuffisante	**X**	**X**		
• Position de corps : cambrée	**X**	**X**		
• Position de corps : cassée	**X**	**X**		
• Pointes de pieds relâchées	**X**			
• Déséquilibre	**X**	**X**	**X**	
• Pas supplémentaires ou sursaut à la réception	**X**	**X**		
• Réception arrivée accroupie			**X**	
• Chute sur 1 ou 2 mains, sur les genoux, sur le bassin ou sur l'agrès				**X**
Fautes de comportement applicables à chaque agrès	**Jury D sur Note Finale**			
Comportement de l'Entraineur:				
• Aider la gymnaste				Elément non comptabilisé
• Comportement incorrect de l'entraineur et/ou de la gymnaste		**X**		
Comportement du gymnaste :				
• Pas de présentation avant ou après l'exercice		**X**		
• Bijoux		**X**		

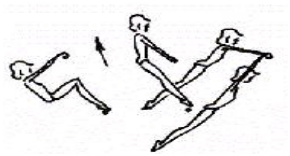
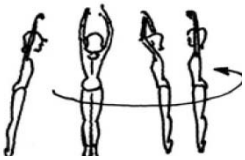
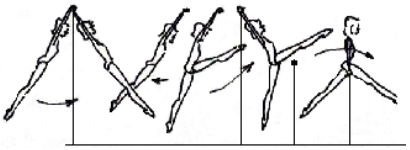
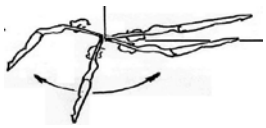
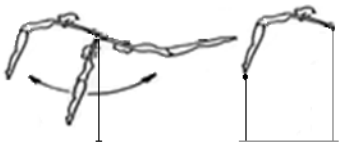
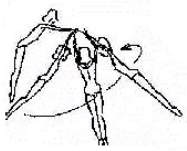
Dans les programmes Niveau 1 « Découverte » et Niveau 2 « Détente » l'entraîneur est autorisé, sans pénalité à être à côté de la poutre et sur le praticable, et doit être obligatoirement présent sous les barres asymétriques et à côté de la table de saut.

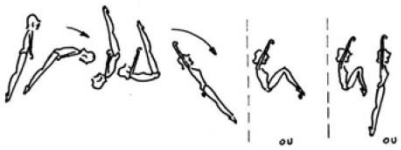
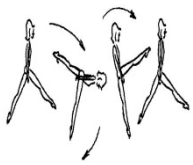
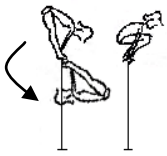
Libre IdF - Barres

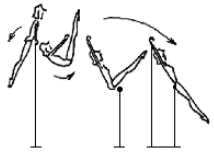
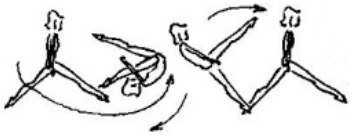
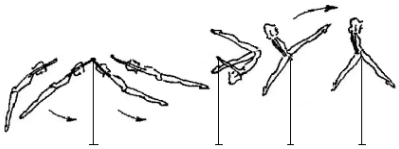
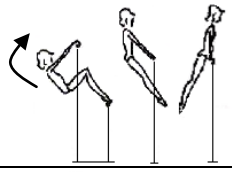
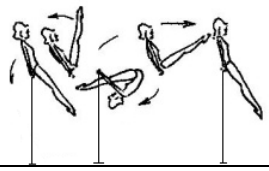
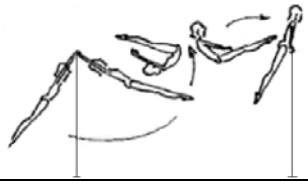
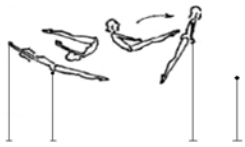
	A	B	C	D
Famille 1 Entrées				
Famille 2 Travail en appui				
Famille 3 Travail à la suspension		BI		
Famille 4 Rotation autour de la barre			BI	BS
			BI	BS
Famille 5 Passage de l'appui à la suspension ou de la suspension à l'appui				
Famille 6 Sortie				
		BI	BS	180°

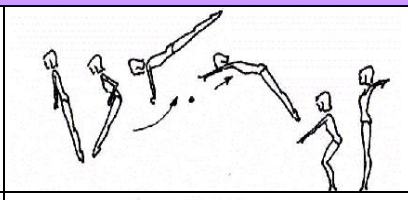
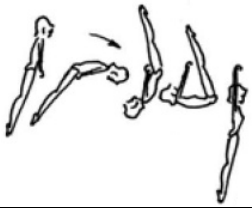
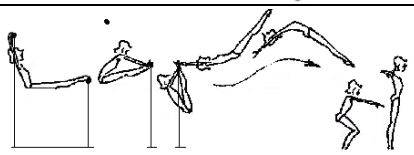
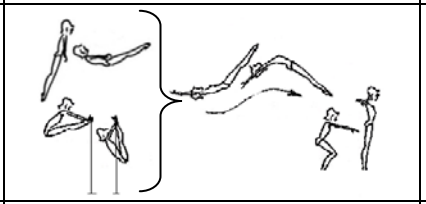
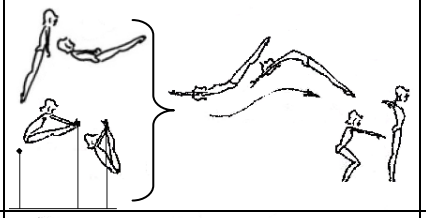
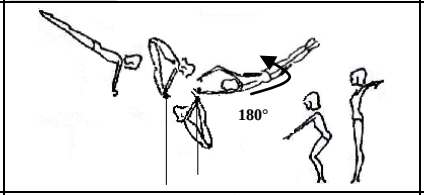
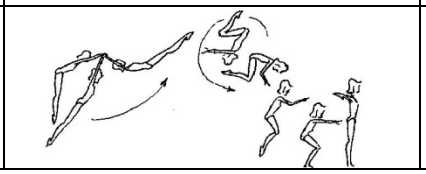
Barres Asymétriques 2012-2016			
Valeur	Dessins	Texte	Fautes Typiques
Famille 1 : Les Entrées			
A		**Sauter pour arriver à l'appui** sur BI bras tendus.	⇨ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
A		**Sauter pour arriver à la suspension BS** bras tendus.	
B		**Renversement** Lancer la jambe OU Traction De la station debout, mains BI, appel 1 ou 2 pieds, s'établir à l'appui facial par **renversement AR.**	⇨ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇨ Bras fléchis à l'arrivée (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
B		**Sauter à la suspension BS avec 1/2 tour**	
C		**Oscillation une jambe** De la station debout, mains BI, 1 pied sur BI jambe tendue, s'établir au siège latéral écarté par temps de bascule, jambe tendue.	⇨ **Si <u>crochet de jambe : 0.50</u>**
C		**Oscillation deux jambes** De la station debout, mains BI, 1 pied sur BI jambe tendue, s'établir au siège par engagé des 2 jambes tendues par temps de bascule.	⇨ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇨ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
C		**Bascule engagé une jambe** Bascule engagé **d'une** jambe.	⇨ **Si <u>crochet de jambe : 0.50</u>** ⇨ Toucher la barre ou le sol avec le pied (0,30)
D		**Bascule BI** **Bascule faciale ou Bascule dorsale**, engager les 2 jambes tendues. (2 éléments différents)	⇨ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇨ Toucher la barre ou le sol avec le pied (0,30)
D		**Bascule BS** Bascule faciale	⇨ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇨ Toucher la barre ou le sol avec le pied (0,30)
D		**Sauter à la suspension BS avec 1/1 tour**	

Valeur	Dessins	Texte	Fautes Typiques
Famille 2 : Travail à l'appui.			
A		De l'appui facial à la BI ou BS **passage d'une jambe** sur le côté, pour arriver au siège latéral. (Déplacer la main après l'engagé de la jambe.)	⇨ Toucher la barre avec le pied (0,30) ⇨ Appui du pied ou de la jambe sur la barre (0.50)
A		Du siège latéral BI ou BS, **½ tour** en changeant les prises et **dégager la jambe** par dessus la barre.	⇨ Toucher la barre avec le pied (0,30) ⇨ Appui du pied ou de la jambe sur la barre (0.50)
A		Prise d'élan	⇨ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
B		**Monter à l'appui BS** Depuis l'appui pédestre en BI monter à l'appui en BS	⇨ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
B		Du siège à la BI ou BS, **½ tour à l'appui facial** avec déplacement latéral autour du bras d'appui.	⇨ Position de corps (0,10 ; 0,30
C		De l'appui facial BI, **Prise d'élan + pose des pieds** jambes groupées ou écartées, pour arriver à l'appui pédestre.	⇨ Pose alternative (0,30)
C		De l'appui facial sur BI ou BS, **Prise d'élan + engager 1 jambe** fléchie puis tendue, pour arriver au siège latéral.	⇨ Toucher la barre avec le pied (0,30)

Valeur	Dessins	Texte	Fautes Typiques
Famille 3 : Travail en suspension			
A		Poussée simultanée des jambes sur BI et appui des bras pour **s'élancer en arrière** (épaules au niveau de la BS)	⇨ Manque d'amplitude (0.10, 0.30)
A		**½ tour à la suspension.**	⇨ Position de corps (0,10 ; 0,30) ⇨ Jambes écartées (0,10 ; 0,30)
B		**Un balancer en BI avant et arrière –** (Possibilité de le faire en élément isolé)	⇨ Manque d'amplitude (0.10, 0.30)
B		De la suspension **engager 1 tendue ou 2 jambes fléchies** par dessus BI pour arriver au siège.	⇨ Toucher la barre avec le pied (0,30) ⇨ Appui des pieds sur BI : 0.50
B		**Balancer en BS – avant et arrière**	⇨ Manque d'amplitude – par rapport à l'horizontale (0.10, 0.30) ⇨ Position de corps (0,10 ; 0,30
C		**Balancer en BS, pour s'établir à l'appui pédestre en BI** **Du balancer arrière ou du filé**	
C		**Balancer et ½ Tour à la suspension**	⇨ Faute d'axe (0,10 ; 0,30) ⇨ Position de corps (0,10 ; 0,30)
C		De la suspension BS **engager les 2 jambes tendues** écartées ou serrées par dessus la BI pour arriver au siège	⇨ Toucher la barre avec le pied (0,30) ⇨ Appui des pieds sur BI : 0.50

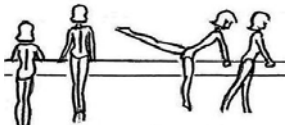
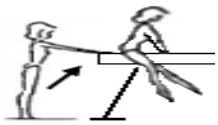
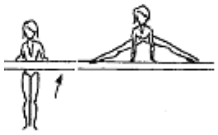
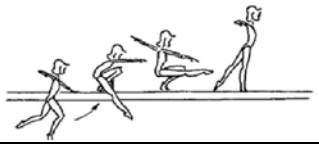
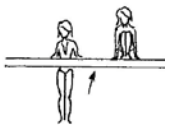
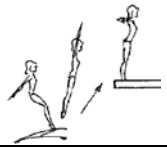
Valeur	Dessins	Texte	Fautes Typiques
Famille 4 : Rotation autour de la Barres			
A		De l'appui BS, **rotation AV**, descente contrôlée, arrivée au siège, ou avec pose des pieds BI ou en suspension.	⇨ Descente non contrôlée (0,10 ; 0,30) ⇨ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
B		De la suspension BS, 1 pied sur BI **renversement AR à la BS** pour arriver à l'appui.	⇨ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
C		**Tour d'appui avant en BI**	⇨ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇨ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
C		**Prise d'élan + Tour d'appui AR en BI – retour à l'appui facial**	⇨ Manque de rotation (0.10, 0.30)
C		**Tour avant une jambe – Tour cavalier** : du siège écarté latéral sur BI mains en supination, rotation avant, retour au siège écarté.	⇨ Position de corps (0,10 ; 0,30) ⇨ **<u>Crochet de jambe = 0.50</u>**
D		**Tour d'appui AV en BS**	⇨ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇨ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
D		**Prise d'élan + Tour d'appui AR en BS – retour à l'appui facial**	⇨ Manque de rotation (0.10, 0.30)
D		Du balancé, **grande culbute.**	⇨ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇨ Manque de rotation (0.10, 0.30)
D		**Prise d'élan + Tourniquet jambes fléchies ou tendues ou écartées** Pour s'établir à l'appui pédestre.	

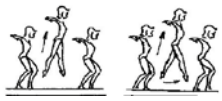
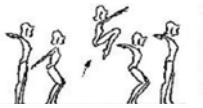
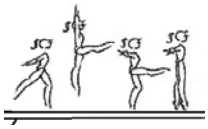
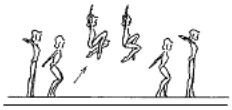
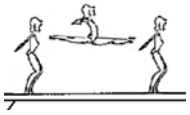
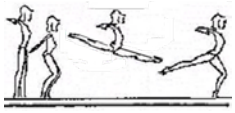
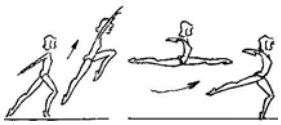
Valeur	Dessins	Texte	Fautes Typiques
Famille 5 : Passage de la suspension à l'appui OU Passage de l'appui à la suspension			
A		De l'appui facial BS face BI, **Prise d'élan + bascule du corps vers l'AR** avec fermeture des jambes pour venir au siège BI.	⇨ Descente non contrôlée (0,10 ; 0,30)
C		De l'appui facial BS, bascule du corps vers l'AR pour élever les jambes en AV et ½ tour (changement de 1 ou 2 mains) **(contre volée de l'appui)**	⇨ Faute d'axe (0,10 ; 0,30) ⇨ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30)
C		Du siège BS ou BI, **oscillation** 1 tendues, revenir au siège.	⇨ **Si <u>crochet de jambe : 0.50</u>**
C		**Bascule engagée une jambe en BS**	⇨ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
C		**Piston**	⇨ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
D		Du siège BI, **oscillation** 2 jambes, revenir au siége.	⇨ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
D		**Bascule BI** **Bascule dorsale**, engager les 2 jambes tendues.	⇨ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇨ Frôler le sol avec les pieds 0.30 ⇨ S'appuyer sur le sol avec les pieds 0.50
D		**Bascule BI** **Bascule faciale**	⇨ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇨ Frôler le sol avec les pieds 0.30 ⇨ S'appuyer sur le sol avec les pieds 0.50
D		**Bascule BS** Bascule faciale	⇨ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇨ Toucher la barre ou le sol avec le pied (0,30)
D		Du siège BI s'établir à l'appui BS par temps de bascule	⇨ Bras fléchis (0,10 ; 0,30 ; 0,50)

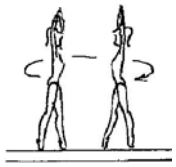
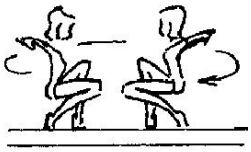
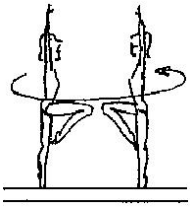
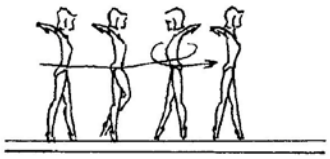
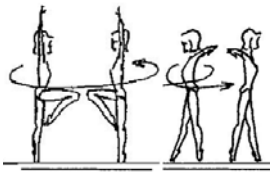
Valeur	Dessins	Texte	Fautes Typiques
Famille 6 : Les Sorties			
A		**Sortie prise d'élan en arrière :** De l'appui facial BI élancer les jambes en arrière à l'appui libre élevé pour arriver à la station debout.	⇨ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30)
A		**De la suspension BS balancer AR pour s'établir à la station debout**	⇨ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30)
A		**De l'appui BS ou BI se renverser en avant** pour s'établir à la suspension et revenir à la station debout	
B		**Sortie pieds-mains BI:** De la suspension, pieds sur BI **ou** en appui pédestre BI, saisir alternativement la BI puis sortie pieds-mains.	⇨ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30) ⇨ **Si chute avant la verticale = Elément non comptabilisé**
B		**Prise d'élan + Sortie pieds-mains ou sortie filée BI :** (De la prise d'élan) (deux sorties différentes)	⇨ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30)
C		**Prise d'élan + Sortie pieds-mains ou sortie filée BS** (deux sorties différentes)	⇨ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30)
D		**Prise d'élan + Sortie pieds-mains ou sortie filée BS avec ½ tour**	⇨ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30) ⇨ Si ½ tour non terminé : valeur C
D		**Sortie échappement:** Balancer vers l'AV et **sortie salto AR**, corps groupé, carpé ou tendu.	⇨ Hauteur insuffisante 0,10 ; 0,30)

Libre IdF - Poutre

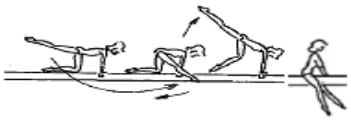
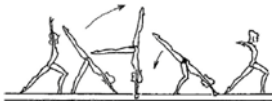
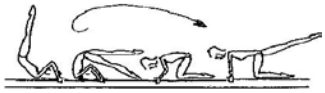
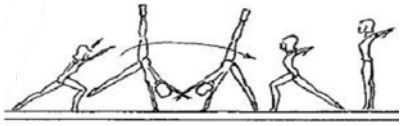
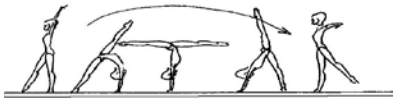
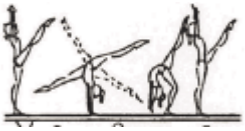
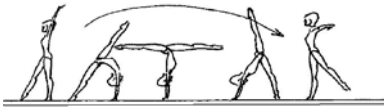
	A	B	C	D
Famille 1 Entrées				
Famille 2 Sauts gymniques				
Famille 3 Tours gymniques				
Famille 4 Eléments de maintien-2"et de souplesse				
Famille 5 Eléments acrobatiques sans ou avec envol			ou dans les 10°	
Famille 6 Sorties				

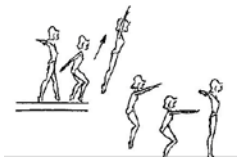
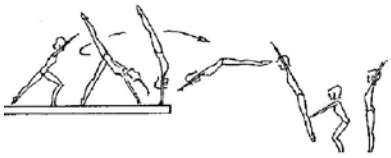
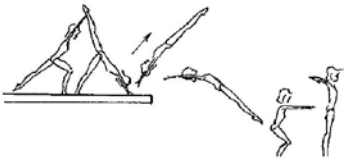
Poutre 2012-2016			
Valeur	Dessin	Texte	Fautes Typiques
Famille 1 : Les Entrées			
A		De la station faciale latérale, **sauter à l'appui** et sans arrêt passer une jambe tendue latéralement et **s'établir au siège transversal.**	⇨ Toucher la poutre avec le pied (0,30) ⇨ Arrêt (0,30)
A		De la station faciale en bout de poutre, **sauter à l'appui manuel s'établir au siège**	
B		De la station faciale latérale**, sauter à l'appui manuel et pédestre** jambes tendues écartées.	⇨ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
B		**De la station oblique**, appel d'1 pied, et pose de l'autre pied sur la poutre avec appui d'1 main, jambe libre en AV, puis **s'établir à la station debout.**	⇨ **Si pas d'établissement debout = -0.30**
B		En bout de poutre **: Equerre maintenue 2 secondes**	⇨ **Si pas de maintien = -0.30**
B		De la station faciale latérale**, sauter à l'appui manuel et pédestre** jambes groupées.	⇨ Pose alternative des pieds (0,30)
C		En bout de poutre ou sur le côté : **entrée par saut à la station debout,**. Appel et réception 2 pieds	
C		En bout de poutre ou sur le côté : **entrée par saut à la station debout,** sans aide des mains. Appel et réception 1 pied	
C		Sauter à l'appui et descendre en **écrasement facial** – le buste doit toucher la poutre	⇨ Si le buste ne touche pas la poutre : élément B
C		De la station faciale latérale, s'établir à l'appui facial par **renversement** AR (mains sous la poutre autorisées).	⇨ Position de corps (0.10 ; 0.30) ⇨ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
C		De la station faciale latérale : sauter à l'appui et passer les 2 jambes **fléchies ou tendues** entre les bras pour arriver au siège.	⇨ Toucher la poutre avec les pieds (0,30)

Valeur	Dessin	Texte	Fautes Typiques
Famille 2 : Les Sauts Gymniques			
A		**Soubresaut** sans ou avec changement de pieds, réception 2 pieds	⇨ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30)
A		**1 pas chassé** bras libres.	
A		**Saut appel 1 pied et réception sur l'autre pied**	⇨ Hauteur insuffisante ((0,10 ; 0,30)
B		**Saut en position groupée**	⇨ Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30)
B		**Cabriole**	⇨ Hauteur insuffisante ((0,10 ; 0,30)
B		**Ciseaux Avant**	⇨ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30)
B		**Saut de chat.**	⇨ Genoux sous l'horizontale ((0,10 ; 0,30)
B		**Saut cosaque :** Appel et réception 1 ou 2 pieds	⇨ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30) ⇨ Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30)
C		**Saut antéro-postérieur appel et réception deux pieds**	⇨ Ecart de jambes insuffisant au saut sissone (0,10 ; 0,30)
C		**Saut sissonne** impulsion 2 pieds arrivée sur 1 pied.	⇨ Ecart de jambes insuffisant au saut sissone (0,10 ; 0,30)
C		**Grand jeté**	⇨ Ecart de jambes insuffisant au saut (0,10 ; 0,30)
C		**Saut de chat avec ½ tour**	⇨ Hauteur insuffisante ((0,10 ; 0,30) ⇨ Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30)
C		**Saut vertical avec ½ tour**, appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.	⇨ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30) ⇨ Position de Corps (0,10 ; 0,30)

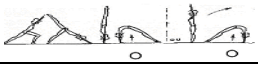
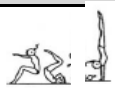
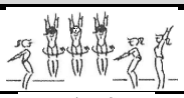
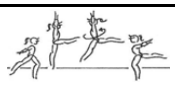
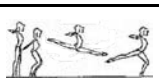
Valeur	Dessin	Texte	Fautes Typiques
Famille 3 : Les Tours Gymniques			
A		**Détourné : ½ tour** debout, dos vertical, bras libres.	⇨ Position de Corps (0,10 ; 0,30)
A		**Détourné : ½ tour** accroupi, dos vertical, bras libres.	⇨ Position de Corps (0,10 ; 0,30)
B		**½ tour sur 1 pied** sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente.	
B		**Tour enveloppé** sur 2 pieds (sur ½ pointes) bras libres sans arrêt.	⇨ Arrêt (0,30)
C		**½ tour sur 1 pied** sur ½ pointes et détourné	⇨ Si pose du talon entre les deux éléments : B + A ⇨ Rupture de rythme : 0.10
D		**1 tour sur 1 pied**, sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente.	

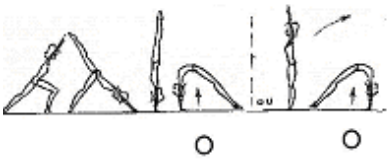
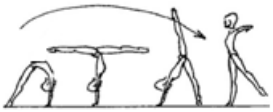
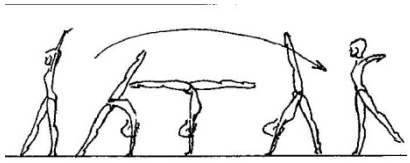
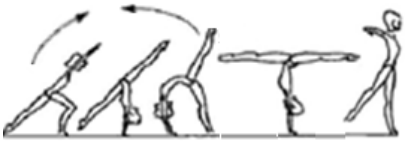
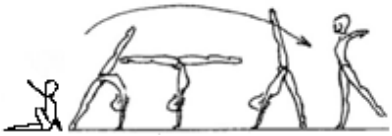
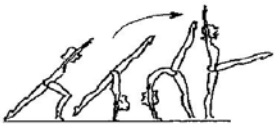
Valeur	Dessin	Texte	Fautes Typiques
Famille 4 : Eléments de maintien (2 secondes) et de souplesse			
A		**Elément de maintien** sur 1 pied, jambe d'appui tendue, bras libres (tenu 2 sec)	⇨ **Si élément non tenu 2 sec. = -0.30**
A		**Un grand battement**, jambe à l'horizontale, jambe d'appui tendue.	⇨ **Si jambe sous l'horizontale =-0.30**
B		**Elément de maintien** sur 1 pied et sur ½ pointes, jambe d'appui tendue, bras libres (tenu 2 sec).	⇨ **Si élément non tenu 2 sec. = -0.30**
B		**Equerre jambes écartées** (Tenue 2 secondes)	⇨ **Si élément non tenu 2 sec. -0.30**
B		**Position couchée dorsale transversale** sans appui des mains, jambes écartées, tendues ou fléchies. (Tenue 2 secondes)	⇨ **Si élément non tenu 2 sec. = -0.30**
B		**Planche faciale** jambe d'appui tendue, jambe libre au minimum à l'horizontale (Tenue 2 secondes).	⇨ **Si élément non tenu 2 sec. = -0.30**
B		**Chandelle** mains sous la poutre (Tenue 2 secondes).	⇨ Position de Corps (0,10 ; 0,30) ⇨ **Si élément non tenu 2 sec. -0.30**
C		**Pied dans la main** (Y tenu 2 sec).	⇨ **Si Y non tenu 2 sec. = -0.30**
C		**Grand écart antéropostérieur** (Tenu 2 secondes sans les mains).	
C		I en position renversé : maintenu 2 secondes	⇨ **Si élément non tenu 2 sec. = -0.30** ⇨ Manque d'écart 0.10-0.30

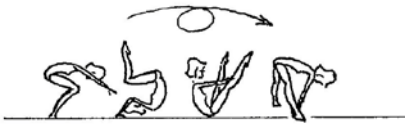
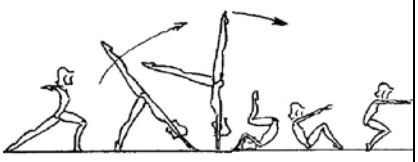
Valeur	Dessin	Texte	Fautes Typiques
Famille 5 : Eléments Acrobatique avec ou sans envol.			
A		**Fente, « I » retour en fente – Pose de mains à plats**	⇨ Dynamisme (0,10 ; 0,30)
A		**De l'appui manuel et sur 1 genou**, élancer la jambe libre d'AV en AR, et descente poisson pour **arriver au siège**	⇨ Position de Corps (0,10 ; 0,30)
B		**ATR passagé : 1 jambe dans les 10°**	⇨ Position de Corps (0,10 ; 0,30)
B		**De l'appui manuel et sur 1 genou**, élancer la jambe libre d'AV en AR, placement du corps dans l'alignement des bras et **arriver en fente**	⇨ Dynamisme (0.10 ; 0.30)
B		Du siège écarté, basculer en AR jambes tendues, pose des pieds, puis revenir au siège écarté ou retour debout **(culbuto carpé)** (Mains sous la poutre autorisées)	⇨Si pas de pose de pieds = Position carpée insuffisante (0,10 ; 0,30)
B		**Roulade AV** départ libre : pose des mains sur la poutre, **arrivée au siège ou debout**	⇨ **Si chute sans retour sur poutre = Elément non comptabilisé**
C		**Appui tendu renversé latéral ou transversal dans les 10°**, jambes tendues, serrées.	⇨ Position de Corps (0,10 ; 0,30)
C		**Roulade AR** : pose des mains sur ou sous la poutre, arrivée sur poutre pieds ou genoux	⇨ **Si chute sans retour sur poutre = Elément non comptabilisé**
C		**Roulade avant libre (sans les mains)** Retour sur les pieds	⇨ **Si chute sans retour sur poutre = Elément non comptabilisé**
D		**Roue.**	⇨ **Si chute sans retour sur poutre = Elément non comptabilisé**
D		**Souplesse arrière**	⇨ **Si chute sans retour sur poutre = Elément non comptabilisé**
D		**Souplesse Avant**	⇨ **Si chute sans retour sur poutre = Elément non comptabilisé**
D		**Tic Tac**	⇨ **Si chute sans retour sur poutre = Elément non comptabilisé**

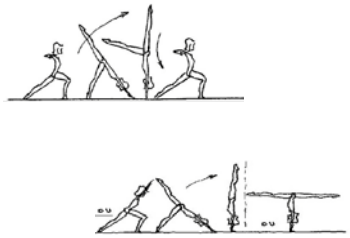
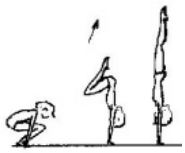
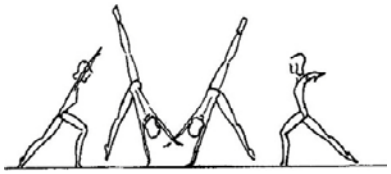
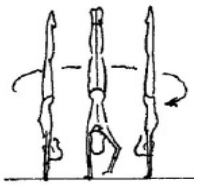
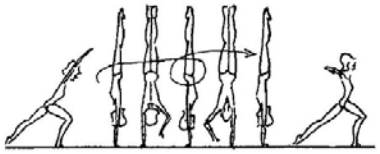
Valeur	Dessin	Texte	Fautes Typiques
Famille 6 : Les sorties			
A		Sortie en bout de poutre : par impulsion 1 ou 2 pieds, **saut vertical** et réception à la station debout.	⇨ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30) ⇨ Position de Corps (0,10 ; 0,30)
A		Sortie en bout de poutre : par impulsion 1 ou 2 pieds, **saut groupé** et réception à la station debout.	⇨ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30) ⇨ Position groupée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
A		Sortie en bout de poutre : par impulsion 1 ou 2 pieds, **saut écart** et réception à la station debout.	⇨ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30) ⇨ Position carpée insuffisante (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
B		Sortie en Rondade.	⇨ Pas de passage à la verticale = Faute d'axe (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
C		En bout de poutre : **sortie en saut de mains.**	⇨ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30) ⇨ Position de Corps (0,10 ; 0,30)
D		Sortie **salto avant groupé**, appel 2 pieds.	⇨ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30)
D		Sortie **salto arrière groupé**	⇨ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30)
D		Sortie **Salto Costal**	⇨ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30)

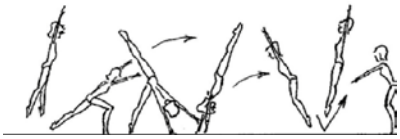
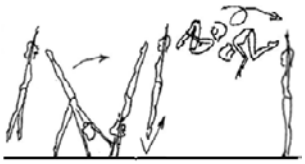
Libre IdF - Sol

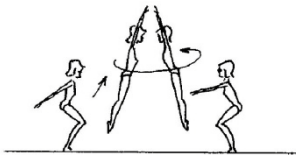
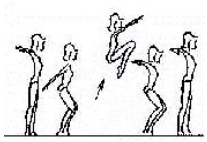
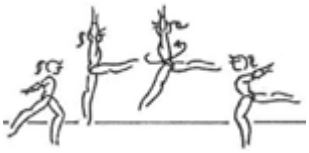
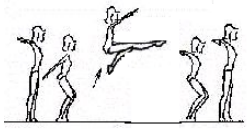
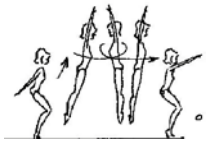
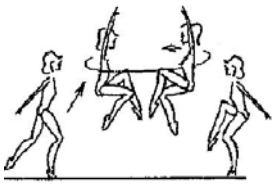
	A	B	C	D
Famille 1 Elémentsde souplesse				
Famille 2 Acrobatie - Les Roulés				
				
Famille 3 Acrobatie Sans envol - Avec ATR				
Famille 4 Acrobatie avec envol				
Famille 5 Sauts gymniques				
				
Famille 6 Tours gym.				

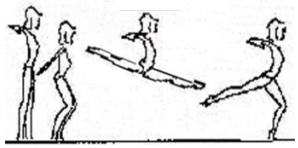
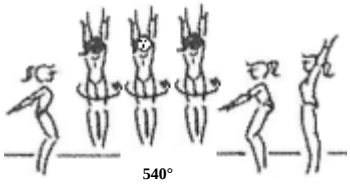
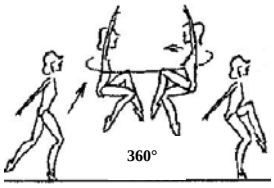
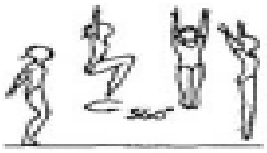
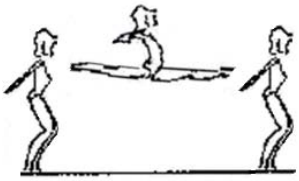
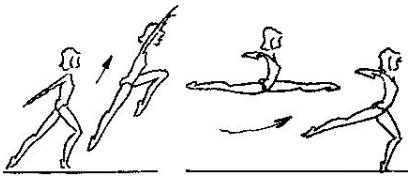
Sol 2012-2016			
Valeur	Dessin	Texte	Fautes Typiques
Famille 1 : Les Eléments de souplesse			
A		De la station couchée dorsale, s'établir en **pont** (tenu 2 sec.), jambes serrées et tendues.	⇨ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50) ⇨ **Si non tenu = -0.30**
A		**Grand écart antéropostérieur** sans appui des mains au sol (tenu 2 sec)	⇨**Si non tenu= -0.30**
B		ATR puis descente contrôlée en **pont avant** (tenu 2 secondes) Ou de la station debout, descente contrôlée en **pont arrière**. (tenu 2 secondes)	⇨ **Si non tenu = -0.30**
B		Départ en pont, renversement arrière en passant par l'ATR pour revenir à la station debout	⇨ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
C		**Souplesse AR** d'une jambe.	
C		Départ debout renversement avant, pose d'un pied au sol et revenir à la position initiale. **Tic-Tac.**	⇨ Arrêt (0,30) ⇨ Pose des 2 jambes (0.50)
C		**Souplesse arrière** départ assis	
C		**Souplesse AV** retour sur une jambe.	

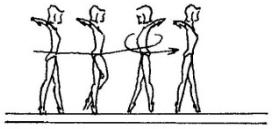
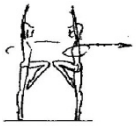
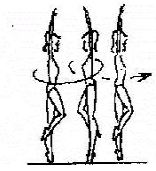
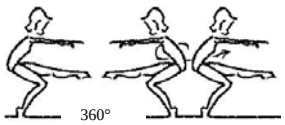
Valeur	Dessin	Texte	Fautes Typiques
Famille 2 : Acrobatie - Les Roulés			
A		Départ libre, **roulade AV** arrivée sur 1 ou 2 pieds.	⇨ Aide des mains à l'arrivée = Appui supplémentaire (0,50)
A		Départ libre, **roulade AV** arrivée jambes tendues écartées avec ou sans l'aide des mains entre les jambes.	⇨ Jambes fléchies (0,10 ; 0,30 ; 0,50)
A		**Roulade AR groupée**, arrivée jambes fléchies sur les pieds	⇨ Faute d'axe (0,10 ; 0,30) ⇨ Si arrivée sur les genoux 0.50
A		**Roulade AR**, **arrivée** sur les pieds, **jambes** tendues, **écartées**.	⇨ Faute d'axe (0,10 ; 0,30)
B		ATR jambes serrées et roulade	⇨ Position du corps (0,10 ; 0,30) ⇨ Corps cassé (0.10 ; 0.30)
B		**Roulade AR** jambes tendues et serrées durant tout l'élément.	⇨ Appui supplémentaire des mains (0,50) **⇨ Si jambes fléchies = Elément A**
C		**Roulade arrière piqué à l'ATR**	⇨ Position du corps (0,10 ; 0,30)

Valeur	Dessin	Texte	Fautes Typiques
Famille 3 : Acrobaties sans envol – avec ATR			
A		**ATR passagé une jambe** à la verticale, puis revenir en fente AV. OU ATR jambes serrées ou écartées	⇨ Position du corps (0,10 ; 0,30)
A		Départ libre mains au sol et **placement de dos jusqu'à l'ATR**.	⇨ Position du corps (0,10 ; 0,30)
A		**Roue** arrivée libre.	⇨ Position du corps (0,10 ; 0,30)
B		**½ tour à l'ATR** (180°) jambes serrées tendues.	⇨ Position du corps (0,10 ; 0,30)
C		**ATR** puis **1 tour à l'ATR** jambes serrées et tendues.	⇨ Position du corps (0,10 ; 0,30)

Valeur	Dessin	Texte	Fautes Typiques
Famille 4 : Acrobatie avec envol			
B		**Rondade**	⇨ Corps cassé à l'arrivée (0,10 ; 0,30)
C		**Saut de mains réception 2 pieds**	⇨ Position du corps (0,10 ; 0,30) ⇨ Arrivée accroupi 0.50
C		**Saut de mains réception 1 pied**	⇨ Position du corps (0,10 ; 0,30)
C		**Flic Flac AR** arrivée sur 1 ou 2 pieds.	⇨ Position du corps (0,10 ; 0,30)
D		**Salto AV groupé** réception 2 pieds ou pieds décalés.	⇨ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30)
D		**Salto costal**	
D		**Rondade + Flip**	⇨ Position du corps (0,10 ; 0,30)
D		**Rondade +Salto AR**	⇨ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30)

Valeur	Dessin	Texte	Fautes Typiques
Famille 5 : Les sauts gymniques (1/2)			
A		**Saut vertical avec ½ tour**, appel 2 pieds, jambes tendues serrées, réception 2 pieds.	⇨ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30) ⇨ Position du corps (0,10 ; 0,30)
A		**Saut de chat.**	⇨ Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30)
A		Impulsion 2 pieds, **saut groupé.**	⇨ Genoux sous l'horizontale au saut groupé (0,10 ; 0,30)
A		**Cabriole ½ Tour**	⇨ Hauteur insuffisante (0,10 ; 0,30)
A		Impulsion et réception 1 ou 2 pieds, **saut cosaque.**	⇨ Saut cosaque : genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30)
A		**Ciseaux Avant**	⇨ Jambes en dessous de l'horizontal (0,10 ; 0,30)
B		Appel 2 pieds, **saut vertical tour complet** réception 2 pieds.	⇨ Faute d'axe 0.10 Si tour incomplet : Valeur A
B		**Saut de chat ½ tour.**	⇨ Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30)
B		**Saut groupé ½ tour**	⇨ Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30)

Valeur	Dessin	Texte	Fautes Typiques
Famille 5 : Les sauts gymniques (2/2)			
B		Impulsion 2 pieds, **saut sissone.**	⇨ Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30)
C		Appel 2 pieds, **saut vertical tour et demi complet** réception 2 pieds.	Si rotation insuffisante : saut de valeur B
C		**Saut de chat 1/1 tour**	Si rotation insuffisante : saut de valeur B ⇨ Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30)
C		**Saut groupé 1/1 tour**	Si rotation insuffisante : saut de valeur B ⇨ Genoux sous l'horizontale (0,10 ; 0,30)
C		**Saut fouetté** (appel et Réception 1 pied)1/2 tour avec changement de jambe	⇨ Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30)
C		**Saut antéropostérieur :** Appel et réception 2 pieds	⇨ Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30)
C		**Grand jeté AV** au grand écart. – Appel et réception 1 pied	⇨ Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30)
C		**Grand jeté avant avec ¼ de tour en position carpée**	⇨ Ecart de jambes insuffisant (0,10 ; 0,30)

Valeur	Dessin	Texte	Fautes Typiques
Famille 6 : Les Tours Gymniques			
A		**Tour enveloppé** sur ½ pointes, bras libres.	
A		**½ tour sur 1 pied** sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente.	
B		**Tour sur 1 pied** sur ½ pointes, position de la jambe libre indifférente.	
C		**Tour sur une jambe en position accroupie, jambe libre tendue (position cosaque)**	

Libres DR et DIR

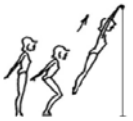
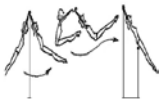
Exemples de mouvements

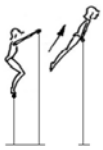
Niveau 1 : Découverte
Niveau 2 : Détente
Niveau 3 : Passion

Edition Septembre 2012

Exemples (à titre indicatif) de mouvements aux Barres Asymétriques
Libre Découverte – Niveau 1

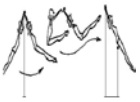
Exemple de Mouvement N°1						
Texte	Balancer en Bl	Monter à l'appui	Prise d'élan + Tour d'appui Ar - Bl	Enroulé vers l'avant	Entrée renversement	Sortie prise d'élan
Valeur	B	A	C	A	B	A
Point	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50
6 éléments à 0.50 = **Note Difficulté de 3.00 points**						

Exemple de Mouvement N°2						
Texte	Sauter en Suspension BS	Balancer Avant au siège Bl	Renversement En BS	Passer la jambe sur le côté	½ tour au siège	Enroulé vers l'avant
Valeur	A	C	B	A	A	A
Point	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50
6 éléments à 0.50 = **Note Difficulté de 3.00 points**						

Exemple de Mouvement N°3			Grimper Sur Bl pour Attraper BS		
Texte	Entrée renversement	Prise d'élan	Aucune valeur mais autorisé	Monter à l'appui BS	Prise d'élan + Sortie Filé en BS
Valeur	B	B		B	C
Point	0.50	0.50		0.50	0.50
4 éléments à 0.50 = **Note Difficulté de 2.00 points**					

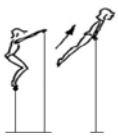
Exemple de Mouvement N°4					
Texte	Monter à l'appui	Passer la jambe sur le côté	Oscillation	½ tour	Prise d'élan + Sortie Pied barre en Bl
Valeur	A	A	C	A	B
Point	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50
5 éléments à 0.50 = **Note Difficulté de 2.50 points**					

Exemples (à titre indicatif) de mouvements aux Barres Asymétriques
Libre Détente – Niveau 2

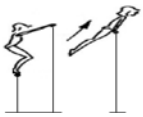
Exemple de Mouvement N°1						
Texte	Entrée saut en suspension BS	½ Tour à la suspension	Engager 2 jambes par-dessus BI	Renversement BS	Prise d'élan + Bascule du corps pour venir au siège BI	Sortie filée BI
Valeur	A	A	C	**B- Famille 4**	**A – Famille 5**	B
Point	0.50	0.50	1.00	1.00	0.50	1.00
Difficultés : 4.50 – Valorisation composition : 1.00 – **Note D : 5.50**						

Exemple de Mouvement N°2						
Texte	Entrée renversement	Prise d'élan + Tour d'appui arrière BI	Engager une 1 jambe	Oscillation 1 jambe	½ tour sur BI	Sortie prise d'élan
Valeur	B	**C – Famille 4**	A	**C-Famille 5**	A	A
Point	1.00	1.00	0.50	1.00	0.50	0.50
Difficultés : 4.50 – Valorisation composition : 1.00 – **Note D : 5.50**						

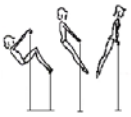
Exemple de Mouvement N°3						
Texte	Balancer en BI	Oscillation	Tour cavalier	½ tour sur BI	Prise d'élan + Tour d'appui arrière BI	Sortie pieds Barres BI
Valeur	B	**C – Famille 5**	**C – Famille 4**	A	C	B
Point	1.00	1.00	1.00	0.50	1.00	1.00
Difficultés : 5.50 – Valorisation composition : 1.00 – **Note D : 6.50**						

Exemple de Mouvement N°4						
Texte	Bascule engager 1 jbe, puis dégager la jbe	Prise d'élan + Pose de pied BI	Grande Culbute	Filé avant et balancer pose de pieds sur BI	Monter à l'appui BS	Sortie Filée BS
Valeur	**C - Famille 5**	C	**D– Famille 4**	C	B	C
Point	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Difficultés : 6.00 – Valorisation composition : 1.00 – **Note D : 7.00**						

Exemples (à titre indicatif) de mouvements aux Barres Asymétriques
Libre Passion– Niveau 3

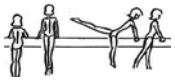
Exemple de Mouvement N°1						
Texte	Oscillation une jambe	½ Tour Cavalier	Prise d'élan +Pose de pied	Balancer et pose de pied Bl	Monter en appuis BS	Sortie rotation en avant
Valeur	C	A	C	C	B	A
Point	1.50	0.50	1.50	1.50	1.00	0.50
Difficultés : 6.50 – Valorisation composition : 0.00 – **Note D : 6.50**						

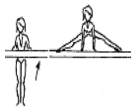
Exemple de Mouvement N°2						
Texte	Entrée renversement	Prise d'élan + Engager une jambe entre les bras	Oscillation	½ Tour Cavalier	Prise d'élan + Pose de pieds	Echappe groupée
Valeur	B	C	C	A	C	**D**
Point	1.00	1.50	1.50	0.50	1.50	1.50
Difficultés : 7.50 – Valorisation composition : 0.00 – **Note D : 7.50**						

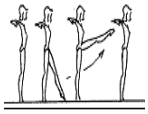
Exemple de Mouvement N°3						
Texte	Sauter suspension 1 tour	Engager 2 jambes par-dessus Bl	Piston	Prise d'élan + Tour d'appui Ar BS	½ Tour sur BS	Prise d'élan sortie filée BS
Valeur	**D**	C	C	**D**	A	C
Point	1.50	1.50	1.50	1.50	0.50	1.50
Difficultés : 8.00 – Valorisation composition : 1.00 – **Note D : 9.00**						

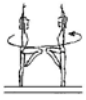
Exemple de Mouvement N° 4						
Texte	Bascule Bl	Tour d'appui avant Bl	Prise d'élan + Pose de pied	Balancer et pose de pied Bl	Grande Culbute	Prise d'élan + Sortie filée BS
Valeur	**D**	C	C	C	**D**	C
Point	1.50	1.50	1.50	1.50	1.50	1.50
Difficultés : 9.00 – Valorisation composition : 1.00 – **Note D : 10.00**						

Exemples (à titre indicatif) de mouvements Poutre
Libre Découverte – Niveau 1

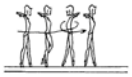
Exemple de Mouvement N°1						
Texte	Engager 1 jambe sur côté	Equerre	Chandelle	Fente « I »	Saut groupé	Sortie saut extension
Valeur	A	B	B	A	B	A
Point	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50
6 éléments à 0.50 = **Note Difficulté de 3.00 points**						

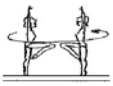
Exemple de Mouvement N°2					
Texte	Sauter à l'appui manuel et pédestre jambes écartées	½ tour accroupi	Cabriole	Pas chassé	Sortie saut de main
Valeur	B	A	B	A	C
Point	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50
5 éléments à 0.50 = **Note Difficulté de 2.50 points**					

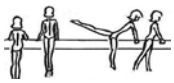
Exemple de Mouvement N°3						
Texte	S'établir à la station debout	Roulade Avant	Elément de maintien – pied plat	Battement	Entrechat	Sortie Saut Groupé
Valeur	B	B	A	A	A	A
Point	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50
6 éléments à 0.50 = **Note Difficulté de 3.00 points**						

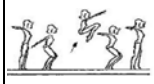
Exemple de Mouvement N°4						
Texte	Entrée Equerre	½ tour	Détourné	Pied main « Y »	Planche	Sortie salto avant
Valeur	B	B	A	C	B	D
Point	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50
6 éléments à 0.50 = **Note Difficulté de 3.00 points**						

Exemples (à titre indicatif) de mouvements Poutre
Libre Détente– Niveau 2

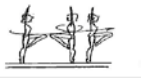
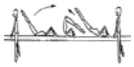
Exemple de Mouvement N°1						
Texte	Entrée renversement	Culbuto	Saut Ciseau	ATR 10°	Tour enveloppé	Sortie saut de main
Valeur	C	**B –Famille 5**	B	C	B	C
Point	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Difficultés : 6.00 – Valorisation composition : 0.00 – **Note D : 6.00**						

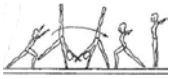
Exemple de Mouvement N°2						
Texte	Sauter à l'appui manuel et pédestre	Position couchée dorsale transversale	½ tour accroupi	Fente « l »	½ tour sur ½ pointe	Sortie Rondade
Valeur	B	**B - Famille 4**	A	**A – Famille 5**	B	B
Point	1.00	1.00	0.50	0.50	1.00	1.00
Difficultés : 5.00 – Valorisation composition : 1.00 – **Note D : 6.00**						

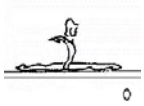
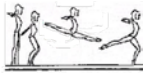
Exemple de Mouvement N°3						
Texte	Entrée passage jambe sur le côté	Chandelle	Saut de chat	Roue	Cabriole	Sortie salto avant
Valeur	A	**B – Famille 4**	B	**D – Famille 5**	B	D
Point	0.50	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Difficultés : 5.50 – Valorisation composition : 1.00 – **Note D : 6.50**						

Exemple de Mouvement N°4						
Texte	S'établir à la station debout	Saut Groupé	Maintien attitude sur ½ pointe	Roulade avant	Sissone	Sortie Rondade
Valeur	B	B	**B - Famille 4**	**B – Famille 5**	C	B
Point	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Difficultés : 6.00 – Valorisation composition : 1.00 – **Note D : 7.00**						

Exemples (à titre indicatif) de mouvements Poutre
Libre Passion– Niveau 3

Exemple de Mouvement N°1						
Texte	Passer les jbes entre les bras	Saut appel 1 pied, recp autre pied	Pivot 1 tour	Culbuto	Saut ½ tour	Sortie rondade
Valeur	C	A	**D**	B	C	B
Point	1.50	0.50	1.50	1.00	1.50	1.00
Difficultés : 7.00 – Valorisation composition : 0.00 – **Note D : 7.00**						

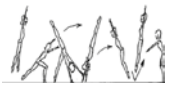
Exemple de Mouvement N°2						
Texte	S'établir à la station debout	Maintien « Y »	½ Tour + détourné enchainés	Roue	Saut ciseau	Sortie saut de main
Valeur	B	C	C	**D**	B	C
Point	1.00	1.50	1.50	1.50	1.00	1.50
Difficultés : 8.00 – Valorisation composition : 0.00 – **Note D : 8.00**						

Exemple de Mouvement N°3						
Texte	Ecrasement facial	Saut antéro postérieur	Grand écart	Roulade Arrière	Sissonne	Sortie salto avant
Valeur	C	C	C	C	C	**D**
Point	1.50	1.50	1.50	1.50	1.50	1.50
Difficultés : 9.00 – Valorisation composition : 0.00 – **Note D : 9.00**						

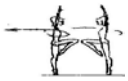
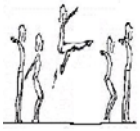
Exemple de Mouvement N°4						
Texte	Entrée appel et réception 2 pieds	Grand jeté	ATR	Souplesse Arrière	Saut de chat ½ tour	Sortie Costal
Valeur	C	C	C	**D**	C	**D**
Point	1.50	1.50	1.50	1.50	1.50	1.50
Difficultés : 9.00 – Valorisation composition : 1.00 – **Note D : 10.00**						

Exemples (à titre indicatif) de mouvements Sol
Libre Découverte – Niveau 1

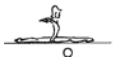
Exemple de Mouvement N°1						
Texte	Saut Ciseau	Roulade Avant	Saut extension ½ tour	Roulade Arrière	Pont	Grand écart
Valeur	A	A	A	A	A	A
Point	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50
6 éléments à 0.50 = **Note Difficulté de 3.00 points**						

Exemple de Mouvement N°2						
Texte	Rondade	Roulade Arrière écartée	Saut de chat	Sissonne	Pivot 360°	ATR Roulade
Valeur	B	A	A	B	B	B
Point	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50
6 éléments à 0.50 = **Note Difficulté de 3.00 points**						

Exemple de Mouvement N°3						
Texte	Placement du dos ATR	Saut groupé	Roue	Roulade arrière jambes tendues	1 Tour en l'air	Descente en pont
Valeur	A	A	A	B	B	B
Point	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50
6 éléments à 0.50 = **Note Difficulté de 3.00 points**						

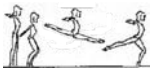
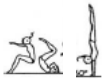
Exemple de Mouvement N°4						
Texte	½ tour	Saut cosaque	Saut de main 1 jambe	Cabriole ½ tour	Roulade Avant	Roue
Valeur	A	A	C	A	A	A
Point	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50
6 éléments à 0.50 = **Note Difficulté de 3.00 points**						

Exemples (à titre indicatif) de mouvements Sol
Libre Détente – Niveau 2

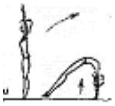
Exemple de Mouvement N°1						
Texte	Grand écart	Roulade Avant	Roue	Pivot 1tour	Saut de chat 1 tour	ATR Roulade
Valeur	A	A	A	B	**C- Famille 5**	B
Point	0.50	0.50	0.50	1.00	1.00	1.00
Difficultés : 4.50 – Valorisation composition : 0.00 – **Note D : 4.50**						

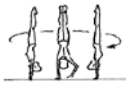
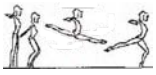
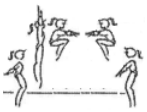
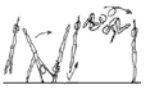
Exemple de Mouvement N°2						
Texte	ATR	Saut ½ tour	Roulade Arrière jbes tendues	Saut de mains	Roulade avant jbes écartées	ATR descente en pont
Valeur	A	**A – Famille 5**	B	**C – Famille 4**	A	B
Point	0.50	0.50	1.00	1.00	0.50	1.00
Difficultés : 4.50 – Valorisation composition : 1.00– **Note D : 5.50**						

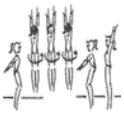
Exemple de Mouvement N°3						
Texte	Saut de main 1 jambe	Saut de main 2 jambes	½ Tour sur ½ pointe	Saut Ciseau	Saut groupé ½ tour	Tic – tac
Valeur	**C– Famille 4**	C	A	**A – Famille 5**	B	C
Point	1.00	1.00	0.50	0.50	1.00	1.00
Difficultés : 5.00 – Valorisation composition : 1.00 – **Note D : 6.00**						

Exemple de Mouvement N°4		+				
Texte	Pivot 1 tour	Rondade + Flip	Sissonne	Roulade Arrière ATR	Souplesse avant	Saut antéro-postérieur
Valeur	B	**D – Famille 4**	**B - Famille 5**	C	C	C-
Point	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Difficultés : 6.00 – Valorisation composition : 1.00 – **Note D : 7.00**						

Exemples (à titre indicatif) de mouvements Sol
Libre Passion– Niveau 3

Exemple de Mouvement N°1						
Texte	Rondade + Filp	Fouetté ½ tour	1 tour en l'air	Pivot 1 tour	Roulade Ar Jbes tendues	Descente en pont
Valeur	**D**	C	B	B	B	B
Point	1.50	1.50	1.00	1.00	1.00	1.00
Difficultés : 7.00 – Valorisation composition : 0.00 – **Note D : 7.00**						

Exemple de Mouvement N°2						
Texte	Salto Avant	Saut de Chat ½ tour	½ valse	Sissone	Saut groupé ½ tour	Rondade + Salto Arrière
Valeur	**D**	B	B	B	B	**D**
Point	1.50	1.00	1.00	1.00	1.00	1.50
Difficultés : 7.00 – Valorisation composition : 1.00 – **Note D : 8.00**						

Exemple de Mouvement N°3						
Texte	Saut de main 1 jambe	Saut de main 2 jambes	1 tour et demi en l'air	Grand jeté	Souplesse Arrière	1 Pivot position cosaque
Valeur	C	C	C	C	C	C
Point	1.50	1.50	1.50	1.50	1.50	1.50
Difficultés : 9.00 – Valorisation composition : 0.00 – **Note D : 9.00**						

Exemple de Mouvement N°4						
Texte	Saut groupé 1 tour	Salto avant	Grand jeté	Grand jeté ¼ de tour	Salto Costal	Souplesse Arrière
Valeur	C	**D**	C	C	**D**	C
Point	1.50	1.50	1.50	1.50	1.50	1.50
Difficultés : 9.00– Valorisation composition : 1.00 – **Note D : 10.00**						

Circuits éducatifs Poussines

Gymnastique Artistique Féminine

2012/2016

Edition Septembre 2012

CIRCUITS POUSSINES ZONE ILE DE FRANCE 2012-2016

REGLEMENTATION

PRINCIPES GENERAUX

RÔLE DU JURY	
• Le JURY D calcule la NOTE D	La valeur du mouvement, moins les déductions du jury A
• Le JURY E calcule la NOTE E	10.00 points, moins les déductions pour l'exécution
NOTE FINALE = NOTE D + NOTE E	

DISPOSITIONS RELATIVES AUX EXERCICES	Fautes	Déductions sur note D
● Chaque élément possède une valeur.	Elément non réalisé	Valeur de l'élément
● L'ordre des éléments doit être respecté.	Non respect de l'ordre	0.50 P pour la totalité de l'enchaînement
● Si un élément différent est exécuté, il n'est pas reconnu. Une déduction égale à la valeur de l'élément est appliquée sur la note de départ.	Elément non reconnu	Valeur de l'élément
● Le "OU" qui précède l'option détermine que celle – ci remplace l'élément, la série ou la liaison placée juste au dessus dans le texte. ● Le "ET" qui précède l'option et la mention "élément, série ou liaison supplémentaire" précisée en dessous, déterminent que l'option est un élément, une série ou une liaison à ajouter.	Si l'option n'est pas reconnue, la gymnaste ne peut présenter les éléments de base	Pénalisation pour éléments manquants sur Note A
● L'option est validée par la reconnaissance technique de l'élément ou de la série en regard des exigences techniques précisées dans le texte.	Option ne correspondant pas aux exigences techniques du texte.	Option non comptabilisée
● L'aide de l'entraîneur sur un élément réalisé aux barres, à la poutre et au sol ne permet pas la reconnaissance de l'élément.	Aide	Valeur de l'élément Option non comptabilisée (et -0,80P sur note finale)

CIRCUITS POUSSINES ZONE ILE DE FRANCE 2012-2016

FAUTES GENERALES

Déductions à appliquer par le jury E aux 4 agrès

Il faut distinguer les petites fautes (0.10p), les fautes moyennes (0.30pt), les grosses fautes (0.50pt) et les très grosses fautes (1.00 pt).

FAUTES DE TENUE, D'ESTHETISME et FAUTES TECHNIQUES	0.10	0.30	0.50	Autre
• Bras fléchis à l'appui ou jambes fléchies	X	X	X	
• Jambes ou genoux écartés	< largeur des épaules	>largeur des épaules		
• Jambes croisées dans les éléments avec vrille	X			
• Hauteur des éléments insuffisante	X	X		
• Manque de précision dans les positions groupées, carpées ou tendues	X	X		
• Ecart insuffisant (déviation par rapport à 180°) : • De 0° à 20° • 20° à 45° • supérieur à 45°	X	 X X		Elmt mqt
• Position incorrecte des jambes dans les éléments gymniques	X			
• Position incorrecte du corps dans les éléments gymniques	X	X		
• Hésitation lors des sauts, élévations ou les élans à l'ATR	X			
• Extension insuffisante lors de la préparation à la réception	X			
• Manque de précision (= position de départ et finale précise; contrôle parfait)	X			
DURANT TOUT L'EXERCICE				
• Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	X	X		
• Souplesse insuffisante	X			
• Dynamisme insuffisant	X	X		
• Amplitude des éléments insuffisante	X	X		
FAUTES DE RECEPTION (tous les éléments y compris les sorties)				
• Déviation par rapport à la ligne d'élan	X			
• Jambes écartées à la réception	X			
Mouvement pour maintenir l'équilibre				
• Léger sursaut	X			
• Mouvements supplémentaires des bras	X			
• Mouvements supplémentaires du buste	X	X		
• Pas supplémentaires (par pas avec un maximum de 0.70 P)	X			
• Très grand pas ou saut (environ 1 mètre)		X		
• Fautes de position du corps	X	X		
• Flexion profonde			X	
• Frôler l'agrès avec les mains, les bras ou les pieds sans tomber contre l'agrès		X		
• Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 bras				**1.00**
• Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin				**1.00**
• Chute sur ou contre l'agrès				**1.00**

CIRCUITS POUSSINES ZONE ILE DE FRANCE 2012-2016

Réglementation SAUT
La gymnaste exécute 1 ou 2 sauts, identiques ou différents. Le meilleur des 2 est pris en compte pour la note finale.
Matériel : (tremplin) + mini-trampoline + bloc hauteur 0,80 cm (surface « dure » pour impulsion bras) + tapis à hauteur Possibilité d'ajouter 1 tremplin devant le mini-trampoline.

	Pénalisations spécifiques Saut – Jury E	0.10	0.30	0.50	0.80
S A U T	**1ere PHASE D'ENVOL**				
	• Mauvaise technique : angle au niveau du bassin	X	X		
	• Corps cambré	X	X		
	• Jambes écartées	X	X		
	• Jambes fléchies	X	X	X	
	PHASE D'IMPULSION				
	Mauvaise technique :				
	• Appui décalé alternatif des mains	X	X		
	• Angle des épaules (tronc – bras)	X	X		
	• Alignement à l'ATR	X	X	X	
	• Bras fléchis	X	X	X	
	2ème PHASE D'ENVOL				
	• Manque de Hauteur	X	X	X	X
	• Jambes croisées	X			
	• Jambes écartées	X	X		
	• Jambes fléchies	X	X	X	
	• Manque de maintien de la position corps tendu (sauts corps tendu)	X	X	X	
	FAUTES GENERALES DU SAUT :				
	• Dynamisme insuffisant	X	X	X	

	Pénalisations spécifiques Saut – Jury D	
	• Appui d'un bras	- 2 points
	• Pas d'appui	Saut non valable – Note «0 »
	• Aide pendant le saut	Saut non valable – Note «0 »
	• Elan et touche du tremplin ou de l'agrès sans exécuter le saut	Saut non valable – Note «0 »

	Exigences spécifiques – Jury D	Fautes	Déductions sur Note D
BARRES	• Tous les éléments d'un mini-enchaînement doivent être liés.	Arrêt prononcé dans d'enchaînement	- 0.50 P
	Exigences spécifiques – Jury E	**Fautes**	**Déductions**
	• Amplitude dans les prises d'élan et balancés	Amplitude insuffisante	Ch fois -0,10P/-0,30P
	• Réception en fin du 1er mouvement non stabilisée	Pénalisation pour faute de réception	Pénalisations générales de la présente brochure
	• Elan intermédiaire		- 0.50 P
	• Heurter l'agrès ou le tapis avec les pieds		- 0.50 P
	• Pour toutes les entrées « Monter à l'appui facial » et/ou « renversement en entrée » les épaules sont au maximum à la hauteur de la barre.		
	• Frôler le tapis avec les pieds		0.50
	• Heurter l'agrès avec les pieds		0.50
	• Heurter le tapis avec les pieds		1.00

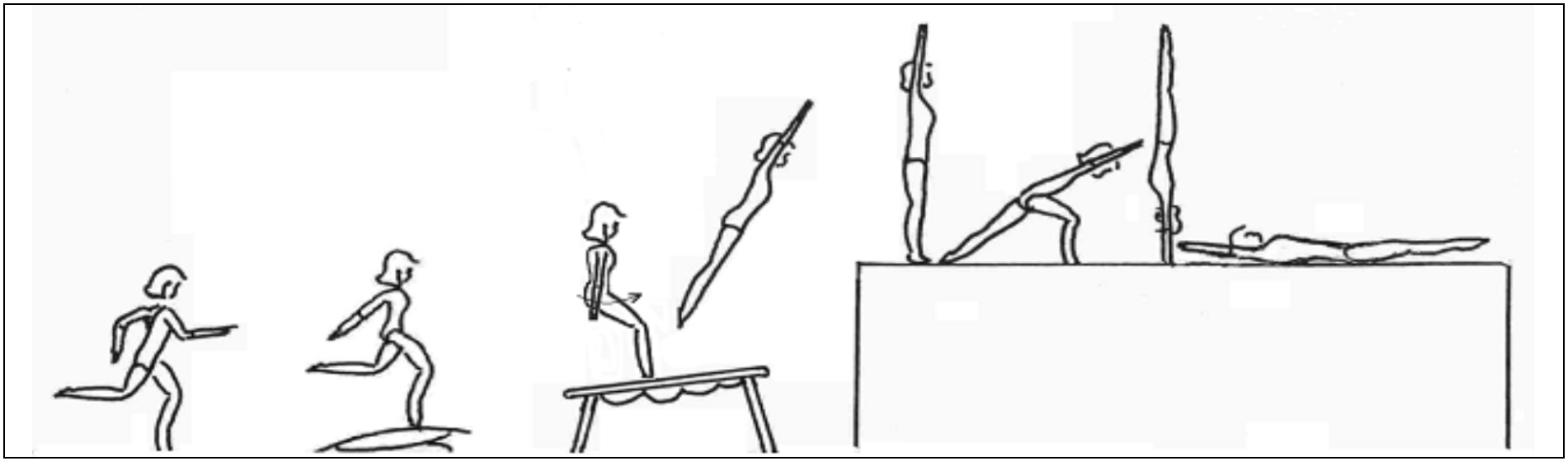
	Exigences spécifiques – Jury E	Fautes	Déduction sur note E
POUTRE	**Exécution**	Mouvement supplémentaire pour maintenir l'équilibre	-0.10 /-0.30 /-0.50 P
		Appui supplémentaire d'une jambe sur la côté de la poutre	- 0.30 P
		S'accrocher à la poutre pour éviter la chute	- 0.50 P
		Pause de concentration (> à 2")	- 0.10 P Chq X
	Artistique : gestuelle libre autorisée		

Réglementation SOL
Matériel : bande de tapis de 12m de long En cas de nécessité (manque de place), la gymnaste a la possibilité d'ajouter un ou plusieurs changements de face dans le mouvement. Possibilité de réaliser les mouvements en musique lorsque l'organisation de la compétition le permet.

	Exigences spécifiques – Jury D	Fautes	Déductions sur NF
S O L	• Le dépassement de la surface réglementaire est pénalisé si une partie quelconque du corps touche le sol en dehors des lignes	Un pas/une main en dehors des limites 2 pas/ 2 mains en dehors des limites Réception des 2 pieds en dehors des limites	- 0.10 P - 0.30 P - 0.50 P
	Exigences spécifiques – Jury E	**Fautes**	**Déduction sur note E**
	Exécution	Pause de concentration (plus de 2 secondes)	- 0.10 P Chq X

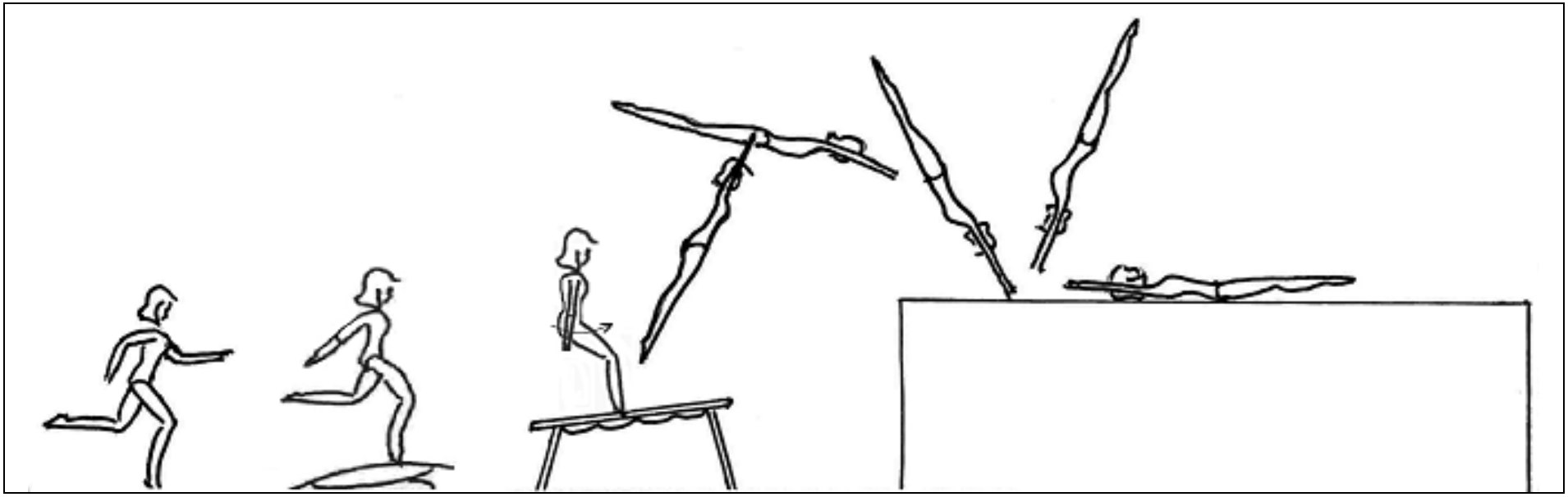
Pour toute question non traitée dans ce document, se référer à la brochure des imposés Critérium 2007 et à l'additif 2009 (suite à certaines modifications).

SAUT 1 **NOTE D : 8,00 pt**



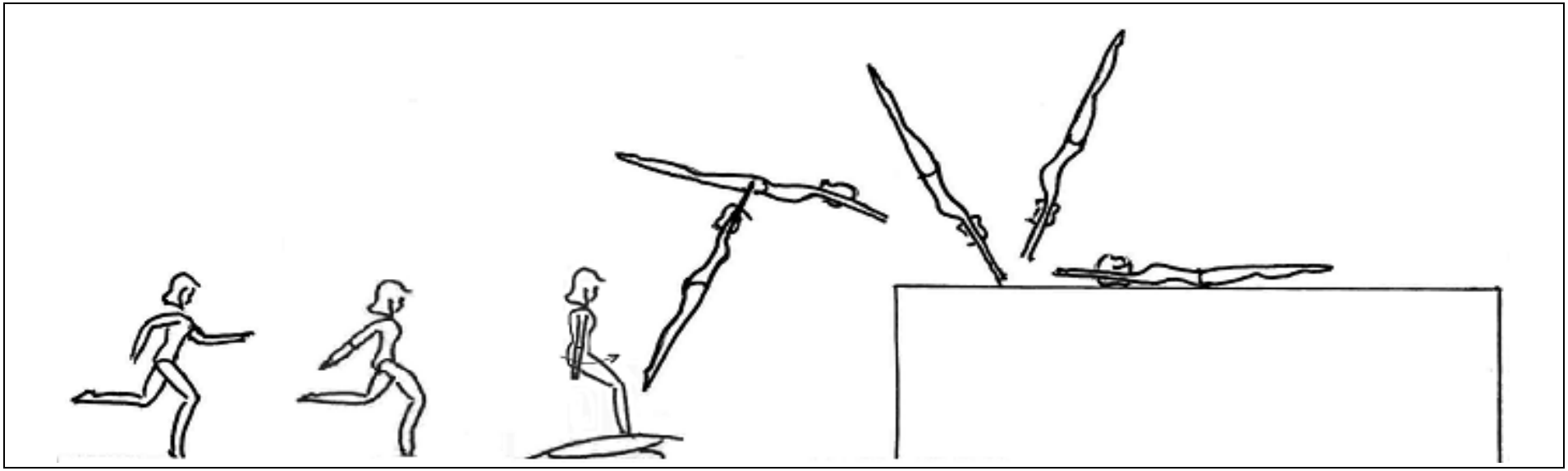
TEXTE	VALEUR	EXIGENCES
Après une course d'élan et une impulsion des 2 jambes sur un mini-trampoline, effectuer un saut droit pour arriver debout sur une hauteur de 0.80 m.	**8,00 pt**	**Premier envol** Bras en arrière lors du pré appel Hauteur dans le premier envol Alignement des segments pendant le saut Jambes tendues - Jambes serrées Réception stabilisée
Puis effectuer une fente bras aux oreilles suivie d'un ATR jambes serrées tomber dos corps tendu aligné		**Phase d'ATR** Alignement du corps
Le tremplin devant le trampoline est facultatif		**Réception** Tomber dos corps tendu et aligné Gainage Jambes tendues - Jambes serrées

SAUT 2 **NOTE D : 10,00 pt**



TEXTE	VALEUR	EXIGENCES
Après une course d'élan et une impulsion des 2 jambes sur un mini-trampoline, effectuer un renversement avant (lune) arrivée dos corps tendu, sur une hauteur de 0.80 m..	**10,00 pt**	**Premier envol** Bras en arrière lors du pré appel Longueur dans le premier envol Alignement du corps pendant l'envol Tête droite et regard sur les mains Jambes serrées - Jambes tendues
Le tremplin devant le trampoline est facultatif		**Phase d'appui** Alignement lors de la phase d'appui Corps proche de la verticale à la pose des mains Bras tendus - Impulsion bras
		Réception Tomber sur le dos corps aligné bras aux oreilles Gainage

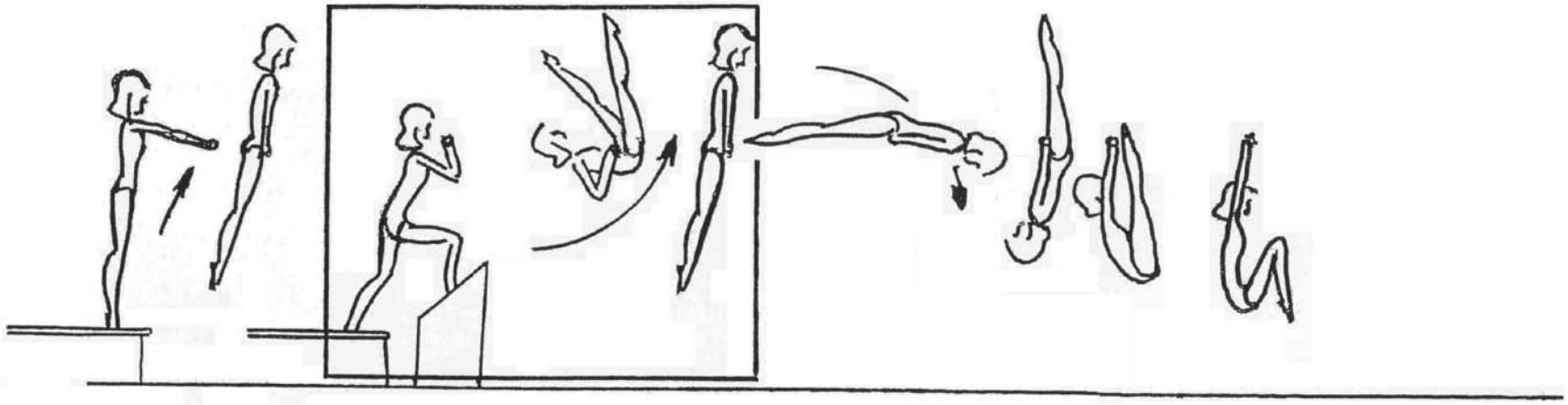
SAUT 3 **NOTE D : 12,00 pt**



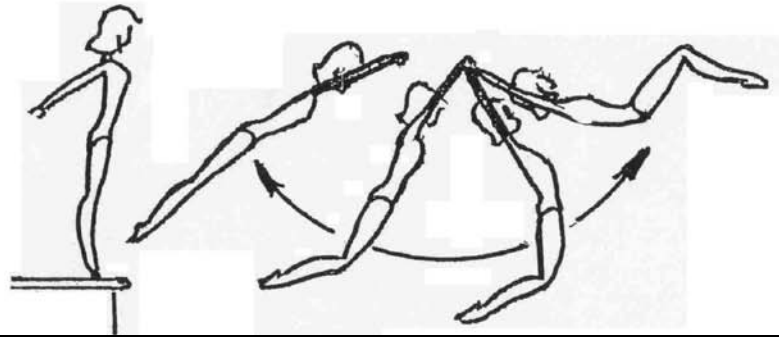
TEXTE	VALEUR	EXIGENCES
Après une course d'élan et une impulsion des 2 jambes sur un tremplin, effectuer un renversement avant (Lune) arrivée dos corps tendu, sur une hauteur de 0.80 m.	**12,00 pt**	**Premier envol** Bras en arrière lors du pré appel Longueur dans le premier envol Alignement du corps pendant l'envol Tête droite et regard sur les mains Jambes serrées - Jambes tendues
		Phase d'appui Alignement lors de la phase d'appui Corps proche de la verticale à la pose des mains Bras tendus Impulsion bras
		Réception Tomber sur le dos corps aligné bras aux oreilles Gainage

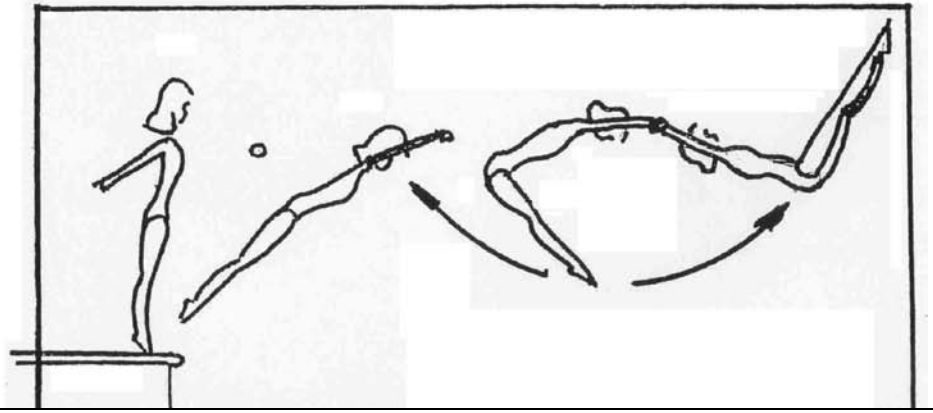
BARRES 1 **2 options à 0,50 pt chacune : NOTE D de 7,00 pt à 8,00 pt**

1er EXERCICE

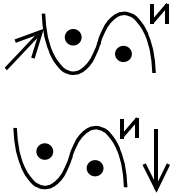
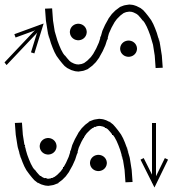


2 eme EXERCICE

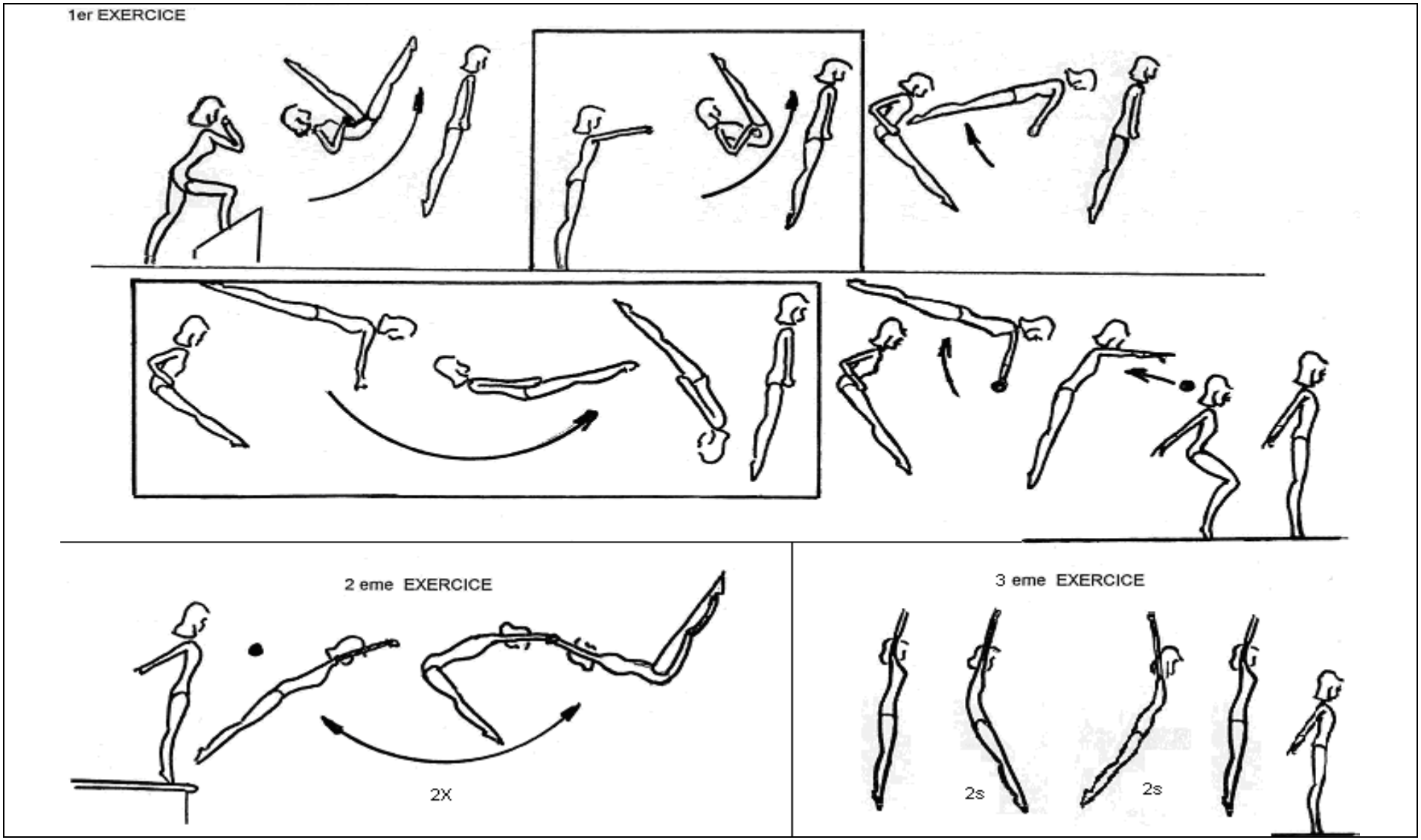




BARRES 1 **2 options à 0,50 pt chacune : NOTE D de 7,00 pt à 8,00 pt**

TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
De la station debout sur une hauteur (épaules à hauteur de la barre) sauter à l'appui facial bras tendus	**1,50 pt**		Sauter à l'appui actif bras tendus Bassin en rétroversion Corps tendu et aligné
OU OPTION 1 : Entrée par renversement en lançant une jambe tendue pour arriver à l'appui facial (avec bloc)	**+ 0,50 pt**		Jambes tendues Appui dynamique dos rond Bassin en rétroversion Corps tendu et aligné
De l'appui facial, tourner vers l'avant jambes tendues et serrées en contrôlant les différentes étapes de la rotation pour arriver en équerre suspendue jambes pliées.	**2,50 pt**		Appui facial actif, dos rond Renversement avant contrôlé, jambes tendues Marquer la position en suspension mi-renversée (Barre au niveau des cuisses) Marquer la position chevilles à la barre. Marquer la position 2 sec en équerre position groupée (hauteur des genoux) bassin en rétroversion.
De la station debout sur une hauteur (épaules à hauteur de la barre), sauter et attraper la barre bras tendus, pour effectuer 2 balancés jambes serrées et fléchies, et revenir debout sur le sol.	**3,00 pt** (1,50p par balancé)		Attraper la barre en position courbe avant+alignement bras-tronc. Ouverture du bassin sous la barre (courbe arrière) Amplitude avant (si inférieure à 45°) Bassin en rétroversion (balancé AV et ARR) Jambes tendues derrière Retour en appui actif sans fermeture bras-tronc
OU OPTION 2 : De la station debout sur une hauteur (épaules à hauteur de la barre), sauter et attraper la barre bras tendus pour effectuer 2 balancés jambes tendues (balancé serré ou écart mais les pieds doivent être serrés devant et derrière) et revenir debout sur le sol.	**+ 0,50 pt**		Jambes tendues sur les différentes parties du balancé Allongement complet du balancé avant Amplitude avant (si inférieure à 45°) Bassin en rétroversion (balancé AV et ARR) Retour en appui actif sans fermeture bras-tronc Pieds serrés devant et derrière

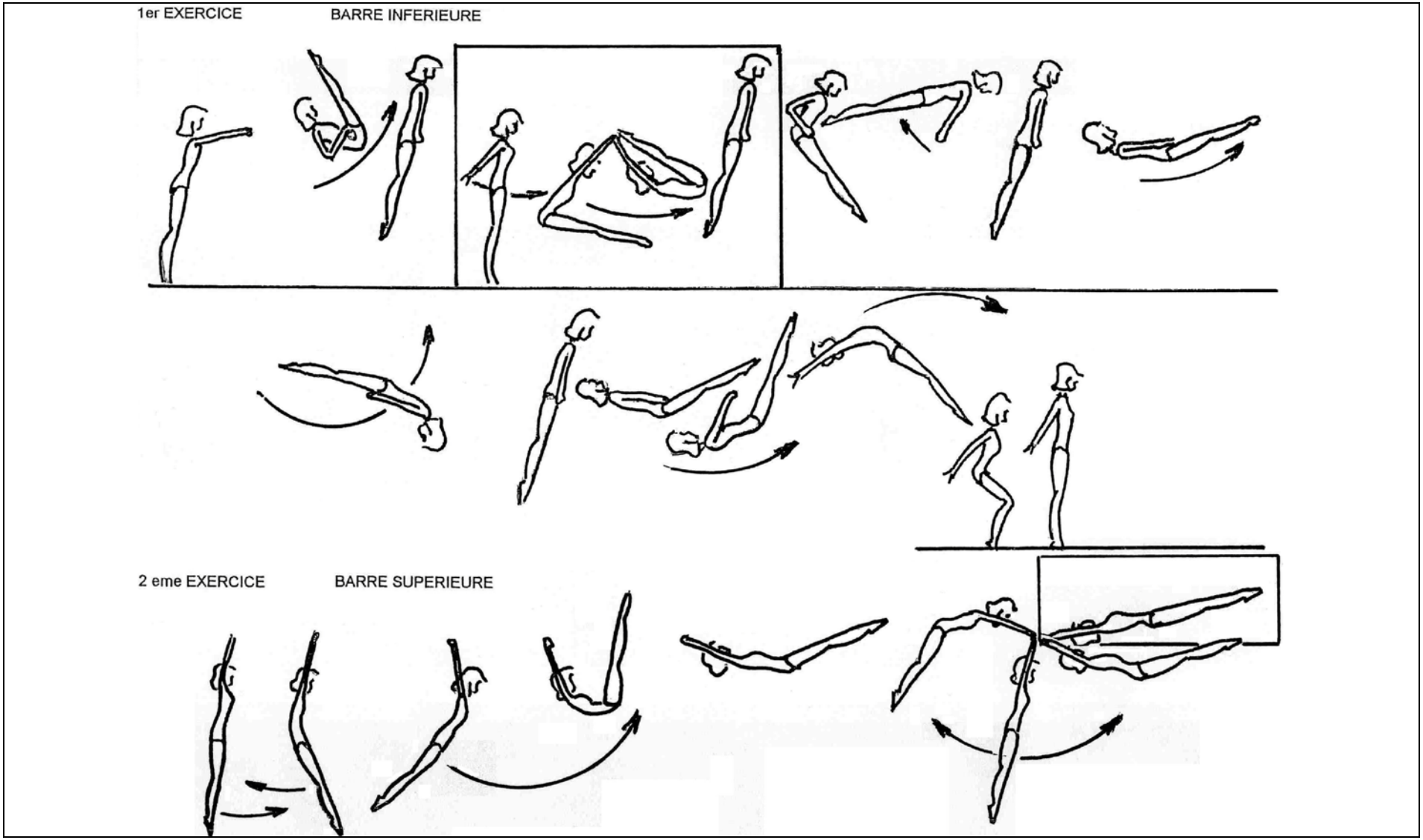
BARRES 2 **2 options à 0,50 pt chacune : NOTE D de 9,00 pt à 10,00 pt**



BARRES 2 **2 options à 0,50 pt chacune : NOTE D de 9,00 pt à 10,00 pt**

TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
Entrée par renversement en lançant une jambe tendue pour arriver à l'appui facial (avec bloc).	**3 pt**		Jambes tendues Reprise d'appui dynamique dos rond Bassin en rétroversion
OU OPTION 1 : De la suspension, entrée par traction puis renversement jambes tendues, serrées.	**+0,50 pt**		Traction menton au dessus de la barre, Traction sans aide des jambes Jambes tendues et serrées Reprise d'appui dynamique dos rond Bassin en rétroversion
Prise d'élan à l'horizontale revenir à l'appui	**1,50 pt**		Bras tendus Jambes tendues et serrées Amplitude de la prise d'élan (à l'horizontale) Dos rond
OU OPTION 2 : Prise d'élan à l'horizontale et tour d'appui arrière.	**+0,50 pt**		Maintien de la position du corps tendu lors du tour d'appui Bassin en rétroversion Bras tendus Retour à l'appui actif
Sortie : Prise d'élan à l'horizontale et repousser la barre pour arriver debout sur le sol	**1,50 pt**		Bras tendus Jambes tendues et serrées Amplitude insuffisante de la prise d'élan Repoussé dynamique
De la station debout sur une hauteur (épaules à hauteur de la barre), sauter et attraper la barre bras tendus pour effectuer 2 balancés jambes serrées et tendues (balancé serré ou écart mais les pieds doivent être serrés devant et derrière) et revenir debout sur le sol	**2,00 pt** (1pt par balancé)		Jambes tendues sur les différentes parties du balancé Allongement complet du balancé avant Amplitude avant (si inférieure à 45°) Bassin en rétroversion (balancé AV et ARR) Retour en appui actif sans fermeture bras-tronc Pieds serrés devant et derrière
Barres supérieure : De la suspension, maintien en courbe avant (2 secondes) et maintien en courbe arrière (2 secondes). Puis alignement sous la barre en réception.	**1,00 pt** (0.50 par courbe)	2s 2s	Recherche d'étirement sous la barre (épaules hautes et oreilles cachées). Tête droite, hanches ouvertes et bassin en rétroversion. Réception contrôlée en ½ plié.

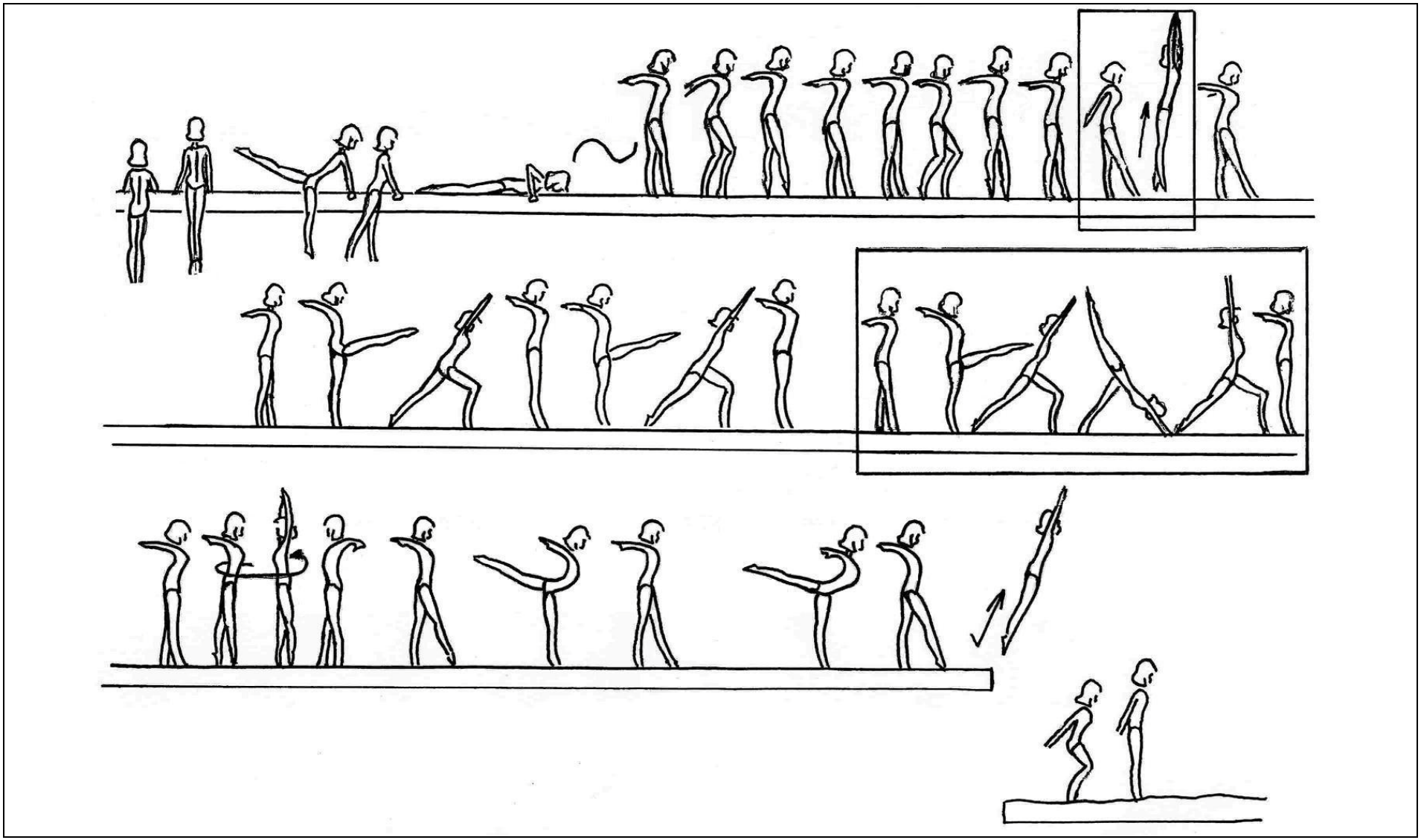
BARRES 3 **2 options à 0,50 pt chacune ; NOTE D de 11,00 pt à 12,00 pt**



BARRES 3 — 2 options à 0,50 pt chacune : NOTE D de 11,00 pt à 12,00 pt

TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
De la suspension, entrée par traction puis renversement jambes tendues, serrées.	**2 pt**		Traction menton au dessus de la barre Traction sans aide des jambes Jambes tendues et serrées Reprise d'appui dynamique dos rond Bassin en rétroversion
OU OPTION 1 : Bascule faciale	**+0,50 pt**		Jambes tendues - Bras tendus Allongement complet du balancé avant Maintien des jambes à la barre Bassin en rétroversion
Prise d'élan à l'horizontale	**1 pt**		Bras tendus Jambes tendues et serrées Amplitude de la prise d'élan (à l'horizontale) Dos rond
Tour d'appui arrière enchaîné avec sortie filée.	**4 pt** (2 pt par élément)		Maintien de la position du corps tendu lors du tour d'appui Bassin en rétroversion - Bras tendus Retour à l'appui actif Continuité des éléments - Ouverture bras Amplitude dans la sortie Maintien de la position du corps lors de la sortie
De la suspension, prise d'élan (courbe avant-arrière-fermeture pour effectuer un filé avant à l'oblique basse suivi d'un balancé vers l'arrière)	**1 pt**		Respect des courbes (avant-arrière) lors de la prise d'élan Jambes tendues et serrées. Amplitude - élévation du corps minimum à 45° Appui actif en arrière
2 balancés jambes tendues et serrées.	**2 pt** (1pt par balancé)		Jambes tendues et serrées. Respect des courbes à chaque phase Rythme lors de la courbette faciale Amplitude en avant et en arrière Appui actif sur la barre.
ET OPTION 2 : le 3ème balancé à l'horizontale.	**+0,50 pt**		Mêmes exigences que ci-dessus, sauf pour amplitude : Bassin proche de l'horizontale
Recherche d'appui en arrière après le balancé et sortie à la station	**1 pt**		Retour en appui actif sans fermeture bras-tronc Bassin en rétroversion

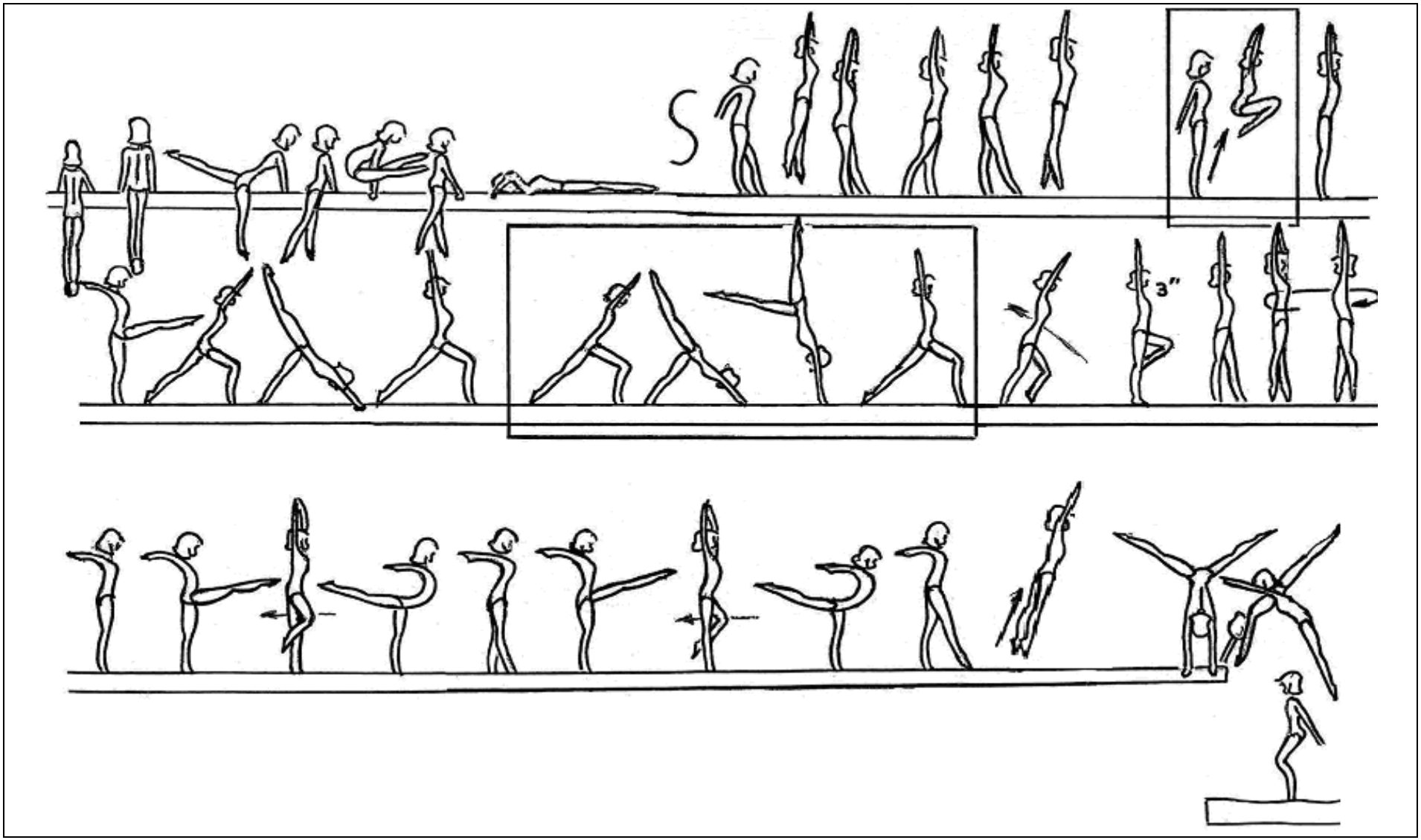
POUTRE 1 **2 options à 0,50 pt chacune : NOTE D de 7,00 pt à 8,00 pt**



POUTRE 1 — 2 options à 0,50 pt chacune : NOTE D de 7,00 pt à 8,00 pt

TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
Sauter à l'appui facial corps et bras tendus et passer une jambe sans arrêt pour arriver au siège.	**1 pt**		Ne pas toucher l'agrès Jambes et bras tendus Pas d'arrêt au passage de la jambe
Passage sur le ventre marqué et remontée libre	**0,50 pt**		Position ventre marqué
Position de départ un pied devant l'autre, jambes tendues et bras à la seconde. Demi-plié, tendre les jambes puis monter sur demi pointes (bras libres, bassin et dos droits, alignement du corps) et poser les talons. A réaliser pied droit et pied gauche devant, ordre au choix.	**1 pt** (0,50 chaque)	D G	Respect des demi pliés Alignement des segments Hauteur des ½ pointes dans le relevé
ET OPTION 1 : Soubresaut jambes tendues avec les bras montant aux oreilles, pied devant au choix.	**+ 0,50 pt**		Hauteur dans le saut Jambes tendues Alignement des segments
Lever une jambe en 4ème devant, bras à la seconde et poser en fente avant, bras aux oreilles (D et G).	**1 pt** (0,50 chaque)	D G	Jambe à l'horizontale Jambe d'appui tendue
ET OPTION 2: Lever une jambe en 4ème devant, bras à la seconde et poser en fente avant bras aux oreilles. Poser les mains sur la poutre en levant la jambe proche de la verticale (alignement bras tronc), un pied reste en contact avec la poutre. Retour en fente.	**+ 0,50 pt**		Jambe à l'horizontale (4è devant) Jambe d'appui tendue Jambes et bras tendus Jambe de 30° à 90° de la verticale Jambe sous l'horizontale
Départ les deux jambes tendues un pied devant l'autre au choix, monter sur demi-pointes et effectuer un détourné.	**1 pt**		Hauteur des ½ pointes Jambes tendues Alignement des segments
Elever la jambe arrière tendue à l'arabesque (45°minimum) marquée, jambe d'appui tendue (D et G).	**1 pt** (0,50 chaque)	D G	Jambe au dessus de 45° Arabesque marquée
Sortie saut extension corps aligné et bras aux oreilles, réception à la station dorsale stabilisée.	**1,50 pt**		Hauteur dans le saut Alignement des segments

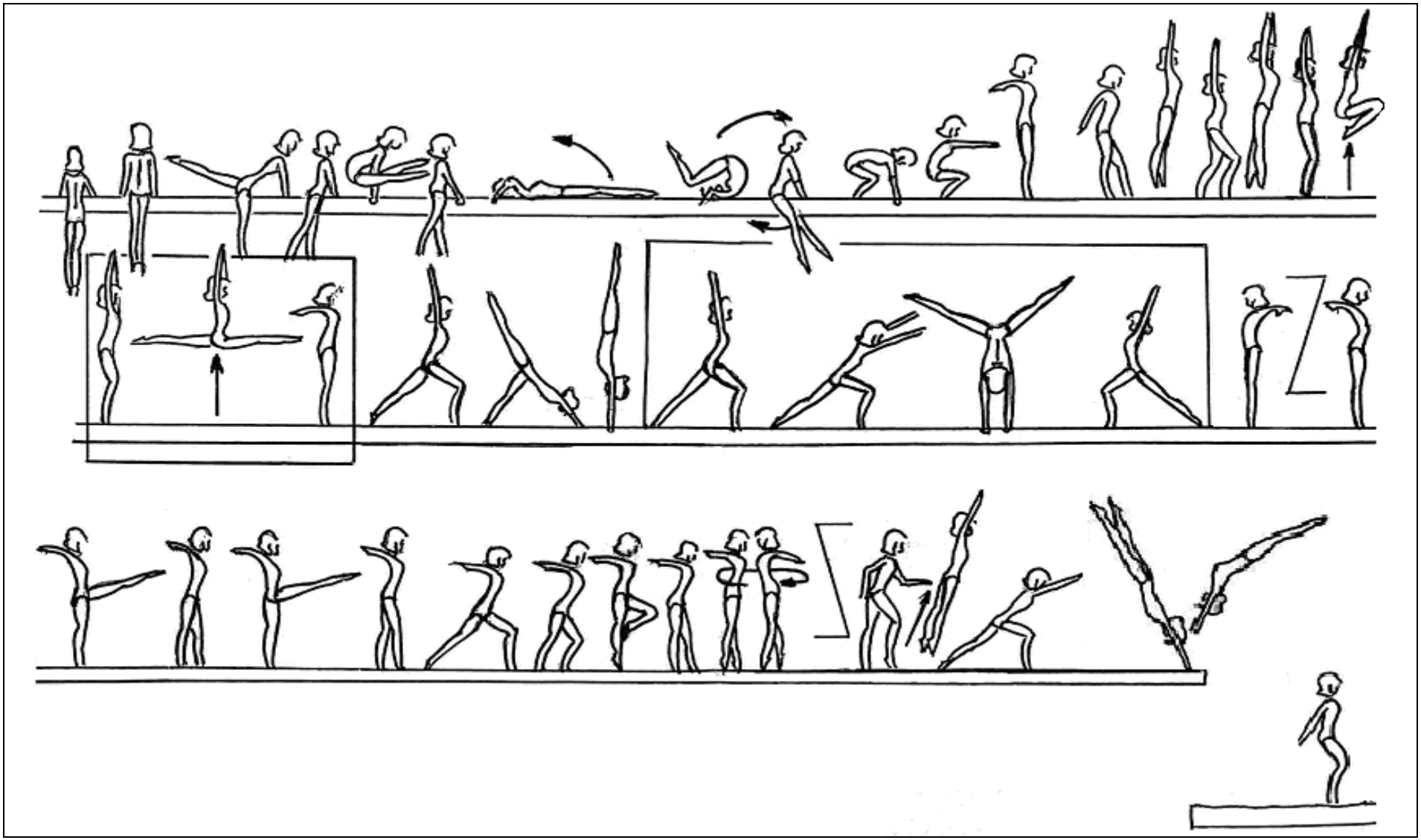
POUTRE 2 **2 options à 0,50 pt chacune ; NOTE D de 9,00 pt à 10,00 pt**



POUTRE 2 **2 options à 0,50 pt chacune : NOTE D de 9,00 pt à 10,00 pt**

TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
Sauter à l'appui facial corps et bras tendus et passer une jambe pour arriver au siège. Puis équerre transversale marquée, jambes et bras tendus	**1 pt** **1 pt**		Ne pas toucher l'agrès Jambes et bras tendus Pas d'arrêt au passage de la jambe Equerre marquée Jambes à l'horizontale minimum
Passage sur le dos marqué et remontée libres	**1 pt**		Position marquée sur le dos
2 soubresauts jambes tendues avec les bras montant aux oreilles (D et G)	**1 pt** (0,50 chaque)	D G	Hauteur dans le saut Jambes tendues Alignement des segments
ET OPTION 1 : Saut groupé appel deux pieds, genoux au-dessus des hanches	**+ 0,50 pt**		Hauteur dans le saut Respect de la position groupée Genoux au dessus des hanches
Lever une jambe en 4ème devant, bras à la seconde et poser en fente avant bras aux oreilles. Poser les mains sur la poutre en levant la jambe proche de la verticale (alignement bras tronc), un pied reste en contact avec la poutre. Retour en fente.	**1,50 pt**		Jambe 4ème à l'horizontale Jambes et bras tendus Jambe de 30° à 90° de la verticale Jambe libre sous l'horizontale
OU OPTION 2 : Lever une jambe en 4ème devant, bras à la seconde et poser en fente avant bras aux oreilles. ATR passager jambe libre à la verticale, jambe d'appui monte au minimum l'horizontale. Retour fente	**+ 0,50 pt**		Jambe 4ème à l'horizontale Jambes et bras tendus Jambe libre alignée dans les 10°. L'autre jambe à l'horizontale Retour en fente
En appui sur 1 pied, jambe libre au retiré maintien 3 secondes pied plat. Puis poser jambe libre devant sur ½ pointes en effectuant un relevé et réaliser un détourné.	**1 pt**		Maintien 3sec sur 1 jambe Position de jambe libre au retiré Alignement des segments Hauteur des 1/2pointes
Lever une jambe tendue en 4ème devant, puis passer au raccourci genou en ouverture, et développer à l'arabesque, jambe libre et jambe d'appui tendues (D et G).	**1 pt** (0,50 chaque)	D G	Jambe 4ème à l'horizontale Hauteur de l'arabesque (mini 45°) Ouverture du genou Position marquée
Un pas sursaut sortie rondade	**1,50 pt**		Alignement des segments Dynamisme Passage par la verticale Impulsion bras

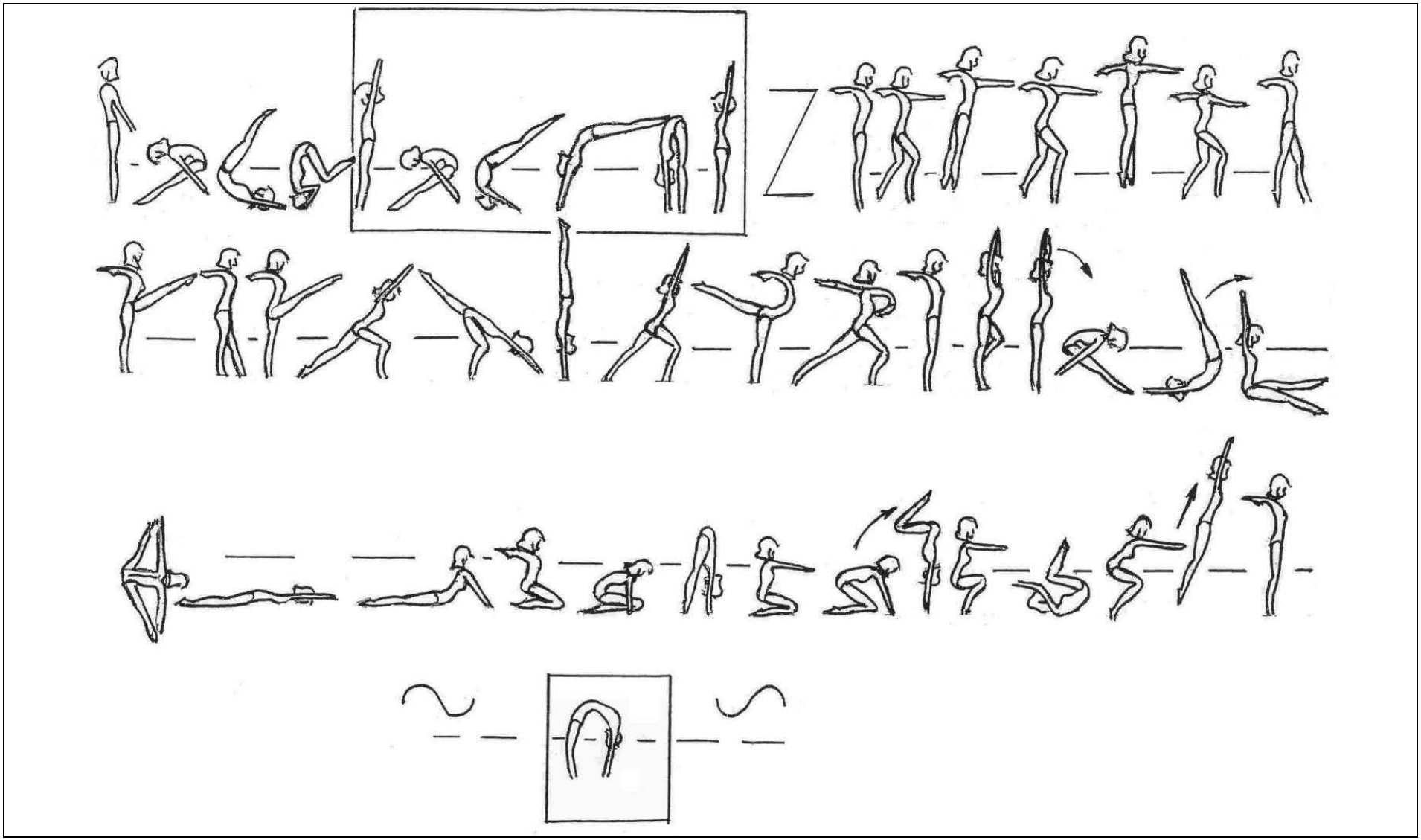
POUTRE 3 **2 options à 0,50 pt chacune : NOTE D de 11,00 pt à 12,00 pt**



POUTRE 3 **2 options à 0,50 pt chacune : NOTE D de 11,00 pt à 12,00 pt**

TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
Sauter à l'appui facial corps et bras tendus et passer une jambe pour arriver au siège. Puis équerre transversale tenue 3 secondes, jambes et bras tendus	**1 pt** **1 pt**		Ne pas toucher l'agrès Jambes et bras tendus Pas d'arrêt au passage de la jambe Equerre tenue 3 sec.Jbs à l'horiz minimum
Du siège rouler en chandelle groupée marquée, retour au siège et directement prendre appui sur les mains, élan des jambes en arrière pour revenir accroupi.	**1 pt**		Elévation du bassin Chandelle marquée Continuité dans le mouvement
2 soubresauts liés directement avec changement de pied à chaque saut (jambes tendues)	**1 pt**		Hauteur dans les sauts Jambes tendues Pas d'arrêt dans la liaison
Saut groupé appel deux pieds, genoux au-dessus des hanches	**1 pt**		Hauteur dans le saut Respect de la position groupée
OU OPTION 1 : Saut écart antéro-postérieur, impulsion et réception 2 pieds.	**+ 0,50 pt**		Hauteur dans le saut Jambes tendues Ecart minimum à 135°(pas de pénalité si écart entre 180° et 135°)
A.T.R. jambes serrées	**2 pt**		Dans les 10°. Tolérance jusqu'à 30° Alignement segmentaire Bras tendues et bassin en rétroversion
ET OPTION 2 : Roue retour en fente.	**+ 0,50 pt**		Alignement des segments Passage par la verticale Bras et jambes tendues - Retour en fente
Grands battements avant D et G en 4ème devant, bras à la seconde, puis rassembler les jambes tendues un pied devant l'autre au choix, monter sur demi-pointes et effectuer un détourné.	**1 pt**	D G	Amplitude Jambe tendue Jambe d'appui tendue
Fente avant (préparation) D ou G, retiré (pointe au niveau du genou) sur une jambe tendue en montant sur ½ pointe marquée, poser devant puis détourné	**0,50 pt** **0,50 pt**		Jambe d'appui tendue (retiré) Alignement tronc jambe Retiré sur ½ pointe marqué
Un pas sursaut et saut de mains	**2 pt**		Prise de vitesse dans le renversement Alignement du corps au passage à l'ATR Impulsion bras dynamique Elévation du 2ème envol, corps en alignement

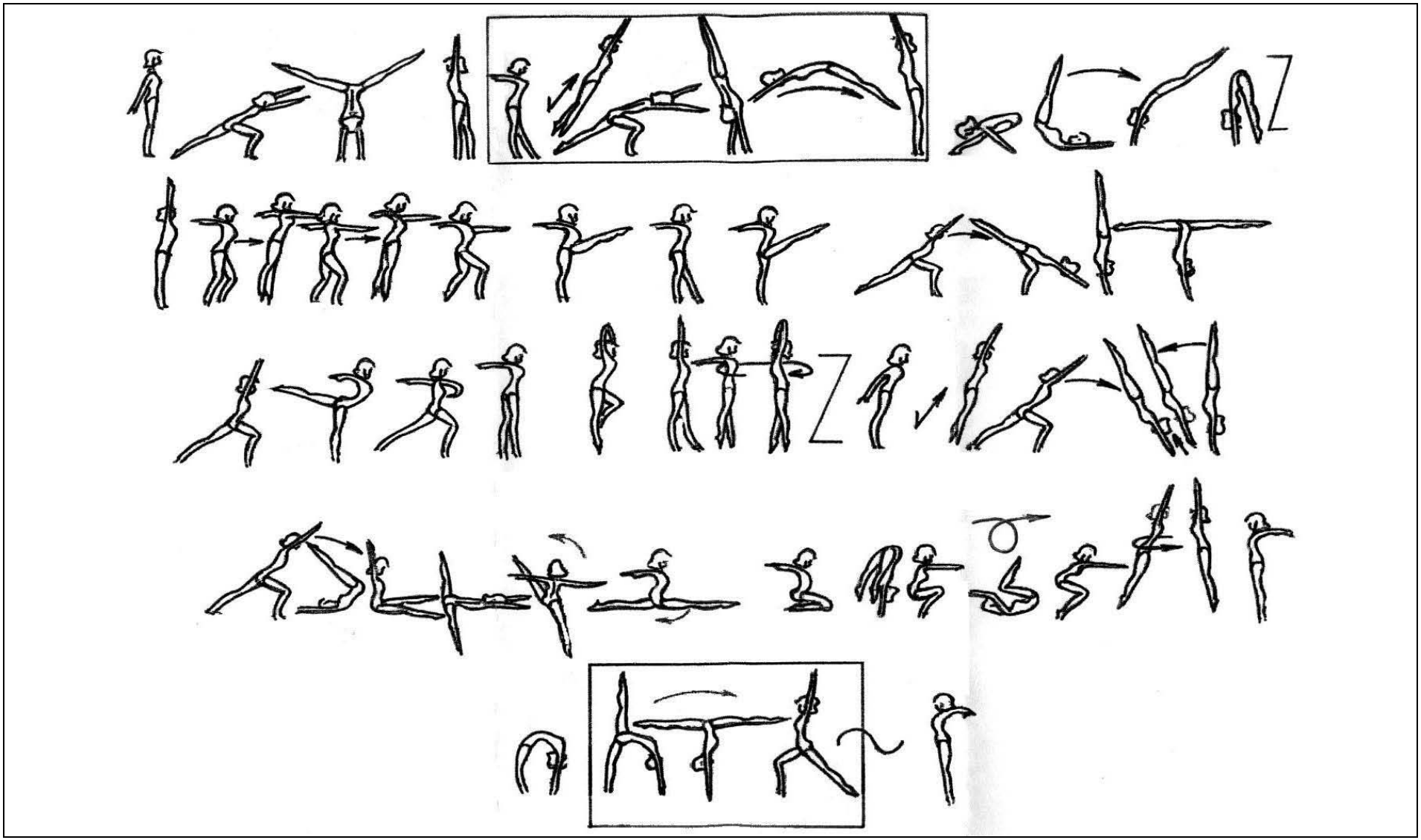
SOL 1 **2 options à 0,50 pt chacune : NOTE D de 7,00 pt à 8,00 pt**



SOL 1 **2 options à 0,50 pt chacune : NOTE D de 7,00 pt à 8,00 pt**

TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
D'une position de départ libre, Roulade arrière groupée	**1 pt**		Respect de la position dos rond Repoussé actif des bras
OU OPTION 1 : Roulade arrière bras et jambes tendus	**+0,50 pt**	b.j.t.	Bras tendus mains face à face (action d'antépulsion)
Pas chassé d'une jambe, et 1 pas chassé de l'autre jambe vers l'avant	**0,50 pt**	D G	Respect des ½ pliés Hauteur
1 pas battement une jambe, battement l'autre jambe, bras en seconde pour arriver en fente avant.	**0,50 pt**		Jambe d'appui tendue Hauteur du battement (horizontale min) - Dynamisme dans le battement
De la fente avant, ATR passagé jambes serrées, et retour en fente.	**1 pt**		Alignement des segments à l'ATR
Arabesque, retour en fente et préparation de tour : ouvrir les bras à la seconde puis 5è en amenant la jambe arrière au retiré. Maintenir la position 3 secondes (pied plat) puis revenir pieds en 6è en descendant les bras en avant.	**0,50 pt**		Hauteur de l'arabesque (mini à 45°) Maintien du retiré 3sec
Descendre en chandelle bras aux oreilles, et revenir vers l'avant jambes écartées et tendues, pour effectuer un écrasement facial maintenu 2 secondes.	**1 pt**		Chandelle corps gainé Descendre en écrasement dos plat Ecrasement buste au sol
Passer sur le ventre et resserrer les jambes tendues derrière. Redresser le buste bras tendus et tête dégagée, passer à genoux et s'asseoir sur les talons bras en seconde. Poser les mains à coté des genoux, extension des jambes, bras tendus en fermeture complète jambes/tronc.	**0,50 pt**		Corps en extension Fermeture tronc-jambes
Revenir à genoux, assise sur les talons et placement du dos jambes groupées en appuis tendus, genoux à l'horizontale.	**1 pt**		A genoux assise sur les talons Alignement des segments Bras tendus Genoux à l'horizontale
Revenir à la position accroupie dos plat, bras tendus devant. Roulade avant groupée, remonter sans aide des mains, bras tendus devant, ET SANS ARRÊT, saut en extension bras verticaux, réception stabilisée.	**1 pt**		Roulade dynamique dos rond Se relever sans aide des mains Liaison roulade avant + saut Hauteur du saut
Gestuelle libre et position finale.			
OU OPTION 2 : Gestuelle libre pour arriver en position de Pont bras tendus, jambes tendues serrées, puis position finale libre.	**+0,50 pt**		Pont épaules au dessus des mains Bras tendus Jambes tendues et serrées

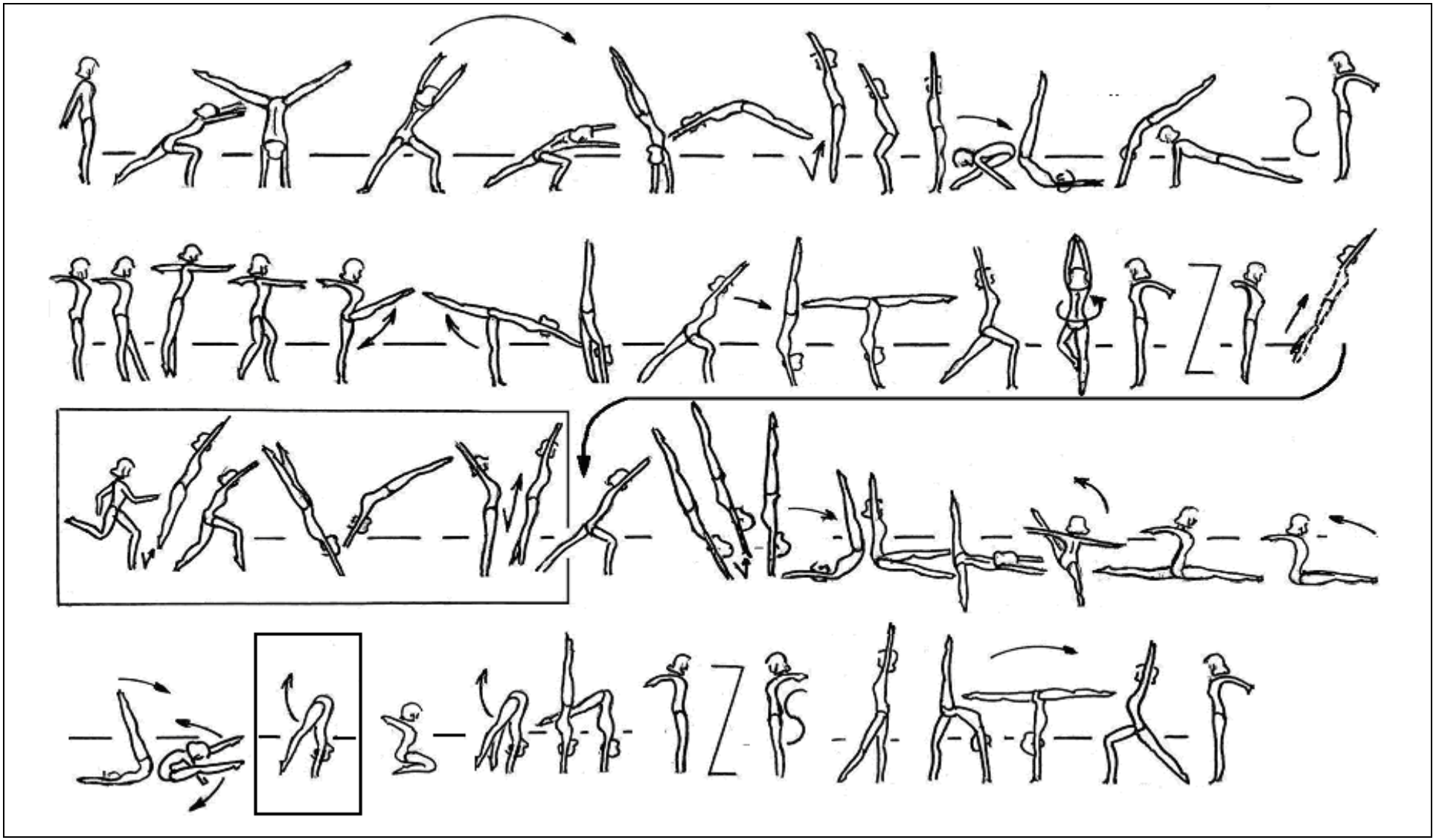
SOL 2 **2 options à 0,50 pt chacune : NOTE D de 9,00 pt à 10,00 pt**



SOL 2 **2 options à 0,50 pt chacune : NOTE D de 9,00 pt à 10,00 pt**

TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
D'une position de départ libre, Roue pied pied arrivée sur ½ pointes	**1 pt**		Passage par la verticale Arrivée pied pied sur ½ pointes
OU OPTION 1 : Sursaut (départ pieds serrés) Rondade	**+0,50 pt**		Amplitude dans le sursaut Impulsion bras Arrivée jambes tendues bras à la verticale
Roulade arrière bras et jambes tendus, arrivée jambes tendues et serrées, puis se redresser en déroulant le dos.	**1 pt**		Roulade arrière bras tendus (antépulsion) Arrivée jambes tendues
1 pas chassé d'une jambe, 1 pas chassé de l'autre jambe. 2 grands battements D et G	**0,50 pt**	D G	Respect des ½ pliés Hauteur Battement minimum à l'horizontale
ATR jambes serrées puis écartées et retour en fente.	**1 pt**		Alignement des segments Positions marquées (sérré puis écarté)
Arabesque, retour en fente bras seconde: Amener la jambe arrière au retiré sur un relevé sur ½ pointes (2 secondes). Poser la jambe libre devant en restant sur ½ pointes et effectuer un détourné.	**0,50 pt**	2s	Hauteur de l'arabesque minimum à 45° Maintien du relevé sur ½ pointes (2sec) Jambe d'appui tendue Alignement des segments
Sursaut ATR repoussé, retour en fente. Puis roulade avant pour arriver assise jambes tendues et écartées, bras verticaux.	**1 pt** **0,50pt**		Amplitude dans le sursaut ATR marqué après l'impulsion bras Alignement des segments à l'ATR
Ecrasement facial maintenu 2 secondes.	**0,50 pt**		Descendre en écrasement dos plat Ecrasement buste au sol
Se redresser et passer en écart antéro-postérieur maintenu 2 secondes	**0,50 pt**	2s	Amplitude de l'écart à 180° Bassin dans l'axe buste droit
Gestuelle libre pour revenir à genoux, assise sur les talons et placement du dos jambes écart en appuis tendus. Revenir à la position accroupie dos plat, bras tendus devant.	**1 pt**		Alignement bras-tronc Jambes écartées à l'horizontale maximum
Roulade avant groupée, remonter sans aide des mains, bras tendus devant, ET SANS ARRÊT, saut en extension avec ½ tour, bras verticaux, réception stabilisée.	**1 pt**		Roulade dynamique dos rond Se relever sans aide des mains Liaison roulade avant + saut Hauteur du saut
Gestuelle libre pour arriver en position de pont, gestuelle libre et position finale	**0,50 pt**		Pont épaules au dessus des mains Bras tendus Jambes tendues et serrées
OU OPTION 2 : Gestuelle libre pour arriver en position de pont et passer en souplesse arrière Gestuelle libre et position finale	**+0,50 pt**		Mêmes pénalisations que ci-dessus plus Alignement au passage à l'ATR Amplitude dans l'écart de jambes à l'ATR Continuité du mouvement

SOL 3 **2 options à 0,50 pt chacune : NOTE D de 11,00 pt à 12,00 pt**



SOL 3 **2 options à 0,50 pt chacune : NOTE D de 11,00 pt à 12,00 pt**

TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
D'une position de départ libre, Liaison roue latérale enchaînée d'une rondade (départ en position latérale)	**Roue : 0.50** **Rondade : 1.00** **Liaison : 0.50**		Passage par la verticale. Continuité du mouvt Impulsion bras à la rondade Arrivée jambes tendues bras à la verticale Les 2 éléments doivent être enchainés
Roulade arrière bras et jambes tendues, avec ouverture vers l'horizontale minimum pour arriver à l'appui facial. Gestuelle libre pour se retrouver à la position debout.	**1 pt**		Roulade arrière bras tendus (antépulsion) Arrivée jambes tendues pieds loin des mains Appui facial dos rond bassin en rétroversion
2 grands battements en avant (D et G). Pas chassé, battement avant, poser devant et battement en l mains au sol, retour en fente	**0,50 pt**		Amplitude des battements Respect du ½ plié (pas chassé)
ATR maintenu 2 secondes jambes serrées, puis écartées et retour en fente.	**1 pt**	2s	Alignement des segments Maintien 2 sec en ATR serré Position marquée en ATR écart
De la fente avant, pirouette gymnique de 180° en dedans (jambe libre au retiré)	**1 pt**		Jambe d'appui tendue Hauteur de la ½ pointe
ET OPTION 1 : 2 ou 3 pas d'élan Saut de Mains 2 pieds (rebond autorisé)	**+0,50 pt**		Alignement des segments Arrivée jambes tendues, corps en extension Hauteur de l'envol (impulsion bras)
Sursaut ATR repoussé, roulade avant bras tendus Arriver assise jambes tendues et écartées, bras verticaux.	**1,50 pt**		Amplitude dans le sursaut ATR marqué après l'impulsion bras Alignement des segments à l'ATR
Ecrasement facial maintenu 2 secondes.	**0,50 pt**		Descendre en écrasement dos plat Ecrasement buste au sol
Se redresser et passer en écart antéro-postérieur	**0,50 pt**		Amplitude de l'écart à 180° Bassin dans l'axe buste droit
Chandelle, retour à l'équerre passager, passage à la position à genoux (libre)	**1 pt**		Chandelle corps aligné à la verticale Retour à l'équerre passager
OU OPTION 2 : Chandelle, retour en équerre passager, développer les jambes sur le côté pour revenir pieds à côté des mains. (jbes tendues serrées). Puis passage à genoux libre	**+0.50**		Chandelle corps aligné à la verticale Passer les jambes sans toucher le sol
De la position à genoux assise sur les talons, placement du dos jambes écartées puis serrées pour arriver en ATR. Redescendre les 2 jambes serrées pour revenir à la position debout.	**1,50 pt**		Alignement des segments ATR serré marqué Descente contrôlée
Souplesse arrière (départ debout en lançant 1 jambe) Gestuelle libre et position finale.	**0,50 pt**		Alignement au passage à l'ATR marqué Amplitude dans l'écart de jambes à l'ATR Continuité du mouvement

CIRCUITS POUSSINES ZONE ILE DE FRANCE 2012 /2016

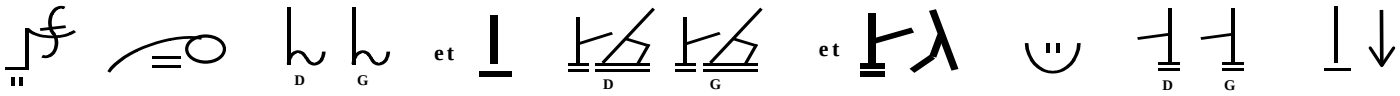
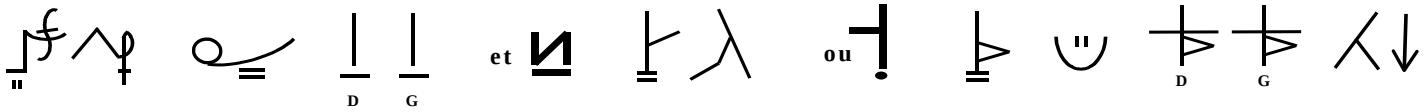
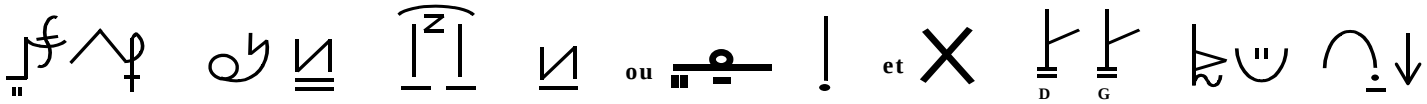
BARRES Imposé 1	Note D 0 option : 7 1 option : 7,50 2 options : 8	BI ou BI ou
BARRES Imposé 2	Note D 0 option : 9 1 option : 9,50 2 options : 10	BI ou ou BI BS 2s 2s
BARRES Imposé 3	Note D 0 option : 11 1 option : 11,50 2 options : 12	BI ou BS et horiz
POUTRE Imposé 1	Note D 0 option : 7 1 option : 7,50 2 options : 8	D G et D G et D G
POUTRE Imposé 2	Note D 0 option : 9 1 option : 9,50 2 options : 10	D G et ou D G
POUTRE Imposé 3	Note D 0 option : 11 1 option : 11,50 2 options : 12	ou et D G
SOL Imposé 1	Note D 0 option : 7 1 option : 7,50 2 options : 8	ou b.j.t. D G
SOL Imposé 2	Note D 0 option : 9 1 option : 9,50 2 options : 10	ou D G 2s 2s ou
SOL Imposé 3	Note D 0 option : 11 1 option : 11,50 2 options : 12	et et

ZONE Ile de France CIRCUITS EDUCATIFS 2009/2012 FEUILLE DE NOTATION BARRES

Imposé 1	Note D 0 option : 7 1 option : 7,50 2 options : 8	BI ou ↓ | BI ↗ ou ↗ ↓
Imposé 2	Note D 0 option : 9 1 option : 9,50 2 options : 10	BI ou ou ↓ | BI ↗ ↓ | BS 2s 2s ↓
Imposé 3	Note D 0 option : 11 1 option : 11,50 2 options : 12	BI ou ↓ | BS et horiz ↓

NOM	NIV.	ND	DEDUCTIONS	TOTAL DEDUCTIONS

ZONE Ile de France CIRCUITS EDUCATIFS 2009/2012 FEUILLE DE NOTATION POUTRE

Imposé 1	Note D 0 option : 7 1 option : 7,50 2 options : 8	
Imposé 2	Note D 0 option : 9 1 option : 9,50 2 options : 10	
Imposé 3	Note D 0 option : 11 1 option : 11,50 2 options : 12	

NOM	NIV.	ND	DEDUCTIONS	TOTAL DEDUCTIONS

ZONE Ile de France CIRCUITS EDUCATIFS 2009/2012 FEUILLE DE NOTATION SOL

Imposé 1	Note D 0 option : 7 1 option : 7,50 2 options : 8	ou b.j.t. D G
Imposé 2	Note D 0 option : 9 1 option : 9,50 2 options : 10	ou D G 2s 2s ou
Imposé 3	Note D 0 option : 11 1 option : 11,50 2 options : 12	et et

NOM	NIV.	ND	DEDUCTIONS	TOTAL DEDUCTIONS

PARCOURS 1 – 2 – 3

Activités Gymniques Acrobatiques

VERSION 2012

Les Parcours Régionaux : Version 2012.

Les parcours sont une porte d'entrée essentielle vers les programmes compétitifs de la Fédération Française de Gymnastique.
La version 2012, propose 15 ateliers évolutifs, basés sur les thématiques de l'activité gymnique.
Le déroulement se fait en trois étapes : Club, Département et Région.
L'évaluation est simple et rapide, pouvant être réalisée par des cadres en formation, des entraineurs, juges ou non.

	Organisateur	Date	Date limite d'engagement	Transmission des résultats.
Parcours 1	Club			Avant la date limite d'engagement du P2, au CD
Parcours 2	Département	Voir les plans d'action	Courant mars	Avant la date limite d'engagement du P3, au CR
Parcours 3	Région		Engagement automatique pour les titulaires des P2. Les forfaits sont à signaler au CR	

Conditions d'accès : A tous les licenciés FFG – GAF et GAM.
Catégories : Poussins et Poussines – 7, 8 et 9 ans.

- **Programme :**

Parcours 1 : 15 ateliers, admission à 15 points
Parcours 2 : 15 ateliers, admission à 15 points.
Parcours 3 : 15 ateliers
Diplôme Or à 25 pts et plus - Diplôme Argent de 24 à 20 pts - Diplôme Bronze de 19 à 15 pts

- **Evaluation :**

Chaque élément est noté sur 2 points, d'après les exigences mentionnées.

- 0.50 ou 1 point sur la partie "Exigences"
- 0.50 ou 1 point sur la partie "Bonification"

~~Il n'est pas possible d'évaluer au ½ point près.~~

Pour les parcours 3 : Chaque association doit fournir les « évaluateurs »/juges, en fonction de leur nombre de gymnastes engagés.
1 à 10 engagés : 1 juge 11 à 20 engagés : 2 juges 21 et plus : 3 juges.

- **Remarques à l'intention du club organisateur.**

Sécuriser :

- Tous les ateliers, en prévoyant des tapis mous, des blocs en mousse plutôt que des caisses.
- En interdisant l'accès au plateau aux parents

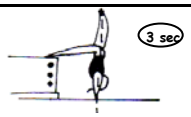
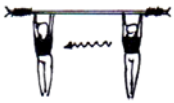
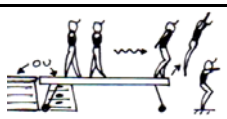
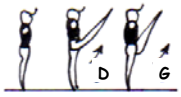
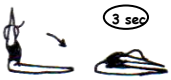
Prévoir :

- L'entrée et la sortie des gymnastes, pendant toute la durée de la manifestation.
- Une répartition judicieuse des ateliers en fonction de leur durée d'évaluation
- Un technicien à chaque atelier qui accueille, oriente, explique aux enfants.
- Une personne à l'informatique pour la saisie des points.

LES PARCOURS 1-2-3

Agrès		Elément	1	2	3
SOL	1	**Roulade Avant** (Combi + Evol)		P1 +	P1 +
	2	**Roulade Arrière** (Evolution)			
	3	**ATR** (Evolution)	3 sec	3 sec Montée et descente libre	3 sec
	4	**Roue** (Evolution)	Mini	ou	ou
SAUT	5	**Sans Elan** (Evolution)			
	6	**Avec élan** (Evolution)			
BARRES	7	**Appui** (Combinaison)		P1 +	P1 + + P2
	8	**Suspension** (Evolution)			
	9	**Renversement AR** (Evolution)			
	10	**Renversement AV** (Evolution)			
POUTRE	11	**Equilibre** (Combi + Evol)	ou		
PREPARATION GYMNIQUE	12	**Posture** (Evolution)	3 sec	3 sec	3 sec ou 3 sec
	13	**Battement et Fente** (Combinaison)	D G		
	14	**Souplesse** (Combinaison)	3 sec	3 sec	P1 + P2
	15	**Saut** (Evolution)		1/2 tour	1 tour

PARCOURS 1

Agrès		Elément	Texte	Dessin	Exigences / *Bonifications*	
SOL	1	**Roulade Avant** (Combi + Evol)	*Roulade avant* corps groupé départ et arrivée debout		> Se relever sans les mains *> Genoux et pieds serrés*	
	2	**Roulade Arrière** (Evolution)	Sur plan incliné *Roulade arrière groupée* Départ assis Arrivée debout		> Arrivée sur les pieds *> Respect de l'axe*	
	3	**ATR** (Evolution)	Avec appui d'un pied sur caisse *Placement du dos* un jambe alignée tenue 3 sec		> Alignement bras-tronc-jambe *> Maintien 3 secondes*	
	4	**Roue** (Evolution)	Sur demi-rond *Passage latéral en placement du dos*		> Jambes tendues mini horizontal > Alignement bras-tronc *> Jambes Verticales*	
SAUT	5	**Sans Elan** (Evolution)	Départ sur caisse sauter sur minitramp puis *debout* sur tapis (1m) *puis roulade AV*		> Maintien du gainage *> Enchaînement des actions*	
	6	**Avec élan** (Evolution)	Courir sur caisses impulsion mini tramp *saut de lapin plié* sur tapis à 1m		> Arrivée accroupie sur les pieds *> Enchaînement des actions*	
BARRES	7	**Appui** (Combinaison)	*Sauter à l'appui* barre inf (1m)		> Appui actif Gainage > Jambes tendues serrées *> Bras tendus*	
	8	**Suspension** (Evolution)	*Traverser barre sup* latéralement (d'1 marque à 1 autre)		> Suspension active Gainage > Traversée complète *> Jambes serrées tendues*	
	9	**Renversement** (Evolution)	*Renversement arrière barre // avec aide poteau* (jambes et bras libres)		> Continuité du mouvement > Reprise d'appui dos rond *> 1 seul appui (pied) sur poteau*	
	10	**Renversement** (Evolution)	De l'appui *Renversement avant barre inf* (jambes et bras libres)		> Descente contrôlée > Jambes serrées *> Equerre groupée marquée*	
POUTRE	11	**Equilibre** (Combi + Evol)	*Marcher* jusqu'au bout de la poutre (1m) *sur 1/2 pointes* puis *saut en sortie*		> 1/2 pointes / Sans arrêt > Saut jambes tenudes *> Sans déséquilibre*	
PREPARATIONGYMNIQUE	12	**Posture** (Evolution)	*Jambe libre dégagé devant*		> Maintien 3 sec *> Posture équilibrée (ss mouvt)*	
	13	**Battement et Fente** (Combinaison)	*De la station effectuer 1 battement droite puis 1 gauche (ou l'inverse)*		> Jambes d'appui tendue > Buste droit *> Jambe libre au dessus de l'horizontale*	
	14	**Souplesse** (Combinaison)	Assis Dos plat bras aux oreilles *Fermeture du tronc sur jambes*		> Maintien 3 sec *> Fermeture complète*	
	15	**Saut** (Evolution)	Saut droit		> Maintien du Gainage > Poussée complète des jambes *> Réception stabilisée*	
					TOTAL	

Nom : Prénom :

Club : Année : ADMIS OUI NON

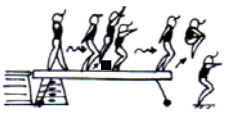
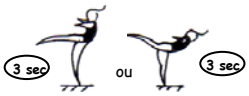
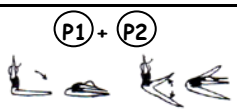
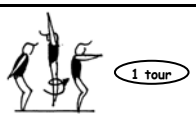
PARCOURS 2

Agrès		Elément	Texte	Dessin	Exigences / *Bonifications*	
SOL	1	**Roulade Avant** (Combi + Evol)	*Roulade avant* corps groupé puis *roulade avant* corps groupé	P1 +	> Se relever sans les mains > Genoux et pieds serrés	
					> Enchaînement des 2 roulades sans arrêt	
	2	**Roulade Arrière** (Evolution)	*Sur plan incliné Roulade arrière jambes tendues Dép libre Arrivée debout*		> Jambes tendues	
					> Bras tendus	
	3	**ATR** (Evolution)	*ATR ventre au mur* tenu 3 sec (placement et retour libre)	3 sec Montée et descente libre	> Alignement bras-tronc-jambe > Maintien 3 secondes	
					> Descente en roulade avant	
	4	**Roue** (Evolution)	Départ sur caisse *Roue arrivée en contre bas* (latérale ou avec 1/4 de tour)	ou	> Jambes tendues mini horizontal	
					> Jambes Verticales / Alignement bras-tronc-jambes	
SAUT	5	**Sans Elan** (Evolution)	Départ sur caisse sauter sur minitramp puis *roulade AV sans envol* sur tapis (1m)		> Arrivée accroupie	
					> Enchaînement des actions	
	6	**Avec élan** (Evolution)	Course *préappel tremplin* impulsion minitramp *saut de lapin plié* tapis à 1m		> Arrivée accroupie sur les pieds	
					> Enchaînement des actions	
BARRES	7	**Appui** (Combinaison)	*Sauter à l'appui* barre inf (1m) puis *repousser en sortie arrière*	P1 +	> Gainage Jbes tendues serrées	
					> Enchaînement des éléments	
	8	**Suspension** (Evolution)	*Traverser barre sup avec 1/2 tour* (d'1 marque à 1 autre)		> Suspension active Gainage	
					> Jambes serrées tendues	
	9	**Renversement** (Evolution)	*Renversement arrière barre inf avec plan incliné* (jambes et bras libres)		> Reprise d'appui	
					> Jambes tendues	
	10	**Renversement** (Evolution)	De l'appui *Renversement avant barre sup* (jambes et bras libres)		> Descente avec le dos rond	
					> Descente contrôlée	
POUTRE	11	**Equilibre** (Combi + Evol)	Sur poutre (1m) Marcher 1/2 pointes *saut extension* puis *saut en sortie*		> 1/2 pointes > 2 Sauts jambes tendues	
					> Sans arrêt	
PREPARATION GYMNIQUE GYMNIQUE	12	**Posture** (Evolution)	*Jambe libre 4ème devant à l'horizontale*	3 sec	> Jambe à l'horizontale	
					> Posture équilibrée (ss mvt)	
	13	**Battement et Fente** (Combinaison)	*Battement Droite ou Gauche puis Fente bras aux oreilles*		> Batt jambes tendues buste droit > Alignement Bras-tronc-jambe ar	
					> Enchaînement dynamique des éléments	
	14	**Souplesse** (Combinaison)	*Ecrasement facial 3s* Bras parallèles Jambes à 90°	3 sec	> Jambes tendues Genoux vers haut	
					> Maintien ventre au sol	
	15	**Saut** (Evolution)	Saut 1/2 tour	1/2 tour	> Jambes serrées durant tout l'exercice	
					> Réception stabilisée	
					TOTAL	

Nom : Prénom :

Club : Année : ADMIS OUI NON

PARCOURS 3

Agrès		Elément	Texte	Dessin	Exigences / *Bonifications*	
SOL	1	**Roulade Avant** (Combi + Evol)	*Roulade avant* corps groupé puis *roulade avant jambes écartées*		> Roul av pieds/genoux serrés > Roulade écart Jambes tendues	
					> Enchaînement des 2 roulades sans arrêt	
	2	**Roulade Arrière** (Evolution)	*Roulade arrière groupée* Départ et Arrivée debout		> Respect de l'axe > Arrivée sur les pieds	
					> Bras tendus	
	3	**ATR** (Evolution)	*ATR dos au mur* tenu 3 sec (départ et retour en fente)		> Alignement bras-tronc-jambe	
					> Départ et retour en fente	
	4	**Roue** (Evolution)	*Roue* latérale ou avec 1/4 de tour		> Alignement bras-tronc-jambes > Jambes tendues	
					> Roue sur ligne	
SAUT	5	**Sans Elan** (Evolution)	Sauter sur minitramp puis *roulade AV avec envol* (obstacle: 20x20cm) sur tapis (80cm)		> Arrivée accroupie	
					> Envol Corps tendu	
	6	**Avec élan** (Evolution)	Course *préappel tremplin* impulsion minitramp *saut de lapin tendu* tapis à 1m		> Enchaînement des actions	
					> Courbette Jambes tendues	
BARRES	7	**Appui** (Combinaison)	*Sauter à l'appui* barre inf (1m) *Prise d'élan* et *sortie arrière*		> Gainage Jbes tendues serrées > Enchaînement des éléments	
					> Appui actif Bras tendus	
	8	**Suspension** (Evolution)	*2 à 3 Balancers barre inf jambes pliés* départ libre		> Dos rond	
					> Genoux serrés	
	9	**Renversement** (Evolution)	*Renversement arrière barre inf* (départ jambes libres)		> Reprise d'appui > Dos rond	
					> Jambes tendues	
	10	**Renversement** (Evolution)	*Renversement avant barre sup* descente contrôlée équerre groupée		> Descente contrôlée par le passage en chandelle tendue	
					> Maintien équerre groupée 3 sec	
POUTRE	11	**Equilibre** (Combi + Evol)	Poutre (1m) Marcher 1/2 pointes *sauter bloc (20x20cm)* puis *saut groupé en sortie*		> Réception 1 pied devant l'autre	
					> Sans déséquilibre	
PREPARATION GYMNIQUE	12	**Posture** (Evolution)	*Arabesque* 3 sec ou *Planche* 3 sec		> Jambe à l'horizontale	
					> Posture équilibrée (ss mvt)	
	13	**Battement et Fente** (Combinaison)	*Battement Droite ou Gauche* puis *Fente* et *pose de mains*		> Batt jambes tendues buste droit > Alignement Bras-tronc-jambe ar	
					> Maintien de l'alignement à la pose des mains	
	14	**Souplesse** (Combinaison)	*Fermeture* se redresser écarter les jambes et *Ecrasement facial 3s* (bras parallèles, jambes à 90°)		> Jambes tendues > Fermeture / Menton au sol	
					> Maintien ventre au sol	
	15	**Saut** (Evolution)	Saut 1 tour		> Jambes serrées durant tout l'exercice	
					> Réception stabilisée	
					TOTAL	

Nom : Prénom :

Club : Année : ADMIS OUI NON