



BROCHURE DÉPARTEMENTALE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE

ISÈRE

SAISON 2026 / 2027

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE L'ISÈRE

Commission Technique GAF

Commission technique GAF

Contacts départementaux

Nom	Fonction	Contact
Mathilde CONTRERAS	Responsable GAF	mathildecontreras@hotmail.fr
Marine CUPANI	Responsable CPD	marine.cupani@gmail.com
Aude GOURBAL	Responsable juges GAF	aude.gourbal@orange.fr
Gaëlle VIELLEVILLE	Responsable adjointe juges GAF	vgaelle08@gmail.com
Guillaume SEDENO	Responsable stage de perfectionnement	guillaume.sedeno@yahoo.fr
Diane BERLIOUX	Membre commission GAF	dianeberlioux@gmail.com

Les coordonnées ci-dessus reprennent la composition de la commission transmise pour la brochure.

CONTACT COMITÉ ISÈRE

isereffgym38@gmail.com

Calendrier départemental 2026-2027

Compétitions départementales

Date	Lieu	Catégories
12-13 décembre 2026	Voiron	Individuel - Fédéral A1 - Fédéral A - Performance - Parcours
6-7 février 2027	Vienne	Équipe - Fédéral A - Fédéral B - Performance
3-4 avril 2027	Fontaine	Équipe - Performance Poussines - Fédéral A1 - Poussines Départemental - Fédéral B

CPD

Date	Action
23 octobre 2026	Performance
21 novembre 2026	Détection 2019 à 2016
20 février 2027	Fédéral A / Fédéral A1
23 avril 2027	Préparation France

Manifestation départementale

Date	Manifestation
8-9 mai 2027	Fête de la Gym Départementale

INSCRIPTIONS CPD

Les feuilles d'inscription seront envoyées par le Comité Isère.

Contact : isereffgym38@gmail.com

ENGAGEMENTS AUX COMPÉTITIONS

Tous les engagements aux compétitions se feront sur EngaGym,

à l'exception des Parcours, dont les engagements se feront par mail.

FORMATION JUGE GAF

Temps d'échange et formation continue - nouveaux programmes

Des temps d'échange et de formation continue pour les juges et entraîneurs auront lieu le 11 novembre et le 21 novembre dans le département.

L'inscription à ces journées de formation vous sera envoyée par mail. Restez attentifs.

PROGRAMMES DÉPARTEMENTAUX

Fédérale B

Parcours

Poussines départementale

Ces programmes sont des programmes départementaux,
proposés dans le cadre des compétitions GAF de l'Isère.



COMMENT NOTER LE PROGRAMME FÉDÉRAL B ?

Note Finale sur 11 points maximum

- **Note D** : 11 points
- **Difficultés** : 10 points
- **Bonifications** : 1 point (2 X 0,5 pt)
- **Note Finale** : ND moins fautes d'exécution et pénalités
- **Tenue** : justaucorps identiques ou différents, à l'initiative des clubs

DIFFICULTÉS/10 POINTS

1-1 Choix des éléments

Un maximum de 5 éléments différents choisis dans les grilles du Code FFGym « Fédéral B » est pris en compte.

Seuls les éléments remplissant les exigences de groupe demandées aux agrès valent 2 points, indépendamment de l'ordre chronologique.

La description officielle des éléments est donnée par le texte (*seul le texte fait foi*) : un élément est reconnu uniquement si sa réalisation technique est conforme au texte.

- Répétition : si un même élément est réalisé deux fois au cours de l'enchaînement, il n'est comptabilisé qu'une seule fois (*mais les pénalités pour fautes d'exécution sont appliquées*).
- Éléments identiques : les éléments sont considérés comme identiques s'ils sont dans la même case. L'élément n'est donc pris en compte qu'une seule fois.
- Élément non reconnu ou réalisé avec aide : non comptabilisé.
- Les éléments avec rotation incomplète ne sont pas comptabilisés

1-2 Exigences de groupe

L'enchaînement doit être composé d'éléments correspondant aux exigences de groupe spécifiques à chaque agrès.

Un même élément ne peut répondre qu'à une seule exigence, celle identifiée dans le code FFGym « Fédéral B »

BONIFICATIONS/1 POINT

Les éléments identifiés réalisés sans chute ou sans s'accrocher à l'agrès (poutre) permettent l'attribution de 2 bonifications maximum d'une valeur de 0,5 pt chacune.

EXÉCUTION

Il faut tenir compte des paramètres suivants :

LES FAUTES GÉNÉRALES

TABEAU [page 21](#)

LES FAUTES SPÉCIFIQUES À CHAQUE AGRÈS

SAUT [page 6](#)

BARRES [page 7](#)

POUTRE [page 9](#)

SOL [page 11](#)

FÉDÉRAL B

SAUT

GÉNÉRALITÉS

- Hauteur de la table de saut 1m25 (1 m15 pour la catégorie 7-9 ans)
- Toutes les années d'âges doivent utiliser le Trampo-tremp, seule la note de départ du saut présenté diffère.
* interdiction de modifier la hauteur du Trampo-tremp.
- Course d'élan 25 m maximum
- 1 tapis de 10 cm est obligatoire au dessus du tapis de réception de 20 cm
- 2 sauts identiques ou différents, le meilleur est pris en compte
- Une 3^e course d'élan est autorisée si la gymnaste n'a touché ni le tremplin ou le Trampo-tremp, ni la table de saut (*même si la table est dépassée*)
- Saut exécuté non répertorié = SAUT NUL
- Aide pendant le saut = SAUT NUL
- Appui de la tête sur la table = SAUT NUL
- La réception ne se fait pas sur les 2 pieds d'abord = SAUT NUL
- Deuxième envol : saut vertical appel 1 pied = SAUT NUL

FAUTES D'EXÉCUTION

1^{er} ENVOL

- Mauvaise technique
 - angle des hanches 0,10 – 0,30
 - corps cambré 0,10 – 0,30
 - genoux fléchis 0,10 – 0,30 - 0,50
 - jambes et genoux écartés 0,10 – 0,30

IMPULSION

- Mauvaise technique
 - bras fléchis 0,10 – 0,30 - 0,50
 - angle des épaules 0,10 – 0,30
- Appui prolongé sur la table 0,10 – 0,30 - 0,50
- Pose de genoux 1,00
- Appuis supplémentaires sur la table : (une fois) 0,50

2^{ème} ENVOL

- Hauteur 0,10 – 0,30 - 0,50
- Position du corps
 - alignement du corps 0,10
 - genoux fléchis 0,10 – 0,30 - 0,50
 - jambes ou genoux écartés 0,10 – 0,30
- Distance - Longueur insuffisante 0,10 – 0,30
- Déviation par rapport à l'axe 0,10
- Dynamisme 0,10 – 0,30

FAUTES DE RÉCEPTION

- cf. tableau des fautes générales

CALCUL NOTE FINALE

ND	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

GRILLE DES SAUTS NOTES D		
DESSIN / SYMBOLE	DESCRIPTION	NOTE DE DÉPART
		Trampo-tremp*
	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical	7
	Renversement avant (interdit 7-8-9 ans)	9

FÉDÉRAL B

BARRES 1/2

Présence obligatoire de l'entraîneur sous les barres. Dans le cas contraire, la gymnaste n'est pas autorisée à passer.

EXIGENCES DE GROUPE (à partir de 10 ans)

Enchaînement libre de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :

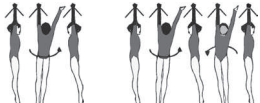
- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément du GROUPE « Suspensions »
- 1 élément du GROUPE « Appuis »
- 1 élément du GROUPE « Sorties »
- 1 élément au choix dans la grille

Exigences de groupes 7-8-9

- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément du GROUPE « Appuis »
- 1 élément du GROUPE « Sorties »
- 2 éléments au choix dans la grille

Enchaînement à réaliser :

- soit, sur une seule barre (BI ou BS)
- soit sur les 2 barres, avec passage de l'une à l'autre durant l'enchaînement
- Années d'âges 7-8-9 ans : enchaînement sur barre inférieure obligatoire, possibilité de monter la barre et/ou de fléchir les jambes pour les éléments en suspension
- Bonifications de valeur 0,50 point : 2 au choix parmi les éléments surlignés en bleu

GROUPES 1/2					
ENTRÉES		SUSPENSIONS			
					
Sauter bras tendus pour arriver à l'appui facial sur BI		Renversement arrière du balancé		De la suspension, demi tour (180°) ou tour (360°), nombre libre de changements de prises	
					
Avec un tremplin, sauter à la suspension BS		Équerre maintenue 2 sec jambes à l'horizontale	2 sec	Renversement arrière de la traction, aussi en entrée (comptabilisé une seule fois)	
					
Renversement arrière de la traction, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)		De la suspension, renversement arrière jambes fléchies, toucher la barre avec les pointes de pieds, retour à la suspension		Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)	
					
Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)		De l'appui BI ou BS, rotation AV, descente contrôlée sous toutes ses formes jusqu'à la suspension			
					
Renversement arrière du lancé de jambe					

FÉDÉRAL B

BARRES 2/2

GROUPES 2/2			
APPUIS		SORTIES	
De l'appui BI ou BS, engager 1 jambe entre les bras pour arriver à l'appui cavalier		Tour d'appui arrière groupé ou tendu	
Monter debout sur BI un pied après l'autre - pour attraper la BS		De l'appui cavalier BI ou BS, ½ tour en changeant les prises et dégager la jambe par dessus la barre	
De l'appui, passage d'une jambe sur le côté, pour arriver à l'appui cavalier aussi par coupé BI ou BS		Prise d'élan sous l'horizontale jambes tendues et serrées aussi en sortie (comptabilisé 1 seule fois)	
		Sortie filée sans rotation longitudinale sous toutes ses formes (pieds barre jambes serrées ou écartées, ou de l'appui BI ou BS)	
		De la suspension BI ou BS, lâcher la barre et réception à la station debout	
		Prise d'élan sous l'horizontale, jambes tendues et serrées, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)	

FAUTES SPÉCIFIQUES

(S'il n'y a pas de chute, la pénalisation maximale sur un élément est de 0.80)

Tous les balancés peuvent s'effectuer jambes serrées ou écartées (bascules et balancés)		Heurter le sol avec les pieds	1.00
Arrêt (=arrêt qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément)	0.50	Frôler le tapis ou l'agrès avec la main	0.30
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	Heurter la barre avec 1 ou 2 pieds	0.50
Dépassement du temps de chute (30 sec)	Exercice terminé	Élan intermédiaire (= élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant) - pas de cumul avec l'arrêt	0.50

CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments	
Bonifications	x 0.5 :
ND = (Nbre d'éléments x 2) + Bonif	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

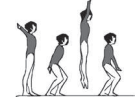
FÉDÉRAL B

POUTRE 1/2

EXIGENCES DE GROUPE

Enchaînement libre sur poutre à 1,25 m de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-dessous (durée 40 secondes maximum) :

- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément acrobatique
- 1 élément du GROUPE « Sorties »
- 2 éléments au choix dans la grille
- pour les 7-9 ans : en cas de chute, l'entraîneur est autorisé à aider la gymnaste à remonter sur la poutre
- 2 bonifications maximum à 0,5 pt (éléments identifiés dans la grille en bleu, issus de groupes identiques ou différents et réalisés sans chute ou sans s'accrocher à l'agrès)

GROUPES 1/2									
ENTRÉES		ÉLÉMENTS GYMNINIQUES							
		TOURS				SAUTS			
									
De la station faciale latérale, sauter à l'appui, passage d'une jambe tendue sur le côté pour s'établir au siège transversal		Relevé sur ½ pointe au retiré maintenu 2 sec				Saut groupé genoux à l'horizontale			
									
De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège		½ pivot, position de la jambe libre au choix				Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum			
									
Entrée sur le côté de la poutre, impulsion 1 jambe, arrivée accroupi 1 pied après l'autre (avec ou sans appui de la main)		Planche ou arabesque maintenue 2 sec, jambe libre à l'oblique basse minimum				Battements D - G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum			
						Saut de chat genoux à l'horizontale			

FÉDÉRAL B

POUTRE 2/2

GROUPES 2/2					
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES				SORTIES	
ARRIÈRE		AVANT			
					
Chandelle corps groupé, carpé, maintenue 2 sec, départ et retour libres		ATR passé sous toutes ses formes (à la verticale)		Sortie rondade	
					
Chandelle corps tendu maintenue 2 secondes		Fente avant, renversement avant jusqu'à la pose des mains, jambe arrière au moins à l'horizontale avec ou sans poussée de la jambe d'appui		Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout	
					
		Départ accroupi, placement du dos sous toutes ses formes			

FAUTES SPÉCIFIQUES

Déséquilibre	0.10 / 0.30 / 0.50	Le chronomètre démarre lorsque les pieds quittent le sol et s'arrête lorsque la gymnaste se réceptionne sur le tapis. Le chronométrage s'arrête à chaque chute et redémarre lorsque la gymnaste reprend son mouvement. Le chronométrage prévient la gymnaste à 30 sec.
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30	
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	0.50	
Dépassement du temps autorisé (40 sec.)	2.00	
Dépassement du temps de chute (10 secondes)	Exercice terminé	

CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments	
Bonifications	x 0.5 :
ND = (Nbre d'éléments x 2) + Bonif	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

FÉDÉRAL B

SOL 1/2

EXIGENCES DE GROUPE

Enchaînement libre sur piste ou bande de tapis (durée 40 secondes maximum) de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :

- 2 éléments acrobatiques
- 2 éléments gymniques
- 1 élément au choix dans la grille
- Bonifications de valeur 0,50 point : 2 au choix parmi les éléments identifiés sur fond bleu
- Possibilité d'utiliser la musique, à l'initiative des comités départementaux et régionaux

GROUPES 1/2					
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES					
AVANT			ARRIÈRE		
Roue sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre		Souplesse avant départ et retour à l'appui pédestre ou ATR pont avant retour à l'appui pédestre		Souplesse arrière départ et retour à l'appui pédestre	
Rondade avec rebond		Placement du dos sous toutes ses formes		Chandelle corps groupé, carpé ou tendu maintenue 2 sec, départ et retour libres, position des bras libre	
ATR roulade avant, départ et retour à l'appui pédestre		ATR marqué (passage à la verticale) sous toutes ses formes retour en fente		Roulade arrière sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre	
ATR 1/2 valse, jambes tendues serrées		Roulade avant sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre (jambes serrées ou écartées...)		De la position pont, retour en fente par l'ATR antéro-postérieur (si pont tenu 2", validation de 2 éléments)	
Tic tac, départ et retour à l'appui pédestre					

FÉDÉRAL B

SOL 2/2

GROUPES 2/2											
ÉLÉMENTS GYMNIQUES											
SOUPLESSE MAINTIEN				SAUTS				TOURS			
Grand écart antéro-postérieur écart 180° sans appui des mains au sol maintenu 2 sec		Planche ou arabesque maintenue 2 sec, jambe libre à l'oblique basse minimum		Saut groupé genoux à l'horizontale		Saut vertical, aussi avec 1/2 tour		1/2 pivot + détourné (conservation du sens de rotation)			
De la position allongée, s'établir en pont, jambes serrées et tendues, maintenu 2 sec		Relevé sur 1/2 pointe au retiré maintenu 2 sec		Saut de chat genoux à l'horizontale		Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum		1/2 pivot, position de la jambe libre indifférente			
Pied dans la main "Y" maintenu 2 sec		Écrasement facial maintenu 2 sec		Pas chassés D - G ou inversement		Saut vertical avec changement de jambe		Battements D - G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum.			
				Saut saissonne écart à 180°		Assemblé		Détourné			

FAUTES SPÉCIFIQUES

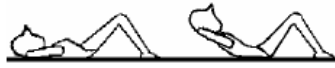
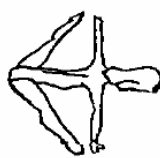
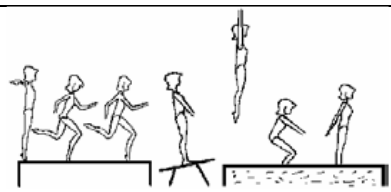
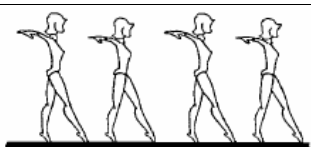
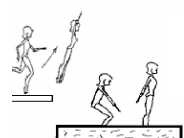
Déséquilibre	0.10 / 0.30	Le chronomètre démarre au premier mouvement de la gymnaste et s'arrête au dernier mouvement. Le chronométreur prévient la gymnaste à 30 sec.
Absence de rebond après la rondade positionnée en dernier élément	0.50	
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30	
Dépassement du temps autorisé (40 sec.)	2.00	

CALCUL NOTE FINALE

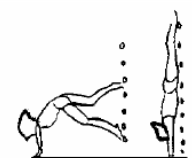
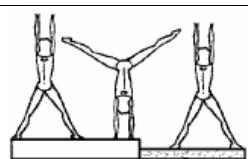
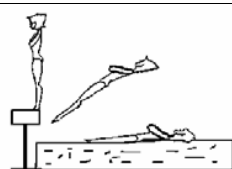
Nbre d'éléments	
Bonifications	x 0.5 :
ND = (Nbre d'éléments x 2) + Bonif	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

PARCOURS DEPARTEMENTAUX

PARCOURS N°1

N°	EXERCICES		Exigences techniques	
1		Allongé au sol : Fermeture buste en course courte jambes pliées bras pliés derrière la tête coudes écartés. 5 répétitions.	1. Coudes ouverts. 2. Bassin rétroversion NB: une fermeture avec les exigences techniques = 1 point	6 _{pts}
2		Allongé au sol : Couché sur le ventre, menton et poitrine au sol, bras tendu devant, ouverture jambes. 5 répétitions.	1. Pas de creux lombaire. 2. Jambes tendues serrées. 3. Bras tendu devant. NB: une ouverture avec les exigences techniques = 1 point	6 _{pts}
3		Au sol : Au choix: Grand écart gauche ou droit.	1. Bassin placé (pas d'ouverture du bassin). 2. Jambes tendues.	6 _{pts}
4		Au sol : Écrasement facial.	1. Dos plat. 2. Jambes ouvertes. 3. Jambes + pointes tendues.	6 _{pts}
5		Au sol : Cabriole tenue 3sec 1pt bonus si enchaîné avec une deuxième cabriole de l'autre jambe tenue 3sec	1. Impulsion complète. 2. jambe tendue à l'horizontal. 3. Bras seconde.	6 _{pts}
6		Au sol : Course, impulsion chandelle, et réception stabilisée.	1. Cercle de bras 2. Jambes tendues dans le trampoline. 3. Chandelle corps aligné et vertical	6 _{pts}
7		Sur poutre haute : 4 pas. Marche sur ½ pointes jambes tendues bras seconde.	1. Jambes tendues. 2. Alignement du corps. 3. Sur ½ pointes.	6 _{pts}
8		Sur poutre haute : Saut vertical départ pieds serrés en bout de poutre et réception stabilisée	1. Chandelle corps aligné et vertical. 2. Réception stabilisée.	6 _{pts}

PARCOURS N°1

N°	EXERCICES		Exigences techniques	
9		A l'espalier : Pont, pied dans les espaliers à hauteur du bassin.	Épaules +loin que les mains = 6 pts Idem mais bras pliés = 3 pts Épaules au-dessus des mains = 4 pts Idem mais bras pliés = 2 pts Épaules avant les mains = 3 pts Idem mais bras pliés = 1 pts	6 _{pts}
10		Ventre au mur : A T R tenu 5 secondes.	1. Alignement du corps. 2. Tête droite. 3. Bras et jambes tendues	6 _{pts}
11		Départ sur une caisse : Roue latérale.	1. Passage par la verticale. 2. Tête droite. 3. Bras et jambes tendues	6 _{pts}
12		Sur un plan incliné : Départ groupé, roulade avant, arrivé debout. 1 point bonus si bras tendu	1. Dos enroulé, tête rentrée. 2. Position groupée. 3. Relevé sans les mains.	6 _{pts}
13		Sur un plan incliné : Départ assis, roulade arrière arrivé debout. 1pt bonus si bras tendu	1. Dos enroulé, tête rentrée. 2. Position groupée.	6 _{pts}
14		Aux espaliers : Chandelle maintenue 3 secondes.	1. Alignement tronc/jambes. 2. Bassin en rétroversion.	6 _{pts}
15		Barre inférieure : Sauter à l'appui bras tendus, déplacement latéral jusqu'au milieu des barres, rotation avant corps groupé puis, rotation arrière entre les bras. 1pt bonus si maintient 5sec en traction	1. Appui actif en gainage. 2. Départ de la rotation bras tendu. 3. Vitesse de rotation maîtrisée.	6 _{pts}
16		Départ sur un cheval de 90 cm : Réception sur tapis de 60 cm : Tomber sans sauter sur le dos corps plat bras croisés sur la poitrine.	1. Corps plat du début à la fin. 2. Regard devant tout le long de l'exercice. 3. Jambes tendues	6 _{pts}

FICHE D'EVALUATION AU PARCOURS N°1

NOM :

Prénom :

année naissance:

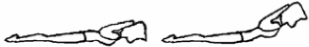
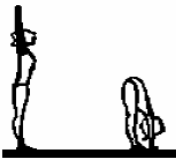
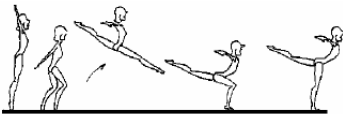
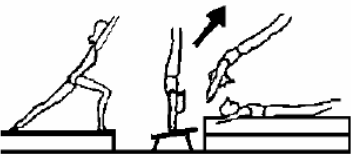
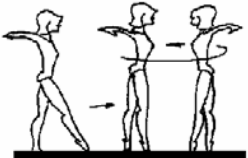
Club :

lieu et date de compétition :

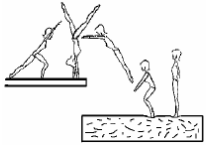
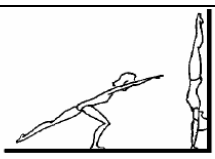
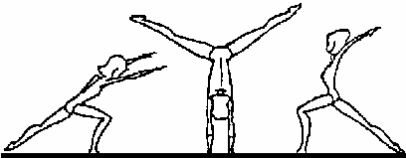
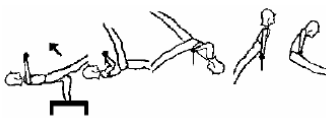
N°	Exigences techniques	NOTE	N°	Exigences techniques	NOTE
1	Relevé de buste 1. Coudes ouverts. 2. Bassin rétroversion NB: une fermeture avec les exigences techniques = 1 point	/6	9	Pont aux espaliers Épaules+loin que les mains = 6 pts Idem mais bras pliés = 3 pts Épaules au-dessus des mains = 4 pts Idem mais bras pliés = 2 pts Épaules avant les mains = 3 pts Idem mais bras pliés = 1 pts	/6
2	Tirade talons 1. Pas de creux lombaire. 2. Jambes tendues serrées. 3. Bras tendu devant. NB: une ouverture avec les exigences techniques = 1 point	/6	10	ATR aux espaliers 1. Bras tendus. 2. Alignement bras-tronc. 3. Passage par la verticale.	/6
3	Grand écart antéropostérieur (G ou D) 1. Bassin placé (pas d'ouverture du bassin). 2. Jambes tendues.	/6	11	Roue latérale 1. Passage par la verticale. 2. Tête droite. 3. bras et jambes tendus	/6
4	Ecrasement faciale 1. Dos plat. 2. Jambes ouvertes. Jambes + pointes tendues.	/6	12	Roulade avant 1. Dos enroulé, tête rentrée. 2. Position groupée. 3. Relevé sans les mains. 1 point bonus si bras tendu	/6 + bonus /1
5	Au sol : Cabriole tenue 3sec 1. Impulsion complète. 2. jambe tendue à l'horizontal. 3. Bras seconde. 1pt bonus si enchaîné avec une deuxième cabriole de l'autre jambe tenue 3sec	/6 + bonus /1	13	Roulade arrière 1. Dos enroulé, tête rentrée. 2. Position groupée. 1 point bonus si bras tendu	/6 + bonus /1
6	3 pas chandelle 1. Cercle de bras 2. Jambes tendues dans le trampoline. 3. Chandelle corps aligné et vertical	/6	14	Chandelle aux espalier 1. Alignement tronc-jambes. 2. Bassin en rétroversion.	/6
7	4 pas sur ½ pointe (grande poutre) 1. Jambes tendues 2. Sur ½ pointes. 3. Alignement du corps	/6	15	Enchaînement barre 1. Appui actif en gainage. 2. Départ de la rotation bras tendu. 3. Vitesse de rotation maîtrisée. 1pt bonus si maintient 5sec en traction	/6 + bonus /1
8	Chandelle sortie de poutre 1. Chandelle corps aligné et vertical. 2. Réception stabilisée.	/6	16	Cran : tomber dos 1. Corps plat du début à la fin. 2. Regard devant tout le long de l'exercice. 3. Jambes tendues	/6
SOUS TOTAL 1		/49	SOUS TOTAL 2		/51

TOTAL	/100
--------------	-------------

PARCOURS N°2

N°	EXERCICES		Exigences techniques	
1		Allongé au sol : Couché sur le ventre, bras pliés derrière la tête, coudes ouverts, jambes tendues, ouverture buste. 6 répétitions.	1. Pas de creux lombaire. 2. Jambes tendues serrées. 3. Coudes ouverts. NB: une répétition avec les exigences techniques = 1 point	6 _{pts}
2		Au sol : Gainage en courbe en appui sur les mains et les pointes de pieds. Maintient 10sec.	1. Bras et jambes tendues 2. Dos rond	6 _{pts}
3		Au sol : Grand écart gauche Grand écart droit.	1. Bassin placé (pas d'ouverture du bassin). 2. Jambes tendues.	6 _{pts}
4		Au sol : Ecart facial contre un mur ou une caisse.	1. Bassin placé (pas d'ouverture du bassin). 2. Jambes tendues et ouvertes	6 _{pts}
5		Au sol : Départ debout, fermeture mains à plat au sol.	Si jambes tendues et mains à plat au sol = 6 points Si jambes tendues et doigts touche le sol = 3 points	6 _{pts}
6		Au sol : Départ pieds troisièmes. Sissonne bras secondes. 1 point bonus si arabesque tenue 3sec	1. Impulsion complète. 2. Écart de jambes. 3. Réception arabesque tenue 2sec	6 _{pts}
7		Au sol : De la fente ou du sursaut, A T R rebond dans le trampoline, tomber plat dos.	1. Fente avec déséquilibre avant. 2. Rebond en ATR à la verticale. 3. Tomber dos corps plat.	6 _{pts}
8		Sur poutre haute : Sur ½ pointes. ½ Tour bras secondes.	1. Jambes tendues et bras secondes 2. Alignement du corps. 3. Sur ½ pointes durant tout l'exercice.	6 _{pts}

PARCOURS N°2

N°	EXERCICES	Exigences techniques	
9	 Sur poutre haute : Fente avant bonne jambe - renversement avant jusqu'à la pose des mains - jambe arrière au moins à l'horizontale. 1 point bonus si maintien de l'alignement avec la jambe arrière pendant tout l'exercice	1. départ en fente 2. alignement bras tronc 3. retour en fente	6 _{pts}
10	 Sur poutre haute avec 60 cm de tapis : Sortie rondade.	1. Bras tendu. 2. Tête droite. 3. Corps gainé, dos rond. 4. Position des mains. 5. Corps dans l'axe de la poutre.	6 _{pts}
11	 Au sol : Départ fente, A T R (3 sec.) dos au mur, retour fente.	1. Fente avec déséquilibre avant en gardant alignement bras tronc jambe arrière. 2. Alignement du corps à l'ATR. 3. Tête droite.	6 _{pts}
12	 Au sol : Sur une ligne.  Fente, roue, fente. 1 point bonus si roue sur poutre mousse	1. Passage par l'ATR. 2. Position des mains.	6 _{pts}
13	 Au sol : Placement en pont, retour libre.	1. ouverture des épaules 2. bras tendus, jambes serrées 3. tête droite	6 _{pts}
14	 Barre supérieure : Traction à la barre supérieure, mains en lune. 6 répétitions.	1. Sans élan. 2. Menton au-dessus de la barre. 3. Position gainée. NB: une traction avec les exigences techniques = 1 point	6 _{pts}
15	 Barre supérieure : Appuis bras tendus, déplacement latéral jusqu'au milieu des barres, rotation avant corps groupé puis, courbe avant 2sec + courbe arrière 2sec + ½ tour à gauche, ½ tour à droite. Réception sur tapis.	1. Appui actif en gainage. 2. Vitesse de rotation maîtrisée. 3. courbe avant : Bras et jambes tendues et dos rond 4. courbe arrière : Bras et jambes tendues et hanches ouvertes 5. Position gainée lors du ½ tour.	6 _{pts}
16	 Barre inférieure : Renversement arrière arrivé bras tendus puis fermeture en gardant les bras tendus. (Départ pieds surélevés). 1 point bonus si traction renversement départ suspendu	1. Garder la traction complète durant tout le renversement. 2. Bras tendus dans la fermeture.	6 _{pts}

FICHE D'EVALUATION AU PARCOURS N°2

NOM :

Prénom :

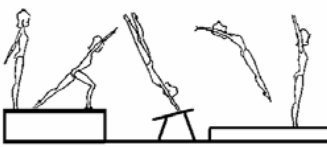
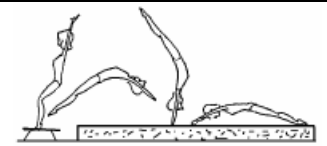
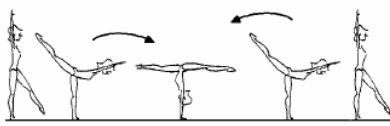
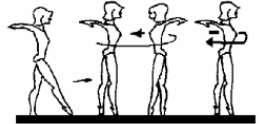
année naissance:

Club :

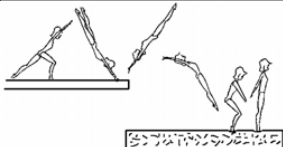
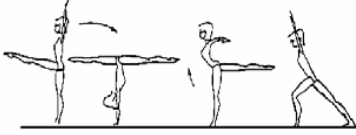
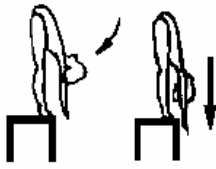
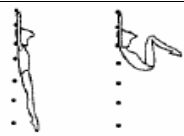
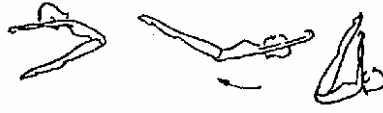
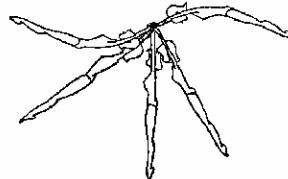
lieu et date de compétition :

N°	Exigences techniques	NOTE	N°	Exigences techniques	NOTE
1	Ouverture buste 1. Pas de creux lombaire. 2. Jambes tendues serrées. 3. Coudes ouverts. NB: une répétition avec les exigences techniques = 1 point	/6	9	Fente renversement avant sur poutre haute: 1. départ en fente 2. alignement bras tronc 3. retour en fente 1 point bonus si maintien de l'alignement avec la jambe arrière pendant tout l'exercice	/6 + bonus /1
2	Au sol : Gainage en courbe en appui sur les mains et les pointes de pieds. Maintient 10sec. 1. Bras et jambes tendues 2. Dos rond	/6	10	Rondade en sortie de poutre 1. Bras tendu, tête droite. 3. Corps gainé, dos rond. 4. Position des mains. Corps dans l'axe de la poutre.	/6
3	Grand écart droit et gauche 1. Bassin placé (pas d'ouverture du bassin). 2. Jambes tendues.	/6	11	ATR dos au mur 1. Fente avec déséquilibre avant en gardant alignement bras tronc jambe arr 2. Alignement du corps à l' A T R. Tête droite.	/6
4	Ecart faciale contre caisse 1. Bassin placé (pas d'ouverture du bassin). 2. Jambes tendues et ouvertes	/6	12	Roue sur ligne 1. Passage par l'ATR. 2. Position des mains. 1point bonus si roue sur poutre mousse	/6 + bonus /1
5	Fermeture Si jambes tendues et mains à plat au sol = 6 points Si jambes tendues et doigts touche le sol = 3 points	/6	13	Pont au sol 1. Ouverture, épaules plus loin que les mains 2. Bras et jambes tendus, tête droite	/6
6	Sissone 1. Impulsion complète. 2. Écart de jambes. Réception jambes ½ pliées. 1 point bonus si arabesque tenue 3sec	/6 + bonus /1	14	Traction main en lune 1. Sans élan, position gainée. 2. Menton au-dessus de la barre. NB: une traction avec les exigences techniques = 1 point	/6
7	ATR rebond 1. Fente avec déséquilibre avant. 2. Rebond en ATR à la verticale. Tomber dos corps plat.	/6	15	Enchaînement barre 1. Appui actif en gainage. 2. Vitesse de rotation maîtrisée. 3. courbe avant : Bras et jambes tendues et dos rond 4. courbe arrière : Bras et jambes tendues et hanches ouvertes 5. Position gainée lors du ½ tour.	/6
8	Demi-tour sur poutre haute 1. Jambes tendues. 2. Alignement du corps. 3. Sur ½ pointes durant tout l'exercice. Bras secondes	/6	16	Renversement Garder la traction complète durant tout le renversement. Bras tendus dans la fermeture. 1 point bonus si traction renversement départ suspendu	/6 + bonus /1
SOUS TOTAL 1		/49	SOUS TOTAL 2		/51
TOTAL			/100		

PARCOURS N°3

N°	EXERCICES		Exigences techniques	
1		Au sol : Pompes corps tendu, pointes retournées, poitrine au sol, coudes le long du corps. 6 répétitions.	1. Coudes le long du corps. 2. Corps gainé. NB: une pompe avec les exigences techniques = 1 point.	6 _{pts}
2		Au sol : Banane sur le dos. 6 répétitions.	1. Bassin rétroversion. 2. Alignement bras tronc NB: une répétition avec les exigences techniques = 1 point.	6 _{pts}
3		Au sol : Écart droit et écart gauche entre deux tremplins.	1. Bassin placé. 2. Jambes tendues	6 _{pts}
4		Au sol : Deux pas d'élan, grand jeté réception arabesque.	1. Impulsion complète. 2. Écart de jambes. 3. Réception jambe ½ pliée.	6 _{pts}
5		Au trampo tremp : Courir flip avant arriver dos.	1. Rebond en A T R à la verticale. 2. Bras tendus. 3. Tomber dos corps plat.	6 _{pts}
6		Au trampoline (à plat) : Sursaut, saut de mains.	1. Sursaut avec déséquilibre avant. 2. Rebond bras tendus en ATR. 3. Arrivée gainage extension.	6 _{pts}
7		Départ du trampoline : Flip arrière arrivé A T R, puis tomber en position gainage. Position des bras libre au départ.	1. Départ avec déséquilibre arrière. 2. A T R bras tendus, corps gainé.	6 _{pts}
8		Sur poutre basse : Fente, A T R jambes écarts, retour fente. 1point bonif si poutre haute	1. Alignement bras tronc durant tout l'exercice. 2. Écart de jambes à l'ATR. 3. Pied dans l'axe au retour fente.	6 _{pts}
9		Sur poutre haute (1m20) : Sur ½ pointes. ½ tour, sans changer les appuis, ½ tour.	1. Sur ½ pointes durant tout l'exercice 2. Jambes tendues. 3. Rythme.	6 _{pts}

PARCOURS N°3

N°	EXERCICES		Exigences techniques	
10		Sur poutre haute : Sortie saut de main.	1. Bras tendus. 2. Rebond en A T R à la verticale.	6 _{pts}
11		Au sol : Souplesse arrière sur une ligne passage par l'arabesque puis retour fente. 1point bonus si souplesse arr sur poutre mousse	1. Départ jambe libre surélevée. 2. Alignement bras tronc. 3. Écart des jambes à l'ATR.	6 _{pts}
12		Au sol : Fente A T R, ouverture épaule, pont. 1point bonif si pont avant	1. Fente avec déséquilibre avant. 2. A T R aligné puis ouverture épaule. 3. Bras et jambes tendus.	6 _{pts}
13		Au sol : Debout sur une caisse, fermeture en descendant les mains le long de la caisse.	A 0 cm du sommet = 2 pt. A 3 cm du sommet = 3 pts. A 6 cm du sommet = 4 pts. A 9 cm du sommet = 5 pts. A 12 cm du sommet = 6 pts.	6 _{pts}
14		Aux espaliers : En suspension, fermeture jambes groupés en décollant le bassin. 6 répétitions.	1. Bassin rétroversion. 2. Position groupée (pas de talons aux fesses). NB: une fermeture avec les exigences techniques = 1 point.	6 _{pts}
15		Barre inférieure : 3 élan bascule écart et fermeture jambes au dernier. 1point bonus si balancé en fermeture + ouverture jambe retour en courbe	1. Bassin rétroversion. 2. Ouverture épaule sur le balancé avant. 1 pt par balancé, 3 pts si la fermeture à lieu avant que les épaules passent sous la verticale de la barre.	6 _{pts}
16		Aux sangles : 6 balancés départ de la suspension (fouets).	1. Temps de fouet. 2. Jambes tendues. 3. Respect des courbes. NB: un balancé avec exigences techniques = 1 pt. +1pt pour filé	6 _{pts}

FICHE D'EVALUATION AU PARCOURS N°3

NOM :

Prénom :

année naissance:

Club :

lieu et date de

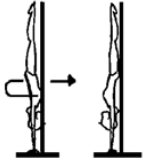
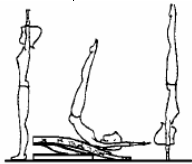
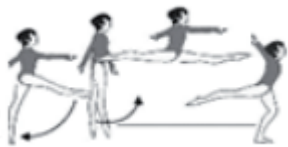
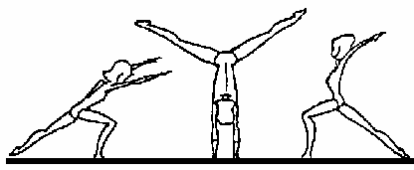
compétition :

N°	Exigences techniques	NOTE
1	Pompes 1. Corps en position gainage 2. coudes le long du corps 3. flexion complète des bras	/6
2	Banane dos 1. Bassin rétroversion. 2. Alignement bras tronc 4. NB: une répétition avec les exigences techniques = 1 point.	/6
3	Écart droit et gauche entre tremplin 1. Bassin placé. 2. Jambes tendues.	/6
4	Grand jeté 1. Impulsion complète. 2. Écart de jambes. Réception jambe ½ pliée.	/6
5	Flip avant dos 1. Rebond en A T R à la verticale. 2. Tête droite. 3. Bras tendus. Tomber dos corps plat.	/6
6	Saut de main au mini tramp 1. Sursaut avec déséquilibre avant. 2. Rebond bras tendus en ATR . 3. Arrivée gainage extension.	/6
7	Flip arrière 1. Départ avec déséquilibre arrière 2. ATR bras tendus, corps en gainage	/6
8	ATR écart poutre basse 1. Alignement bras tronc durant tout l'exercice. 2. Écart de jambes à l'A.T.R. 3. Pied dans l'axe au retour fente. 1point bonif si poutre haute	/6 + bonus /1
SOUS TOTAL 1		/49

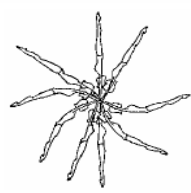
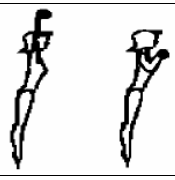
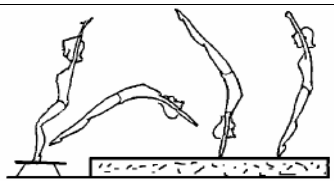
N°	Exigences techniques	NOTE
9	Deux demi-tour sans changer de pied 1. Sur ½ pointes durant tout l'exercice 2. Jambes tendues, rythme.	/6
10	Saut de main sortie de poutre 1. Bras tendus. 2. Rebond en A T R à la verticale.	/6
11	Souplesse arrière 1. Départ jambe libre surélevée. 2. Alignement bras tronc. Écart des jambes à l' A T R. 1point bonus si souplesse arr sur poutre mousse	/6 + bonus /1
12	ATR pont 1. Fente avec déséquilibre avant. 2. ATR aligné puis ouverture épaule Bras et jambes tendus. 1point bonif si pont avant	/6 + bonus /1
13	Fermeture A 0 cm du sommet = 2 pt. A 3 cm du sommet = 3 pts. A 6 cm du sommet = 4 pts. A 9 cm du sommet = 5 pts. A 12 cm du sommet = 6 pts	/6
14	Fermeture groupé 1. Bassin rétroversion. 2. Position groupée (pas talons fesses) NB: une fermeture avec exigences= 1pt	/6
15	3 Balancés de bascule + fermeture 1. Bassin rétroversion. 2. Ouverture épaule sur le balancé avant. 1 pt par balancé, 3 pts si la fermeture à lieu avant que les épaules passent sous la verticale de la barre.. 1point bonus si balancé en fermeture + ouverture jambe retour en courbe	/6 + bonus /1
16	Balancés aux sangles 1. Temps de fouet. 2. Jambes tendues. 3. Respect des courbes. NB: un balancé avec exigences techniques = 1 pt. +1pt pour filé	/6
SOUS TOTAL 2		/51

TOTAL	/100
--------------	-------------

PARCOURS N°4

N°	EXERCICES		Exigences techniques	
1		Au sol : Banane sur le ventre. 6 répétitions.	1. Jambes tendues serrées. 2. Bras tendus au dessus de la tête. NB: une répétition avec les exigences techniques = 1 point	6 _{pts}
2		Au sol : Avec un tapis contre le mur. A T R ventre au mur, ½ valse avant.	1. Alignement du corps. 2. Tête droite.	6 _{pts}
3		Au sol : Départ planche glisser sur pointe de pieds ATR en force (écart) 1point bonus si départ de l'équerre	1. Bras et jambes tendus. 2. passage par placement du dos écart 3. Alignement à l'A T R Si pousser dans les jambes = 0pts	6 _{pts}
4		Sur un plan incliné : Roulade arrière piquée à l'ATR. 1point bonus si réalisé sans plan incliné	1. Bras tendus. 2. Alignement à l'A T R, tête droite.	6 _{pts}
5		Au sol : Un pas assemblé, saut carapé écarté.	1. Maintient du corps. 2. Impulsion complète. 3. Hauteur des jambes.	6 _{pts}
6		Au sol: Saut changement de jambe	1. Bras et jambes tendus. 2. Impulsion complète. 3. écart de jambes	6 _{pts}
7		Sur poutre haute : Roue 	1. Alignement bras, tronc, jambes, à l' A T R. 2. main bien placé 3. retour en fente	6 _{pts}
8		Sur poutre haute : ½ tour retiré + détourné	1. Jambe d'appui tendue. 2. Sur ½ pointe. 3. Maintien du retiré.	6 _{pts}

PARCOURS N°4

N°	EXERCICES	Exigences techniques	
9		Sur poutre haute : Saut écart antéropostérieur, réception ½ pliée, relevé sur ½ pointes.	1. Impulsion complète. 2. Écart des jambes. 6 pts
10		Aux espaliers : Fermeture jambes tendues aux espaliers. 6 répétitions.	1. Bassin rétroversion. 2. Jambes tendues NB: une fermeture avec les exigences techniques = 1 point. 6 pts
11		Aux sangles : Soleils (6 pts). Ou Balancés à 45° au-dessus de l'horizontal. (3 pts).	1. Temps de fouet. 2. Bras et jambes tendues. 3. Respect des courbes. 6 pts
12		Barre inférieure : Bascule facial barre inférieure jambes serrées. 1 point bonus si prise d'élan enchaîné	1. Alignement bras tronc jambes sur le balancé avant. 2. Maintien de la fermeture à l'arrivée de la bascule. 3. Bras tendus durant tout l'exercice. 6 pts
13		Barre inférieure : Tour d'appuis arrière. 1 point bonus si filé arrivé debout	1. Alignement tronc jambes. 2. Bras tendus durant tout l'exercice. 6 pts
14		Barre supérieure : Tractions mains en soleil. Coudes serrés. 6 répétitions.	1. Sans élans. 2. Menton au-dessus de la barre. 3. Position gainée. NB: une traction avec les exigences techniques = 1 point 6 pts
15		Au trampoline : Course flip avant tapis à niveau	1. Rebond en A T R à la verticale. 2. Bras tendus. 3. Arrivé corps gainé en extension. 6 pts
16		Au trampoline : Flip arrière.	1. Départ avec déséquilibre arrière. 2. A T R bras tendus, corps gainé. 3. Courbette (sans casser le corps). 6 pts

FICHE D'EVALUATION AU PARCOURS N°4

NOM :

Prénom :

année naissance:

Club :

lieu et date de compétition :

N°	Exigences techniques	NOTE	N°	Exigences techniques	NOTE
1	Banane ventre 1. Bras tendus au-dessus de la tête. NB: une répétition avec les exigences techniques = 1 point	/6	9	Saut écart poutre haute 1. Impulsion complète. 2. Écart des jambes.	/6
2	Valse avant 1. Alignement du corps. 2. Tête droite.	/6	10	Fermeture jambes tendues 1. Bassin rétroversion. 2. Jambes tendues NB: une fermeture avec les exigences techniques = 1 point.	/6
3	Au sol : Départ planche ATR en force 1. Bras et jambes tendus. 2. passage par placement du dos écart 3. Alignement à l'A T R Si pousser dans les jambes = 0pts 1point bonus si départ de l'équerre	/6 + bonus /1	11	Soleil aux sangles 1. Temps de fouet. 2. Bras et jambes tendues. 3. Respect des courbes.	/6
4	Roulade arrière piqué équi 1. Bras tendus. 2. Alignement à l'ATR, tête droite 1point bonus si réalisé sans plan incliné	/6 + bonus /1	12	Bascule 1. Alignement bras tronc jambes sur le balancé avant. 2. Maintien de la fermeture à l'arrivée de la bascule. Bras tendus durant tout l'exercice. 1point bonus si prise d'élan enchainé	/6 + bonus /1
5	Saut carpié 1. Maintien du corps. 2. Impulsion complète. 3. Hauteur des jambes.	/6	13	Tour d'appui arrière 1. Alignement tronc jambes. 2. Bras tendus durant tout l'exercice. 1point bonus si filé arrivé debout	/6 + bonus /1
6	Au sol: Saut changement de jambe 1. Bras et jambes tendus. 2. Impulsion complète. 3. écart de jambes	/6	14	Traction 1. Sans élans. 2. Menton au-dessus de la barre. 3. Position gainée. NB: une traction avec les exigences techniques = 1 point	/6
7	Sur poutre haute : Roue 1. Alignement bras, tronc, jambes, à l'A T R. 2. mains bien placées 3. retour en fente	/6	15	Flip avant 1. Rebond en A T R à la verticale. 2. Bras tendus. 3. Arrivé corps gainé en extension. Jambes tendues serrées.	/6
8	Sur poutre haute : ½ tour retiré + détourné 1. Jambe d'appui tendue. 2. Sur ½ pointe. 3. Maintien du retiré.	/6	16	Flip arrière 1. Départ avec déséquilibre arrière. 2. A T R bras tendus, corps gainé. 3. Courbette (sans casser le corps).	/6
SOUS TOTAL 1		/50	SOUS TOTAL 2		/50

TOTAL	/100
--------------	-------------

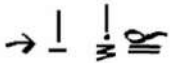
PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SAUT 3/3

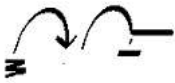
NOUVEAU PROGRAMME SAUT 7-9 ans

Tableau SAUTS

NIVEAU 1

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques	Note D
Départ 10m maximum, saut droit arrivée pieds serrés sur table de saut à 1m puis fente avant, ATR tombé dos.			*Projection des bras vers l'avant lors du pré-appel *Grandissement maximum dans l'ATR, avant le tombé dos	4.50

NIVEAU 2

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques	Note D
Départ 15m maximum, lune avec tram-po-tremp arrivée dos sur la pile de tapis à hauteur.			*Projection des bras vers l'avant lors du pré-appel *Grandissement et alignement lors de l'impulsion bras	5.00

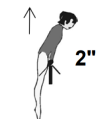
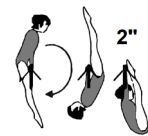
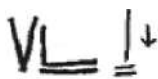
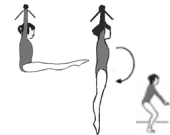
PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 3/8

Tableaux MOUVEMENTS BARRES

NIVEAU 1 - NOTE D = 1.00/2.00 POINTS

SÉQUENCE 1 (BI)

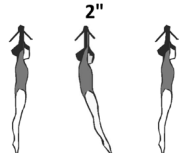
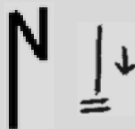
Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
Départ à la station debout épaules à hauteur de la barre inférieure - sauter à l'appui facial			* Appui dynamique * Dos rond et bras tendus * Maintien de la courbe avant jusqu'à l'appui
Maintien 2 secondes en appui facial actif			* Appui dynamique dos rond bras tendus en courbe avant * Corps gainé bras et jambes tendues * Maintien 2 « avec appui actif
Rotation en avant (passage par la chandelle) - descente contrôlée - maintien 2 secondes des jambes en fermeture (pointes de pieds à la barre)			* Bras et jambes tendues * Tête rentrée (menton poitrine) * Contrôle des différentes positions
Descente contrôlée jusqu'à la suspension droite (passage par l'équerre) - réception à la station debout			* Bras et jambes tendues * Ouverture des hanches * Contrôle jusqu'à la réception

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 4/8

NIVEAU 1 - NOTE D = 1.00/2.00 POINTS (SUITE)

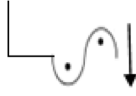
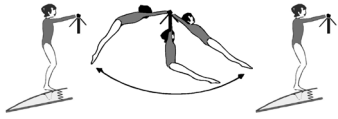
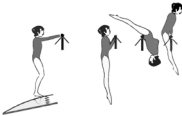
SÉQUENCE 2 (BS)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
De la suspension alignée - placement et maintien 2 secondes en courbe AVANT - retour à la suspension droite			* Poitrine rentrée et dos rond * Ouverture des hanches tête droite * Allongement et alignement du corps à la suspension
Placement et maintien 2 secondes en courbe ARRIERE - retour à la suspension droite			* Poitrine rentrée et dos rond * Ouverture des hanches tête droite * Allongement et alignement du corps à la suspension
ET OPTION 1 : Placement en courbe arrière - fermeture à la suspension mi-renversée jambes écartées et tendues (Stalder) - maintien 2 secondes - retour à la suspension droite			* Poitrine rentrée dos rond * Menton poitrine lors de la fermeture * Contrôle lors de la descente avec ouverture des hanches jusqu'à la suspension
Tour complet en suspension (Prises : dorsale/mixte/dorsale/mixte/dorsale) - réception à la station debout (sauf si option 2)			* Poitrine rentrée dos rond * Menton poitrine et corps gainé lors de la rotation * Les ½ tours s'enclenchent par les pointes de pieds serrées
ET OPTION 2 : Traction sans prise d'élán - descente contrôlée à la suspension droite - réception à la station debout			* Corps gainé, jambes tendues * Maintien du corps gainé lors de la traction * Contrôle lors de la descente

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 5/8

NIVEAU 2 - NOTE D = 3.00/4.00 POINTS / SÉQUENCE 1 (BI)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
Balancé avant / arrière - réception à la station debout sur caisse ou tremplin			* Prise de barre avec appui dynamique dos rond bras tendus en courbe avant * Allongement complet du corps en fin de balancé avant
Départ à la station debout épaules à hauteur de la barre inférieure - sauter à l'appui actif - oscillation en suspension mi-renversée jambes écartées et tendues (Stalder) - retour à la station debout sur caisse ou tremplin			* Légère courbette dynamique lors du départ * Engagé dos rond, menton poitrine * Ecrasement sous la barre et reprise d'appui actif bras tendus
ET OPTION 1 : Départ à la station debout épaules à hauteur de la barre inférieure - sauter à l'appui actif - oscillation à la suspension mi renversée en fermeture jambes serrées et tendues (pieds-mains) - retour à la station debout sur caisse ou tremplin			* Légère courbette dynamique lors du départ * Engagé dos rond, menton poitrine * Ecrasement sous la barre et reprise d'appui actif bras tendus
Départ à la station debout épaules à hauteur de la barre inférieure - renversement libre à l'appui facial			* Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation * Corps gainé jambes tendues * Reprise d'appui actif bras tendus
OU OPTION 2 : Bascule faciale (possibilité de lâcher la barre et de reculer avant d'effectuer la bascule, départ au choix sol ou tremplin ou caisse) - arrêt en appui. Ou possibilité d'enchaîner avec l'élément prise d'élan à l'horizontale			* Allongement complet du corps en fin de balancé avant * Fermeture dynamique, tête droite dos rond jambes tendues et serrées * Appui dynamique bras tendus sur un corps gainé
Prise d'élan à l'horizontale, corps tendu			* Elan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées * Grandissement à l'appui libre corps à l'horizontale min.
Tour d'appui arrière			* Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation * Corps gainé avec passage par la chandelle renversée jambes tendues * Reprise d'appui actif bras tendus
Sortie filée avant - réception à la station debout			* Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation * Corps gainé avec passage par la chandelle renversée jambes tendues * Ouverture dynamique des épaules bras tendus sur un corps gainé

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

BARRES ASYMÉTRIQUES 6/8

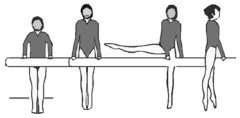
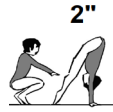
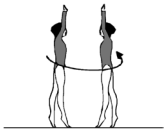
NIVEAU 2 - NOTE D = 3.00/4.00 POINTS / SÉQUENCE 2 (BS)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
Départ à la suspension droite - traction renversement à l'appui facial			* Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation * Corps gainé jambes tendues * Reprise d'appui actif bras tendus
Rotation contrôlée en avant en traction (bras fléchis) - renversement à l'appui facial			* Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation * Maintien du corps droit gainé jambes tendues durant le balancé bras fléchis * Reprise d'appui actif bras tendus
Rotation en avant - maintien 2 secondes en position de chandelle - descente contrôlée jusqu'à la suspension droite			* Maintien du menton sur la poitrine * Corps gainé avec ouverture des hanches * Bras et jambes tendus
Placement et maintien 2 secondes en courbe ARRIÈRE Placement et maintien 2 secondes en courbe AVANT (courbe arrière puis courbe avant ou courbe avant puis courbe arrière)			* Poitrine rentrée et dos rond * Ouverture des hanches tête droite * Respect des courbes
Placement en courbe avant et passage dynamique de la courbe arrière à la courbe avant 5 fois enchaînés puis fermeture - filé en avant - élan en arrière (ou placement en courbe arrière et passage dynamique de la courbe avant à la courbe arrière 5 fois enchaînés puis fermeture - filé en avant - élan en arrière)			* Courbe avant : poitrine rentrée et dos rond * Courbe arrière : ouverture des hanches tête droite * Courbes dynamiques
2 balancés (avant/arrière) à l'oblique basse (45°) (avant/arrière/avant/arrière) - réception à la station debout			* Tête droite durant tout l'exercice * Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique dos rond * Respect des courbes

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 3/11

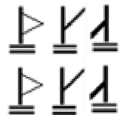
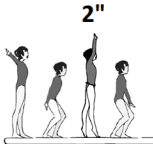
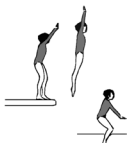
NIVEAU 1 - NOTE D = 1.00/2.00 POINTS

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
De la station faciale, sauter à l'appui et sans arrêt passer une jambe tendue latéralement pour s'établir au siège transversal			* Appui dynamique * Maintien des épaules au-dessus des mains * Jambes en ouverture
S'allonger sur le dos, lever les jambes tendues à la verticale maintien 2 secondes - retour au siège	2 s 		* Corps à 90° * Coudes serrés * Retour contrôlé
OU OPTION 1 : Chandelle maintien 2 secondes et retour au siège	2 s 		* Hanches ouvertes * Coudes serrés * Retour contrôlé
Départ à genoux mains sur la poutre - tendre les jambes pointes retournées maintien 2 secondes	2 s 	2" 	* Alignement mains-épaules-bassin * Bras tendus * Etirement du coup de pied
OU OPTION 2 : Départ à genoux - placement du dos en position groupée - retour accroupi			* Alignement Mains - épaules - bassin * Bras tendus * Maintien de la position groupée genoux sur la poitrine
Un détourné			* ½ pointes chevilles dans l'axe, talons hauts * Maintien de l'alignement du corps * Bras 5^{ème}

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 4/11

NIVEAU 1 - NOTE D = 1.00/2.00 POINTS (SUITE)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
Sur pieds plats - retiré - développé en 4 ^{ème} devant jambe à l'horizontale - raccourci - développé 4 ^{ème} derrière - jambe droite puis jambe gauche (ou inversement)			*Retiré en parallèle pied au genou *Développer jambe en ouverture *Maintien du buste droit
Demi plié relevé maintien 2 secondes			*Demi plié, pieds dans l'axe, genoux au-dessus des chevilles *Demi plié buste droit
Sortie saut vertical en bout de poutre			*Poussée complète des jambes *Maintien de la verticale bras aux oreilles *Réception pieds parallèles en ½ plié

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 5/11

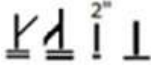
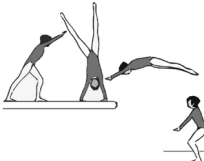
NIVEAU 2 - NOTE D = 3.00/4.00 POINTS

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
De la station faciale, sauter à l'appui et sans arrêt passer une jambe tendue latéralement pour s'établir au siège transversal - équerre jambes écartées maintien 2 secondes			*Prise d'appui dynamique *Jambes en ouverture *Equerre jambes au niveau des coudes
ATR transversal jambes écartées ou serrées - retour en fente	!		*Passage par la planche *Maintien de l'alignement bras aux oreilles pendant tout l'exercice *Corps aligné
OU OPTION 1 : 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
Demi plié au retiré - relevé - poser le pied devant - détourné - 1 pas détourné (dans le même sens)			*Retiré en parallèle pied au genou *Maintien de l'alignement du corps *Bras 5^{ème}
Position de départ à l'arabesque - battement en 4 ^{ème} devant à l'horizontale - relevé (sur 1/2 pointe) jambe gauche et jambe droite (ou inversement)			*Bras seconde *4^{ème} devant en ouverture *Maintien du buste droit
Fente avant jambe gauche - renversement avant jusqu'à la pose des mains - jambe droite au moins à l'horizontale sans poussée de la jambe gauche - revenir en fente avant jambe gauche - fente avant jambe droite - renversement avant jusqu'à la pose des mains - jambe gauche au moins à l'horizontale sans poussée de la jambe droite - revenir en fente avant jambe gauche (ou inversement)	G D 		*Maintien de l'alignement bras aux oreilles pendant tout l'exercice *Maintien de la hanche dans l'axe *Regard sur les mains

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

POUTRE 6/11

NIVEAU 2 - NOTE D = 3.00/4.00 POINTS (SUITE)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
OU OPTION 2 : Roue - retour en fente			*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
Battement 4ème devant à l'horizontale jambe droite - poser le pied avant - battement 4ème arrière jambe gauche (ou inversement) - poser le pied arrière - ½ plié - relevé sur ½ pointes - maintenir 2 secondes - saut vertical			*Bras seconde, maintien du buste droit *4ème en ouverture *Maintien de la verticale bras aux oreilles dans le relevé et le saut extension *Poussée complète avant le saut extension *Réception pieds dans l'axe en ½ plié
Sortie en rondade			*Maintien du corps dans l'axe de la poutre avant le ¼ de tour *Pose de mains avec maintien de l'alignement (oreilles cachées) *Retour dynamique des jambes avec impulsion bras

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 4/11

NIVEAU 1 - NOTE D = 1.00 À 2.00 POINTS

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
Préparation pivot relevé sur pied plat au retiré + détourné sur demi-pointe			* Alignement vertical, grandissement * Maintien de l'équilibre * Talons très hauts pour le détourné
LIAISON : Départ latéral roue ¼ retour en latéral + pas chassé latéral + roue pied-pied, bras à l'oblique basse			* Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement * Grande fente avant, pose de mains alternatives en conservant l'alignement * Retour alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement * Poussées complètes chevilles et jambes * Alignement de tout le corps lors de la phase de suspension * Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement * Grande fente avant, pose de mains alternatives en conservant l'alignement * Retour alignement complet bras à l'oblique basse, épaules en grandissement
Roulade arrière carpé bras tendus			* Dos rond, poitrine creuse * Garder les bras tendus jusqu'à la pose des pieds
LIAISON : Battement fente avant + ATR une jambe à la verticale et une jambe à l'horizontale			* Départ alignement complet, bras aux oreilles, épaules en grandissement * Grande fente avant * Grandissement épaules et alignement bras, buste jambe arrière à l'ATR
LIAISON : Battement 4 ^{ème} devant à l'horizontale jambe droite - poser le pied avant - battement 4 ^{ème} arrière-jambe gauche + Battement 4 ^{ème} devant à l'horizontale jambe gauche - poser le pied avant - battement 4 ^{ème} arrière-jambe droite (ou inversement) + saut vertical			* Bras seconde, maintien du buste droit * 4^{ème} en ouverture * Maintien de la verticale bras aux oreilles dans le relevé et le saut extension * Poussée complète avant le saut extension * Réception en ½ plié

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 5/11

NIVEAU 1 - NOTE D = 1.00 À 2.00 POINTS (SUITE)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
LIAISON : Chandelle bras aux oreilles + venir en fermeture complète + chandelle arrivée jambes écartées + grand écart antéropostérieur Droit ou Gauche + écrasement facial à 90°			* Bras aux oreilles pendant la chandelle * Recherche d'alignement * Maintien de la position du bassin pendant la fermeture jambes tendues * Bras aux oreilles pendant la chandelle * Recherche d'alignement * Grandissement position assise jambes écartées, bras aux oreilles * Alignement des jambes dans l'écart antéropostérieur * Ecrasement facial à 90°, jambes tendues en rotation externe * Bras dans le prolongement du buste * Dos plat
OU OPTION 1 : LIAISON : Chandelle bras aux oreilles + venir en fermeture complète + chandelle arrivée jambes écartées + grand écart antéropostérieur Droit ou Gauche + écrasement facial à 90° + passage de l'écrasement facial à l'appui ventral bassin collé au sol			* Passage du bassin proche du sol, sans appuis sur les mains * Bras dans le prolongement du buste * Dos plat
Pont maintien 2s puis lever la jambe à la verticale			* Bras tendus, jambes tendues et serrées * Talons au sol * Epaules au-dessus des mains * Jambe tendue à la verticale au-dessus du bassin
OU OPTION 2 : LIAISON : Pont maintien 2s puis lever la jambe à la verticale + pousser pour revenir en fente			* Pousser dans la jambe de terre * Epaules au-dessus des mains * Alignement à l'ATR écarté

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 6/11

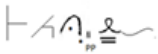
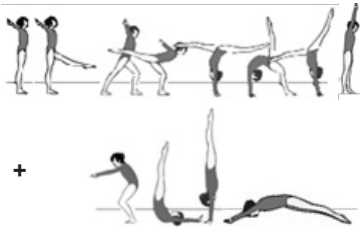
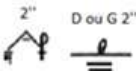
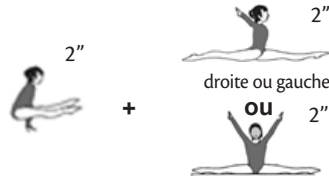
NIVEAU 2 - NOTE D = 3.00/4.00 POINTS

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
LIAISON : Sursaut rondade + flip + rebond			*Alignement dans le sursaut bras aux oreilles, rotation longitudinale tardive *Pose de mains alternatives bras aux oreilles *Retour corps en déséquilibre arrière, bras à l'oblique basse, regard vers le sol
OU OPTION 1 : LIAISON : Sursaut rondade + 2 flips + rebond			*Recherche d'allongement *Poussées complètes jambes tendues
LIAISON : Cabriole + sissone (préparation changement de jambe)			*Si cabriole jambe droite, sissone jambe gauche et inversement (cabriole mauvaise jambe et sissone bonne jambe) *Poussée complète cheville et jambe *Sissone : jambe en diagonale
LIAISON : 1 pas chassé jambe gauche + 1 pas chassé jambe droite (ou inversement) + assemblé + saut vertical			*Poussées complètes chevilles et jambes *Impulsion dynamique *Buste vertical
LIAISON : Battement - fente - ATR rebond + pont - se relever			*Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement jusqu'à l'ATR *Rebond dynamique bras tendus *Pont : bras tendus, épaules au-dessus des mains, jambes tendues et serrées, talons au sol
OU OPTION 2 : Sursaut saut de mains - rebond			*Alignement dans le sursaut bras aux oreilles *Pose de mains loin devant *Impulsion bras avec ouverture des épaules *Regard sur les mains continuellement

PARTIE 2 / RÈGLEMENTS AUX AGRÈS

SOL 7/11

NIVEAU 2 - NOTE D = 3.00/4.00 POINTS (SUITE)

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations techniques
LIAISON : Battement - fente - tic-tac pied-pied + roulade arrière bras et corps tendus arrivée en courbe avant			*Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement jusqu'à l'ATR *Mains au-dessus des épaules, bras tendus *Roulade arrière bras tendus jusque l'arrivée en gainage
Equerre écartée maintien 2 secondes - grand écart au choix (gauche, droit, facial) maintien 2 secondes			*Equerre bras tendus, pieds minimums à hauteur du bassin *Grand écart jambes tendues, bassin dans l'axe
Départ en fente sur un genou - relevé sur pied plat au retiré - détourné			*Alignement vertical, grandissement *Maintien de l'équilibre *Talons très hauts pour le détourné