

Programme Régional GAF 2012

Comité d'Aquitaine de Gymnastique - BP 44 33601 PESSAC CEDEX

Tél : 05 56 36 23 97 - FAX : 05 56 36 28 73

comitegym.aquitaine@orange.fr

www.ff-gym.com



GYMNOVA

FRANCE PROMO GYM



La gym **qualité**, c'est dans un Club FFG

En Aquitaine, Un club c'est bien plus que du Sport

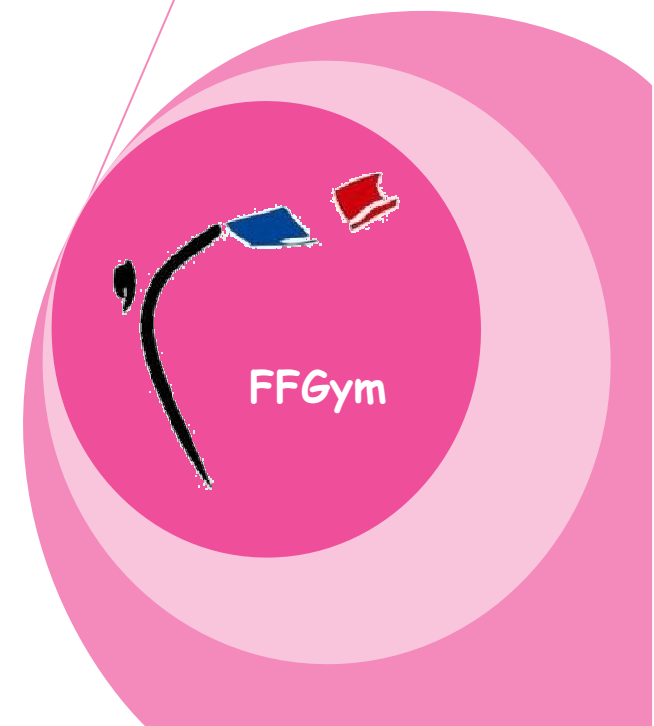
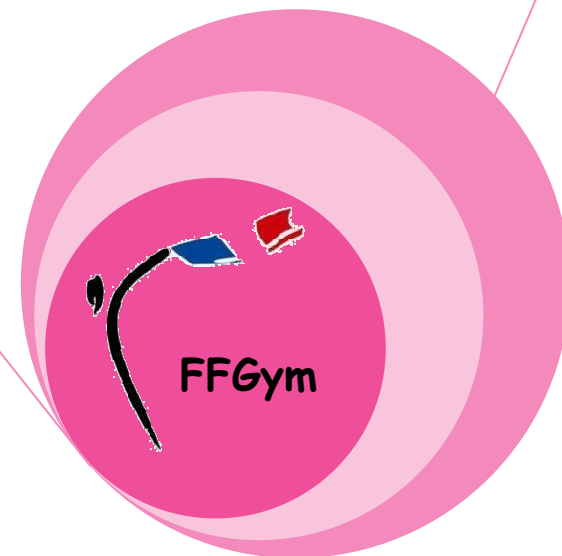


TABLEAU SYNOPTIQUE GAF

Titre de la compétition	POUSSINES			BENJAMINES		MINIMES		CADETTES		JUNIORS		SENIORS	Programme	Format	Sélection	Finalité
	05	04	03	02	01	00	99	98	97	96	95	94 et avant				
Excellence				B/M									Programme DR Grille d'éléments 2011-2012	5/5/3	D - $\frac{1}{2}$ R	R
						M/C								5/5/3	D - $\frac{1}{2}$ R	R
				B/M/C/J/S										5/5/3	D - $\frac{1}{2}$ R	R
Espoir				B/M									Programme DR Grille d'éléments 2011-2012	5/5/3	D - $\frac{1}{2}$ R	R
						M/C								5/5/3	D - $\frac{1}{2}$ R	R
				B/M/C/J/S										5/5/3	D - $\frac{1}{2}$ R	R
Honneur				B/M									Programme DR Grille d'éléments 2011-2012	5/5/3	D - $\frac{1}{2}$ R	R
						M/C								5/5/3	D - $\frac{1}{2}$ R	R
				B/M/C/J/S										5/5/3	D - $\frac{1}{2}$ R	R
Benjamins Critérium				B									Programme Critérium Imposés A à C	5/5/3	D - $\frac{1}{2}$ R	R
Challenge Poussines	P												Programme DR 2011-2012	5/5/3	D	R
Circuit Educatif	P												Programme DR 2011-2012	IND	1 ^{er} tour : nov 2 ^{ième} tour : avril	

PRECISIONS SUR LA REGLEMENTATION

Engagement et palmarès

La division régionale est une compétition équipe, les gymnastes qui le souhaitent peuvent s'engager en finalité Zone /Nationale en individuelles. Dans ce cas ces gymnastes seront exclues du palmarès individuel sur les compétitions régionales.

Les engagements pour le circuit éducatif se feront directement sur un lien transmis par le secrétariat du comité d'Aquitaine environ 1 mois avant la date de la compétition. Les engagements pour toutes les autres catégories interviendront courant décembre de la même façon que l'année précédente.

Pour les catégories B/M/C/J/S, le découpage lors des palmarès sera effectué de la façon suivante : B/M d'un côté et C/J/S de l'autre.

Pour les catégories B/M et M/C, le découpage se fera par catégories : respectivement Benjamine puis Minime et Minime puis Cadette

Montées et/ou changements dans une équipe

Un changement signifie la possibilité de changer une gym de catégorie en montée ou en descente, à l'intérieur d'une division (dans l'ordre décroissant : Critérium > Excellence > Espoir > Honneur).

Sur le programme DR, les descentes sont interdites. Les montées sont possible à raison d'une par catégorie. Dans ce cas le changement devra être impérativement signalé au minimum 10 jours avant la compétition. Passé ce délai, aucune montée ne sera acceptée.

A noter que dans différentes équipes d'une même catégorie, 2 changements dans la composition de l'équipe sont possibles à partir du département. Ces changements de composition devront être signalés par écrit dans les 3 jours précédant la compétition en question pour validation par le secrétariat. Pas de changement sur les feuilles de match le jour de la compétition sans validation par le secrétariat du comité d'Aquitaine auparavant.

Formats musicaux

1 CD par gymnaste

Obligation de CD- Audio, le format CD-RW n'est pas autorisé car non supporté par la plupart des dispositifs musicaux présents sur les compétitions. En cas d'illisibilité du CD et en fonction du matériel présent sur la compétition, une clé USB pourra être utilisée afin de permettre à la gym d'évoluer sur une musique.

Rappel : Au sol, mouvement effectué sans musique -1 point sur la NF

Agrès/ Irrégularités aux agrès/ Validation et reconnaissance des éléments

Pour toutes questions se référer au Code de Pointage en vigueur (Utilisation tapis de réception, validation des ATR....)

CIRCUIT EDUCATIF

Validation des maniques

Fonctionnement du Circuit Educatif

Le Circuit Educatif est une validation individuelle de niveaux. Validations intervenant en novembre pour la première et en avril pour la seconde. Vous pouvez participer à l'une ou à l'autre indépendamment.

Le circuit éducatif comprend six niveaux : Manique de Bronze 1 et 2, Manique d'argent 1 et 2, et Manique d'Or 1 et 2. Les Maniques 1 se valident en Novembre et les Maniques 2 en Avril.

A chaque agrès, cinq ateliers sont proposées, notées sur 2 points par tranche de 0.5 (validation de 4 points techniques pour chaque élément). Pour les Maniques 2, un petit enchainement de chorégraphie en poutre et en sol est rajouté.

Au total 10 points par agrès donc le niveau 1 totalise 40 points. Pour le niveau 2, on rajoute 13 points de chorégraphie, donc un total de 53 points.

Un diplôme de réussite sera remis a chaque enfant ayant obtenu plus de 50% du total de points (20 points pour le niveau 1 et 26 points pour le niveau 2). Pour les enfants qui ne totaliseraient pas ce minima, un diplôme de participation leur sera remis. Une médaille sera également remise à chaque enfant.

Manique de Bronze 1 et 2

SAUT

	ETAPE 1	EXIGENCES	
Alignement	De la station droite sur une caisse bras à l'oblique arrière basse sauter pieds joints sur le mini trampoline et effectuer une chandelle droite avec réception stabilisée sur le tapis de 60 cm.	Bras en bas à l'impulsion	0,5
		Coordination lancer de bras	0,5
		Maintien alignement	0,5
		Amplitude de la chandelle	0,5
Rotation	De la station droite bras oblique basse effectuer une roulade avant groupée sur un petit plan incliné et sans arrêt une seconde roulade avant groupé sur un petit plan incliné	Liaison course impulsion	0,5
		Coordination lancer de bras	0,5
		Dos rond dans la roulade	0,5
		Enchaînement des roulades	0,5
Impulsion	De la station ½ plié sur une caisse effectuer une série de 4 multi bonds sans arrêt (caisse sol caisse sol...) Caisse petite hauteur (marche, step)	Alignement bras aux oreilles	0,5
		Impulsion jambe tendues	0,5
		Rebond jambes tendues	0,5
		Rythme	0,5
Renversement avant	De la station droite bras aux oreilles effectuer un renversement avant sur un rond en mousse pour venir s'établir à l'ATR et tomber dos en conservant l'alignement dans toutes les phases	Alignement	0,5
		Passage ATR	0,5
		Bras tendus	0,5
		Alignement à la réception	0,5
Course	Réaliser une course sur une longueur de 15 m en amenant les genoux à l'horizontal	Coordination bras	0,5
		Hauteur des genoux (horizontale)	0,5
		Vitesse	0,5
		Appuis réguliers	0,5

	ETAPE 2	EXIGENCE	
	Après une course d'élan sur deux caisses et une impulsion des deux jambes sur un mini trampoline, effectuer une chandelle droite avec réception stabilisée sur le tapis de 60 cm.	Bras en bas à l'impulsion	0,5
		Coordination lancer de bras	0,5
		Maintien alignement	0,5
		Amplitude de la chandelle	0,5
	De la station droite bras oblique basse effectuer une roulade avant groupée sur un petit plan incliné et sans arrêt faire un demi-tour et une roulade arrière groupée sur un petit plan incliné	Liaison course impulsion	0,5
		Coordination lancer de bras	0,5
		Dos rond dans les roulades	0,5
		Enchaînement des roulades	0,5
	De la station au sol effectuer 3 sauts de lapin de caisse en caisse pour terminer par un saut droit. Les bras restant aux oreilles pendant tout l'exercice	Alignement bras aux oreilles	0,5
		Bras tendus	0,5
		Impulsion jambes	0,5
		Rythme	0,5
	De la station droite pied pointé en avant bras oblique basse , effectuer un ATR tomber dos en alignement sur un tapis de 20 cm.	Alignement	0,5
		Passage ATR	0,5
		Bras tendus	0,5
		Alignement à la réception	0,5
	Réaliser une course sur une longueur de 15 m en talons fesses	Coordination bras	0,5
		Hanches ouvertes	0,5
		Vitesse	0,5
		Appuis réguliers	0,5

Manique d'Argent 1 et 2

SAUT

	ETAPE 1	EXIGENCES	
Alignement	Après une course d'élan sur deux caisses et une impulsion des deux jambes sur un mini trampoline effectuer une chandelle droite avec réception stabilisée puis roulade avant sur le tapis de 0.80 m	Liaison course impulsion	0,5
		Alignement dans la chandelle	0,5
		Dos rond dans la roulade	0,5
		Se relever sans l'aide des mains	0,5
Rotation	Après une course d'élan et une impulsion sur un mini trampoline effectuer une 1 ^{ière} roulade avant puis une seconde enchainée. Les deux roulades étant réalisées sur 2 plans inclinés	Rotation longitudinale terminée	0,5
		Coordination lancer de bras	0,5
		Dos rond dans les roulades	0,5
		Enchaînement des roulades	0,5
Impulsion	Après une course d'élan et une impulsion des deux jambes sur un tremplin, effectuer une chandelle droite avec réception stabilisée sur une caisse de même hauteur que le tremplin. Puis effectuer un saut 1/4 tour en alignement puis tomber dos en effectuant un 1/4 de tour avant l'arrivée au sol sur le tapis de 20 cm	Coordination bras	0,5
		Impulsion jambes tendus	0,5
		Maintien bras aux oreilles	0,5
		Alignement dans la chute	0,5
Renversement avant	De la station droite pied pointé en avant bras oblique basse , effectuer un ATR impulsion bras arrivée en ATR puis tomber dos en alignement sur un tapis de 20 cm.	Alignement	0,5
		Passage ATR	0,5
		Impulsion bras tendus	0,5
		Alignement à la réception	0,5
Course	Réaliser une course sur une longueur de 15 m en alternant 2 talons-fesses puis 2 genoux horizontaux	Coordination des bras	0,5
		Genoux à l'horizontale – hanches ouvertes	0,5
		Vitesse	0,5
		Coordinations genou - talons	0,5

	ETAPE 2	EXIGENCE	
	Après une course d'élan et une impulsion sur un mini trampoline effectuer une roulade avant élevée corps droit sur tapis de 0.80 m	Liaison course impulsion	0,5
		Alignement dans la chandelle	0,5
		Dos rond dans la roulade	0,5
		Se relever sans l'aide des mains	0,5
	Après une course d'élan et une impulsion sur un mini trampoline effectuer une roulade avant, un demi-tour puis une roulade arrière enchainée. Les deux roulades étant réalisées sur 2 plans inclinés	Rotation longitudinale terminée	0,5
		Coordination lancer de bras	0,5
		Dos rond dans les roulades	0,5
		Enchaînement des roulades	0,5
	Après une course d'élan et une impulsion des deux jambes sur un tremplin, effectuer une chandelle droite avec 1/4 tour, réception stabilisée sur une caisse de même hauteur que le tremplin. Puis effectuer un tombé dos avec 1/4 de tour avant l'arrivée au sol sur le tapis de 20 cm tout en maintenant l'alignement	Coordination bras	0,5
		Impulsion jambes tendus	0,5
		Maintien bras aux oreilles	0,5
		Alignement dans la chute	0,5
	De la station droite pied pointé en avant bras aux oreilles, effectuer un renversement avant avec un 1/4 de tour avant la pose des mains. Tomber latéral en alignement sur un tapis de 20 cm.	Chandelle 1/4 tour alignée/	0,5
		Alternance des mains	0,5
		Impulsion bras tendus	0,5
		Alignement à l'arrivée	0,5
	Réaliser une course sur une longueur de 15 m en alternant 2 talons-fesses, 2 genoux horizontaux et 2 ciseaux oblique basse tendues.	Coordination des bras	0,5
		Genoux à l'horizontale – hanches ouvertes	0,5
		Vitesse	0,5
		Coordinations des 3 mvts	0,5

Manique d'or 1 et 2

SAUT

	ETAPE 1	EXIGENCES	
Alignement	Après une course d'élan et une impulsion des deux jambes sur un mini trampoline, effectuer une chandelle droite et enchaîner un renversement avant corps tendu pour s'établir à l'ATR et finir en tomber dos 1m	Liaison course impulsion	0,5
		Alignement dans la chandelle	0,5
		Passage en ATR actif	0,5
		Maintien alignement à la réception	0,5
Rotation	De la station pied pointé en avant bras aux oreilles, effectuer une roue pied pied et sans arrêt une roulade arrière groupée sur un plan incliné pour arriver à une position finale de gainage	Enchaînement dynamique	0,5
		Bras et jbes tendus dans la roulade	0,5
		Arrivée en gainage	0,5
		Accélération de la roue pied pied	0,5
Impulsion	Après une course d'élan et une impulsion des deux pieds sur un tremplin, effectuer une chandelle droite réception stabilisée sur un tapis de 1 m	Alignement	0,5
		Impulsion jambes tendues	0,5
		Coordination des bras	0,5
		Hanches ouvertes	0,5
Renversement avant	De la station sur une caisse effectuer un sursaut et sans arrêt un renversement avant mains dans la mini trampoline, puis une impulsion bras pour parvenir à un alignement sur le dos sur une mini fosse	Longueur du sursaut	0,5
		Alignement	0,5
		Bras tendu	0,5
		Impulsion bras	0,5
Course	Réaliser une course sur une longueur de 15 m en gardant une jambe tendue et simultanément l'autre jambe se plie pour amener le genou à l'horizontale	Coordination bras	0,5
		Cycle de la jambe fléchie	0,5
		Vitesse d'exécution	0,5
		Appui régulier	0,5

	ETAPE 2	EXIGENCE	
	Après une course d'élan et une impulsion des deux jambes sur un mini trampoline effectuer un renversement avant avec ¼ de rotation afin de finir en alignement sur le côté sur un tapis de 1m	Alignement Jambes – Tronc	0,5
		Alignement Bras - Tronc	0,5
		Passage à l'ATR actif	0,5
		Maintien alignement à la réception	0,5
	De la station pied pointé en avant bras aux oreilles, effectuer une roue pied-pied et sans arrêt un renversement arrière sur un rond en mousse pour arriver à une position finale de gainage ventral sur un tapis de 20 cm	Enchaînement dynamique	0,5
		Accélération de la roue pied pied	0,5
		Renversement arrière hanches ouvertes	0,5
		Arrivée alignée	0,5
	Après une course d'élan et une impulsion des deux jambes sur un tremplin effectuer une roulade avant élevée réception stabilisée à la station debout	Alignement	0,5
		Impulsion jambes tendues	0,5
		Coordination des bras	0,5
		Renversement corps tendu	0,5
	De la station sur une caisse pied pointé en avant bras oblique basse effectuer une impulsion deux jambes sur un mini trampoline et sans arrêt réalisé un ¾ de flip avant mains sur le tapis. Réception an alignement sur un tapis à hauteur	Coordination bras et renversement	0,5
		Alignement	0,5
		Bras tendu	0,5
		Impulsion bras	0,5
	Réaliser un sprint sur une longueur de 15 m.	Coordination bras	0,5
		Cycle de la jambe fléchie	0,5
		Vitesse d'exécution	0,5
		Buste en avant	0,5

Manique de Bronze 1 et 2

BARRES

	ETAPE 1	EXIGENCES	
Passage en appui	BI :D'une caisse, épaules à hauteur de la barre. Départ de la station mains sur la barre en prise dorsales, effectuer 3 montées à l'appui dynamique enchainées	Bras tendus	0,5
		Dos rond	0,5
		Hanches ouvertes	0,5
		Impulsion bras	0,5
Cran	BI : De la station sur une caisse à hauteur de barres, prendre appui avec un pied sur la barre puis le deuxième pied, sauter pour se réceptionner debout sur le tapis de 20 cm de l'autre coté de la barre	Bras tendus	0,5
		Pose des 2 pieds sur la barre	0,5
		Alignement dans le saut	0,5
		Aisance	0,5
Se déplacer	BS :De la suspension BS, se déplacer longitudinalement en prise dorsale. Allongement maximal de la gym Effectuer une ½ traversée de barre de D à G et une ½ traversée de G à D	Maintien de l'alignement	0,5
		Tête droite	0,5
		Suspension active	0,5
		Bras tendus	0,5
Rotation	BI :De la station mains sur la barre, effectuer une roulade arrière puis avant jambes groupées entre les prises.	Tête droite	0,5
		Relâchement des épaules	0,5
		Enroulement vertébrale	0,5
		Enchainement des rotations	0,5
Balancées	BI : Départ mains sur la barre et pieds écartées sur deux caisses, effectuer 1 balancé groupé retour sur caisse. Réaliser ce mouvement 3 fois.	Départ avec poignets engagés	0,5
		Bras tendus	0,5
		Tête droite	0,5
		Maintien groupé	0,5

	ETAPE 2	EXIGENCE	
BI D'une caisse épaules à hauteur de la barre, effectuer 3 montées à l'appui dynamique prises dorsales puis deux montées à l'appui en prises mixtes		Bras tendus	0,5
		Dos rond	0,5
		Hanches ouvertes	0,5
		Impulsion bras	0,5
BI Départ de la station sur une caisse de la barre. Après une impulsion des deux jambes effectuer une pose de pieds fléchis. Réception sur le tapis de 20 cm de l'autre côté de la barre		Bras tendus	0,5
		Pose des 2 pieds ensemble	0,5
		Alignement dans le saut	0,5
		Aisance	0,5
De la suspension BS, se déplacer longitudinalement en prise palmaire. Allongement maximal de la gym Effectuer une ½ traversée de barre de D à G et une ½ traversée de G à D		Maintien de l'alignement	0,5
		Tête droite	0,5
		Suspension active	0,5
		Bras tendus	0,5
BS De la station mains sur la barre, effectuer un renversement du corps vers l'arrière puis vers l'avant. Jambes écartées à l'extérieur des prises		Tête droite	0,5
		Relâchement des épaules	0,5
		Enroulement vertébrale	0,5
		Enchainement des rotations	0,5
BI Départ mains sur la barre et pieds écartées sur deux caisses, effectuer 1 balancé tendu retour sur caisse. Réaliser ce mouvement 3 fois.		Départ avec poignets engagés	0,5
		Bras tendus	0,5
		Tête droite	0,5
		Maintien jambes tendues	0,5

Manique d'Argent 1 et 2

BARRES

	ETAPE 1	EXIGENCES	
Passage en appui	BI Départ d'une caisse, épaules hauteur de barres, monter à l'appui et sans arrêt réaliser une prise d'élan à l'oblique basse pour revenir à la position de départ	Bras tendus	0,5
		Dos rond	0,5
		Hanches ouvertes	0,5
		Amplitude de la prise d'élan	0,5
Cran	BI De la station sur un tapis juste plus bas que la barre, monter debout sur la barre un pied après l'autre et se laisser tomber en arrière en alignement	Bras tendus	0,5
		Pose des 2 pieds sur la barre	0,5
		Alignement dans le tomber dos	0,5
		Aisance	0,5
Suspension	BS A la suspension, se placer en courbe avant : maintien 5'', puis s'aligner et maintien 5'' et se placer en courbe arrière et maintien 5''.	Maintien des courbes	0,5
		Tête droite	0,5
		Relâchement des épaules	0,5
		Hanches ouvertes	0,5
Rotation	BI De la station mains sur la barre, épaules à hauteur de la barre, effectuer un enroulé autour la barre pour s'établir à l'appui actif bras tendus	Maintien tête	0,5
		Enroulement vertébrale	0,5
		Jambes tendues	0,5
		Reprise d'appui actif	0,5
Balancées	BI De la station sur un tremplin, mains sur barre, effectuer un balancé aux choix de bascule puis retour à la position de départ	Engagement des poignets au départ	0,5
		Bras tendus	0,5
		Amplitude du balancé	0,5
		Allongement du balancé	0,5

	ETAPE 2	EXIGENCE	
	BI Départ d'une caisse, épaules hauteur de barres, monter à l'appui et sans arrêt réaliser deux prises d'élan à l'oblique basse puis revenir à la position de départ	Bras tendus	0,5
		Dos rond	0,5
		Enchaînement dynamique	0,5
		Amplitude des repoussés	0,5
	BS Avec aide de l'entraîneur se mettre debout sur la BS, effectuer une chandelle droite réception dans une mousse en contre bas.	Pose des 2 pieds sur la barre	0,5
		Alignement dans la chandelle	0,5
		Aisance	0,5
		Réception stabilisée	0,5
	BS A la suspension effectuer 5 impulsions bras, bras tendus.	Coordination	0,5
		Hanches ouvertes	0,5
		Bras tendus	0,5
		Tête droite	0,5
	BI Départ de la station face à la barre, épaules à hauteur de barre, un pied posé sur la barre à l'intérieur des prises, effectuer une oscillation groupée deux jambes et retour position de départ	Maintien de la tête	0,5
		Enroulement vertébrale	0,5
		Oscillation épaules basses	0,5
		Retour sur caisse	0,5
	BI De la station sur un tremplin, mains sur barre, effectuer deux balancés de bascule, un écart, un serré puis retour à la position de départ	Bras tendus	0,5
		Amplitude du balancé	0,5
		Reprise d'appui	0,5
		Réengagement des poignets	0,5

Manique d'Or 1 et 2

BARRES

	ETAPE 1	EXIGENCES	
Passage en appui	BI De la station sur une caisse mains sur BI, monter à l'appui bras tendu enchaîner une prise d'élan oblique basse puis une pose de pieds écart. Sauter en avant sur un tapis de réception de 20 cm	Bras et jambes tendues	0,5
		Appui actif	0,5
		Avancée des épaules (pose de pied)	0,5
		Alignement dans le saut	0,5
Cran	BI Départ debout sur mini trampoline dos à la barre légèrement plus haute que le mini trampoline. Après avoir effectuer 3 rebonds, faire un saut groupé par-dessus la barre et la rattraper avec les 2 mains	Franchissement de la barre	0,5
		Amplitude du saut groupé	0,5
		Aisance	0,5
		Rattrape barre à deux mains	0,5
Se déplacer	BS Départ pieds sur 2 caisses, mains sur BS, effectuer un balancé avant et arrière, reprise d'appui et retour à la position de départ. Recommencer 3 fois.	Respect de la courbe avant	0,5
		Respect de la courbe arrière	0,5
		Amplitude	0,5
		Reprise d'appui actif	0,5
Rotation	BI De la station sur une caisse mains sur la BI, sauter à l'appui et après une petite prise d'élan effectuer un tour d'appui arrière	Bras tendus	0,5
		Déclenchement rotation par les épaules	0,5
		Tête droite	0,5
		Maintien en courbe	0,5
Balancées	BI Départ en suspension sous la BI, pieds sur une hauteur, après une poussée complète des jambes et une rétropulsion s'établir à l'appui actif pieds restant en appui sur la caisse piston	Engagement des poignets	0,5
		Dynamisme	0,5
		Bras tendus	0,5
		Dos rond	0,5

	ETAPE 2	EXIGENCE	
	BI De la station sur un mini trampoline, mains sur BI, sauter à l'ATR en passant par le placement du dos écart puis tombé dos sur une mini fosse	Bras tendu	0,5
		Dos rond dans le placement	0,5
		Passage par le placement	0,5
		Alignement à l'ATR	0,5
	BI Départ debout sur mini trampoline dos à la barre légèrement plus haute que le mini trampoline. Après avoir effectuer 3 rebonds, faire un saut carapé par-dessus la barre et la rattraper avec les 2 mains	Franchissement de la barre	0,5
		Amplitude du saut groupé	0,5
		Aisance	0,5
		Rattrape barre à deux mains	0,5
	De la suspension BS, effectuer une courbe avant, puis arrière puis fermeture et dégagé oblique basse. Effectuer en continuité 3 balancés avant et arrière	Respect des courbes	0,5
		Amplitude des courbes	0,5
		Rythme	0,5
		Reprise d'appui active	0,5
	BI De la station sur une caisse mains sur la BI, sauter à l'appui et après une petite prise d'élan effectuer un tour d'appui arrière et un filé sous la BI pour tomber dos dans une mini fosse	Bras tendus	0,5
		Déclenchement rotation par les épaules	0,5
		Pas d'arrêt	0,5
		Maintien en courbe	0,5
	BI De la station sauter en attrapant la BI et effectuer un balancé écart de bascule puis fermeture jambes tendues et serrées et maintien 3 oscillations	Dos rond et engagé des poignets	0,5
		Allongement de la bascule	0,5
		Fermeture épaules en bas	0,5
		Amplitude des oscillations	0,5

Manique de Bronze 1 et 2

POUTRE

	ETAPE 1	EXIGENCES	
Rotation avant et arrière	PP Départ assise sur la poutre, rouler à la chandelle groupée et maintenir la position 3'' puis revenir assise à cheval	Hanches ouvertes	0,5
		Maintien 3''	0,5
		Enroulement vertébral (aller et retour)	0,5
		Renversement sans hésitation	0,5
Rotation latéral	PP Départ sur poutre, effectuer une roue latérale en bout de poutre mains sur caisse et arrivée en fente latérale sur un tapis à hauteur	Pose alternative des mains	0,5
		Latéralisation	0,5
		Bras tendu	0,5
		Retour debout	0,5
Renversement avant	PP Se positionner en placement du dos jambes tendues, mains sur bout de poutre et pieds sur caisse. Maintien 5''	Alignement épaules bassin	0,5
		Bras tendus	0,5
		Tête placée	0,5
		Maintien 5''	0,5
Renversement arrière	PP S'établir en pont arrière mains sur la poutre avec pieds sur caisse. Avec aide de l'entraîneur montée et descente libre Maintenu 3''	Tête droite	0,5
		Bras tendus	0,5
		Ouverture max d'épaules	0,5
		Hanches ouvertes	0,5
Sortie	PP De la station bout de poutre bras aux oreilles, s'accroupir et après poussée des jambes effectuer une roulade avant sur un plan incliné. Réception stabilisée	Poussée complète des jambes	0,5
		Dos rond dans la roulade	0,5
		Se lever sans les mains	0,5
		Réception stabilisée	0,5

	ETAPE 2	EXIGENCE	
Rotation avant et arrière	PP Départ assise sur la poutre, rouler à la chandelle tendue et maintenir la position 3'' puis revenir assise a cheval	Hanches ouvertes	0,5
		Maintien 3''	0,5
		Enroulement vertébral (aller et retour)	0,5
		Renversement sans hésitation	0,5
Rotation latéral	PP Départ milieu de poutre, ventre vers une fosse mise à côté de la poutre. Effectuer une demi roue, tomber ventre	Latéralisation	0,5
		Pose des mains alternative	0,5
		Alignement à l'ATR	0,5
		Bras tendus	0,5
Renversement avant	PP Départ pied pointé sur poutre bras aux oreilles, effectuer une fente avant puis planche et pose de mains sans décoller le pied d'appui « i » puis retour fente	Passage par la planche	0,5
		Flexion de la jambe d'appui	0,5
		Retour alignée	0,5
		Pas de chute	0,5
Renversement arrière	PP S'établir en pont arrière pieds et mains sur poutre. Avec aide de l'entraîneur descente et montée libre Maintenu 3''	Tête droite	0,5
		Bras tendus	0,5
		Ouverture max d'épaules	0,5
		Pas de chute	0,5
Sortie	PP Départ de la station en bout de poutre, s'accroupir puis effectuer une roulade en arrière sur un plan incliné, réception stabilisée	Dos rond dans la roulade	0,5
		Poussée des 2 mains	0,5
		Rapidité de rotation	0,5
		Réception stabilisée	0,5

Manique d'Argent 1 et 2

POUTRE

	ETAPE 1	EXIGENCES	
Rotation avant et arrière	PP Départ sur poutre accroupi. Rouler en arrière pour s'établir à la chandelle tendue position tenue 3'' retour à cheval sur poutre	Enroulement vertébral	0,5
		Maintien chandelle 3''	0,5
		Hanches ouvertes	0,5
		Pas de chute	0,5
Rotation latéral	PP avec caisse en bout Départ de la station pied pointé, bras aux oreilles. Après un passage fente effectuer une roue latérale, mains sur poutre et arrivée pieds sur caisse a hauteur de la poutre	Latéralisation	0,5
		Pose des mains en alternance	0,5
		Alignement à l'ATR	0,5
		Bras tendus	0,5
Renversement avant	PP avec mini fosse en bout Départ accroupi bras aux oreilles en bout de poutre, Après une poussée complète des jambes, s'établir au placement du dos groupé mains sur poutre et en maintenant l'alignement pour tomber dos sur une fosse	Poussée des 2 jambes ensemble	0,5
		Maintien bras aux oreilles	0,5
		Alignement fesse épaules mains	0,5
		Bras tendus	0,5
Renversement arrière	PP Avec caisse plus haute en bout Départ en pont mains sur poutre et pieds sur une hauteur. Grâce à un battement d'une jambe s'établir à l'ATR écartée et retour en fente.	Ouverture d'épaules	0,5
		Battement dynamique	0,5
		Alignement à l'ATR	0,5
		Retour en fente stabilisée	0,5
Sortie	PP En bout de poutre, départ à la station pied pointé bras aux oreilles. Effectuer une ½ roue puis resserrement des pieds et réception pieds joints stabilisé face à la poutre (sortie roue)	Passage ATR latéral	0,5
		¼ tour	0,5
		Pose alternative des mains	0,5
		Réception pieds joints	0,5

	ETAPE 2	EXIGENCE	
De la station sur poutre, s'accroupi et effectuer une roulade avant groupé retour accroupi sur la poutre	PP	Dos rond	0,5
		Pas de décalage des pieds	0,5
		Pas de chute	0,5
		Retour accroupi	0,5
Départ sur caisse de la station pied pointé, bras aux oreilles. Après un passage fente effectuer une roue mains sur poutre et arrivée en fente sur caisse a hauteur de la poutre	PP	Latéralisation	0,5
		Placement des mains	0,5
		Alignement à l'ATR	0,5
		¼ tour dans la 2 ^{ème} phase	0,5
PP avec caisse plus haute en bout Départ de la station. pied pointé en avant bras aux oreilles, s'établir à l'ATR une jambe en bout de poutre. Retour fente	PP	Passage planche	0,5
		Alignement actif	0,5
		Retour fente	0,5
		Pas de chute	0,5
PP avec plan incliné plus haut en bout Départ de la station pied pointé bras aux oreilles. Après un passage fente effectuer un renversement avant mains sur poutre et pied sur la caisse. La 2 ^{ème} jbe est maintenu à la verticale Maintien 3''	PP	ATR dynamique	0,5
		Ouverture d'épaules	0,5
		Maintien de l'écart de jambes	0,5
		Retour fente	0,5
En bout de poutre, départ à la station pied pointé bras aux oreilles. Effectuer une rondade. Réception pieds joints stabilisé face à la poutre.	PP	Passage ATR latéral	0,5
		¼ tour	0,5
		Impulsion bras tendus	0,5
		Réception stabilisée	0,5

Manique d'Or 1 et 2

POUTRE

	ETAPE 1	EXIGENCES	
Rotation avant et arrière	PP Départ accroupi, rouler en arrière pour effectuer une roulade arrière et revenir accroupi sur la poutre	Dos rond	0,5
		Continuité du renversement	0,5
		Pas de chute	0,5
		Retour accroupi	0,5
Rotation latéral	PP Départ de la station pied pointé en avant bras aux oreilles, effectuer une roue retour fente	Passage per ATR dynamique	0,5
		¼ tour	0,5
		Retour fente	0,5
		Pas de chute	0,5
Renversement avant	PP Départ de la station pied pointé en avant bras aux oreilles, effectuer un ATR écart retour fente	Passage planche	0,5
		Alignement	0,5
		Retour fente	0,5
		Pas de chute	0,5
Renversement arrière	PP avec plan incliné plus haut en bout Départ de la station pied pointé bras aux oreilles. Après un passage fente effectuer un tic tac mains sur poutre et pied sur la caisse. Retour en fente	Passage ATR dynamique	0,5
		Ouverture des épaules	0,5
		Maintien écart de jambes	0,5
		Retour fente sans chute	0,5
Sortie	En bout de poutre, après quelques pas d'élan effectuer un saut droit et une roulade avant enchaînés sur une mini fosse en sortie de poutre	Impulsion jambes	0,5
		Enchaînement dynamique	0,5
		Dos rond	0,5
		Accélération dans la roulade	0,5

	ETAPE 2	EXIGENCE	
Rotation avant et arrière	PP Départ de la station pied pointé en avant, effectuer un ATR roulade avant arrivé à cheval sur la poutre.	Passage ATR	0,5
		Maitrise de la descente	0,5
		Dos rond	0,5
		Retour sans chute	0,5
Rotation latéral	GP Départ de la station pied pointé bras aux oreilles, effectuer une roue retour fente	Passage per ATR dynamique	0,5
		¼ tour	0,5
		Retour fente	0,5
		Pas de chute	0,5
Renversement avant	GP Départ de la station pied pointé en avant bras aux oreilles, effectuer un ATR écart	Passage planche	0,5
		Alignement	0,5
		Retour fente	0,5
		Pas de chute	0,5
Renversement arrière	PP avec caisse à hauteur en bout de poutre Départ de la station en bout de poutre pied pointé en avant bras aux oreilles, effectuer une souplesse arrière mains sur caisse et retour en fente sur caisse	Jambe d'appui tendue	0,5
		Avancée du bassin	0,5
		Passage ATR dynamique	0,5
		Pas de chute	0,5
Sortie	PP avec mini fosse en bout de poutre Effectuer une roue pied pieds sur la poutre et une roulade arrière enchaîné sur la mini fosse	Roue dans l'axe	0,5
		¼ tour	0,5
		Accélération et enchaînement	0,5
		Dos rond	0,5

Partie Chorégraphie Niveau 2

POUTRE

La partie chorégraphique n'intervient que pour la seconde partie de validation en avril. Cette partie sera réalisée sur une poutre moyenne d'une hauteur de 1 m. Chaque élément vaut 1 point. 2 critères de 0.5 points doivent être respectés.

	Entrée	Pivot	Saut	Battement	Maintien	Sortie
BRONZE	Départ d'une caisse, effectuer un saut de lapin arrivée accroupie se relever librement	Départ ½ plié relevé sur pied plat et amené jambe arrière au maintien horizontal avant, pied pointé au genou. Enchaîné avec l'autre jambe. 2 pas sur ½ pointes	Se placer ½ plié jambes resserrées bras oblique arrière basse. Remonter sur ½ pointes jambes tendus simultanément lancer bras aux oreilles. Retour en position ½ plié pied plat, recommencer avec pied inverse devant	2 pas sur ½ pointes, puis effectuer 2 battements devant oblique basse puis 2 battements arrière oblique basse d'une jambe puis de l'autre	2 pas sur ½ pointes puis maintenir une position sur une jambe durant 3'' puis sur l'autre jambe puis sur les deux pieds.	Marcher sur ½ pointes jusqu'au bout de la poutre et effectuer une sortie en saut droit. Réception stabilisée.
ARGENT	Départ d'une caisse effectuer un saut groupé pour arrivée accroupie se relever librement	Départ ½ plié relevé sur 1/2 pointes et amené jambe arrière au maintien horizontal avant, pied pointé au genou. Enchaîné avec l'autre jambe. 2 pas sur ½ pointes. Les bras passent de l'oblique arrière basse pour venir vers la troisième et finir en seconde	Faire quelques pas, resserrer les pieds et effectuer un soubresaut pied droit devant et puis l'autre jambe	2 pas sur ½ pointes, effectuer 2 battements devant à l'horizontale puis 2 battements arrière à l'horizontale d'une jambe puis de l'autre	2 pas sur ½ pointes puis maintenir une position sur une jambe en 4 ^{ième} durant 3''	Marcher sur ½ pointes jusqu'au bout de la poutre et effectuer une sortie en saut groupé. Réception stabilisée.
OR	Départ d'une caisse en bout de poutre, sauter à cheval, se relever librement	Départ ½ plié relevé sur 1/2 pointes effectuer un ½ pivot, arrivée sur demi pointes puis enchaîné immédiatement un détourné pour finir en ½ plié	Faire quelques pas puis resserrer les pieds et effectué un saut groupé Réception stabilisé.	Un ou 2 pas puis cabriole jbe droite puis gauche	Un ou 2 pas et venir se placer en arabesque tenue 5''	Marcher jusqu'en bout de poutre et effectuer une sortie en saut carapé écartée. Réception stabilisée.

Manique de Bronze 1 et 2

SOL

	ETAPE 1	EXIGENCES	
Roulés	Sur un plan incliné Départ accroupi, rouler en arrière bras fléchis retour 4 pattes	Départ dos rond	0,5
		Passage chandelle groupé	0,5
		Arrivée dos rond	0,5
		Maintien position groupé	0,5
Renversement avant	Départ en placement du dos pieds sur caisse à hauteur du bassin, relever une jambe puis l'autre pour effectuer un tomber dos en alignement après le passage ATR dynamique (sur tapis de 20cm)	Alignement mains épaules bassin	0,5
		Alignement tronc jambe	0,5
		Passage ATR	0,5
		Alignement dans le tombé dos	0,5
Renversement arrière	De la position allongée au sol, se placer en pont bras tendus et jambes tendues Maintien 3''	Ouvertures des épaules	0,5
		Bras tendus serrés	0,5
		Ouverture des hanches	0,5
		Jambes tendues	0,5
Renversement latéral	Départ de la station sur le coté, jambes écartées, bras aux oreilles, effectuer une roue latérale retour en latéral jambes écartées bras aux oreilles	Pose alternative des mains	0,5
		Alignement	0,5
		Jambe tendue	0,5
		Bras tendus	0,5
Combinaisons de rotations	Départ de la station effectuer une roulade avant groupée contrôlée avec ouverture en gainage et sans arrêt effectuer une rotation longitudinale de 1 tour bras aux oreilles.	Ouverture dynamique	0,5
		Alignement dans la rot. long.	0,5
		Coordination bras et rotation	0,5
		Maintien bras aux oreilles	0,5

	ETAPE 2	EXIGENCE	
	Sur plan incliné Effectuer une roulade arrière avec un passage à la chandelle groupé, bras fléchis, jambes fléchies arrivée debout	Départ dos rond	0,5
		Passage chandelle groupé	0,5
		Arrivée dos rond	0,5
		Maintien position groupé	0,5
	Départ station pied pointé en avant bras aux oreilles, passage par la fente, planche et ATR puis Tombé dos sur un tapis de 20 cm	Passage par la planche	0,5
		Passage par l'ATR	0,5
		Alignement dans le tombé dos	0,5
		Création du déséquilibre avant	0,5
	De la station jambes écartées à la largeur du bassin, descendre en arrière pour se placer en pont.	Ouverture épaules	0,5
		Avancée du bassin	0,5
		Bras tendus	0,5
		Tête droite	0,5
	Départ de la station pied pointé en avant, bras aux oreilles, passage fente puis roue retour fente bras aux oreilles	Placement de la seconde main	0,5
		Alignement	0,5
		Respect du ¼ tour et ¼ tour	0,5
		Bras tendus	0,5
	Départ de la station, effectuer une roulade avant groupé se relever sans les mains sans arrêt enchaîner un saut demi-tour s'accroupir et roulé en arrière jusqu'à la chandelle tendue	Se relever sans les mains	0,5
		Alignement dans le ½ tour	0,5
		Ouverture hanche	0,5
		Liaison rotation	0,5

Manique d'Argent 1 et 2

SOL

	ETAPE 1	EXIGENCES	
Roulés	Sur plan incliné Effectuer une roulade arrière, bras tendus, jambes fléchies arrivée debout	Bras tendus	0,5
		Passage chandelle tendue	0,5
		Maintien tête - dos rond	0,5
		Maintien bras aux oreilles	0,5
Renversement avant	Départ station pied pointé en avant bras aux oreilles, passage par la fente, planche et ATR rebond puis Tombé dos sur un tapis de 20 cm	Passage par la planche	0,5
		Passage par l'ATR	0,5
		Alignement dans le tombé dos	0,5
		Amplitude impulsion bras	0,5
Renversement arrière	Avec rouleau Départ a la station pied pointé en avant, effectuer un battement de la jambe avant et un renversement en arrière pour s'établir à l'ATR jambes écartées retour en fente (souplesse arrière)	Départ 4 ^{ième} devant	0,5
		Poussée du bassin en avant	0,5
		Ouverture d'épaules	0,5
		Grandissement à l'ATR	0,5
Renversement latéral	Départ de la station pied pointé en avant, bras aux oreilles, passage fente puis roue pied-pied	Pose alternative des mains	0,5
		Alignement	0,5
		Jambes tendues	0,5
		Accélération de la 2 ^{ième} jambe	0,5
Combinaisons de rotations	Départ de la station pied pointé en avant, bras aux oreilles, effectuer un ATR tenu puis une roulade avant retour à la station.	Passage planche	0,5
		Alignement à l'ATR	0,5
		Roulade bras tendus	0,5
		Roulade dos rond	0,5

	ETAPE 2	EXIGENCE	
	Sur plan incliné Effectuer une roulade arrière bras fléchis, jambes tendues arrivée debout	Départ dos rond	0,5
		Fermeture jambes tronc	0,5
		répulsion	0,5
		Jambes tendues	0,5
Départ station pied pointé en avant bras aux oreilles, passage par la fente, planche et ATR rebond puis sans arrêt roulé en avant retour à la station se relever sans les mains		Passage par la planche	0,5
		Passage par l'ATR	0,5
		Dos rond	0,5
		Maintien ouverture hanche dans la descente	0,5
Avec rouleau Départ de la station bras aux oreilles, après une poussée complète des jambes effectuer un renversement arrière sur le rouleau pour venir s'établir à l'ATR jambes serrées et tendues retour ventre en courbe avant sur un tapis de 20cm		Poussée complète des jambes	0,5
		Ouverture des hanches	0,5
		Coordination jambes et bras	0,5
		Passage ATR	0,5
Départ de la station sur une caisse, pied pointé en avant, bras aux oreilles sursaut puis rondade mains dans un mini trampoline réception sur un tapis de 20 cm		Bras tendus	0,5
		Impulsion bras	0,5
		Respect du ¼, ¼	0,5
		Courbette avant dynamique	0,5
Départ de la station pied pointé en avant, bras aux oreilles, passage fente puis roue pied-pied et sans arrêt rouler en arrière pour effectuer une roulade arrière groupé jambes fléchies retour accroupie		Vitesse de la roue pied-pied	0,5
		Blocage et transfert de la vitesse	0,5
		Alignement dans la chandelle	0,5
		Liaison chandelle et roulade	0,5

Manique d'Or 1 et 2

SOL

	ETAPE 1	EXIGENCES	
Roulés	Sur plan incliné Effectuer une roulade arrière, bras tendus, jambes tendues arrivée debout en fermeture tronc jambe puis se relever à la station	Bras tendus	0,5
		Passage chandelle tendue	0,5
		Maintien tête - dos rond	0,5
		Maintien bras aux oreilles	0,5
Renversement avant	Départ station, après avoir effectuer un sursaut sur une caisse, se renverser en avant mains dans le mini trampoline et impulsion bras pour se réceptionner sur le dos dans une mini fosse (saut de main tombé dos en aménagé)	Alignement dans le sursaut	0,5
		Bras tendus	0,5
		Vitesse de la 2 ^{ième} jambe	0,5
		Impulsions bras tendus	0,5
Renversement arrière	Départ a la station pied pointé en avant, effectuer un battement de la jambe avant et un renversement en arrière pour s'établir à l'ATR jambes écartées retour en fente (souplesse arrière)	Départ 4 ^{ième} devant	0,5
		Poussée du bassin en avant	0,5
		Ouverture d'épaules	0,5
		Grandissement à l'ATR	0,5
Renversement latéral	Départ de la station sur une caisse, pied pointé en avant, bras aux oreilles sursaut puis rondade mains en bout de caisse. Réception de la rondade au sol tomber dos	Bras tendus	0,5
		Impulsion bras	0,5
		Respect du ¼, ¼	0,5
		Courbette avant dynamique	0,5
Combinaisons de rotations	Départ de la station pied pointé en avant, bras aux oreilles, passage fente puis roue pied-pied et sans arrêt saut ½ tour et roulade avant (fente avant droite > tourne à droite)	Vitesse de l'exercice	0,5
		Transfert vitesse par blocage	0,5
		Alignement saut ½ tour	0,5
		Enchaînement saut et roulade	0,5

	ETAPE 2	EXIGENCE	
	Sur plan incliné Effectuer une roulade arrière bras tendus, jambes tendues arrivée en courbe avant et gainage sur un tapis de 5cm	Départ dos rond	0,5
		Fermeture jambes tronc	0,5
		Maintien gainage	0,5
		Jambes tendues	0,5
	Départ station, après avoir effectuer un sursaut sur une caisse, se renverser en avant mains dans le mini trampoline et impulsion bras pour réaliser un saut de mains arrivée debout sur une mini fosse regard sur les mains	Alignement dans le sursaut	0,5
		Bras tendus	0,5
		Dynamisme du renversement avant	0,5
		Maintien de la courbe arrière	0,5
	Départ de la station debout sur un mini trampoline bras aux oreilles, poussée complète des jambes pour réaliser un flip arrière retour ventre en courbe avant sur une mini fosse	Poussée complète des jambes	0,5
		Ouverture des hanches	0,5
		Coordination jambes et bras	0,5
		Passage ATR	0,5
	Départ de la station, sursaut pied pointé en avant, bras aux oreilles sursaut rondade au sol sans arrêt tombé dos sur une mini fosse	Bras tendus	0,5
		Impulsion bras	0,5
		Respect du ¼, ¼	0,5
		Accélération courbette avant	0,5
	Départ de la station sans arrêt réaliser une roulade avant sur un plan incliné se relever en décalant les pieds pour arriver en fente puis roue pied-pied et roulade arrière groupé bras tendus retour accroupi	Vitesse de la roue pied-pied	0,5
		Bras aux oreilles dans les 3 phases	0,5
		Liaison de tous les éléments	0,5
		Blocage fin de roue pied-pied	0,5

Partie Chorégraphie Niveau 2

SOL

La partie chorégraphique n'intervient que pour la seconde partie de validation en avril.

Musique obligatoire. Paroles autorisées pour donner des repères aux gymnastes. Temps max 45'', la musique est coupée lorsque l'enfant a fini son mouvement.. Les éléments doivent être présentés dans l'ordre.

Chaque élément vaut 1 point. 2 critères de 0.5 points doivent être respectés. Au sol, une valeur artistique sera attribuée au mouvement pour le rythme, la relation musique mouvement, et la fluidité. Elle sera notée sur un point.

	Souplesse	Pivot	Saut appel 2 pieds	Saut appel 1 pied	Saut avec rot. long.	Onde	Déplacement
BRONZE	Grand écart droit et gauche	<u>Préparation pivot au sol</u> : départ à genoux accroupie, bras en seconde, se relever à genoux debout et rotation du buste en amenant les bras en cinquième	<u>Préparation en barre à terre</u> : allongée au sol relevé dynamique en saut groupé	Ciseau tendu oblique basse droit et gauche	Saut ¼ de tour	Au sol départ allongée vague pour se relever position assise, puis se rallonger sans marquer d'arrêt (dans la continuité du mouvement d'onde)	Déplacement avant jambes tendues sur ½ pointes (minimum 5 pas)
ARGENT	Ecrasement facial	<u>Préparation pivot</u> : départ en fente un bras en 2 nd e l'autre en 1 ^{ière} , amener jambe au retiré au genou en ouverture pied plat, bras monte en cinquième	Soubresaut	Saut de chat	2 sauts ¼ tour enchainés avec bras restant en haut entre les deux sauts	Onde à genoux	Pas chassées avant
OR	Ecart facial	<u>Promenade</u> : départ fente un bras en 2 nd e l'autre en 1 ^{ière} ¼ de pivot en amenant jbe arrière au retiré en ouverture et bras en 2 nd e, puis enchaîner avec 3 fois 1/8 de tour en soulevant le talon et en pivotant sur la pointe	Saut groupé	Cabriole jambe à l'horizontale droit puis gauche	Saut ½ tour	Onde debout en avant	Pas chassées latéraux

Division EXCELLENCE

Division ESPOIR

Division HONNEUR

REGLEMENTATION GENERALE

- > Exigence du pivot (sol et poutre): Elément pris dans la famille des pivots. Pas de rotation min ou max demandée.
- > Les éléments acrobatiques peuvent remplir plusieurs exigences
- > Un élément ne peut être répété pour valider une autre EC. De plus, en cas de répétition d'un élément, sa valeur de difficulté ne sera pas prise en compte.

➤ Concernant les EC de sortie :

Les éléments qui peuvent remplir cette EGE sont uniquement des éléments acrobatiques et non des éléments de souplesse et de maintien. Le principe de l'EC fonctionne sur le même principe que pour les programmes nationaux c'est-à-dire que l'on prendra le dernier élément acrobatique ou liaisons d'éléments acrobatiques.

SAUT

HONNEUR		ESPOIR		EXCELLENCE	
Pose de pieds saut droit	0,50	Lune double tremplin	2,00	Renversement avant (lune)	3,00
Lune mini trampoline	1,00	Pétrick (1/2-1/2) double tremplin	2,50	Renversement avant avec ½ vrille	3,50
Pétrick (1/2-1/2) mini trampoline	1,50	Lune tremplin simple	3,00	(1/2 vrille avant ou après la pose des mains)	
Lune double tremplin	2,00			Renversement avant avec vrille	4,00
				(vrille complète avant ou après la pose des mains)	

Hauteur de la table : 1m15

Deux sauts présentés, le meilleur pris en compte

Pour la catégorie Excellence : tremplin ou double tremplin au choix, note de départ inchangée.

Un tremplin peut être placé devant le mini –trampoline ou devant un double tremplin pour les benjamines.

BARRES

HONNEUR	ESPOIR	EXCELLENCE
<p>5 Exigences à 0,50 → 2,50 pts max</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 entrée en A minimum • 1 rotation (longitudinale ou transversale) • 1 travail en appui • 1 suspension/appui ou balancés • 1 sortie : <ul style="list-style-type: none"> ○ Pas de sortie : 0 point ○ Sortie en A : 0.30 ○ Sortie en B ou + : 0.50 <p>Valeur de difficulté max : 1.20 pts</p> <p>Total Note D max : 3.70 pts</p>	<p>5 Exigences à 0,50 → 2,50 pts max</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 entrée en B minimum • 1 rotation (longitudinale ou transversale) • 1 changement de barre • 1 suspension/appui ou balancés • 1 sortie : <ul style="list-style-type: none"> ○ Pas de sortie ou en A: 0 point ○ Sortie en B : 0.30 ○ Sortie en C ou + : 0.50 <p>Valeur de difficulté max : 2.00 pts</p> <p>Total Note D max : 4.50 pts</p>	<p>5 Exigences à 0,50 → 2,50 pts max</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 bascule BS ou BI • 1 rotation (longitudinale ou transversale) • 1 changement de barre en C minimum • 1 élément BS autre que bascule • 1 sortie : <ul style="list-style-type: none"> ○ Pas de sortie, en A ou B : 0 point ○ Sortie en C : 0.30 ○ Sortie en D : 0.50 <p>Valeur de difficulté max : 3.00 pts</p> <p>Total Note D max : 5.50 pts</p>
<p>> Maximum 7 éléments pris dans la grille</p> <p>> Si + d'un élément de valeur D → - 1 pt.</p> <p>> Possibilité de réaliser le mouvement sur une même barre</p> <p>> pas de pénalisation pour arrêt ou reprise d'élan</p>	<p>> Maximum 8 éléments pris dans la grille</p> <p>> Si + de 2 éléments de valeur D → - 1 pt.</p> <p>> pas de pénalisation pour arrêt ou reprise d'élan</p>	<p>> Maximum 8 éléments pris dans la grille</p> <p>> Arrêt → 0.50 sur NE</p> <p>> Reprise d'élan → 0.30 à chaque fois sur NE</p>
<p>> 2 tremplins autorisés uniquement pour les benjamines</p> <p>> Possibilité de modifier la hauteur des barres ainsi que l'écartement avec obligation de les remettre en position initiale</p> <p>> Exigences prises dans les éléments du mouvement</p> <p>> Pénalisations Générales → Code de pointage en vigueur</p> <p>> 5 éléments ou moins réalisés → 1 point de pénalité</p> <p style="text-align: center;">Exécution : 10 pts</p>		

POUTRE

HONNEUR	ESPOIR	EXCELLENCE
<p>5 Exigences à 0,50 → 2,50 pts max</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 entrée en A minimum • 1 pivot • 1 saut en A minimum • 1 élément acrobatique • 1 sortie : <ul style="list-style-type: none"> ○ Pas de sortie : 0 point ○ Sortie en A : 0.30 ○ Sortie en B ou + : 0.50 <p>Valeur de difficulté max : 1.20 pts</p> <p>Total Note D max : 3.70 pts</p>	<p>5 Exigences à 0,50 → 2,50 pts max</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 entrée en B minimum • 1 pivot • 1 saut en B minimum • 2 éléments acrobatiques de sens ≠ • 1 sortie : <ul style="list-style-type: none"> ○ Pas de sortie ou en A: 0 point ○ Sortie en B : 0.30 ○ Sortie en C ou + : 0.50 <p>Valeur de difficulté max : 2.00 pts</p> <p>Total Note D max : 4.50 pts</p>	<p>5 Exigences à 0,50 → 2,50 pts max</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Pivot sur 1 jambe • 1 série de saut dont un en C minimum • 1 série acrobatique de 2 éléments identique ou différents • 1 élément acrobatique de sens différents • 1 sortie : <ul style="list-style-type: none"> ○ Pas de sortie, en A ou B : 0 point ○ Sortie en C : 0.30 ○ Sortie en D : 0.50 <p>Valeur de difficulté max : 3.00 pts</p> <p>Total Note D max : 5.50 pts</p>
<p>> Maximum 7 éléments pris dans la grille</p> <p>> Si + d'un élément de valeur D → - 1 pt sur la NE</p>	<p>> Maximum 8 éléments pris dans la grille</p> <p>> Si + de 2 élts de valeur D → -1 pt sur la NE</p>	<p>> Maximum 8 éléments pris dans la grille</p> <p>> Pas d'entrée codifiée dans la grille → -0.30</p>
<p>> 2 tremplins autorisés pour les benjamines.</p> <p>> Hauteur de la poutre : 1m25</p> <p>> Exigences prises dans les éléments du mouvement</p> <p>> Pénalisations Générales → Code de pointage en vigueur</p> <p>> 5 éléments ou moins réalisés → 1 point de pénalité</p> <p style="text-align: center;">Exécution : 10 pts</p>		

SOL

HONNEUR	ESPOIR	EXCELLENCE
<p>5 Exigences à 0,50 → 2,50 pts max</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pivot • 2 acrobaties de sens différents • 2 sauts différents liés ou non • 1 série acrobatique de 2 éléments • 1 élément de souplesse ou de maintien <p>Valeur de difficultés max : 1.20 pts</p> <p>Total Note D max : 3.70 pts</p>	<p>5 Exigences à 0,50 → 2,50 pts max</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pivot • 1 série acrobatique avec 1 élément avec envol • 1 acrobatie en avant ou latéral et en arrière • 1 passage gymnique dont le premier saut se fera réception sur 1 pied • 1 sortie : <ul style="list-style-type: none"> ○ Pas de sortie ou en A: 0 point ○ Sortie en B : 0.30 ○ Sortie en C ou + : 0.50 <p>Valeur de difficultés max : 2.00 pts</p> <p>Total Note D max : 4.50 pts</p>	<p>5 Exigences à 0,50 → 2,50 pts max</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pivot • 1 série acrobatique de 2 éléments avec envol dont un salto • 2 acrobaties de sens différents • 1 passage gymnique dont le premier saut se fera réception sur un pied et sera à 180°. • 1 sortie : <ul style="list-style-type: none"> ○ Pas de sortie, en A ou B : 0 point ○ Sortie en C : 0.30 ○ Sortie en D : 0.50 <p>Valeur de difficultés max : 3.00 pts</p> <p>Total Note D max : 5.50 pts</p>
<p>> Maximum 7 éléments pris dans la grille</p> <p>> Si + d'un élément de valeur D → -1 pt.</p> <p>> Temps max : 45 secondes</p>	<p>> Maximum 8 éléments pris dans la grille</p> <p>> Si + de 2 élts de valeur D → -1 pt.</p> <p>> Temps max : 1 min</p>	<p>> Maximum 8 éléments pris dans la grille</p> <p>> Temps max : 1 minute 15</p> <p>> 2 lignes acrobatiques minimum</p> <p>> Pas de passage au sol → pénalité de 1 pt</p>
<p>> Exigences prises dans les éléments du mouvement</p> <p>> Pénalisations Générales → Code de pointage en vigueur</p> <p>> 5 éléments ou moins réalisés → 1 point de pénalité</p> <p>Exécution : 10 pts</p>		

CHALLENGE POUSSINES

Règlementation Générale

DISPOSITIONS RELATIVES AUX EXERCICES	Fautes	Déductions sur note D
Tous les éléments techniques de l'enchaînement doivent être présentés dans les exigences techniques décrites	Elément non tenté	-1 pt et valeur de l'élément manquant
	Elément non reconnu	Valeur de l'élément manquant
Aucun autre élément ne peut-être ajouté	Elément supplémentaire	-0.50 pt
L'ordre des éléments doit être respecté	Non respect de l'ordre	0.50 pt 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
Toutes les options sont en supplément du mouvement (sauf niveau 3 en barres).	Si l'option n'est pas reconnue	Pas de pénalisations
L'option est validée par la reconnaissance technique de l'élément	Option ne correspondant pas aux exigences technique 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 comptabilisé (et - 1 pt sur note finale)

Pour toutes les fautes générales se reporter aux tableaux des fautes générales du code de pointage.

ATTENTION : pour motiver la prise de risque, sur les options qui seront réalisés techniquement correctement, la chute est à 0.50 pts. **Pour les autres éléments la chute est maintenue à -0.80 pts.**

SAUT

Règlementation

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 1.00 m (surface « dure » pour impulsion bras) + tapis à hauteur

Possibilité d'ajouter 1 tremplin devant le mini-trampoline

PAS DE TABLE DE SAUT

PENALISATIONS SPECIFIQUES SAUT – JURY D

Appui d'un bras Pas d'appui Aide pendant le saut Elan et touche le tremplin sans exécuter le saut	- 2 points Saut non valable – Note « 0 » Saut non valable – Note « 0 » Saut non valable – Note « 0 »
--	---

PENALISATIONS SPECIFIQUES SAUT – JURY E

	0.10	0.30	0.50	0.80
<u>1^{er} PHASE D'ENVOL</u>				
- Mauvaise technique : angle au niveau du bassin	X	X		
- Corps cambré	X	X		
- Jambes écartées	X	X		
- Jambes fléchies	X	X	X	
<u>PHASE D'IMPULSION : Mauvaise Technique :</u>				
- 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	
<u>2^{ème} PHASE D'ENVOL</u>				
- 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 (saut corps tendu)	X	X	X	
<u>FAUTES GENERALES DU SAUT</u>				
- Dynamisme insuffisant	X	X	X	

SAUT 1 2 options à 2.50 pt chacune NOTE D : 7.00 pt à 12 pt

TEXTE	VALEUR	EXIGENCES
Après une course d'élan sur trois caisses et une impulsion des deux jambes sur un mini-trampoline, effectuer un renversement avant (lune) arrivée dos corps tendu, sur une hauteur de 1.00 m	7.00 points	<u>Premier envol</u> : Bras en arrière lors de l'impulsion sur le trampoline Longueur dans le premier envol Alignement du corps pendant le premier envol Tête droite et regard sur les mains Jambes serrées et tendues
Le tremplin devant le mini-trampoline est facultatif		<u>Phase d'impulsion</u> : Alignement lors de la phase d'appui Corps proche de la verticale à la pose des mains Bras tendus – Impulsion bras
		<u>Réception</u> : Tomber sur le dos corps aligné bras aux oreilles Gainage

TEXTE	VALEUR	EXIGENCES
<u>Option 1</u> : Après quelques pas d'élan effectuer une roue pied-pied tombé dos. Arrivée roue pied-pied devant un U (protection tremplin)	2.50 points	
<u>Option 2</u> : Départ debout au bout de 2 caisses, quelques pas d'élan et sursaut pour effectuer une rondade mains dans le mini-trampoline arrivée ¼ tour corps tendu sur le côté.	2.50 points	

SAUT 2 : 2 options à 2.50 pts NOTE D : 12.00 pts à 20 pts

TEXTE	VALEUR	EXIGENCES
Après une course d'élan et une impulsion des deux jambes sur un mini-trampoline, effectuer un renversement avant (lune) arrivée dos corps tendu, sur une hauteur de 1.00 m	12.00 points	<u>Premier envol</u> : Bras en arrière lors de l'impulsion sur le trampoline Longueur dans le premier envol Alignement du corps pendant le premier envol Tête droite et regard sur les mains Jambes serrées et tendues
Le tremplin devant le mini-trampoline est facultatif		<u>Phase d'impulsion</u> : Alignement lors de la phase d'appui Corps proche de la verticale à la pose des mains Bras tendus – Impulsion bras
		<u>Réception</u> : Tomber sur le dos corps aligné bras aux oreilles Gainage

TEXTE	VALEUR	EXIGENCES
<u>Option 1</u> : Après quelques pas d'élan effectuer une roue pied-pied tombé dos. Arrivée roue pied-pied sur un tremplin devant un U (protection tremplin)	2.50 points	
<u>Option 2</u> : Départ debout au bout de 2 caisses, quelques pas d'élan et sursaut pour effectuer une rondade mains dans le mini-trampoline arrivée à genoux.	2.50 points	

SAUT 3 : 2 options à 2.50 pt NOTE D : 17 pts à 23 pts

TEXTE	VALEUR	EXIGENCES
Après une course d'élan et une impulsion des deux jambes sur un tremplin, effectuer un renversement avant (lune) arrivée dos corps tendu, sur une hauteur de 1.00 m	17.00 points	<u>Premier envol</u> : Bras en arrière lors de l'impulsion sur le trampoline Longueur dans le premier envol Alignement du corps pendant le premier envol Tête droite et regard sur les mains Jambes serrées et tendues
Le tremplin devant le mini-trampoline est facultatif		<u>Phase d'impulsion</u> : Alignement lors de la phase d'appui Corps proche de la verticale à la pose des mains Bras tendus – Impulsion bras
		<u>Réception</u> : Tomber sur le dos corps aligné bras aux oreilles Gainage

TEXTE	VALEUR	EXIGENCES
<u>Option 1</u> : Après quelques pas d'élan effectuer une rondade tombée dos. Arrivée rondade sur un tremplin devant un U (protection tremplin)	2.50 points	
<u>Option 2</u> : Départ debout au bout de 2 caisses, quelques pas d'élan et sursaut pour effectuer une rondade mains dans le mini-trampoline arrivée debout.	2.50 points	

BARRES

Règlementation

Matériel : Hauteur de la barre inférieure : 1m70 - Hauteur de la barre supérieure : 2.50 m

Possibilité d'ajout de tapis de sécurité (0.20 m) en sortie

EXIGENCES SPECIFIQUES – JURY D	FAUTES	Déductions sur Note D
Tous les éléments d'un mini enchaînement doivent être liés.	Arrêt prononcé dans l'enchaînement	- 0.50 points

EXIGENCES SPECIFIQUES – JURY E	FAUTES	DEDUCTIONS
Amplitude dans les prises d'élans et balancés Réception fin du 1 ^{er} mouvement non stabilisée Elan intermédiaire Heurter l'agrès ou le tapis avec les pieds	Amplitude insuffisante Pénalisations pour fautes de réception	Ch fois -0.1 pt/ -0.30 pts Pénalisations générales de la présente brochure - 0.50points - 0.50 points

BARRES 1 : 2 options à 2.50 points chacune ; NOTE D de 7 pts à 12 pts

TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
<u>Barre inférieure</u> OPTION 1 : De la station debout sur une hauteur (épaules à hauteur de la barre), sauter et attraper la barre bras tendus et effectuer un balancé de bascule groupée retour sur la hauteur.	+ 2.50 pt		Attraper la barre en position courbe avant +alignement bras-tronc Ouverture du bassin sous la barre (courbe arrière) Retour en appui actif
De la station debout sur une hauteur (épaules à hauteur de barre), sauter à l'appui facial bras tendus	1.00 pt		Sauter à l'appui actif bras tendus Bassin en rétroversion Corps tendu et aligné
Changement de prise droite dorsale/palmaire/dorsale puis gauche Dorsale/palmaire/dorsale	1.00 pt		Changement en appui actif Continuité dans le mouvement
En suivant relâchement des épaules et remonter à l'appui actif	0.50 pt		Relâchement des épaules avec dos maintenu Retour appui actif
OPTION 2 : Prise d'élan à l'oblique basse	+2.50 pt		Jambes tendues et serrées Amplitude de la prise d'élan Dos Rond
Puis tourner vers l'avant bras tendus et jambes tendues en contrôlant les différentes étapes de la rotation pour arriver pieds au sol en courbe avant	1.50 pt		Renversement avant contrôlé, jambes tendues Passage par la chandelle, puis cheville à la barre Se placer en courbe avant immédiatement à la fin de la roulade
<u>Barre supérieure</u> De la suspension barre supérieure, 2 demis tours en prise mixte	1.00 pt		Suspension active sans tirer sur la barre ½ tour corps aligné sans relâchement Continuité dans le mouvement
Se placer en courbe avant et maintenir la position 5''. Se réaligner	1.00 pt		Hanches ouvertes Respect de la courbe Maintien de la position Finir en alignement à la suspension active
Puis venir se placer en courbe arrière et maintenir la position 5''. Se réaligner et réception à la station debout sous la barre	1.00 pt		Hanches ouvertes Respect de la courbe Maintien de la position Finir en alignement Réception en /1/2 plié

BARRES 2 : 2 options à 2.50 points chacune ; NOTE D de 12 pts à 17 pts

TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
<u>Barre inférieure</u> De la station debout sur une hauteur (épaules à hauteur de la barre), sauter et attraper la barre bras tendus et effectuer un balancé écart jambes tendues et revenir debout sur le sol	2.00 pt		Attraper la barre en position courbe avant +alignement bras-tronc Ouverture du bassin sous la barre (courbe arrière)
De la station debout entrée par renversement en lançant une jambe tendue pour arriver à l'appui facial bras tendus	1.50 pt		Sauter à l'appui actif bras tendus Bassin en rétroversion Corps tendu et aligné
Prise d'élan à l'oblique basse	1.00 pt		Jambes tendues et serrées Amplitude de la prise d'élan Dos Rond
<u>OPTION 1 :</u> Prise d'élan à l'oblique basse et tour d'appui arrière	+ 2.50 pt		Même exigence qu'au-dessus Maintien de la position corps tendu lors du tour d'appui Bassin en rétroversion Bras tendus Retour à l'appui actif
De l'appui facial, tourner vers l'avant jambes tendues et serrées	0.50 pt		Renversement avant contrôlé Jambes tendus
<u>OPTION 2 :</u> passage par la chandelle renversée tenue 3''	+ 2.50 pt		Bras tendus Maintien de la position
Continuer la roulade avant en passant par la fermeture tenue 3'' et arriver en équerre tenue 3'' et arriver pieds au sol en courbe avant	2.50 pt		Renversement avant contrôlé, jambes tendues Passage par la chandelle, puis cheville à la barre Maintien de chaque position 3'' Se placer en courbe avant immédiatement à la fin de la roulade
<u>Barre supérieure</u> De la suspension barre supérieure, ½ tour en prise palmaire puis courbe avant maintenu 3'' puis courbe arrière maintenu 3''	1.50 pt		Maintien corps tendu Suspension active Maintien alignement dans le ½ tour Respect des courbes
Puis effectuer un ½ tour en revenant à la prise dorsale	0.50 pt		Alignement du corps dans le ½ tour
De la suspension effectuer une courbe avant puis arrière puis un petit dégagé oblique basse pour effectuer 2 balancés à l'oblique basse. Et après une reprise d'appui, se réceptionner à la station droite.	2.50 pt		Respect des courbes Jambes tendues et serrées Amplitude Appui actif en arrière Amplitude en avant et en arrière Bassin en rétroversion

BARRES 3 : 2 options à 2.50 points chacune ; NOTE D de 17 pts à 22 pts

TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
<u>Barre inférieure</u> <u>OPTION 1 :</u> De la station debout sauter et attraper la barre bras tendus pour effectuer une bascule écart jambes tendues pour s'établir à l'appui facial prise d'élan oblique basse et réception au sol.	+ 2.50 pt		Allongement complet du balancé avant Maintien des jambes à la barre Bassin en rétroversion Bras tendus Repoussé dynamique
<u>OU</u> De la station debout sauter et attraper la barre bras tendus pour effectuer un balancé de bascule puis fermeture et oscillation pour revenir debout au sol.	3.00 pt		Attraper la barre en courbe avant avec poignets engagés Allongement complet du balancé Maintien des jambes à la barre Bassin en rétroversion Reprise d'appui dynamique
De la station debout entrée par renversement en prise palmaire en lançant une jambe tendue pour arriver à l'appui facial bras tendus	1.00 pt		Jambes tendues et serrées Reprise d'appui actif dos rond Bras tendus
Prise d'élan à l'oblique basse et tour d'appui arrière puis filé avant les jambes et balancé arrière pieds au sol pour revenir à la station debout. (sauf si option n°2 arrêt après le tour d'appui)	4.00 pt		Jambes tendues et serrées Amplitude de la prise d'élan Dos Rond Maintien de la position corps tendu lors du tour d'appui Bassin en rétroversion Bras tendus Reprise d'appui dynamique
<u>OPTION 2 :</u> Prise d'élan pose de pieds jambes tendues et écartées pour enchaîner avec une oscillation avant puis arrière et se rétablir à la station debout.	+ 2.50 pt		Bras et jambes tendues Maintien ouverture d'épaules Continuité du mouvement
<u>Barre supérieure</u> De la suspension barre supérieure, valse (prises dorsales, demi valse prise palmaire, demi tour prises dorsales	2.00 pt		Valse corps tendu suspension active
De retour à la suspension, tirade des bras (traction), puis renversement jambes tendues et serrées	3.00 pt		Traction menton au-dessus de la barre Traction sans aide des jambes Jambes tendues et serrées Reprise d'appui dynamique Bassin en rétroversion Bras tendus
Sans arrêt basculer en arrière pour effectuer un filé avant et deux balancés avant et arrière à l'horizontale puis un balancé avant et lâcher la barre en avant pour tomber à plat dos sur une mini-fosse	4.00 pt		Continuité des éléments – ouverture des bras Amplitudes dans les balancés Amplitude de la sortie Maintien de la position du corps dans la sortie

POUTRE

Règlementation

Matériel : Hauteur de la poutre : 1m 15 du sol

Possibilité d'ajout de tapis de sécurité (0.20 m) sous la poutre et en sortie

EXIGENCES SPECIFIQUES – JURY E	FAUTES	DEDUCTIONS
Exécution	Mouvement supplémentaire pour maintenir l'équilibre Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre S'accrocher à la poutre pour éviter une chute Pause de concentration > à 2''	-0.1 pt/ -0.30 pts/ -0.50 pts -0.30 pts - 0.50 pts -0.10 pt chaque fois

POUTRE 1 : 2 options à 2.50 points chacune : NOTE D de 7 pts à 12 pts

TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
Sauter à l'appui facial corps et bras tendus puis passer une jambe sans arrêt pour arriver au siège.	1.00 pt		Jambes et bras tendus Ne pas toucher l'agrès Pas d'arrêt au passage de la jambe
Rouler en arrière pour s'établir en chandelle groupée mains sur ou sous la poutre. Maintenir 3'' la chandelle puis revenir a cheval.	1.00 pt		Dos rond Maintien de la chandelle Continuité dans le mouvement
Passage sur le ventre marqué et remontée a genoux libre (remonter debout libre si pas d'option)	0.50 pt		Position ventre marqué
OPTION 1 : Poser les mains sur la poutre devant les genoux et tendre les jambes pour s'établir en fermeture tendue sur ½ pointes revenir en position accroupi et remonter libre	+ 2.50 pt		Jambes tendues Tête alignée Position en fermeture
En appui sur un pied, jambe libre au retiré en ouverture maintien 3'' pied à plat bras en seconde. A réaliser pied droit et pied gauche, ordre au choix.	1.00 pt		Position jambe libre au retiré Maintien 3'' sur pied plat Alignement des segments
Départ bras aux oreilles pied pointé fente avant. 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	1.00 pt		Alignement bras tronc Jambe et bras tendus Retour fente alignée
Battement à l'horizontal avant bras en seconde droite et gauche puis battement arrière droite et gauche	1.00 pt		Jambe tendue Jambe d'appui tendue Amplitude du battement
OPTION 2 : Soubresaut jambes tendues avec les bras montant aux oreilles, pied devant aux choix	+ 2.50 pt		Hauteur dans le saut Jambes tendues Alignement des segments
Pas chorégraphiés libre jusqu'au bout de la poutre puis détourné	0.50 pt		Hauteur des ½ pointes Alignement des segments Jambes tendues
Sortie saut en extension en arrière corps aligné et bras aux oreilles, réception à la station stabilisée.	1.00 pt		Impulsion complète des jambes Alignement des segments Réception en ½ plié

POUTRE 2 : 2 options à 2.50 points chacune : NOTE D de 12 pts à 17 pts

TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
Sauter à l'appui facial corps et bras tendus en passant une jambe immédiatement pour arriver au siège.	1.00 pt		Ne pas toucher l'agrès Jambes et bras tendus Pas d'arrêt au passage de la jambe
Rouler en arrière pour s'établir en chandelle tendue mains sur ou sous la poutre. Maintenir 3'' la chandelle puis revenir a cheval et remonter accroupi libre.	1.50 pt		Chandelle marquée Continuité dans le mouvement Hanches ouvertes
Placement du dos groupé retour accroupi. Remonter debout libre	1.50 pt		Alignement mains épaules et fesses Pieds joints à l'impulsion jambes
Départ pied pointé bras en seconde et poser en fente avant puis amener la jambe arrière au retiré en ouverture pied plat maintien 3'' puis poser la jambe libre devant le pied et effectuer un détourné sur ½ pointes faire un pas et détourné sur ½ pointes dans le même sens	1.00 pt		Maintien 3'' sur une jambe Position de jambes libre au retiré Alignement des segments Hauteur des ½ pointes
Départ bras aux oreilles pied pointé fente avant. ATR écart passager retour en fente	2.50 pt		ATR entre 10° et 30° Alignement des segments Amplitude écart de jambes
Battement à l'horizontal avant bras en seconde et avec la même jambe enchainé un battement arrière pied plat et maintien 3'' à l'arabesque jambe droite et gauche (ordre au choix)	2.00 pt		Amplitude des battements avant et arrière Maintien de la position 3''
OPTION 1 : Départ bras aux oreilles pied pointé bras aux oreilles et poser en fente avant. Roue retour en fente	+2.50 pt		Passage par la verticale Bras et jambes tendus Retour en fente
2 soubresauts jambes tendues les bras montant à l'horizontale Réception demi plié	1.00 pt		Jambes tendues Pas d'arrêt dans la liaison Hauteur des sauts
OPTION 2 : Cabriole jambe tendue à l'horizontale jambe droite puis gauche	+ 2.50 pt		Jambe tendue à l'horizontale Impulsion complète
Pas chorégraphiés libre puis sursaut et sortie Rondade. Réception à la station stabilisée	1.50 pt		Dynamisme Respect du sursaut Passage par la verticale Impulsion bras

POUTRE 3 : 2 options à 2.50 points chacune : NOTE D de 18 pts à 23 pts

TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
Sauter à l'équerre écartée et effectuer ¼ tour pour arriver au siège et remonter accroupi libre	1.50 pt		Ne pas toucher l'agrès Jambes et bras tendus Elévation du bassin Jambes à l'horizontale mini durant le ¼ tour
Rouler en avant (roulade avant) pour arriver à cheval.	2.00 pt		Poussée complète des jambes Maîtrise de la rotation Dos rond
Passage plat ventre marqué et se redressement librement	0.50 pt		Position plat ventre marquée
Départ pied pointé devant bras en seconde et poser en fente avant puis amené la jambe arrière au retiré en ouverture sur ½ pointes maintien puis posé la jambe libre devant le pied et effectuer un détourné sur ½ pointes faire un pas et détourné sur ½ pointes dans le même sens avec bras qui montent en 6 ^{ième}	2.50 pt		Maintien 3'' sur une jambe Position jambe libre au retiré Alignement des segments Hauteur des ½ pointes
Départ bras aux oreilles pied pointé fente avant. ATR serré puis écart et retour arabesque passager et fente	3.50 pt		ATR entre 10° et 30° ATR serré marqué ATR écarté marqué Arabesque marquée
Battement à l'horizontal avant bras en seconde et avec la même jambe enchainé un battement arrière en montant sur ½ pointes et maintien 3'' à l'arabesque jambe au choix	2.50 pt		Amplitude des battements Hauteur des ½ pointes Maintien de la position 3''
OPTION 1 : Saut antéropostérieur	+2.50 pt		Hauteur dans le saut Jambes tendues Ecart minimum à 135°
OPTION 2 : Souplesse arrière retour fente	+ 2.50 pt		Passage par l'ATR Amplitude de l'écart des jambes Retour fente
Resserrer les jambes un pied devant l'autre jambes tendues et bras à la seconde. Demi-plié, tendre les jambes puis monter sur ½ pointes et poser les talons demi plié et enchaîner un saut groupé. Réception stabilisée.	2.50 pt		Respect des ½ pliés Impulsion complète des jambes Respect du groupé genoux au dessus de l'horizontale
Pas chorégraphiés libre puis Roue pied-pied en bout de poutre et saut droit en sortie. Réception à la station stabilisée	3.00 pt		Passage par la verticale Pas d'arrêt dans la liaison Jambes et bras tendus

SOL

Règlementation

Matériel : Bande de tapis de 12 m 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

Musique obligatoire : Pas de pénalisation pour manque de synchronisation entre le mouvement et la musique à la fin de l'exercice
Les musiques avec paroles sont autorisées afin de permettre au gymnaste de se repérer sur la musique et d'apprendre à l'écouter.

EXIGENCES SPECIFIQUES – JURY D	FAUTES	Déductions sur Note Finale
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	-0.10 pt
	2 pas/ 2 mains en dehors des limites	-0.30 pts
	Réception des 2 pieds en dehors des limites	-0.50 pts

EXIGENCES SPECIFIQUES – JURY E	FAUTES	DEDUCTIONS
Exécution	Pause de concentration (plus de 2 secondes)	-0.10 pt chaque fois

SOL 1 : 2 options à 2.50 points chacune : NOTE D de 7 pts à 12 pt

TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
Départ une position de libre roulade arrière groupé bras fléchis	0.50 pt		Respect de la position dos rond Repoussé actif des bras
OPTION 1: Enchaîner une seconde roulade arrière avec bras et jambes tendues	+ 2.50 pt		Bras tendus mains face à face (action d'antéimpulsion) Jambes tendues Continuité du mouvement
1 pas puis saut ciseaux en avant à l'oblique basse	0.50 pt		Jambes tendues Rapidité du battement
Départ pied pointé bras en seconde fente avant bras en quatrième. Amener la jambe arrière au retiré, les bras passent en seconde puis en cinquième. Maintenir la position 3'' (pieds plats) puis revenir les pieds en 6 ^{ème} les bras en 5ème	0.50 pt		Maintien de la position Coordination des bras
Départ bras aux oreilles pied pointé puis fente et roue retour fente	1.50 pt		Passage par la verticale ¼ tour du bassin et des épaules
Ouvrir les bras en seconde et pas chassée en avant jambe droite et gauche (ordre non précisé)	0.50 pt		Impulsion complète des jambes Maintien du buste droit
Resserrer les deux pieds et effectuer un soubresaut	0.50 pt		Impulsion complète à l'impulsion Alignement des segments Coordination des bras
Faire 2 pas, gestuelle libre puis pied pointé fente en avant et ATR roulade avant placement du dos groupé. Retour accroupi dos plat et bras tendus aux oreilles	1.50 pt		ATR marqué Roulade avant bras tendus Alignement poignet, épaules et fesses dans le placement du dos
Poser les mains au sol en posant les genoux, dégager une jambe pour glisser au grand écart. position tenue 3'' puis se relever légèrement pour pivoter à 180° pour glisser au grand écart de la seconde jambe Passer à plat ventre et gestuelle libre pour se relever	1.00 pt		Amplitude de l'écart à 180° Maintien de la position
De la station enchaîner 2 sauts ¼ tour les bras maintenus aux oreilles en alignement Gestuelle libre et position finale	0.50 pt		Amplitude des sauts Continuité du mouvement Impulsion complète des jambes
OPTION 2 : Après une réception stabilisée ; écarter légèrement les pieds et descendre en pont bras tendus, jambes tendues et serrées maintien 3'' Gestuelle libre et position finale	+ 2.50 pt		Descente contrôlée Pont épaules au dessus des mains Bras et jambes tendus Maintien de la position

SOL 2 : 2 options à 2.50 points chacune : NOTE D de 12 pts à 17 pts

TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
D'une position de départ libre sursaut roue latérale roue pied-pied roulade arrière bras et jambes tendus arrivée en gainage S'allonger à plat ventre, et se relever gestuelle libre	3.00 pt		Passage par la verticale Arrivée pied-pied sur ½ pointes Roulade arrière bras et jambes tendues Antépulsion des bras Gainage allongée (pas de fermeture d'épaules)
1 pas puis saut de chat	1.00 pt		Hauteur du saut Amplitude du changement de jambes
Pieds pointé bras en seconde fente avant bras en quatrième. Effectuer un ¼ de tour et finir en promenade (2 fois ¼ tour en charleston) avec les bras en première	1.00 pt		Jambe d'appui tendue Hauteur du relevé sur ½ pointes Alignement des segments dans le ¼ tour
Remonter les bras en seconde et 2 pas chassées latéraux puis ¼ tour en resserrant les jambes	1.00 pt		Impulsion complète des jambes Maintien du buste droit
OPTION 1 : Sursaut rondade	+ 2.50 pt		Amplitude dans le sursaut Impulsion bras Arrivée jambes tendues
Effectuer alors un saut ½ tour corps droit et jambes tendues, bras qui montent aux oreilles	1.00 pt		Amplitude du saut Alignement des segments Réception ½ plié
Pointé un pied en avant et passage en fente, ATR rebond roulade avant se relever jambes tendues	1.50 pt		ATR marqué dans l'impulsion bras Alignement des segments dans l'ATR Roulade avant bras tendus
2 pas chorégraphiés puis saut groupé	1.00 pt		Amplitude du saut Maintien buste droit
OPTION 2 : Passer en fente et tic tac retour fente	+ 2.50 pt		Continuité du mouvement Maintien de la jambe levée Ecart de jambes à 180°
Ecarter légèrement les pieds et descendre en pont avec une jambe levée bras tendus, jambes tendues et serrées maintien 3''	1.50 pt		Descente contrôlée – avancée du bassin Pont épaules au dessus des mains Bras tendues et jambes tendues et serrées
S'allongé puis s'asseoir en écartant les jambes et écrasement facial position maintenue 3'' Gestuelle libre et position finale	1.00 pt		Descente en écrasement dos plat Ecrasement buste au sol

SOL 3 : 2 options à 2.50 points chacune : NOTE D de 18 pts à 23 pts

TEXTE	VALEUR	SYMBOLE	EXIGENCES
D'une position de départ libre sursaut rondade	3.00 pt		Passage par la verticale Impulsion bras à la rondade Arrivée jambes tendues bras à la verticale
2 pas chorégraphiés puis se placer pour effectuer une pirouette gymnique de 180° en dedans (jambe libre au retiré)	1.00 pt		Jambe d'appui tendue Hauteur de la demi-pointe Alignement des segments
1 pas puis saut ciseau angle supérieur à 90°	1.50 pt		Amplitude des battements Jambes tendues
Souplesse arrière arrivée à l'arabesque maintenue 3''	2.00 pt		Alignement au passage à l'ATR marqué Amplitude dans l'écart de jambes à l'ATR Arabesque contrôlé et maintenue
Resserrer les jambes et effectuer un saut antéropostérieur	2.00 pt		Amplitude dans l'écart des jambes Hauteur du saut
OPTION 1 : Sursaut rondade flip	+ 2.50 pt		Sursaut dynamique Courbette avec impulsion bras et réception rondade jbes tendues Respect des courbes dans le flip Dynamisme
Quelques pas chorégraphiés, puis 2 sauts ½ tour corps droit et jambes tendues, bras qui montent aux oreilles maintien des bras en alignement à la vertical	1.00 pt		Coordination des deux sauts Alignement des segments dans les sauts Respect des positions de départ et final
Puis sursaut saut de mains	3.00 pt		Arrivée jambes tendues corps en extension Hauteur de l'envol (impulsion bras)
Plié une jambe puis l'autre pour passer à genoux, posé les mains devant les genoux et placement du dos jambes écartées et se placer à l'ATR puis roulade avant jambes écartées et passer par l'écart facial pour arriver à la position plat ventre. Se relever gestuelle libre	3.00 pt		Alignement des segments ATR serré marqué Roulade bras tendus Amplitude de l'écart des jambes
OPTION 2 : Roulade arrière à l'ATR bras tendus retour pieds serrés	+ 2.50 pt		Bras tendus Passage à l'ATR
Puis battement avant et battement arrière pied tête Gestuelle libre et position finale	1.50 pt		Amplitude des battements Boucle fermé avec perte de repères visuels