

FICHE TECHNIQUE PARCOURS

SAUT

ELEMENT	DESCRIPTION	PENALISATION
Saut A: Saut par pose des mains puis des pieds et saut extension (5 pts)	<u>Trampoline:</u> • Bras devant le buste	0,3
	• Bras aux oreilles	0,5
	<u>1° envol:</u> • Corps en dessous de l'horizontal	Jusqu'à 0,5
	• Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	• Jambes écartées	Jusqu'à 0,3
	<u>Phase d'appui:</u> • Épaules en avant	Jusqu'à 0,3
	• Bras aux oreilles avant 2° envol	0,3
	• Bras devant le buste avant 2° envol	0,1
	<u>2° envol:</u> • Hauteur	Jusqu'à 0,5
	• Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	• Jambes écartées	Jusqu'à 0,3
	• Bras en dessous de l'horizontal	0,3
	• Bras entre l'horizontal et les oreilles	0,1
	• Projection des bras non tendus	Jusqu'à 0,3
	• Corps cassé	Jusqu'à 0,3
	• Corps cambré	Jusqu'à 0,3
	<u>Réception:</u> • 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	
Saut B: Saut extension jambe tendues et serrées avec stabilisée (5 pts)	<u>Tremplin:</u> • Bras devant le buste	0,3
	• Bras aux oreilles	0,5
	<u>Envol:</u> • Hauteur	Jusqu'à 0,5
	• Jambes fléchies	Jusqu'à 0,5
	• Jambes écartées	Jusqu'à 0,5
	• 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
	<u>Réception:</u> • Non stabilisée	0,5
	• Non simultanée des deux pieds	0,5
	• 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	

Saut C: Lune plat dos avec trampoline (5 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
	• Corps cassé	Jusqu'à 0,5
	Phase d'appui: • Épaules en avant	Jusqu'à 0,3
	• Bras fléchis	Jusqu'à 0,3
	• Appui prolongé	0,3
	2° envol: • Hauteur et longueur	Jusqu'à 0,4
	• Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	• Jambes écartées	Jusqu'à 0,3
	• Corps cassé	Jusqu'à 0,3
	Réception: • En 2 ou plusieurs temps	Jusqu'à 0,5

BARRES

ELEMENT	DESCRIPTION	PENALISATION
Élément 1 (1 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 (2 pt)	Bras fléchis	Jusqu'à 0,2
	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Touche de l'engin lors de l'engagé	1
	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
	S'accrocher à l'engin pour éviter une chute	0,3
	Chute	0,5
Élément 4 (2 pts)	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,5
	Jambes écartées au retour à l'appui	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 5 (2 pts)	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Jambes écartées	Jusqu'à 0,2
	Manque d'amplitude	Jusqu'à 0,3
	Pas supplémentaire lors de la réception	0,1 par pas (maxi 0,4)
	Chute	0,5
Élément 6 (2 pts)	Jambes écartées	Jusqu'à 0,2
	Descente non contrôlée	Jusqu'à 0,5
	Position groupée non maintenue 2"	0,3
Élément 7 (1 pt)	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Jambes écartées	Jusqu'à 0,2
	Corps cambré	Jusqu'à 0,3
	Manque d'amplitude	Jusqu'à 0,3
Élément 8 (1 pt)	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Jambes écartées	Jusqu'à 0,2
	Corps fermé	Jusqu'à 0,5
Élément 9 (0,5 pt)	Jambes fléchies avant la réception	Jusqu'à 0,3
	Jambes écartées	Jusqu'à 0,2
	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
	S'accrocher à l'engin pour éviter une chute	0,3
	Chute	0,5
Élément 2 (1,5 pts)	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	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 3 (1 pt)	Jambes fléchies pour le ½ tour debout	Jusqu'à 0,3
	Manque de groupé pour le ½ tour accroupi	Jusqu'à 0,3
	Jambes écartées	Jusqu'à 0,2
	Rotation incomplète	Jusqu'à 0,3
	Déséquilibre	Jusqu'à 0,3
	Chute	0,5
Élément 4 (1,5 pts)	Jambe d'appui fléchie	Jusqu'à 0,3
	Déséquilibre	Jusqu'à 0,3
	Chute	0,5
Élément 5 (1 pts)	S'accrocher à l'engin pour éviter une chute	0,3
	Chute	0,5
Élément 6 (1,5 pts)	Jambes écartées	Jusqu'à 0,2
	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Bras aux oreilles avant le saut	0,5
	Bras devant le buste avant le saut	0,3
	Projection des bras fléchis	Jusqu'à 0,3
	Bras devant le buste lors du saut	0,3
	Manque de hauteur	Jusqu'à 0,3
	Déséquilibre	Jusqu'à 0,3
Chute	0,5	
Élément 7 (1 pt)	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Manque d'amplitude	Jusqu'à 0,3
	Déséquilibre	Jusqu'à 0,3
	Chute	0,5
Élément 8 (1,5 pts)	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Jambes écartées	Jusqu'à 0,2
	Bras aux oreilles avant le saut	0,5
	Bras devant le buste avant le saut	0,3
	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
	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)
Chute	0,5	

SOL

ELEMENT	DESCRIPTION	PENALISATION
Élément 1 (1 pt)	Bras aux oreilles avant le saut	0,5
	Bras devant le buste avant le saut	0,3
	Projection des bras fléchis	Jusqu'à 0,3
	Bras devant le buste lors du saut	0,3
	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Jambes écartées	Jusqu'à 0,2
	Manque de hauteur	Jusqu'à 0,3
	Rotation incomplète	Jusqu'à 0,3
	Bras aux oreilles à la fin du saut	0,3
	Déséquilibre à la réception du saut	Jusqu'à 0,3
Élément 2 (2 pts)	Aucun passage par la chandelle	0,5
	Jambes fléchies lors du passage par la chandelle	Jusqu'à 0,3
	Bras fléchis	Jusqu'à 0,2
	Jambes croisées	Jusqu'à 0,2
	Jambes écartées	Jusqu'à 0,2
	Pas supplémentaires lors de la réception	0,1 par pas (maxi 0,4)
	Chute	0,5
Élément 3 (2 pts)	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Pointes de pieds (sauf pour le pont)	Jusqu'à 0,2
	Bras fléchis	Jusqu'à 0,2
	Jambes écartées (pour le pont)	Jusqu'à 0,2
	Manque d'amplitude	Jusqu'à 0,5
Élément 4 (2 pts)	Manque d'alignement	Jusqu'à 0,5
	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Jambes écartées	Jusqu'à 0,3
	Déséquilibre	Jusqu'à 0,3
	Chute	0,5
Élément 5 (2 pts)	Bras devant le buste lors de la fente	0,5
	Corps cambré lors de la fente	0,2
	Manque d'alignement (angle bras/tronc, tronc/jambes)	Jusqu'à 0,8
	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Bras devant le buste lors de la fente à l'arrivée	0,3
	Déséquilibre	Jusqu'à 0,3
	Chute	0,5
Élément 6 (2 pts)	Bras devant le buste lors de la fente	0,5
	Corps cambré lors de la fente	0,2
	Manque d'alignement (angle bras/tronc, tronc/jambes)	Jusqu'à 0,8
	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Corps relâché lors de la descente en plat dos	Jusqu'à 0,3
	Réception en 2 temps ou plus	Jusqu'à 0,5
	Chute	0,5
Élément 7 (1 pt)	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Manque d'amplitude	Jusqu'à 0,3
	Déséquilibre	Jusqu'à 0,3

BARRES PARALLELES

ELEMENT	DESCRIPTION	PENALISATION
Élément 1 (2 pts)	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Jambes écartées	Jusqu'à 0,2
	Bras fléchis	Jusqu'à 0,5
	Corps non aligné	Jusqu'à 0,5
	S'accrocher à l'engin pour éviter une chute	0,3
	Chute	0,5
Élément 2 (2 pts)	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Jambes écartées	Jusqu'à 0,2
	Jambes croisées	Jusqu'à 0,2
	Bras fléchis	Jusqu'à 0,3
	Corps non aligné	Jusqu'à 0,5
	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
	Jambes écartées	Jusqu'à 0,2
	Corps non aligné	Jusqu'à 0,5
Élément 4 (1,5 pts)	Genoux en dessous de l'horizontal	Jusqu'à 0,3
	Genoux au dessus de l'horizontal	Jusqu'à 0,3
	Bras fléchis	Jusqu'à 0,2
	Jambes croisées	Jusqu'à 0,2
Élément 5 (2 pts)	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Jambes écartées	Jusqu'à 0,2
	Corps non aligné lors du balancé avant	Jusqu'à 0,5
	Corps non aligné lors du balancé arrière	Jusqu'à 0,5
	Manque d'amplitude	Jusqu'à 0,5
	S'accrocher à l'engin pour éviter une chute	0,3
	Chute	0,5
Élément 6 (2 pts)	Jambes fléchies	Jusqu'à 0,3
	Jambes écartées	Jusqu'à 0,2
	Bras fléchis	Jusqu'à 0,2
	Corps non aligné	Jusqu'à 0,5
	Manque d'amplitude	Jusqu'à 0,5
	Réception non stabilisée	0,3
	Pas supplémentaires lors de la réception	0,1 par pas (maxi 0,4)
	Réception trop accroupie	0,3
	S'appuyer à l'engin pour éviter une chute	0,5
	Chute	0,5