

Programme Régional GAF 2013

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

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

comitegym.aquitaine@orange.fr

www.ff-gym.com

AGF

GYMNOVA

FRANCE PROMO GYM



La gym qualité, c'est dans un Club FFG

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

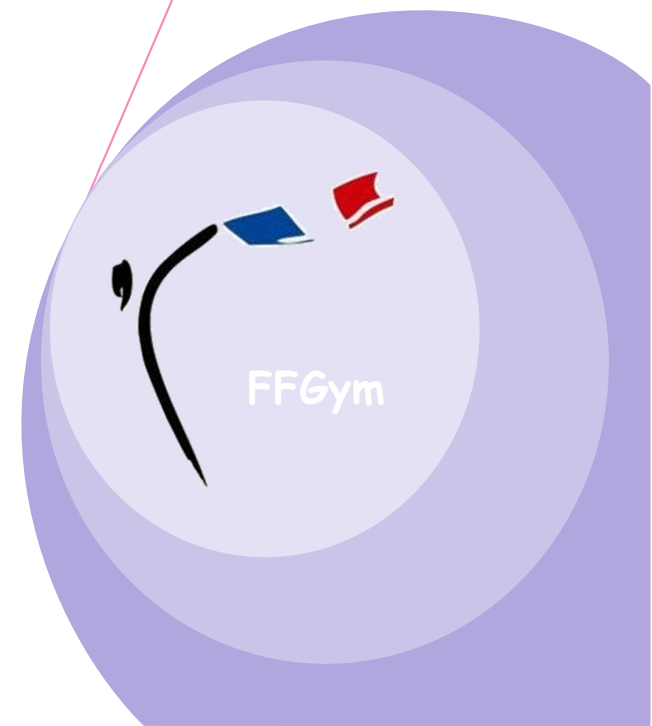
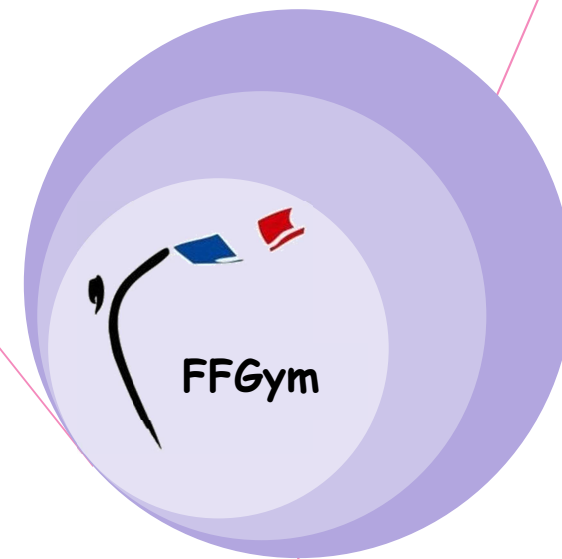


TABLEAU SYNOPTIQUE GAF

Titre de la compétition	POUSSINES			BENJAMINES		MINIMES		CADETTES		JUNIORS		SENIORS	Programme	Format	Sélection	Finalité
	06	05	04	03	02	01	00	99	98	97	96	95 et avant				
Espoir				B/M									Programme DR Grille d'éléments 2012-2013	5/5/3	D - $\frac{1}{2}$ R	R
				B/M/C/J/S										5/5/3	D - $\frac{1}{2}$ R	R
Honneur				B/M									Programme DR Grille d'éléments 2012-2013	5/5/3	D - $\frac{1}{2}$ R	R
				B/M/C/J/S										5/5/3	D - $\frac{1}{2}$ R	R
Benjamines Critérium				B									Programme Critérium Imposés A à C	5/5/3	D - $\frac{1}{2}$ R	R
Pouss'Up	P												Cf. Programme Zone SO	5/5/3	D	R/Z
Circuit Educatif Les maniques	P												Programme DR 2012-2013	IND	1 ^{er} tour : nov 2 ^{ième} tour : fév	

PRECISIONS SUR LA REGLEMENTATION

Engagement et palmarès

La division régionale est une compétition équipe, les gymnastes engagées en Individuelle à finalité Zone et Nationale ne pourront venir compléter une équipe engagée en division régionale catégorie Espoir ou Honneur. Pour la catégorie Critérium ou Challenge, ces gymnastes seront exclues du palmarès individuel sur les compétitions régionales.

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

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

Pour la catégorie B/M, le découpage se fera par catégories : respectivement Benjamine puis Minime

Montées et/ou changements dans une équipe

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

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

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

Formats musicaux

1 CD par gymnaste

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

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

Agrès/ Irrégularités aux agrès/ Validation et reconnaissance des éléments

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

CIRCUIT EDUCATIF

Validation des maniques

Fonctionnement du Circuit Educatif

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

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

A chaque agrès, cinq ateliers sont proposées, notées sur 2 points par tranche de 0.5 (validation de 4 points techniques pour chaque élément). Pour les Maniques 2, un petit enchainement de chorégraphie en poutre et en sol est rajouté. Au total 10 points par agrès donc le niveau 1 totalise 40 points. Pour le niveau 2, on rajoute 13 points de chorégraphie, donc un total de 53 points.

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

Manique de Bronze 1 et 2

SAUT

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

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

Manique d'Argent 1 et 2

SAUT

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

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

Manique d'or 1 et 2

SAUT

	ETAPE 1	EXIGENCES		ETAPE 2	EXIGENCE	
Alignement	Après une course d'élan et une impulsion des deux jambes sur un mini trampoline, effectuer une chandelle droite et enchaîner un renversement avant corps tendu pour s'établir à l'ATR et finir en tomber dos 1m	Liaison course impulsion	0,5	Après une course d'élan et une impulsion des deux jambes sur un mini trampoline effectuer un renversement avant avec ¼ de rotation afin de finir en alignement sur le côté sur un tapis de 1m	Alignement Jambes – Tronc	0,5
		Alignement dans la phase d'envol	0,5		Alignement Bras - Tronc	0,5
		Passage en ATR actif	0,5		Passage à l'ATR actif	0,5
		Maintien alignement à la réception	0,5		Maintien alignement à la réception	0,5
Rotation	De la station pied pointé en avant bras aux oreilles, effectuer une roue pied pied et sans arrêt une roulade arrière groupée sur un plan incliné pour arriver à une position finale de gainage	Enchaînement dynamique	0,5	De la station pied pointé en avant bras aux oreilles, effectuer une roue pied-pied et sans arrêt un renversement arrière sur un rond en mousse pour arriver à une position finale de gainage ventral sur un tapis de 20 cm	Enchaînement dynamique	0,5
		Bras et jbes tendus dans la roulade	0,5		Accélération de la roue pied pied	0,5
		Arrivée en gainage	0,5		Renversement arrière hanches ouvertes	0,5
		Accélération de la roue pied pied	0,5		Arrivée alignée	0,5
Impulsion	Après une course d'élan et une impulsion des deux pieds sur un tremplin, effectuer une chandelle droite réception stabilisée sur un tapis de 1 m	Alignement	0,5	Après une course d'élan et une impulsion des deux jambes sur un tremplin effectuer une roulade avant élevée réception stabilisée à la station debout	Impulsion jambes tendues	0,5
		Impulsion jambes tendues	0,5		Coordination des bras	0,5
		Coordination des bras	0,5		Renversement corps tendu	0,5
		Hanches ouvertes	0,5		Roulade avant groupé maintenu	0,5
Renversement avant	De la station sur une caisse, pieds pointés en avant, fente, effectuer sans arrêt un renversement avant mains dans le mini trampoline, puis une impulsion bras pour parvenir à un alignement sur le dos sur une mini fosse	Coordination bras-renversement	0,5	De la station sur une caisse pied pointé en avant bras oblique basse effectuer une impulsion deux jambes sur un mini trampoline et sans arrêt réalisé un ¾ de flip avant mains sur le tapis. Réception en alignement sur un tapis à hauteur	Coordination bras et renversement	0,5
		Alignement	0,5		Alignement	0,5
		Bras tendu	0,5		Bras tendu	0,5
		Impulsion bras	0,5		Impulsion bras	0,5
Course	Réaliser une course sur une longueur de 15 m en gardant une jambe tendue et simultanément l'autre jambe se plie pour amener le genou à l'horizontale	Coordination bras	0,5	Réaliser un sprint sur une longueur de 15 m.	Coordination bras	0,5
		Cycle de la jambe fléchie	0,5		Cycle de la jambe fléchie	0,5
		Vitesse d'exécution	0,5		Vitesse d'exécution	0,5

		Appui régulier	0,5		Buste en avant	0,5
--	--	----------------	-----	--	----------------	-----

Manique de Bronze 1 et 2

BARRES

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

		Maintien groupé	0,5		Maintien jambes tendues	0,5
--	--	-----------------	-----	--	-------------------------	-----

Manique d'Argent 1 et 2

BARRES

	ETAPE 1	EXIGENCES		ETAPE 2	EXIGENCE	
Passage en appui	BI Départ d'une caisse, épaules hauteur de barres, monter à l'appui et sans arrêt réaliser une prise d'élan à l'oblique basse pour revenir à la position de départ	Bras tendus	0,5	BI Départ d'une caisse, épaules hauteur de barres, monter à l'appui et sans arrêt réaliser deux prises d'élan à l'oblique basse puis revenir à la position de départ	Bras tendus	0,5
		Dos rond	0,5		Dos rond	0,5
		Hanches ouvertes	0,5		Enchaînement dynamique	0,5
		Amplitude de la prise d'élan	0,5		Amplitude des repoussés	0,5
Cran	BI De la station sur un tapis juste plus bas que la barre, monter debout sur la barre un pied après l'autre et se laisser tomber en arrière en alignement	Bras tendus	0,5	BS Avec aide de l'entraîneur se mettre debout sur la BS, effectuer une chandelle droite réception dans une mousse en contre bas.	Pose des 2 pieds sur la barre	0,5
		Pose des 2 pieds sur la barre	0,5		Alignement dans la chandelle	0,5
		Alignement dans le tomber dos	0,5		Aisance et sans hésitation	0,5
		Aisance	0,5		Réception stabilisée	0,5
Suspension	BS A la suspension, se placer en courbe avant : maintien 5'', puis s'aligner et maintien 5'' et se placer en courbe arrière et maintien 5''.	Maintien des courbes	0,5	BS A la suspension effectuer 5 impulsions bras, bras tendus.	Coordination	0,5
		Tête droite	0,5		Hanches ouvertes	0,5
		Relâchement des épaules	0,5		Bras tendus	0,5
		Hanches ouvertes	0,5		Tête droite	0,5
Rotation	BI De la station mains sur la barre, épaules à hauteur de la barre, effectuer un enroulé autour la barre pour s'établir à l'appui actif bras tendus	Maintien tête	0,5	BI Départ de la station face à la barre, épaules à hauteur de barre, un pied posé sur la barre à l'intérieur des prises, effectuer une oscillation groupée deux jambes et retour position de départ	Maintien de la tête	0,5
		Enroulement vertébrale	0,5		Enroulement vertébrale	0,5
		Jambes tendues	0,5		Oscillation épaules basses	0,5
		Reprise d'appui actif	0,5		Retour sur caisse	0,5
Balancées	BI De la station sur un tremplin, mains sur barre, effectuer un balancé aux choix de bascule puis retour à la position de départ	Engagement des poignets au départ	0,5	BI De la station sur un tremplin, mains sur barre, effectuer deux balancés de bascule, un écart, un serré puis retour à la position de départ	Bras tendus	0,5
		Bras tendus	0,5		Amplitude du balancé	0,5
		Amplitude du balancé	0,5		Reprise d'appui	0,5

		Allongement du balancé	0,5		Réengagement des poignets	0,5
--	--	------------------------	-----	--	---------------------------	-----

Manique d'Or 1 et 2

BARRES

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

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

Manique de Bronze 1 et 2

POUTRE

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

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

Manique d'Argent 1 et 2

POUTRE

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

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

Manique d'Or 1 et 2

POUTRE

	ETAPE 1	EXIGENCES	
Rotation avant et arrière	PP ou Poutre éducative Départ accroupi, rouler en arrière pour effectuer une roulade arrière et revenir accroupi sur la poutre	Dos rond	0,5
		Continuité du renversement	0,5
		Pas de chute	0,5
		Retour accroupi	0,5
Rotation latéral	PP Départ de la station pied pointé en avant bras aux oreilles, effectuer une roue retour fente	Passage par ATR dynamique	0,5
		¼ tour	0,5
		Retour fente	0,5
		Pas de chute	0,5
Renversement avant	PP Départ de la station pied pointé en avant bras aux oreilles, effectuer un ATR écart retour fente	Passage planche	0,5
		Alignement	0,5
		Retour fente	0,5
		Pas de chute	0,5
Renversement arrière	PP avec plan incliné plus haut en bout Départ de la station pied pointé bras aux oreilles. Après un passage fente effectuer un tic tac mains sur poutre et pied sur la caisse. Retour en fente	Passage ATR dynamique	0,5
		Ouverture des épaules	0,5
		Maintien écart de jambes	0,5
		Retour fente sans chute	0,5
Sortie	En bout de poutre, après quelques pas d'élan effectuer une impulsion 2 jambes et enchaîner une roulade avant sur une mini fosse en sortie de poutre	Impulsion jambes	0,5
		Enchaînement dynamique	0,5
		Dos rond	0,5
		Accélération dans la roulade	0,5

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

Partie Chorégraphie Niveau 2

POUTRE

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

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

Manique de Bronze 1 et 2

SOL

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

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

Manique d'Argent 1 et 2

SOL

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

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

Manique d'Or 1 et 2

SOL

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

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

Partie Chorégraphie Niveau 2

SOL

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

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

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

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

Division HONNEUR

Division ESPOIR

REGLEMENTATION GENERALE

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

- Concernant les EC de sortie :

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

- Concernant les éléments de valeurs D non autorisés dans la catégorie Honneur et Espoir :

Les éléments de valeur D supplémentaires non autorisés sur les catégories Honneur et Espoir ne seront pas pris en compte dans le calcul de la valeur de difficulté du mouvement. Elles pourront toutefois être utilisées pour la validation des Exigences de composition.

SAUT

HONNEUR		ESPOIR	
Pose de pieds saut droit	0,50	Lune double tremplin	2,00
Lune mini trampoline	1,00	½ - ½ double tremplin	2,50
Saut avec ½ dans le 1 ^{er} ou 2 ^{ème} envol	1,00	Lune tremplin simple	3,00
½ - ½ avec trampoline	1.50	Saut avec ½ dans le 1 ^{er} ou 2 ^{ème} envol - tremplin	3,50
Lune double tremplin	2,00		

Hauteur de la table : 1m15

Deux sauts présentés, le meilleur pris en compte

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

Pour les Benjamines exclusivement, il existe un aménagement ➔ équivalence entre tremplin et double tremplin sans modification de la note de départ.

Exemple pour les Espoirs, les benjamines présentant une lune double tremplin auront une ND à 3.00 pts.

Déductions spécifiques : SAUT « Pose de pieds saut droit »

Pose de genoux sur la table : -1.00 pt

Pas intermédiaire : -0.50 pt

Arrêt prolongé (plus de 2'') -0.50 pt

BARRES

HONNEUR	ESPOIR
<p>5 Exigences à 0,50 → 2,50 pts max</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 entrée en A minimum • 1 rotation (longitudinale ou transversale) • 1 travail en appui • 1 suspension/appui ou balancés • 1 sortie : <ul style="list-style-type: none"> ○ Pas de sortie : 0 point ○ Sortie en A : 0.30 ○ Sortie en B ou + : 0.50 <p>Valeur de difficulté max : 1.50 pts</p> <p>Total Note D max : 4 pts</p>	<p>5 Exigences à 0,50 → 2,50 pts max</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 entrée en B minimum • 1 rotation (longitudinale ou transversale) • 1 changement de barre • 1 élément BS • 1 sortie : <ul style="list-style-type: none"> ○ Pas de sortie ou en A/ B: 0 point ○ Sortie en C : 0.30 ○ Sortie en D ou + : 0.50 <p>Valeur de difficulté max : 2.50 pts</p> <p>Total Note D max : 5 pts</p>
<p>> Maximum 7 éléments pris dans la grille</p> <p>> Si + d'un élément de valeur D → - 1 pt. en pénalité</p> <p>> pas de pénalisation pour arrêt ou reprise d'élan</p>	<p>> Maximum 8 éléments pris dans la grille</p> <p>> Si + de 3 éléments de valeur D → - 1 pt en pénalité</p> <p>> pas de pénalisation pour arrêt ou reprise d'élan</p>
<p>> 2 tremplins autorisés uniquement pour les benjamines</p> <p>> Possibilité de modifier la hauteur des barres ainsi que l'écartement avec obligation de les remettre en position initiale</p> <p>> Exigences prises dans les éléments du mouvement</p> <p>> Pénalisations Générales → Code de pointage en vigueur</p> <p>> 5 éléments ou moins réalisés → 1 point de pénalité</p> <p>Exécution : 10 pts</p>	

POUTRE

HONNEUR	ESPOIR
<p>5 Exigences à 0,50 → 2,50 pts max</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 entrée en A minimum • 1 pivot • 1 saut en A minimum • 1 élément acrobatique • 1 sortie : <ul style="list-style-type: none"> ○ Pas de sortie : 0 point ○ Sortie en A : 0.30 ○ Sortie en B ou + : 0.50 <p>Valeur de difficulté max : 1.50 pts</p> <p>Total Note D max : 4 pts</p>	<p>5 Exigences à 0,50 → 2,50 pts max</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 entrée en B minimum • 1 pivot • 1 série de saut dont un en B minimum • 2 éléments acrobatiques de sens ≠ (avant ou latéral ET arrière) • 1 sortie : <ul style="list-style-type: none"> ○ Pas de sortie ou en A/B: 0 point ○ Sortie en C : 0.30 ○ Sortie en D ou + : 0.50 <p>Valeur de difficulté max : 2.50 pts</p> <p>Total Note D max : 5 pts</p>
<p>> Maximum 7 éléments pris dans la grille</p> <p>> Si + d'un élément de valeur D → - 1 pt en pénalité</p>	<p>> Maximum 8 éléments pris dans la grille</p> <p>> Si + de 3 élts de valeur D → -1 pt en pénalité</p>
<p>> 2 tremplins autorisés pour les benjamines.</p> <p>> Hauteur de la poutre : 1m25</p> <p>> Exigences prises dans les éléments du mouvement</p> <p>> Pénalisations Générales → Code de pointage en vigueur</p> <p>> 5 éléments ou moins réalisés → 1 point de pénalité</p> <p>> Temps maximum 1min 10</p> <p>Exécution : 10 pts</p>	

SOL

HONNEUR	ESPOIR
<p>5 Exigences à 0,50 → 2,50 pts max</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pivot • 2 acrobaties de sens différents • 2 sauts différents liés ou non • 1 série acrobatique de 2 éléments • 1 élément de souplesse ou de maintien • 1 sortie : <ul style="list-style-type: none"> ○ Pas de sortie : 0 point ○ Sortie en A : 0.30 ○ Sortie en B ou + : 0.50 <p>Valeur de difficultés max : 1.50 pts</p> <p>Total Note D max : 4 pts</p>	<p>5 Exigences à 0,50 → 2,50 pts max</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pivot minimum B • 1 série acrobatique de 2 éléments dont un avec envol • 1 acrobatie en avant ou latéral et en arrière • 1 passage gymnique dont le premier saut se fera réception sur 1 pied, un des 2 sauts sera de valeur C min. • 1 sortie : <ul style="list-style-type: none"> ○ Pas de sortie ou en A/B: 0 point ○ Sortie en C : 0.30 ○ Sortie en D ou + : 0.50 <p>Valeur de difficultés max : 2.50 pts</p> <p>Total Note D max : 5 pts</p>
<p>> Maximum 7 éléments pris dans la grille</p> <p>> Si + d'un élément de valeur D → -1 pt.</p> <p>> Temps max : 1min</p>	<p>> Maximum 8 éléments pris dans la grille</p> <p>> Si + de 3 élts de valeur D → -1 pt.</p> <p>> Temps max : 1 min10</p>
<p>>Exigences prises dans les éléments du mouvement</p> <p>> Pénalisations Générales → Code de pointage en vigueur</p> <p>> 5 éléments ou moins réalisés → 1 point de pénalité</p> <p>Exécution : 10 pts</p>	

Précisons de jugement concernant les grilles d'éléments DR

BARRES :

- Prise d'élan tour d'appui arrière : considéré comme deux éléments.
- Les prises d'élans précédant une pose de pieds ou une sortie pieds mains ne sont pas prises en compte
- Les pieds mains se font toujours avec les pieds au départ qui se pose en même temps (pose alternative = élément non reconnu)
- Entrée Traction enroulé se fera mains en prise dorsale/palmaine

POUTRE :

- Les équilibres fessiers se feront jambes tendues (déductions flexion de jambes (-0.10/-0.30/-0.50 points)
- Les chandelles pourront se réaliser mains sur ou sous la poutre pour être validées
- Le culbuto se réalisera mains sur ou sous la poutre (dans le sens préparatoire à la roulade arrière).
- Le saut ciseau est demandé à l'horizontale. Pénalité pour manque d'amplitude si hauteur des jambes inférieure à l'horizontale.
- Le tic-tac est considéré comme un élément en avant ou en arrière en faveur de la gym.
- Entrée Roulade Avant en D : en cas de chute >> validé si reprise d'appui sur les pieds