



Programme 10-11 ans GAF

Revue d'effectif nationale et

Revue d'effectif régionale des jeunes

GAF - TABLEAU SYNOPTIQUE - ÉQUIPES

NIVEAU PRATIQUE	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	Format équipe	Programme*	Sélection	Finalité
ÉLITE			RERJ			5/5/4	<u>9 ans :</u> - saut = niveau 3 du programme 10-11 ans - barres asymétriques / poutre / sol = niveau 2 ou niveau 3 du programme 7-9 ans <u>10-11 ans :</u> Avenir 10-11 ans = niveau 3 à niveau 5	Région	Revue d'Effectif Régionale des Jeunes (RERJ)
PERFORMANCE	7-9 ans					5/5/3	<u>7 ans :</u> Programme 7-9 ans = niveau 1 <u>8-9 ans :</u> Programme 7-9 ans = niveau 1 à niveau 3	Département	Inter-département <u>ou</u> Région

* À l'initiative des comités régionaux "pilotes" désignés pour la saison 2020-2021, pour la filière Performance Régionale en équipes 7-9 ans possibilité de décliner différemment les catégories d'âge, tout en conservant les programmes compétitifs de la fédération indiqués dans le tableau synoptique.

GAF - TABLEAU SYNOPTIQUE - INDIVIDUELLES

NIVEAU PRATIQUE	FILIÈRE	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	Programme*	Etapes compétitives	Finalité
ÉLITE						Avenir	Programme 10-11 ans Niveaux 3 à 5	Tests de sélection	Revue d'Effectif Nationale (REN)
					Avenir		Programme 10-11 ans Niveaux 3 à 5		
PERFORMANCE	RÉGIONALE			9 ans			Programme 7-9 ans Niveaux 1 à 3	Département - Inter-département <u>ou</u> région	Championnat régional <u>ou</u> regroupement
			8 ans						
		7 ans					Programme 7-9 ans Niveau 1		

* À l'initiative des comités régionaux "pilotes" désignés pour la saison 2020-2021, pour la filière Performance Régionale en individuel en 7 ans, 8 ans, 9 ans, possibilité de décliner différemment les catégories d'âge, tout en conservant les programmes compétitifs de la fédération par année d'âge indiqués dans le tableau synoptique.

Évaluation des exercices

Calcul de la note finale

- a) À chaque agrès, la note finale est établie à partir de 2 notes séparées note D et note E.
- b) Le jury D calcule la Note D : contenu de l'exercice et le Jury E calcule la note E : exécution et artistique. Un élément ne peut pas être répété.
- c) La note finale d'un exercice sera établie par l'addition de la note D et de la note E. Si nécessaire, soustraction des déductions neutres.

Calcul de la note D

- a) Au saut, la note D correspond à la note D fixée dans le tableau des sauts.
- b) Aux barres asymétriques, à la poutre et au sol, la note D correspond à la valeur du mouvement et éventuellement des options. Une option est validée si elle est réalisée sans chute. Réalisée avec une chute, elle n'est pas accordée mais l'on n'applique pas de pénalité pour absence de l'élément de base (dans le cas d'une option qui remplace un élément).

PRINCIPES GÉNÉRAUX

Les dessins sont un appui pour la compréhension, cependant, seul le texte fait référence pour l'évaluation.

RÔLE DU JURY	
Le JURY D calcule la NOTE de DIFFICULTÉ	La valeur du mouvement, moins les déductions du jury D
Le JURY E calcule la NOTE d'EXECUTION	10.00 Points, moins les déductions pour l'exécution et l'artistique

EXIGENCES	FAUTES	Déductions sur note finale (déductions neutres)
Tous les éléments de l'enchaînement doivent être exécutés conformément aux exigences techniques décrites.	Élément non tenté	- 2.00 P
	Élément non reconnu	- 1.00 P
Aucun autre élément codifié (élément avec valeur du code performance) ne peut-être ajouté.	Élément supplémentaire	- 0.50 P
Aucun élément ne peut être répété.	Élément répété	- 0.50 P
L'ordre des éléments doit être respecté.	Non-respect de l'ordre	- 0.10 P (poutre et sol) à chaque fois
		- 0.50 P (barres) à chaque fois
<ul style="list-style-type: none"> • Le « OU » qui précède l'option détermine que celle-ci remplace l'élément, la série ou la liaison placée juste au-dessus dans le texte. • Le « ET » qui précède l'option détermine que celle-ci est un élément, une série ou une liaison supplémentaire 	Si l'option n'est pas reconnue, la gymnaste ne peut pas présenter le ou les éléments de base	- 1.00 P (si une option « OU » n'est pas reconnue)
Pour les éléments en série ou liaison, déductions sur note finale (déductions neutres)		
Arrêt dans une série ou liaison		- 0.50 P
Éléments manquants dans une liaison (gymnique ou acrobatique) ou un passage gymnique	Élément non tenté	- 2.50 P
	Élément non reconnu	- 1.50 P
Ordre des éléments différent	Non-respect de l'ordre des éléments dans la série	- 0.50 P

FAUTES	Reconnaissance de l'élément par jury D	Déductions sur note finale (déductions neutres)
Reconnaissance des éléments : ils doivent répondre à des exigences techniques pour être reconnus		
Aide de l'entraîneur	Élément non reconnu	- 2.00 P
Chute à la réception pas sur les pieds d'abord	Élément non reconnu	- 1.00 P
Rotation longitudinale non terminée précisément dans les éléments gymniques	Élément non reconnu	- 1.00 P

FAUTES GÉNÉRALES

Dédutions à appliquer par le jury E aux 4 agrès

FAUTES D'EXECUTION		Petites	Moyennes	Grosses	Très grosses
		0.10	0.30	0.50	1.00 ou +
Bras fléchis ou jambes fléchies	Ch.fois	X	X	X	
Jambes ou genoux écartés	Ch.fois	X	Largeur des épaules ou +		
Hauteur insuffisante des éléments (amplitude)	Ch.fois	X	X		
Manque de précision de la position groupée ou carpée	Ch.fois	Angle bassin/genoux 90°	Angle bassin/genoux >90°		
Manque de maintien de la position corps tendu (fermeture trop tôt)	Ch.fois	X	X		
Hésitation pendant l'exécution des éléments et mouvements	Ch.fois	X			
Essai sans exécuter un élément (course à vide)	Ch.fois		X		
Déviations par rapport à l'axe	Ch.fois	X			
Position du corps et des jambes dans les éléments :					
Alignement du corps	Ch.fois	X			
Pas d'extension des pointes de pieds/Pieds relâchés	Ch.fois	X			
Ecart insuffisant dans les éléments acrobatiques (sans envol)	Ch.fois	X	X		
Ne pas remplir les exigences techniques des éléments gymniques	Ch.fois	X	X	X	
Précision	Ch.fois	X			
Exécution de la sortie (si codifiée) trop près de l'agrès (barres, poutre)			X		
FAUTES DE RÉCEPTION (Tous les éléments y compris les sorties)		S'il n'y a pas de chute, la déduction maximum pour fautes de réception ne peut pas dépasser 0.80 P			
Jambes écartées à la réception	Ch.fois	X			
Élan supplémentaire des bras		X			
Déséquilibre	Ch.fois	X	X		
Pas supplémentaire, petit sursaut	Ch.fois	X			
Très grand pas ou saut (plus d'1 mètre)	Ch.fois		X		
Fautes de position du corps	Ch.fois	X	X		
Flexion profonde	Ch.fois			X	
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains	Ch.fois				1.00
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	Ch.fois				1.00
Chute sur ou contre l'agrès	Ch.fois				1.00
La réception des éléments n'est pas sur les pieds d'abord	Ch.fois				1.00

FAUTES GÉNÉRALES

Déductions à appliquer par le jury D aux 4 agrès sur la Note Finale :

DÉDUCTIONS PAR le JURY D sur la Note Finale après consultation du (de la) responsable des juges	0.10	0.30	0.50	Autre
Comportement de l'entraîneur :				
Parler directement à la gymnaste, lui faire des signes, crier (encouragements)			X	
Comportement de la gymnaste :				
Justaucorps non identiques (déduction appliquée 1fois dans la compétition sur le total de l'équipe)				1.00 P
Rembourrages incorrects ou inesthétiques		X		
Tenue incorrecte (justaucorps, bijoux)		X		
Irrégularités aux agrès :				
Modifier la hauteur des agrès sans autorisation			X	
Utilisation incorrecte de la magnésie ou endommager les agrès			X	

DÉDUCTIONS PAR le JURY D sur la Note Finale	0.10	0.30	0.50	Autre
Comportement de l'entraîneur :				
Présence de l'entraîneur sur les tapis ou proche de l'agrès : au saut, à la poutre et au sol			X	
Comportement de la gymnaste :				
Ne pas saluer le jury avant et/ou après l'exercice		X		
Irrégularités aux agrès :				
Ne pas utiliser la protection pour tremplin lors des sauts par rondade				Saut nul
Ne pas utiliser le tapis de réception supplémentaire obligatoire pour les sorties (10 cm)			X	
Placer le tremplin sur une surface non autorisée			X	
Utilisation de tapis supplémentaire non autorisée			X	
Déplacer le tapis supplémentaire pendant l'exercice ou le déplacer vers le bout non autorisé de la poutre			X	

NOTIFICATION ÉCRITE PAR LE CHRONOMÉTREUR au jury D	0.10	0.30	0.50	Autre
Dépassement flagrant du temps d'échauffement (après avertissement)		X		
Commencer l'exercice lorsque le jury ne l'a pas autorisé ou lumière rouge				0
Ne pas commencer dans les 30 sec. (après l'autorisation du jury ou l'apparition de la lumière verte)		X		
Ne pas commencer dans les 60 sec. (après l'autorisation du jury ou l'apparition de la lumière verte)				Exercice terminé
Dépassement du temps de l'exercice (1 minute 30 secondes maximum poutre et sol)	X			
Dépassement du temps de chute (30" aux barres et 10" à la poutre)		X		
Dépassement du temps de chute (60" aux barres et à la poutre)				Exercice terminé

SAUT

RÈGLEMENTATION

Chaque saut est composé de deux séquences. La gymnaste exécute deux sauts identiques ou différents (sans panachage possible dans les séquences dans le même saut). Le meilleur des deux sauts est pris en compte pour la note finale.

Protocole : La gymnaste exécute son premier saut (séquence 1 + séquence 2) puis effectue son deuxième saut (séquence 1 + séquence 2).

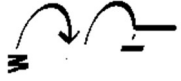
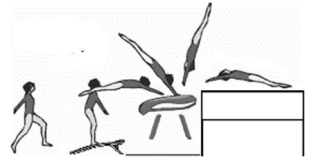
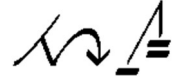

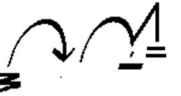
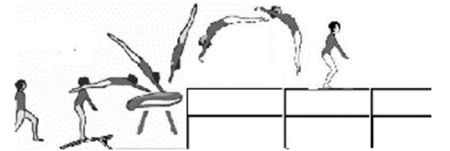

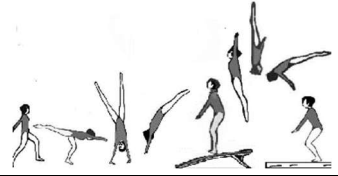
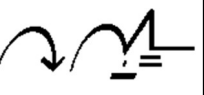
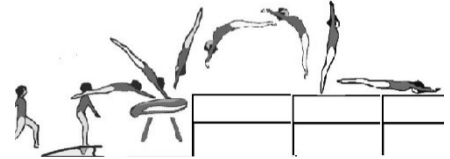
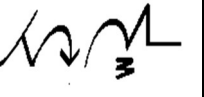

Matériel : Trampo-tremp, tremplin, table de saut (1m25), tapis à hauteur de la table, trampo-tremp, tremplin et tapis de réception de compétition (20 cm) + sur tapis de 10 cm. Course d'élan, 25 m maximum.

Pour recevoir, une note D, la gymnaste doit effectuer les deux séquences. Sinon, cela sera considéré comme un saut NUL.

Les pénalisations du tableau des fautes générales et déductions spécifiques à l'exécution pour le saut (cf. tableau ci-dessous), sont appliquées pour l'évaluation.

PÉNALISATIONS SPÉCIFIQUES SAUT – JURY E	0.10	0.30	0.50	1.00
PREMIÈRE SÉQUENCE (N3, N4, N5) et DEUXIÈME SÉQUENCE (N5)				
PREMIER ENVOL				
- Angles des hanches	X	X		
- Corps cambré	X	X		
- Genoux fléchis	X	X	X	
- Jambes ou genoux écartés	X	X		
IMPULSION				
- Appui décalé des mains (première séquence N3, N4, N5)	X	X		
- Bras fléchis	X	X	X	
- Angle des épaules	X	X		
DEUXIÈME ENVOL (Sauts N3)				
- Manque de Hauteur	X	X	X	
- Genoux fléchis	X	X	X	
- Jambes ou genoux écartés	X	X		
- Déviation par rapport à l'axe	X			
- Hauteur	X	X	X	
- Alignement du corps	X			
- Manque de maintien de la position tendue	X	X		
- Genoux fléchis	X	X	X	
- Jambes ou genoux écartés	X	X		
- Sous rotation sans chute (Sauts N4 et N5)	X			
- Sous rotation avec chute (Sauts N4 et N5)		X		
- Déviation par rapport à l'axe	X			
- Dynamisme	X	X		

DEUXIÈME SÉQUENCE (N3 et N4)				
PREMIER ENVOL (Rondade)				
- Bras fléchis	X	X	X	
- Genoux fléchis	X	X	X	
- Jambes ou genoux écartés	X	X		
- Ne pas passer par la verticale	X			
IMPULSION (sur le trampo-tremp ou le tremplin)				
- Genoux fléchis	X	X	X	
- Jambes ou genoux écartés	X			
- Alignement du corps	X			
DEUXIÈME ENVOL (après le trampo-tremp ou le tremplin)				
- Manque de Hauteur	X	X	X	
- Alignement du corps	X			
- Manque de maintien de la position tendue (carpé trop tôt) (N4)				
- Genoux fléchis	X	X	X	
- Jambes ou genoux écartés	X	X		
- Sous rotation dans le salto sans chute (Saut N4)	X			
- Sous rotation dans le salto avec chute (Sauts N4)		X		
- Distance (N4)	X	X		
- Déviation par rapport à l'axe	X			
- Dynamisme	X	X		
PÉNALISATIONS SPÉCIFIQUES SAUT – JURY D sur la Note Finale				
- Appui d'un bras	- 2 points			
- La gymnaste exécute un rebond supplémentaire ou marche à l'appui sur la table de saut	Saut NUL			
- Pas d'appui	Saut NUL			
- Ne pas utiliser correctement le collier de sécurité pour les sauts par rondade	Saut NUL			
- Aide pendant le saut	Saut NUL			
- Élan et touche du trampo-tramp sans exécuter la séquence	Saut NUL			
- La réception n'est pas faite d'abord sur les pieds (sauf N3 séquence 1)	Saut NUL			
- Saut exécuté non répertorié	Saut NUL			

SAUT	ÉLÉMENTS	SYMBOLE	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES	NOTE D
NIVEAU 3	Lune avec trampo-tremp arrivée dos sur tapis à hauteur de table			*Bras derrière à l'appel	8.00
	Rondade sur tremplin, saut droit (préparation Yurchenko) arrivée sur tapis			*Allongement du sursaut *Retard de bras dans le trampo-tremp	
NIVEAU 4	Lune avec trampo-tremp arrivée debout sur tapis à hauteur de la table			*Bras derrière à l'appel *Maintien de la courbe dans le second envol *Tête droite *Allongement du sursaut *Retard de bras dans le trampo-tremp *Tête droite	9.00
	Rondade sur tremplin, salto arrière tendu (préparation Yurchenko) arrivée sur tapis			*Allongement du sursaut *Retard de bras dans le trampo-tremp *Tête droite	
NIVEAU 5	Lune avec tremplin arrivée debout sur tapis à hauteur de la table puis tomber ventre			*Bras derrière à l'appel *Maintien de la courbe dans le second envol. *Tête droite	10.00
	Rondade sur tremplin, flip (préparation Yurchenko) arrivée debout sur tapis à hauteur de la table rebond tomber dos			*Allongement du sursaut *Retard de bras dans le trampo-tremp *Retard des membres inférieurs lors de l'appui des mains *Courbette par le haut du corps lors du 2ème envol	

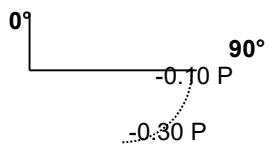
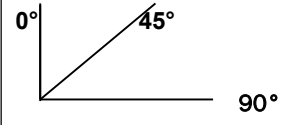
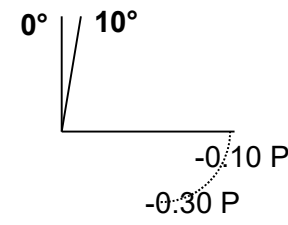
BARRES ASYMÉTRIQUES

RÈGLEMENTATION
Les pénalisations du tableau des fautes générales et déductions spécifiques à l'exécution pour les barres asymétriques (cf. tableau ci-dessous), sont appliquées pour l'évaluation.
1 ou 2 tremplins sont autorisés pour les entrées.
Chaque mouvement est composé de 3 séquences (une en BI, une en BS sans BI et une utilisant BI et BS). Présence de l'entraîneur obligatoire sous la barre supérieure pendant tout le mouvement.
Protocole : la gymnaste réalise la séquence 1, l'entraîneur positionne la gymnaste en suspension en BS sans BI (possibilité de donner un peu d'élan) pour la séquence 2, enfin la gymnaste réalise la séquence 3.
La gymnaste est autorisée à mettre de la magnésie entre chaque séquence.

PÉNALISATIONS SPÉCIFIQUES BARRES ASYMÉTRIQUES – JURY E	0.10	0.30	0.50	1.00
- Alignement du corps dans les ATR et élans	X	X		
- Ajustement des prises	X			
- Heurter l'agrès avec les pieds			X	
- Heurter le tapis avec les pieds (chute)				X
- Mauvais rythme des éléments	X			
- Extension insuffisante dans les bascules	X			
- Angle à la fin des éléments (voir tableaux suivants)	X	X		
- Élan intermédiaire et/ou arrêt non demandé			X	
- Manque de maintien (élément tenu entre 1 et 2 secondes) pour les éléments demandés avec maintien aux barres asymétriques			X ch. f	
- Les balancés BI et les bascules, peuvent être réalisés les jambes serrées ou écartées. - Les balancés BS peuvent être réalisés les jambes serrées ou écartées.	Pas de pénalisation			
- Réalisation des éléments à des amplitudes supérieures à celles exigées.	Pas de pénalisation			
- Réception non stabilisée en fin de séquence 3 (uniquement).	Pénalisations générales de la présente brochure			










EXIGENCES SPÉCIFIQUES – JURY D	FAUTES	DÉDUCTION SUR LA NOTE FINALE
Présence de l'entraîneur obligatoire sous la barre supérieure pendant tout le mouvement.	Absence de l'entraîneur	Mouvement NUL (après avertissement)
Absence de maintien pour les éléments demandés avec maintien aux barres asymétriques	Élément non reconnu	- 1.00 P





EXIGENCES TECHNIQUES

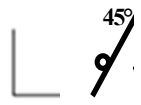

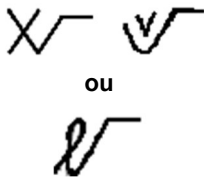
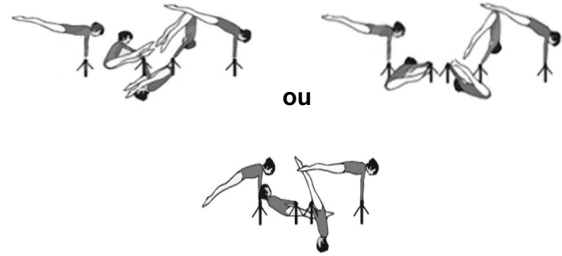

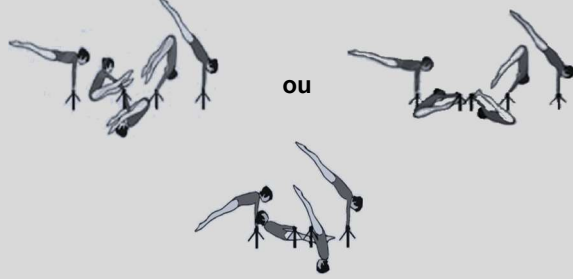
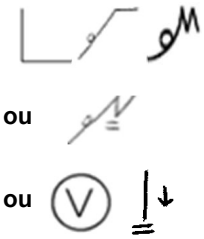
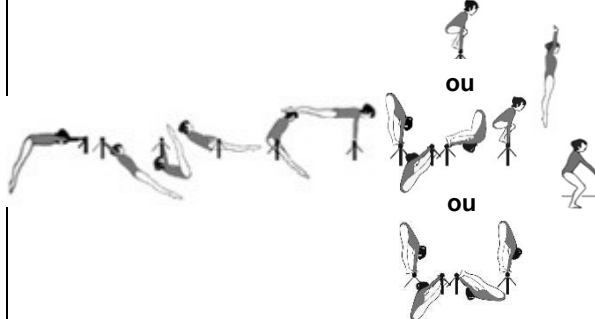
ANGLES À LA FIN DES ÉLÉMENTS	
Cas des prises d'élan, balancés (avec et sans demi-tour) et tours proches	
<p><u>Exigences : corps à l'horizontale</u></p>  <p>Jury D Élément toujours reconnu Jury E Sous l'horizontale : - 0.10 / - 0.30 P</p>	<p><u>Exigences : angle à 45° de la verticale haute</u></p>  <p>Jury D Si élément terminé : De 0° à 45° de la verticale haute : élément reconnu Sous 45° : élément non reconnu Jury E Sous l'horizontale : -0.10 / - 0.30 P</p>
<p><u>Exigences : à l'ATR</u></p> <p>Jury D Si élément terminé : Dans les 10° de la verticale : élément reconnu > 10° : élément non reconnu Jury E Sous l'horizontale : - 0.10 / - 0.30 P</p>	

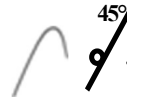

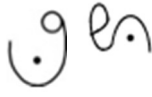
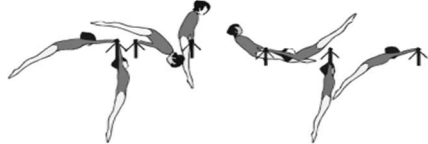
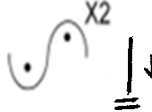
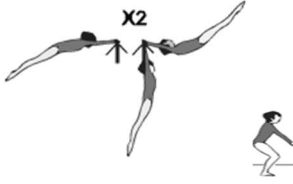
Pour être reconnue la grande culbute (Niveau 3 et Niveau 4) doit montrer une reprise d'appui simultanée bras tendus avant le contact des cuisses sur la barre.

MOUVEMENT Niveau 3 NOTE D = 5.00 / 6.00 P

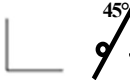

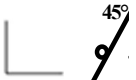

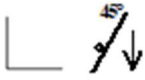

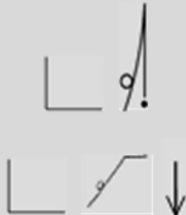

		ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
NIVEAU 3 - SÉQUENCE 1 (BI)		Départ à la station debout - bascule faciale - prise d'élan à l'horizontale, corps tendu			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps droit à l'horizontale
		Bascule faciale - prise d'élan à l'horizontale, corps tendu			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps droit à l'horizontale
		Bascule faciale - prise d'élan à l'horizontale, corps tendu - réception à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps droit à l'horizontale
		OU OPTION 1 : Bascule faciale - prise d'élan à l'ATR, corps tendu - bascule faciale - prise d'élan à l'horizontale - réception à la station debout	 		<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'ATR, corps droit à la verticale (dans les 10°)

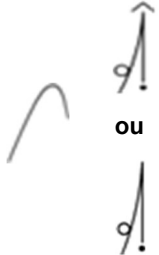



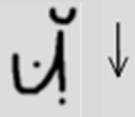
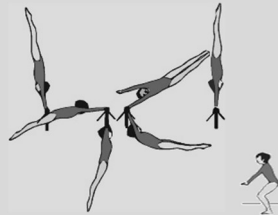
NIVEAU 3 - SÉQUENCE 2 (BS sans BI)	ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
	<p>Bascule faciale (de la prise d'élan ou avec élan donné par l'entraîneur) - prise d'élan à l'horizontale, corps tendu</p>			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps à l'horizontale
<p>Balancé avec 1/2 tour à l'horizontale (terminé en prise mixte) - réception à la station debout</p> <p><i>Aide de l'entraîneur autorisée pour la réception</i></p>			<ul style="list-style-type: none"> * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique dos rond, tête droite * Le 1/2 tour s'enclenche par les pointes de pieds serrées * Reprise d'appui avec alignement du corps à l'horizontale 	

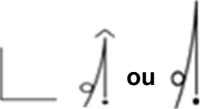


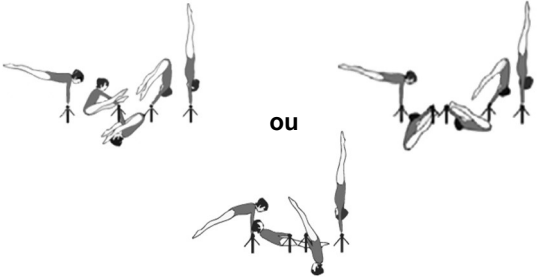
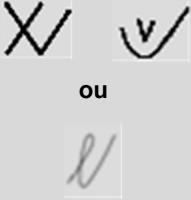
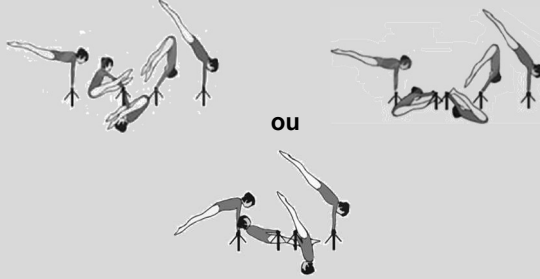
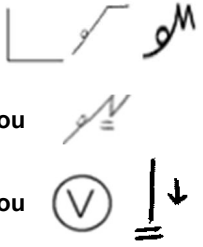
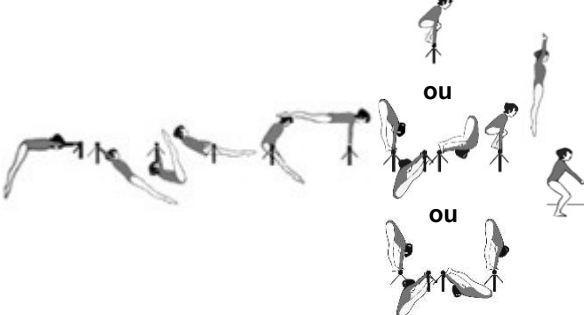
		ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
NIVEAU 3 - SÉQUENCE 3 (BI puis BS)		Départ à la station debout - bascule faciale - prise d'élan à 45° de la verticale, corps tendu			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps droit à 45° de la verticale
		Tour proche au choix à l'horizontale (Stalder / pieds-mains / tour appui arrière libre)			<ul style="list-style-type: none"> * Maintien des bras tendus * Maintien de la tête dans l'alignement du corps * Grandissement du corps à l'horizontale
		OU OPTION 2 : Tour proche au choix à 45° de la verticale (Stalder / pieds-mains / tour appui arrière libre)			<ul style="list-style-type: none"> * Maintien des bras tendus * Maintien de la tête dans l'alignement du corps * Grandissement du corps à 45° de la verticale
		Bascule faciale - prise d'élan corps à l'horizontale - pose de pieds ou élan circulaire groupé ou carpé - saut extension en avant pour se réceptionner à la station debout entre les deux barres			<ul style="list-style-type: none"> * Pose de pieds sur BI (Position accroupie pieds serrés ou jambes serrées et tendues) * Élan circulaire sur BI (jambes groupées pieds serrés ou jambes tendues pieds serrés)

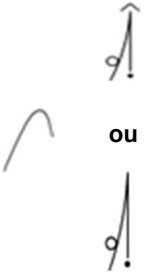




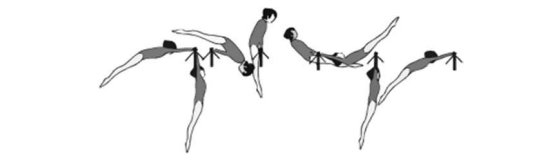


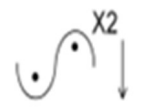

NIVEAU 3 - SÉQUENCE 3 (BI puis BS)	Bascule faciale (de la prise d'élan ou avec élan donné par l'entraîneur) - prise d'élan à 45° de la verticale, corps tendu			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps à 45° de la verticale
	Grande culbute (balancé avant avec retour à l'appui facial) - filé avant et balancé arrière			<ul style="list-style-type: none"> * Tête droite durant tout l'exercice * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique dos rond * Maintien de la chandelle (courbe avant lors de la reprise d'appui bras tendus)
	2 balancés (AV-AR) à l'horizontale - réception à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> * Tête droite durant tout l'exercice * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique dos rond * Respect des courbes

MOUVEMENT Niveau 4 NOTE D = 7.00 / 8.50 P



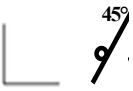

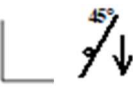







	ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
NIVEAU 4 - SÉQUENCE 1 (BI)	Départ à la station debout - bascule faciale - prise d'élan à 45° de la verticale, corps tendu			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps à 45° de la verticale
	Bascule faciale - prise d'élan à 45° de la verticale, corps tendu			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre Corps à 45° de la verticale
	Bascule faciale - prise d'élan à 45° de la verticale, corps tendu - réception à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps à 45° de la verticale
	OU OPTION 1 : Bascule faciale - prise d'élan à l'ATR, corps tendu - bascule faciale - prise d'élan à l'horizontale - réception à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'ATR, corps droit à la verticale (dans les 10°)

	ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
NIVEAU 4 - SÉQUENCE 2 (BS sans BI)	<p>Bascule faciale (de la prise d'élan ou avec élan donné par l'entraîneur) - prise d'élan à l'ATR, corps carpé ou tendu</p>			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées ou corps carpé jambes écartées * Grandissement à l'ATR, corps droit à la verticale
	<p>Balancé 1/2 tour à 45° minimum de la verticale - réception à la station debout</p> <p><i>Possibilité d'exécuter un soleil supplémentaire avant le balancé 1/2 tour sans pénalisation sur la note D</i></p> <p><i>Aide de l'entraîneur autorisée pour la réception</i></p>			<ul style="list-style-type: none"> * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique tête droite dos rond * Le 1/2 tour s'enclenche par les pointes de pieds serrées * Reprise d'appui avec alignement du corps à 45° Min de la verticale
	<p>OU OPTION 2 :</p> <p>Balancé 1/2 tour à l'ATR - réception à la station debout</p> <p><i>Possibilité d'exécuter un soleil supplémentaire avant le balancé 1/2 tour sans pénalisation sur la note D</i></p> <p><i>Aide de l'entraîneur autorisée pour la réception</i></p>			<ul style="list-style-type: none"> * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique tête droite dos rond * Le 1/2 tour s'enclenche par les pointes de pieds serrées * Reprise d'appui avec alignement du corps à la verticale




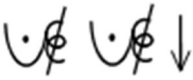

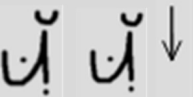
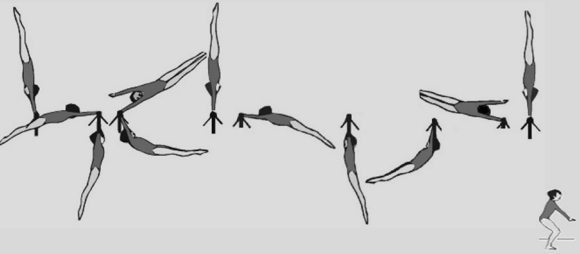
	ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
NIVEAU 4 - SÉQUENCE 3 (BI)	Départ à la station debout - bascule faciale - prise d'élan à l'ATR, corps carpé ou corps tendu			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées ou corps carpé jambes écartées * Grandissement à l'ATR, corps droit à la verticale
	Tour proche à l'ATR au choix (Stalder / pieds-mains / passement filé)			<ul style="list-style-type: none"> * Maintien des bras tendus * Maintien de la tête dans l'alignement du corps * Grandissement du corps droit à l'ATR
	ET OPTION 3 : Tour proche à 45° de la verticale, enchaîné et différent du premier			<ul style="list-style-type: none"> * Maintien des bras tendus * Maintien de la tête dans l'alignement du corps * Grandissement du corps droit à 45° de la verticale
	Bascule faciale - prise d'élan corps à l'horizontale - pose de pieds ou élan circulaire groupé ou carpé - saut extension en avant pour se réceptionner à la station debout entre les deux barres			<ul style="list-style-type: none"> * Pose de pieds sur BI (Position accroupie pieds serrés ou jambes serrées et tendues) * Élan circulaire sur BI (jambes groupées pieds serrés ou jambes tendues pieds serrés)







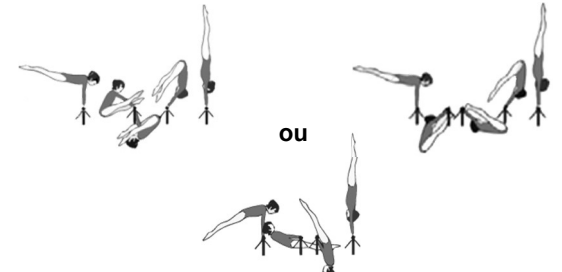



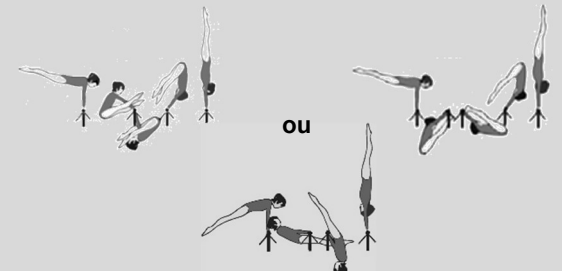


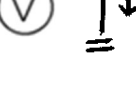
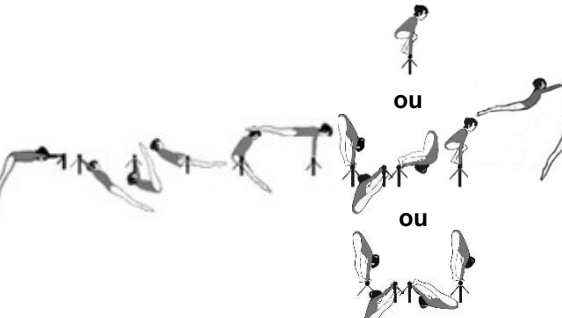
NIVEAU 4 - SÉQUENCE 3 (BS)	<p>Bascule faciale (de la prise d'élan ou avec élan donné par l'entraîneur) - prise d'élan à l'ATR, corps carpé ou tendu</p>			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond, jambes tendues et serrées ou corps carpé jambes écartées * Grandissement à l'appui libre corps à la verticale
	<p>1 soleil</p>			<ul style="list-style-type: none"> * Tête droite durant tout l'exercice * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique dos rond * Maintien de la chandelle (courbe avant) lors de la remontée à l'ATR
	<p>Grande culbute (balancé avant avec retour à l'appui facial) - filé avant et balancé arrière</p>			<ul style="list-style-type: none"> * Tête droite durant tout l'exercice * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique dos rond * Maintien de la chandelle (courbe avant lors de la reprise d'appui bras tendus
	<p>Balancé 1/2 tour à l'horizontale</p>			<ul style="list-style-type: none"> * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique tête droite dos rond * Le 1/2 tour s'enclenche par les pointes de pieds serrées
	<p>Balancé avant en prise mixte avec changement en prise palmaire devant (supination) - 2 balancés (arrière-avant) en prise palmaires - balancé arrière - réception à la station debout</p>			<ul style="list-style-type: none"> * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique tête droite * Maintien de l'alignement bras/tronc

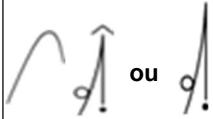

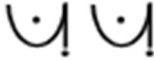
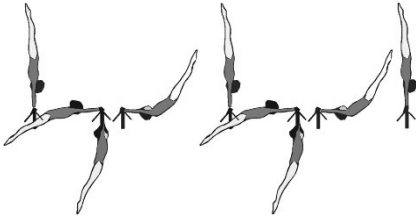

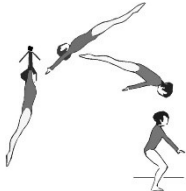
MOUVEMENT Niveau 5 NOTE D = 9.50 / 11.00 P

ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
Départ à la station debout - bascule faciale - prise d'élan à 45° de la verticale, corps tendu			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps droit à 45° de la verticale
Bascule faciale - prise d'élan à 45° de la verticale, corps tendu			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps droit à 45° de la verticale
Bascule faciale - prise d'élan à 45° de la verticale, corps tendu - réception à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps à 45° de la verticale
<p>OU OPTION 1 (remplace les 2 dernières lignes) :</p> <p>Bascule faciale - prise d'élan à l'ATR, corps tendu - bascule faciale - prise d'élan à l'ATR, corps tendu - bascule faciale - prise d'élan à l'horizontale - réception à la station debout</p>	  	  	<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'ATR, corps droit à la verticale (dans les 10°)

NIVEAU 5 - SÉQUENCE 1 (BI)

	ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
NIVEAU 5 - SÉQUENCE 2 (BS sans BI)	<p>Bascule faciale (de la prise d'élan ou avec élan donné par l'entraîneur) - prise d'élan à l'ATR, corps carpé ou tendu</p>	 <p>ou</p> 		<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées ou corps carpé jambes écartées * Grandissement à l'ATR, corps droit à la verticale
	<p>Balancé 1/2 tour à 45° minimum de la verticale - balancé 1/2 tour à 45° minimum de la verticale - réception à la station debout</p> <p><i>Possibilité d'exécuter un soleil supplémentaire avant la série de deux balancés 1/2 tour sans pénalité sur note D</i></p> <p><i>Aide de l'entraîneur autorisée pour la réception</i></p>			<ul style="list-style-type: none"> * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique tête droite dos rond * Le 1/2 tour s'enclenche par les pointes de pieds serrées * Reprise d'appui avec alignement du corps à 45° Min de la verticale
	<p>OU OPTION 2 :</p> <p>Balancé 1/2 tour à l'ATR - 2ème balancé 1/2 tour à l'ATR - réception à la station debout</p> <p><i>Possibilité d'exécuter un soleil supplémentaire avant la série de deux balancés 1/2 tour sans pénalisation sur la note D</i></p> <p><i>Aide de l'entraîneur autorisée pour la réception</i></p>			<ul style="list-style-type: none"> * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique tête droite dos rond * Le 1/2 tour s'enclenche par les pointes de pieds serrées * Reprise d'appui avec alignement du corps à l'ATR

	ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
NIVEAU 5 - SÉQUENCE 3 (BI puis BS)	Départ à la station debout - bascule faciale - prise d'élan à l'ATR, corps carpé ou tendu	 ou 		<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées ou corps carpé jambes écartées * Grandissement à l'ATR, corps droit à la verticale
	Tour proche à l'ATR au choix (Stalder / pieds-mains / passément filé)	 ou  		<ul style="list-style-type: none"> * Maintien des bras tendus * Maintien de la tête dans l'alignement du corps * Grandissement du corps droit à l'ATR
	ET OPTION 3 : Tour proche à l'ATR (Stalder / pieds-mains / passément filé), enchaîné et différent du premier	 ou  		<ul style="list-style-type: none"> * Maintien des bras tendus * Maintien de la tête dans l'alignement du corps * Grandissement du corps droit à l'ATR
	Bascule faciale - prise d'élan corps à l'horizontale - pose de pieds ou élan circulaire groupé ou carpé - passage BS	 ou  ou 		<ul style="list-style-type: none"> * Pose de pieds sur BI (Position accroupie pieds serrées ou jambes serrées et tendues) * Élan circulaire sur BI (jambes groupées pieds serrés ou jambes tendues pieds serrés) * Réalisation sans arrêt pour attraper BS

NIVEAU 5 - SÉQUENCE 3 (BI puis BS)	Bascule faciale - prise d'élan à l'ATR, corps carpé ou tendu			<ul style="list-style-type: none"> * Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule * Élan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps à la verticale
	2 soleils			<ul style="list-style-type: none"> * Tête droite durant tout l'exercice * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique, dos rond * Maintien de la chandelle (courbe avant) lors de la remontée à l'ATR
	Sortie échappement corps tendu - réception à la station debout			<ul style="list-style-type: none"> * Tête droite durant tout l'exercice * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique, dos rond * Maintien de la position tendue jusqu'à la réception

POUTRE

RÈGLEMENTATION

Les pénalisations du tableau des fautes générales et déductions spécifiques à l'exécution pour la poutre (cf. tableau ci-dessous), sont appliquées pour l'évaluation.

Les exercices sont composés d'éléments et de séries imposés avec une gestuelle chorégraphique libre.

L'ordre des éléments ou liaisons doit être respecté dans l'enchaînement.

1 ou 2 tremplins sont autorisés pour les entrées.

Définition :

LIAISON : Série d'éléments devant être directement liés (sans pas intermédiaire)

PÉNALISATIONS SPÉCIFIQUES POUTRE – JURY E	0.10	0.30	0.50	1.00
Déductions pour l'artistique et la composition				
Exécution artistique				
Exécution artistique insuffisante pendant l'exercice y compris :				
- Assurance	X			
- Style personnel	X			
Rythme et tempo				
- Variation du rythme et tempo insuffisante dans les mouvements	X			
- Exécution de tout l'exercice avec série d'éléments et mouvements discontinus (manque d'aisance)	X			
Composition				
- Manque de mouvements latéraux	X			
- Absence de combinaison de mouvements proche de la poutre avec une partie du buste en contact avec la poutre.	X			
- Complexité ou créativité dans les mouvements insuffisante	X			
- Plus d'un ½ tour sur les 2 pieds, jambes tendues, pendant tout l'exercice	X			
Déductions spécifiques à l'agrès				
- Pas de passage par l'arabesque (N4 et 5)			X	
- Mauvais rythme dans les liaisons	X ch. f			
- Absence de maintien pour les éléments demandés avec maintien à la poutre			X ch. f	
Préparation excessive				
- Ajustement (pas et mouvements inutiles)	X ch. f			
- Élan excessif des bras avant les éléments gymniques	X ch. f			
- Pause (appliqué à 2 secondes)	X ch. f			
Mauvaise tenue du corps/amplitude pendant l'exercice (allongement maximum des mouvements)				
- Position de la tête, du buste, des épaules et des bras	X			
- Les pointes de pieds ne sont pas tendues (relâchées ou pieds en dedans)	X			
- Manque de travail en relevé	X			
- Amplitude insuffisante dans les élans de jambe	X			
- Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre		X		
- S'accrocher à la poutre pour éviter une chute		X		
- Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	X	X	X	

EXIGENCES TECHNIQUES

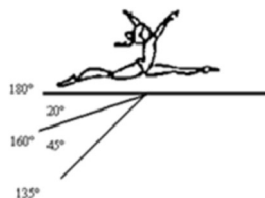
PÉNALISATIONS ROTATION OU AMPLITUDE INSUFFISANTE

Exigence concernant les éléments gymniques avec rotation longitudinale (pirouettes et sauts)

La rotation doit être complètement terminée sinon, l'élément n'est pas reconnu.

La position des épaules et des hanches est décisive.

Exigence concernant les éléments gymniques avec écart de jambes à 180° ou éléments acrobatiques (sans envol) avec écart de jambes à 180° lors de la phase d'appuis manuels



Jury D

> 45° : élément non reconnu (uniquement pour les éléments gymniques)

Jury E

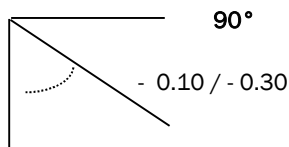
De 0 à 20° : - 0.10 P

De 20 à 45° : - 0.30 P

> 45° : - 0.30 P

PÉNALISATIONS MANQUE D'AMPLITUDE

Exigence concernant les battements à l'horizontale :



Jury D

Élément toujours reconnu

Jury E

Sous l'horizontale :

- 0.10 P / - 0.30 P

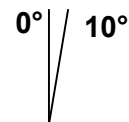
Exigence pour les ATR :

Jury D


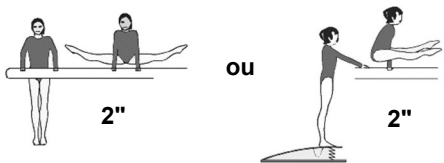

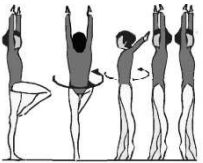

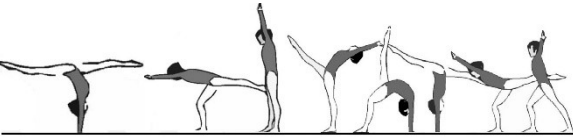

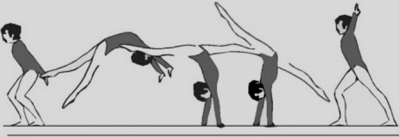
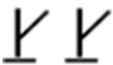
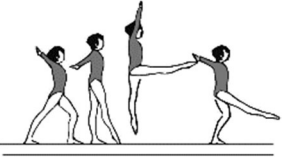
Si élément terminé :

Dans les 10° de la verticale : élément reconnu


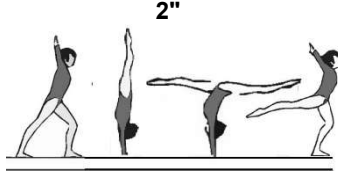

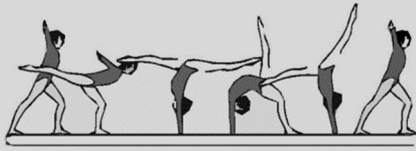

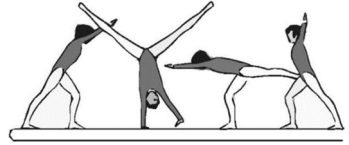
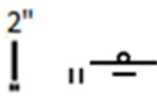
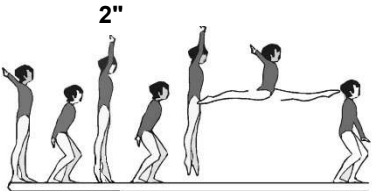

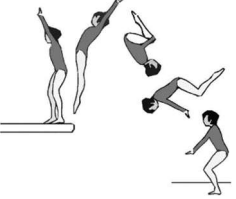
> 10° : élément non reconnu




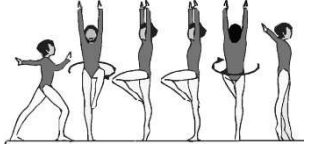

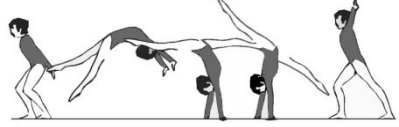

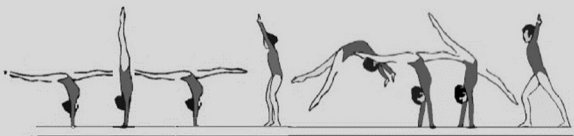
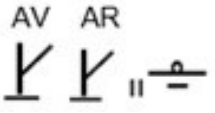
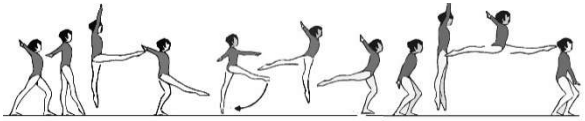
MOUVEMENT Niveau 3 NOTE D = 5.00 / 6.00 P

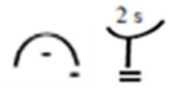
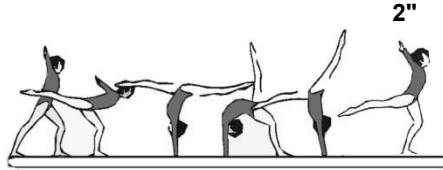

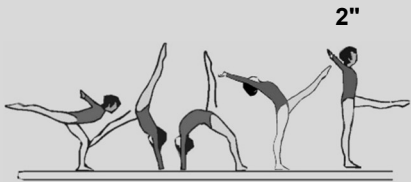
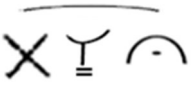


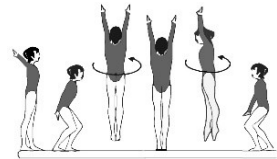
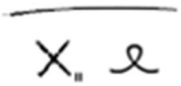
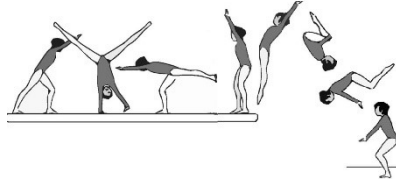
ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
Appel 2 pieds - s'établir directement à l'équerre jambes écartées maintien 2 secondes (position latérale ou transversale)			*Jambes en ouverture *Equerre jambes au niveau des coudes
Départ au retiré pied plat - ½ tour en relevant - poser pied plat - 1 détourné			*Retiré en parallèle pied au genou, pendant tout l'exercice. *Maintien de l'alignement du corps *Bras 5 ^{ème}
ATR transversal jambes écartées retour pied-pied - souplesse arrière retour en fente			*Départ en 4 ^{ème} devant, jambe à l'horizontale en ouverture *Descente en grandissement par ouverture du haut du corps et de la hanche *Passage par l'ATR écart
OU OPTION 1 : Flip jambes décalées - retour en fente			*Poussée complète des jambes avant l'écart de jambes *Pose de mains décalées dans l'axe de la poutre à l'ATR écart *Contrôle du retour en fente
Cabriole 4 ^{ème} devant jambe droite à l'horizontale - cabriole 4 ^{ème} devant jambe gauche à l'horizontale (ou inversement)		 Jambe droite et jambe gauche	*Poussée complète verticale *Battement avant fixé jambe en ouverture *Cabriole avec projection des bras tendus en opposition à l'horizontale

NIVEAU 3

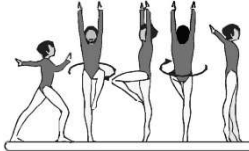
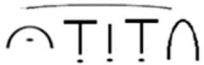



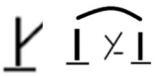
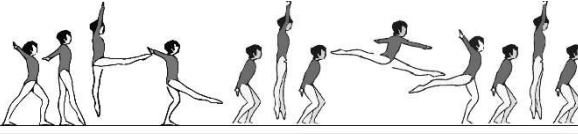
NIVEAU 3	ATR transversal maintien 2 secondes jambes serrées puis écartées - retour à l'arabesque			<ul style="list-style-type: none"> *Maintien de l'ATR écart pour s'établir à l'arabesque *Arabesque genou fléchi dans l'axe au-dessus de la cheville *Retour bras aux oreilles
	OU OPTION 2 : Tic-tac - retour en fente			<ul style="list-style-type: none"> *Passage par l'ATR écart à l'aller et au retour *Déséquilibre par ouverture des épaules et de la hanche *Au pont, maintien de la jambe libre à la verticale en ouverture
	Roue - retour en fente			<ul style="list-style-type: none"> *Maintien du corps dans l'axe de la poutre avant le ¼ de tour *Pose de mains avec maintien de l'alignement (oreilles cachées) *Prise de repère sur la poutre à l'endroit du pied de réception
	Demi plié - relevé maintien 2 secondes - saut écart antéropostérieur			<ul style="list-style-type: none"> *Relevé, maintien de la verticale bras aux oreilles *Poussée complète avant le saut écart *Resserré dynamique des jambes
	En bout de poutre - sortie salto arrière groupé			<ul style="list-style-type: none"> *Envoi des bras aux oreilles, bassin fixé *Tête droite *Groupé /dégroué dynamique avant la réception

MOUVEMENT Niveau 4 NOTE D = 7.00 / 8.00 P

	ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
NIVEAU 4	Entrée B maximum (issue du code performance)			
	Départ fente - ½ tour au retiré en dedans - arrêt - rester au retiré - ½ tour au retiré en dedans sur la même jambe			<ul style="list-style-type: none"> *Départ hanches et épaules dans l'axe de la poutre *Bras 5^{ème} *Maintien de la verticalité pendant tout l'exercice
	Flip jambes décalées - retour en fente			<ul style="list-style-type: none"> *Poussée complète des jambes avant l'écart de jambes *Pose de mains décalées dans l'axe de la poutre à l'ATR écart *Contrôle du retour en fente
	OU OPTION 1 : <u>LIAISON</u> : ATR transversal jambes écartées, serrées et écartées - retour pied-pied + flip jambes décalées - retour en fente			<ul style="list-style-type: none"> *ATR pied-pied, pieds dans l'axe, cuisses serrées *Continuité dans la série *Contrôle dans la série
	Cabriole 4 ^{ème} devant jambe à l'horizontale - battement cloche (descente de la jambe avant vers l'arrière) - cabriole 4 ^{ème} arrière à l'arabesque - saut écart antéro-postérieur (préparation saut changement de jambe)	AV AR 		<ul style="list-style-type: none"> *Cabriole avec projection des bras tendus en opposition à l'horizontale *battement cloche hanche dans l'axe de la poutre

NIVEAU 4	Tic-tac - retour à l'arabesque maintien 2 secondes			<ul style="list-style-type: none"> *Passage par l'ATR écart à l'aller et au retour *Déséquilibre par ouverture des épaules et de la hanche *Au pont, maintien de la jambe libre à la verticale en ouverture
	OU OPTION 2 : Souplesse avant - retour jambe en 4 ^{ème} devant maintien 2 secondes			<ul style="list-style-type: none"> *Passage à l'ATR écart *Déséquilibre par ouverture des épaules et de la hanche *Retour sur une jambe avec maintien des bras aux oreilles
	Roue arabesque contrôlée enchaînée avec souplesse arrière - retour en fente			<ul style="list-style-type: none"> *Arabesque contrôlée avec hanches dans l'axe *Passage de la jambe en 4^{ème} devant en maintenant le grandissement bras aux oreilles
	Départ en transversal - saut ¼ de tour - saut ¼ de tour (dans le même sens)			<ul style="list-style-type: none"> *Départ pied dans l'axe, regard devant *Poussée complète avant le déclenchement du ¼ de tour *Réception ½ plié
	<u>LIAISON</u> : Roue + salto groupé en sortie de poutre			<ul style="list-style-type: none"> *Pied-pied avec redressé dynamique des bras *Chandelle avec fixation du regard devant sur le bout de poutre. *Groupé /dégroulé dynamique avant la réception

MOUVEMENT Niveau 5 NOTE D = 9.00 / 10.00 P

	ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
NIVEAU 5	Entrée B maximum (issue du code performance)			
	Pivot en dedans au retiré	○		<ul style="list-style-type: none"> *Maintien de l'alignement complet dans le tour *Hanches ouvertes *Cheville d'appui solide -talon haut
	<u>LIAISON</u> : souplesse arrière ATR jambes écartées-serrées-écartées + flip décalé - retour en fente			<ul style="list-style-type: none"> *Marquer l'alignement bassin ouvert dans l'ATR *Allègement dans le flip *Jambes tendues dans la réalisation *Maintien de la tête droite
	OU OPTION 1 : <u>LIAISON</u> : souplesse arrière ATR jambes écartées-serrées-écartées + flip décalé + flip décalé retour en fente			<ul style="list-style-type: none"> *Marquer l'alignement bassin ouvert dans l'ATR *Allègement dans le flip *Jambes tendues dans la réalisation *Maintien de la tête droite
	Cabriole 4 ^{ème} devant jambe droite à l'horizontale et <u>LIAISON</u> : saut extension + saut sissone jambe gauche (ou inversement) + saut extension			<ul style="list-style-type: none"> *Poussée complète hanches ouvertes *Position de la jambe à l'horizontale doit être marquée à la réception *Amplitude dans la hauteur des sauts et l'écartement sissone.

NIVEAU 5	<p><u>LIAISON</u> : souplesse avant + roue arabesque - de l'arabesque, souplesse arrière - retour en fente</p>		<ul style="list-style-type: none"> *Contrôle / maîtrise de la série *Amplitude dans les écartements *Grandissement dans la réalisation
	<p>Saut de mains</p>		<ul style="list-style-type: none"> *Grande fente avant *Élévation dans l'envol dans la 2nde partie du saut de main *Conserver tête en extension dans la remontée du saut de mains.
	<p>OU OPTION 2 : Renversement avant libre (facial)</p>		
	<p><u>LIAISON</u> :saut écart antéro-postérieur + saut extension ½ tour en position transversale (ou inversement)</p>		<ul style="list-style-type: none"> *Poussée complète *Amplitude dans la hauteur des sauts et l'écartement saut écart *Jambes tendues
	<p><u>LIAISON</u> : sortie rondade + salto arrière groupé avec ouverture</p>		<ul style="list-style-type: none"> *Passage par l'ATR hanches ouvertes *Frappe dynamique sur jambes tendues et chevilles stables *Chandelle avec fixation du regard devant sur le bout de poutre.

SOL

RÈGLEMENTATION

Les pénalisations du tableau des fautes générales et déductions spécifiques à l'exécution pour le sol (cf. tableau ci-dessous), sont appliquées pour l'évaluation.

Les exercices sont composés d'éléments et de séries imposés avec une gestuelle chorégraphique libre.

Musique obligatoire

N3 : L'ordre des éléments ou liaisons doit être respecté dans l'enchaînement.

N 4 – N5 : L'ordre des éléments ou liaisons acrobatiques doit être respecté dans l'enchaînement. L'ordre des éléments passages ou liaisons gymniques est libre (insertion dans le mouvement).

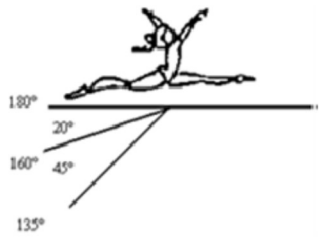
Définitions :

LIAISON : Série d'éléments devant être directement liés (sans pas intermédiaire)

PASSAGE GYMNIQUE : Séries de sauts, liés directement ou indirectement (avec des pas courus, petits sauts, pas chassés, tours chaînés).

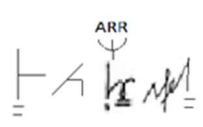
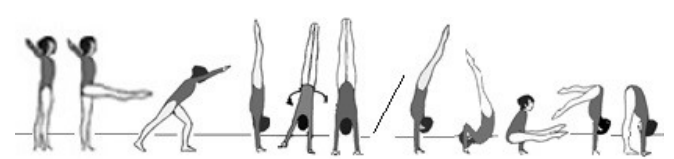

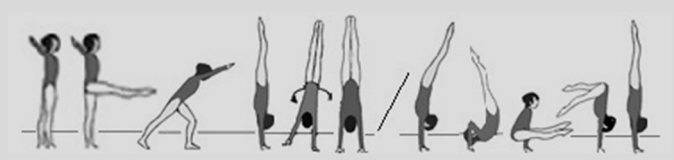






PÉNALISATIONS SPÉCIFIQUES SOL – JURY E	0.10	0.30	0.50	1.00
- Élan ou pas supplémentaires lorsque la série acrobatique est exigée du sauteur.			X	
- Manque de rebond quand il est spécifié			X	
- La gymnaste exécute une valse avant à la place d'une valse arrière (N3)			X	
Exécution artistique				
- Manque d'expressivité	X			
- Gestes ou expression du visage (mimiques) inappropriés, ne correspondant pas à la musique ou au mouvement	X			
- Exécution de tout l'exercice avec des séries et des mouvements et éléments discontinus	X			
Composition				
- Mauvaise sélection des mouvements pour une musique particulière	X	X		
- Complexité ou créativité des mouvements insuffisante	X			
- Absence de mouvement touchant le sol (dont au min le buste ou cuisses ou genoux ou tête)	X			
Musique et musicalité				
- Pas de structure musicale (pas de début, fin)	X			
- Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure à la fin de l'exercice	X			
Préparation excessive				
- Ajustement (pas inutiles)	X ch. f			
- Élan excessif des bras avant les éléments gymniques	X ch. f			
- Pause (appliqué à 2 secondes)	X ch. f			
Mauvaise tenue du corps/amplitude pendant l'exercice (allongement maximum des mouvements)				
- Position de la tête, du buste, des épaules et des bras	X			
- Les pointes de pieds ne sont pas tendues (relâchées ou pieds en dedans)	X			
- Amplitude insuffisante dans les élans de jambe	X			



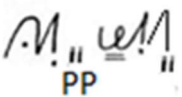


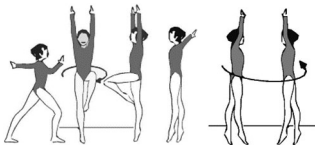

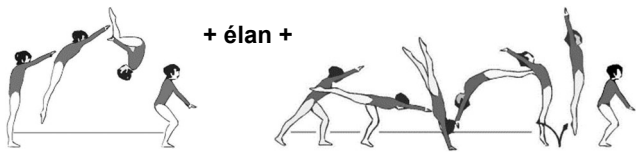
EXIGENCES TECHNIQUES

PÉNALISATIONS ROTATION OU AMPLITUDE INSUFFISANTE	
<p><u>Exigence concernant les éléments gymniques avec rotation longitudinale (pirouettes et sauts)</u></p> <p>La rotation doit être complètement terminée sinon, l'élément n'est pas reconnu.</p> <p>La position des épaules et des hanches est décisive.</p>	<p><u>Exigence concernant les éléments gymniques avec écart de jambes à 180° ou éléments acrobatiques (sans envol) avec écart de jambes à 180° lors de la phase d'appuis manuels</u></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Jury D > 45° : élément non reconnu (uniquement pour les éléments gymniques)</p> <p>Jury E De 0 à 20° : - 0.10 P De 20 à 45° : - 0.30 P > 45° : - 0.30 P</p>

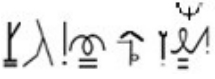

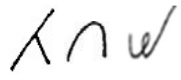

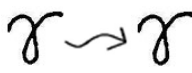


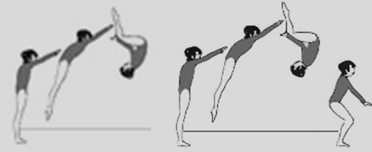
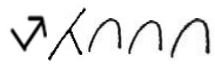

Exigences spécifiques Jury D	Fautes	Déductions sur note finale (déductions neutres)
Lorsque la série acrobatique est exigée du sursaut ou d'un pas sursaut, la gymnaste n'est pas autorisée à prendre un ou plusieurs pas supplémentaires.	Élan ou pas supplémentaires.	- 0.50 P
Certains éléments acrobatiques doivent être exécutés avec un rebond.	Absence de rebond quand il est spécifié.	- 0.50 P

MOUVEMENT Niveau 3 NOTE D = 5.00 / 6.00 P

	ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
NIVEAU 3	<u>LIAISON</u> : Battement - fente - ATR 1/4 de valse arrière + roulade avant à l'équerre écartée + placement du dos - arrivée en fermeture (pieds entre les mains)			<ul style="list-style-type: none"> *Alignement et grandissement à l'ATR *Reculer le bras pour la valse arrière, appuis dynamiques *Équerre : pointes et talons au-dessus de la hauteur des fesses
	OU OPTION 1 : <u>LIAISON</u> : Battement - fente - ATR 1/4 de valse arrière + roulade avant à l'équerre écartée + placement du dos à l'ATR (Endo)			<ul style="list-style-type: none"> Endo *Maintien de la fermeture jambes tronc pendant la montée *Oreilles près des bras, tête droite, dos rond *Bras tendus
	<u>LIAISON</u> : Saut écart antéro-postérieur - saut vertical (du rebond)			<ul style="list-style-type: none"> *Poussée complète chevilles et jambes *Poussée verticale, buste droit *Rebond dynamique
	<u>LIAISON</u> : 1 pas ou sursaut rondade + flip + salto arrière groupé			<ul style="list-style-type: none"> *Fin du flip : Fixation des bras vers le haut, maintien de la tête droite, regard vers l'avant *Frappes dynamiques jambes tendues *Ouverture complète du corps avant réception
	OU OPTION 2 : 1 pas ou sursaut rondade + 2 flips + salto arrière groupé			

NIVEAU 3	<p><u>PASSAGE GYMNIQUE</u> : Pas chassé + Saut changement de jambe</p>	 <p>D ou G</p>		<ul style="list-style-type: none"> *Poussée complète cheville et jambe *Impulsion dès la cabriole *Garder le dos perpendiculaire au sol
	<p><u>LIAISON</u> : Souplesse arrière resserrer les jambes à l'ATR - retour pied-pied + roulade arrière à l'ATR retour en fente</p>	 <p>PP</p>		<ul style="list-style-type: none"> *Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement *Avancée des hanches, jambe d'appui tendue *Alignement et grandissement à l'ATR, regard sur les mains *Roulade arrière antéimpulsion dynamique bras tendus
	<p>Départ en fente 1/2 pivot au retiré - détourné</p>			<ul style="list-style-type: none"> *Alignement vertical / grandissement *Maintien de l'équilibre, cheville stable *Pas d'anticipation de la tête
	<p><u>LIAISON</u> : Salto av groupé + élan + sursaut saut de mains + rebond</p>		 <p style="text-align: center;">+ élan +</p>	<p>Salto</p> <ul style="list-style-type: none"> *Frappe dynamique jambes tendues *Élévation des bras vers le haut et l'avant *Monter le haut du dos, puis les fesses et grouper dynamique <p>Saut de mains</p> <ul style="list-style-type: none"> *Recherche d'allongement *Impulsion bras avec ouverture épaules *Regard sur les mains continuellement

MOUVEMENT Niveau 4 NOTE D = 7.00 / 8.00 P

	ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
NIVEAU 4	LIAISON : Battement - fente - ATR roulade + placement du dos ATR jambes écartées (avec poussée de jambes) + 1/2 valse avant + roulade arrière à l'ATR 1/4 de valse (retour libre)			<ul style="list-style-type: none"> *Bras tendus *Alignement et grandissement lors des phases d'ATR
	LIAISON : Rondade + flip + salto arrière tendu			<ul style="list-style-type: none"> *Frappes dynamiques jambes tendues *Fixation des bras vers le haut avec maintien de la tête droite et regard vers l'avant *Salto tendu dos bassin en rétroversion
	LIAISON : Salto avant groupé + élan + salto avant groupé			<ul style="list-style-type: none"> *Frappes dynamiques jambes tendues *Fixation des bras à l'oblique haute dans les frappes *Monter le haut du dos rond
	OU OPTION 1 : Salto avant groupé + salto avant groupé			<ul style="list-style-type: none"> *Rebond dynamique jambes tendues
	LIAISON : Sursaut + rondade + flip + flip + flip + rebond			<ul style="list-style-type: none"> *Recherche du déséquilibre vers l'arrière et de l'allongement *Retard de bras *Poussées complètes jambes tendues à chaque fois

NIVEAU 4	OU OPTION 2 : LIAISON : Sursaut + rondade + flip + flip + salto arrière groupé			<ul style="list-style-type: none"> *Fixation des bras vers le haut, maintien de la tête droite *Frappe dynamique jambes tendues *Ouverture complète du corps avant réception
	LIAISON : Saut écart antéro-postérieur + saut vertical 1/2 tour (du rebond)			<ul style="list-style-type: none"> *Poussée complète chevilles et jambes *Buste droit *Rebond dynamique jambes tendues
	PASSAGE GYMNIQUE : Pas chassé + saut changement de jambe + grand jeté			<ul style="list-style-type: none"> *Poussée complète cheville et jambe *Garder le dos droit et perpendiculaire au sol pendant les sauts *Grand jeté: battement avant à hauteur du bassin minimum
	Pivot au retiré			<ul style="list-style-type: none"> *Alignement vertical/auto grandissement *Tenir le bassin et le dos (pas d'effondrement) *Talon haut, cheville stable

MOUVEMENT Niveau 5 NOTE D = 9.00 / 10.00 P

La séquence 1 est à faire avant le mouvement en musique.

NIVEAU 5 - SÉQUENCE 1	ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
	Battement - fente - ATR rebond roulade avant + équerre écartée + placement du dos à l'ATR (Endo) + 1/2 valse avant + tic-tac pied-pied + roulade arrière à l'ATR 1/2 valse (retour libre)			

NIVEAU 5 - SÉQUENCE 2	ÉLÉMENTS	SYMBOLES	DESSIN	ORIENTATIONS TECHNIQUES
	LIAISON : Rondade + flip + salto arrière tendu			<ul style="list-style-type: none"> *Frappe dynamique (raideur dans la frappe) *Maintien de la tête droite, regard vers l'avant *Salto tendu dos bassin en rétroversion
	LIAISON : Rondade + flip + vrille arrière tendue			<ul style="list-style-type: none"> *Fixation chandelle avec deux bras *Maintien de la tête droite du début à la fin de la vrille *Abaissement alternatif des bras tendus
	LIAISON : Salto avant groupé + salto avant groupé			<ul style="list-style-type: none"> *Frappes dynamiques jambes tendues *Élévation chandelle par le dos rond *Fixation des bras à l'oblique haute dans les frappes

NIVEAU 5 - SÉQUENCE 2	<p>OU OPTION 1 : LIAISON : Salto avant groupé + salto avant groupé + salto avant groupé</p>			<p>*Frappes dynamiques jambes tendues</p>
	<p>LIAISON : Sursaut + rondade + flip + flip + flip + salto arrière groupé</p>			<p>*Accélération tout au long de la série *Retard de bras associé au maintien de la tête droite lors de la position debout *Poussées compètes jambes tendues</p>
	<p>OU OPTION 2 : Sursaut + rondade + flip + tempo + flip + salto arrière groupé (tempo placé librement entre la rondade et le salto)</p>			
	<p>LIAISON : Saut écart antéro-postérieur gauche + saut écart antéro-postérieur droit (ou inversement) + saut vertical 1/2 tour (les 3 éléments du rebond)</p>	<p>G D</p>		<p>*Hauteur et amplitude des sauts au grand écart *Rebonds dynamiques jambes tendues *Jambes tendues dans les battements et grands écarts</p>
	<p>PASSAGE GYMNIQUE : Pas chassé + saut changement de jambe + saut fouetté réception deux pieds + saut vertical 1/2 tour du rebond (préparation Gogean)</p>			<p>*Poussée complète, hanches ouvertes dans la cabriole *Rebonds dynamiques jambes tendues *Hauteur et amplitude dans les sauts et buste droit</p>
	<p>Pivot au retiré jambe gauche - pivot au retiré jambe droite (ou inversement)</p>	<p>G D</p>	<p>Jambe gauche et jambe droite</p>	<p>*Alignement/auto grandissement vertical *Maintien d'équilibre *Bien passer par 1/2 plié relever 1/2 pointes sur cheville stable</p>