

FICHE TECHNIQUE PARCOURS

SAUT

ELEMENT	DESCRIPTION	PENALISATION
Saut 1: Lune plat dos avec trampoline (10 pts)	Trampoline: • Bras devant le buste	0,3
	• Bras aux oreilles	0,5
	1° envol: • Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	• Jambes écartées	Jusqu'à 0,3
	• Projection des bras incomplète	Jusqu'à 0,3
	• Projection des bras fléchis	Jusqu'à 0,3
	• Corps cassé	Jusqu'à 0,5
	Phase d'appui: • Épaules en avant	Jusqu'à 0,3
	• Bras fléchis	Jusqu'à 0,3
	• Appui prolongé	0,5
	• Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	• Jambes écartées	Jusqu'à 0,2
	• Corps cassé	Jusqu'à 0,5
	2° envol: • Hauteur et longueur	Jusqu'à 0,8
	• Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	• Jambes écartées	Jusqu'à 0,3
	• Corps cassé	Jusqu'à 0,5
	Réception: • En 2 ou plusieurs temps	Jusqu'à 0,5
• Corps en cuillère	0,3	
Saut 2: Saut par pose des mains puis des pieds et saut extension (10 pts)	Trampoline: • Bras devant le buste	0,3
	• Bras aux oreilles	0,5
	1° envol: • Corps en dessous de l'horizontal	Jusqu'à 0,5
	• Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	• Jambes écartées	Jusqu'à 0,3
	Phase d'appui: • Épaules en avant	Jusqu'à 0,3
	• Bras aux oreilles avant 2° envol	0,5
	• Bras devant le buste avant 2° envol	0,3
	• Pas supplémentaire	2
	2° envol: • Hauteur	Jusqu'à 0,6
	• Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	• Jambes écartées	Jusqu'à 0,3
	• Bras en dessous de l'horizontal	0,5
	• Bras entre l'horizontal et les oreilles	0,3
	• Projection des bras non tendus	Jusqu'à 0,3
	• Corps cassé	Jusqu'à 0,3
	• Corps cambré	Jusqu'à 0,3
	Réception: • Sursaut	Jusqu'à 0,2
	• Mouvement de bras	0,1
	• Pas supplémentaires	0,1 par pas (maxi 0,4)
• Réception trop accroupie	0,3	
• Chute	0,5	
• Bras aux oreilles	0,3	
• Jambes écartées	0,1	

BARRES

ELEMENT	DESCRIPTION	PENALISATION
Élément 1 (0,5 pt)	Bras fléchis	Jusqu'à 0,5
	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Jambes écartées	Jusqu'à 0,2
	S'accrocher à l'engin pour éviter une chute	0,3
	Chute	0,5
Élément 2 (0,5 pt)	Bras fléchis	Jusqu'à 0,5
	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Jambes écartées	Jusqu'à 0,2
	S'accrocher à l'engin pour éviter une chute	0,3
	Chute	0,5
Élément 3 (1 pt)	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Jambes écartées	Jusqu'à 0,2
	Bras fléchis lors de la descente des jambes	Jusqu'à 0,5
	Descente non contrôlée	Jusqu'à 0,5
Élément 4 (1 pt)	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Jambes écartées	Jusqu'à 0,2
	Jambes en dessous de l'horizontal	Jusqu'à 0,5
	Tête tirée en arrière	0,3
Élément 5 (1 pt)	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Jambes écartées	Jusqu'à 0,2
	Corps non aligné	Jusqu'à 0,3
	Balancement du corps pendant le ½ tour	0,3
	Chute	0,5
Élément 6 (1 pt)	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,5
	Jambes écartées	Jusqu'à 0,2
	Bras fléchis	Jusqu'à 0,2
	Touche de l'engin avant l'horizontal	0,3
	Touche de l'engin à l'horizontal	0,3
	S'accrocher à l'engin pour éviter une chute	0,3
	Chute	0,5
Élément 7 (1 pt)	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Jambes écartées	Jusqu'à 0,2
	Manque d'amplitude	Jusqu'à 0,5
	Pas supplémentaire lors de la réception	0,1 par pas (maxi 0,4)
	Réception trop accroupie	0,3
	Chute	0,5

POUTRE

ELEMENT	DESCRIPTION	PENALISATION
Élément 1 (1 pt)	Bras fléchis	Jusqu'à 0,2
	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Jambes écartées	Jusqu'à 0,2
	Touche de l'engin lors de l'engagé	0,5
	S'accrocher à l'engin pour éviter une chute	0,3
	Chute	0,5
Élément 2 (0,5 pt)	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Bras fléchis	Jusqu'à 0,3
	Manque d'amplitude de la jambe	Jusqu'à 0,5
	Déséquilibre	Jusqu'à 0,3
	S'accrocher à l'engin pour éviter une chute	0,3
	Chute	0,5
Élément 3 (0,5 pt)	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Déséquilibre	Jusqu'à 0,3
	Chute	0,5
Élément 4 (1 pt)	Jambes écartées	Jusqu'à 0,2
	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Bras aux oreilles avant le saut	0,3
	Bras devant le buste avant le saut	0,1
	Projection des bras fléchis	Jusqu'à 0,3
	Manque de hauteur	Jusqu'à 0,3
	Manque de longueur	Jusqu'à 0,3
	Déséquilibre	Jusqu'à 0,3
	Chute	0,5
Élément 5 (0,5 pt)	Jambes fléchies pour le ½ tour debout	Jusqu'à 0,3
	Manque de groupé pour le ½ tour accroupi	Jusqu'à 0,3
	Rotation incomplète	Jusqu'à 0,3
	Déséquilibre	Jusqu'à 0,3
	Chute	0,5
Élément 6 (1 pt)	Jambe d'appui fléchie	Jusqu'à 0,2
	Déséquilibre	Jusqu'à 0,3
	Chute	0,5
Élément 7 (0,5 pt)	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Jambes en dessous de l'horizontal	Jusqu'à 0,3
	Déséquilibre	Jusqu'à 0,3
	Chute	0,5
Élément 8 (1 pt)	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Jambes écartées	Jusqu'à 0,2
	Bras aux oreilles avant le saut	0,3
	Bras devant le buste avant le saut	0,1
	Projection des bras fléchis	Jusqu'à 0,3
	Bras devant le buste lors du saut	0,3
	Corps fermé	Jusqu'à 0,3
	Corps cambré	Jusqu'à 0,3

Poutre Mini enchainement

Manque de hauteur	Jusqu'à 0,3
Réception non stabilisée	0,3
Pas supplémentaire lors de la réception	0,1 par pas (maxi 0,4)
Réception trop accroupie	0,3
Chute	0,5

SOL

ELEMENT	DESCRIPTION	PENALISATION
Élément 1 (0,5 pt)	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Jambe en dessous de l'horizontal lors de l'assemblé	Jusqu'à 0,3
	Manque de hauteur pour chaque saut	Jusqu'à 0,3
Élément 2 (1,5 pts)	Jambes écartées pour la roulade arrière groupée	Jusqu'à 0,3
	Jambes fléchies pour la roulade arrière écarté	Jusqu'à 0,3
	Bras tendus	Jusqu'à 0,3
	Déséquilibre	Jusqu'à 0,3
	Chute	0,5
Élément 3 (1,5 pts)	Bras devant le buste lors de la fente au départ	0,3
	Corps cambré lors de la fente au départ	0,2
	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Manque d'alignement	Jusqu'à 0,3
	Corps cambré lors de la fente à l'arrivée	0,2
	Bras devant le buste lors de la fente à l'arrivée	0,3
	Déséquilibre	Jusqu'à 0,3
Chute	0,5	
Élément 4 (1,5 pts)	Bras devant le buste lors de la fente	0,3
	Corps cambré lors de la fente au départ	0,2
	Manque d'alignement (angle bras/tronc, tronc/jambes)	Jusqu'à 0,8
	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Corps cambré lors de la fente à l'arrivée	0,2
	Bras devant le buste lors de la fente à l'arrivée	0,3
	Déséquilibre	Jusqu'à 0,3
Chute	0,5	
Élément 5 (0,5 pt)	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Jambes écartées (pour le pont)	Jusqu'à 0,2
	Pointes de pieds (sauf pour le pont)	Jusqu'à 0,2
	Bras fléchis	Jusqu'à 0,2
	Manque d'amplitude	Jusqu'à 0,5
Élément 6 (0,5 pt)	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Manque d'amplitude	Jusqu'à 0,3