

TABLEAU SYNOPTIQUE EQUIPE 2011/2012

Titre de la compétition	Poussins			Benjamin		Minime		Cadet		Junior			Senior	Programme	Nombre de gymnaste	Sélections			Finalité	Certificat médical de performance
	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	1993 et avant							

Compétitions à Finalité Nationale

Intercomités (Décembre 2009)	ANNULES EN 2010																					
Coupe de France																C1 FIG	5/3/3				N	NON
Divisions Nationales	DN 1 - 2														C1 FIG	6/6/4		R	Z	N	NON	
	DN 3-4-5-6-7-8														C1 FIG	6/5/4		R	Z	N	NON	
Divisions Critériums	Benjamin/Minime/Cadet 1-2														Imposés A à G (sauf Saut: A à F)	5/4/3	D	R	Z	N	NON	
	Benjamin/Minime 1-2																					
	Benjamin 1-2																					

Compétitions à Finalité Zone

DIR Fed Zone SO																DIR Fed Zone SO	Libre Féd Zone SO: voir Cad prog DIR fed SO	5/5/3	D	R		Z	NON
DIR Critérium SO	PB-Benjamin/Minime														Imposés A à C possibilité de faire le D à tous les agrès: valeur du D=6 points max avec ou sans options à tous les agrès (saut)	5/5/3	D	R		Z	NON		
	PB-Benjamin																						

Compétitions à Finalité Régionale

DR Fédérale																Minime/Cadet/Junior/Senior	Libre Régional	6/6/3	D	1/2 R		R	NON
DR Critérium	PB/Benjamin/Minime														Imposés A à C (sauf Saut A à D)	6/6/4	D	1/2 R		R	NON		
	Imposés A à B (sauf Saut A à C)																						
Coupe Animation	Poussin/Benjamin 1 <sup>ère</sup> année																M1 et M2 de la Coupe Formation sans les mouvements Bis - Département et 1/2 finale sur 4 agrès (pas d'arçons et d'anneaux) - Finale Régionale sur 6	6/6/4	D	1/2 R		R	NON

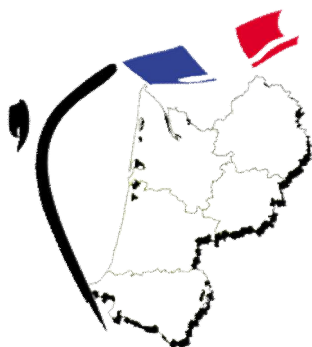
TABLEAU SYNOPTIQUE INDIVIDUEL 2011/2012

Titre de la compétition	Poussins			Benjamin		Minime		Cadet		Junior			Senior		Programme	Sélections	Finalité	Certificat médical de performance	
	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	21 et -	22 et +					
	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	93 92 91	90 et -					
<b>Compétitions à Finalité Nationale</b>																			
Coupes Nationales														Elite	C1 FIG	Liste nationale		OUI	
														Junior	C1 FIG	Liste nationale		OUI	
														Espoir	Imposés Espoir	Liste nationale		OUI	
														Avenir	Imposés BâG (sauf Saut C à F)	Liste nationale		NON	
Champ de France ELITE														Elite	C1 FIG C2-C3	Liste nationale	N	OUI	
														Junior	C1 FIG C2-C3	Liste nationale		OUI	
														Espoir	Imposés Espoir	Liste nationale ou qualif zone		OUI	
														Avenir 2	Imposés BâG (sauf Saut C à F)	D R Z		NON	
													Avenir 1	Imposés BâG (sauf Saut CaF)	D R Z	NON			
Champ de France Nationale B et Nationale C																	D R Z	N	NON
Nationale B Option.																	D R Z	N	NON
Champ de France Critérium																	D R Z	N	NON
Coupes Formations																	D R	Z	NON
<b>Compétitions à Finalité Zone</b>																			
DIR Fed Zone SO																	D R	Z	NON
DIR Critérium SO																	D R	Z	NON
Coupe Formation																	D R	Z	
<b>Compétitions à Finalité Régionale</b>																			
DR Fédérale																	D 1/2 R	R	NON
DR Critérium																	D 1/2 R	R	NON
Coupe Animation																	D 1/2 R	R	NON



# Saison 2011/2012

## Brochure Régionale GAM



Fédération Française de Gymnastique

## *La Coupe Animation*

---

Le programme Coupe Animation correspond aux mouvements imposés M1 et M2 de la Coupe formation. Pour les compétitions en Division Régionale les mouvements bis ne sont pas à présenter (pour les arçons et le saut).

De plus, pour laisser le temps de travailler sur tous les agrès, les compétitions départemental et la demi-finale régionale ne se fera que sur 4 agrès (sol, saut, parallèles, fixe) et sur 6 agrès à la finale DR.

**Voir ci-dessous le programme**



## Coupe Formation 2011

Les mouvements s'échelonnent du niveau M-1 au niveau M-4

Le contenu de ces mouvements est composé de différents éléments de base importants pour la formation et l'évaluation des jeunes gymnastes.

L'évaluation de chaque mouvement se décompose en 2 parties :

- Une partie technique évaluée par le jury D
  - La valeur de la partie technique est graduelle selon le mouvement présenté : voir grilles de présentation.
  - Le texte est découpé en différents secteurs numérotés que l'on retrouve sous les dessins
  - Les éléments sont séparés dans le texte par une double barre : //
- Une partie exécution évaluée par le jury E
  - Evaluation sur 10 points
  - Application du code FIG à défaut d'une indication contraire
- **La note finale** se calcule par l'addition de la valeur technique et la partie exécution du mouvement.
  - Attention : cas particulier aux Arçons et au Saut de cheval : voir tableaux ci-dessous

### Principes généraux de cotation

Le gymnaste doit présenter complètement le niveau choisi.

**Les éléments non présentés** : lorsqu'un élément n'est pas présenté une pénalité de **1,5 point** est appliquée sur la valeur technique :

**Les éléments tentés non reconnus** : lorsqu'un élément n'est pas reconnu une pénalité de 0,5 point est appliquée sur la valeur technique, se rajoute les fautes d'exécution relative à la présentation du gymnaste sur cet élément.

**Remarques aux anneaux sur le M4** : Si le simultané est tenté et non reconnu, l'évaluation sera faite sur la valeur du M3.

Un élément raté peut être recommencé 1 fois sauf les sorties et les éléments acrobatiques au Sol.

### Les fautes d'exécution et fautes techniques

- Application des déductions du code FIG

#### Autres fautes :

- **Arrêt supplémentaire** : faute moyenne
- **Elans intermédiaires et éléments supplémentaires** : faute grossière

#### Remarque :

- L'élan intermédiaire est applicable aux :
  - Balancé supplémentaire aux arçons, anneaux, parallèles, fixe
  - Pas supplémentaire lors d'une prise d'élan au Sol si uniquement indiqué : « du sursaut » (1 ou plusieurs pas)

## Arçons

Chaque niveau est représenté par 2 mouvements différents à réaliser

- pour le 1<sup>er</sup> sur le cheval d'arçons
- pour le 2<sup>ème</sup> dit « bis » sur un champignon.
  - Seul le mouvement bis peut être tenté 2 fois (le meilleur est comptabilisé).

Pour les mouvements réalisés sur le cheval d'arçons : possibilité de commencer l'exercice en engageant jambe gauche (inverser l'exercice en totalité).

Afin de faciliter le gymnaste pour son entrée, le tremplin est autorisé.

Le panachage est autorisé uniquement si le gymnaste présente comme 1<sup>er</sup> mouvement sur le cheval le niveau 1. (Le juge estime le niveau du mouvement bis selon le passage du gymnaste).

La note finale est composée :

- de la valeur technique du mouvement sur le cheval + la valeur technique du mouvement sur le champignon (Jury D)
- de la somme des pénalités des 2 mouvements (Jury E).

**Valeurs techniques des mouvements :**

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Mvt au cheval d'arçons	3 points	4 points	4 points	4 points
Mvt Bis	1 point	2 points	4 points	8 points
	<b>4 points</b>	<b>6 points</b>	<b>8 points</b>	<b>12 points</b>

**Cotations des mouvements bis aux arçons:**

	<b>0,1 pt</b> <small>(petite faute)</small>	<b>0,3 pt</b> <small>(faute moyenne)</small>	<b>0,5 pt</b> <small>(faute grossière)</small>	<b>1 pt</b>	<b>remarques</b>
Fautes de tenues (par	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		
Chute				<b>X</b>	
Toucher le sol avec les		<b>X</b>			Déduction globale
Heurter le sol avec les pieds			<b>X</b>		Déduction globale
Amplitude insuffisante du	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		Déduction globale
Déviations dans les cercles	<b>de 15° à 30°</b>	<b>de 31° à 45°</b>	<b>&gt; à 45°</b>		Déduction globale

Angulation giratoire	Voir les schémas suivants ci-dessous	<b>comptabiliser à la pose des pieds</b>
<b>Niveau 1 bis</b>		pénalités spécifiques sur la finition du cercle
<b>Niveau 2 bis</b>		pénalités spécifiques sur la finition du demi-cercle
<b>Niveau 3 bis</b> et <b>Niveau 4 bis</b>		pénalités spécifiques si arrêt au dernier cercle

**Niveau 3 bis :**

- Pénalisation pour cercle manquant : 1,00 point/cercle
  - Si le gymnaste réalise 3 cercles ou moins, le niveau est déclassé en 2 bis par le jury D et les fautes comptabilisées par le jury E des cercles 2 et suivant sont supprimées.

**Niveau 4 bis :**

- Pénalisation pour cercle manquant : 1,00 point/cercle
  - Si le gymnaste réalise 11 cercles ou moins, le niveau est déclassé en 3 bis par le jury D et les fautes comptabilisées par le jury E des cercles 6 et suivant sont supprimées.

## Saut de Cheval

### Hauteur de la table de saut : 1 mètre

- Chaque niveau est composé de 2 sauts différents réalisés 1 seule fois. Le 1<sup>er</sup> saut est celui réalisé avec la table de saut
- Le panachage n'est pas autorisé
- La note finale est composée de la valeur technique des 2 Sauts (Jury D) – la somme des pénalités des 2 Sauts (Jury E).

### Valeurs techniques des Sauts :

Mvt	1	2	3	4
Table de saut	3 points	3 points	3 points	3 points
tremplin	1 point	3 points	5 points	9 points
	4 points	6 points	8 points	12 points

### Remarques :

- si le gymnaste ne réalise qu'un seul des 2 sauts demandés, la valeur technique sera imputée de la valeur du saut non fait.
- Présence possible de l'entraîneur uniquement pour l'exercice sur la table de saut.

### Cotations du 1<sup>er</sup> saut :

Fautes	0,1 pt <small>(petite faute)</small>	0,3 pt <small>(faute moyenne)</small>	0,5 pt <small>(faute grossière)</small>	1 pt
buste fermé en avant sur le tremplin		X		
Pas de projection des bras du bas vers le haut en sortant du tremplin		X		
Fautes techniques et d'exécution (1 <sup>ère</sup> phase d'envol)	X	X	X	
Fautes techniques et d'exécution (2 <sup>ème</sup> phase d'envol)	X	X	X	
Hauteur insuffisante, pas d'élévation nette du corps	X	X	X	
Chute				X
Pieds décalés lors de la percussion		X		
Déviations par rapport à la verticale à l'appui renversé	X	X	X	
Touche de l'entraîneur			X	
Assistance de l'entraîneur				<b>Note 0.0</b>
+ de 2 poses de main pour réaliser le saut				<b>Note 0.0</b>

Remarque : L'arrivée sur le tremplin ne doit pas se faire les épaules en avant de la verticale des pieds

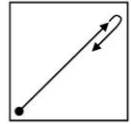
### Cotations du 2<sup>ème</sup> saut :

Fautes	0,1 pt <small>(petite faute)</small>	0,3 pt <small>(faute moyenne)</small>	0,5 pt <small>(faute grossière)</small>	1 pt
buste fermé en avant sur le tremplin		X		
Pas de projection des bras du bas vers le haut en sortant du tremplin		X		
Fautes techniques et d'exécution	X	X	X	
Hauteur insuffisante, pas d'élévation nette du corps	X	X	X	
Chute				X
Pieds décalés lors de la percussion		X		
(mvts 2 & 3) Extension insuffisante avant la réception	X	X		
Le corps et les bras ne sont pas alignés dans l'envol	de 15° à 30°	de 31° à 45°	> à 45°	

Remarque : L'arrivée sur le tremplin ne doit pas se faire les épaules en avant de la verticale des pieds

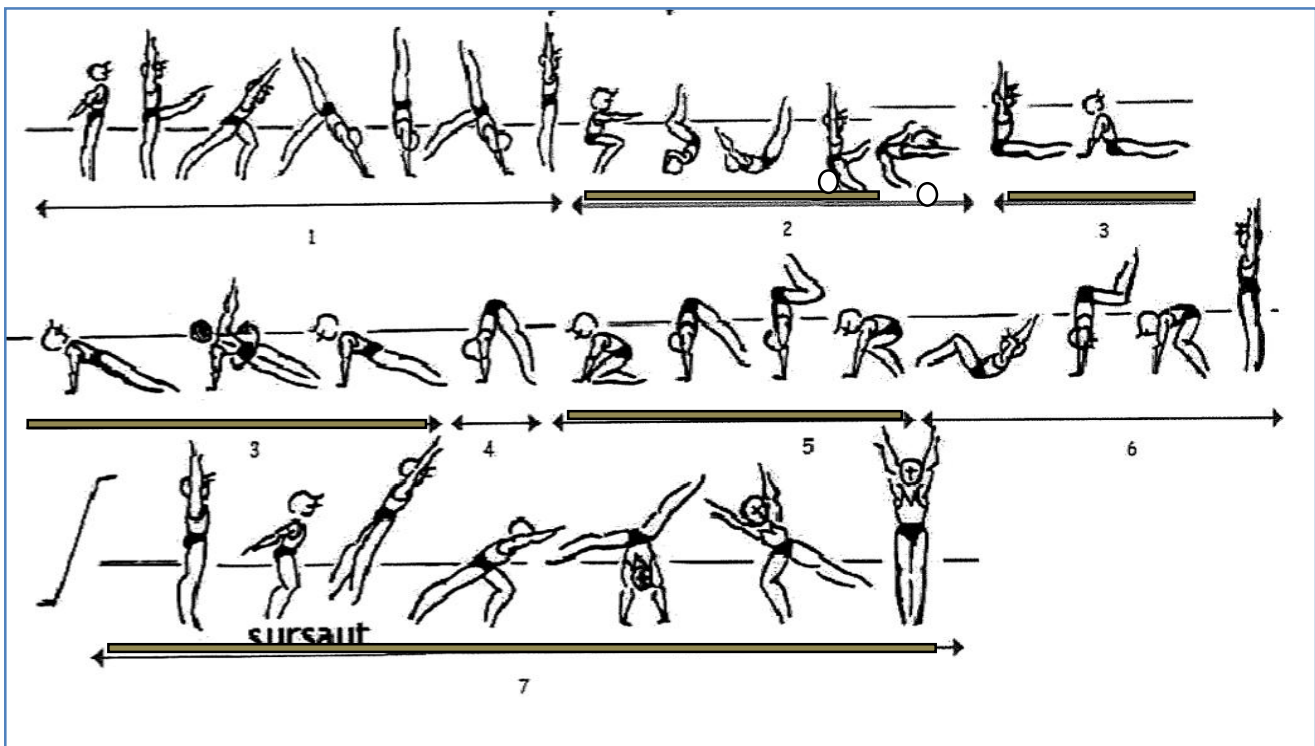


# Mouvement 1



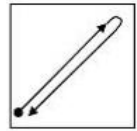
Note de départ : **4,00**

Secteur	Texte
1	De la station droite, élever les bras en avant à la verticale en levant une jambe, fente avant les bras dans le prolongement du corps. Poser les mains au sol pour s'élever vers l'appui tendu renversé, abaisser une jambe et se redresser à la station droite les bras à la verticale. //
2	S'abaisser à la position accroupie bras à l'horizontale. Rouler en avant jambes fléchies puis tendues, à la position assise bras tendus à la verticale, dos plat, jambes tendues et écartées (tenu 2 secondes). // Ecrasement facial (tenu 2 secondes). //
3	Se redresser, resserrer les jambes et effectuer une circumduction des bras vers l'arrière pour placer les mains au sol. S'établir à l'appui dorsal passager, pivoter par ½ tour sur un bras à l'appui facial. //
4	S'élever lentement, par placement du dos en fermeture bras tendus, sur pointes. //
5	Venir à genoux, puis en élan s'élever à l'appui renversé groupé, reposer les pieds au sol à la position accroupie. //
6	Renversement arrière jambes fléchies serrées. Se redresser à la station droite, bras à la verticale. //
7	Sursaut roue, et resserrer les jambes à la station latérale. //



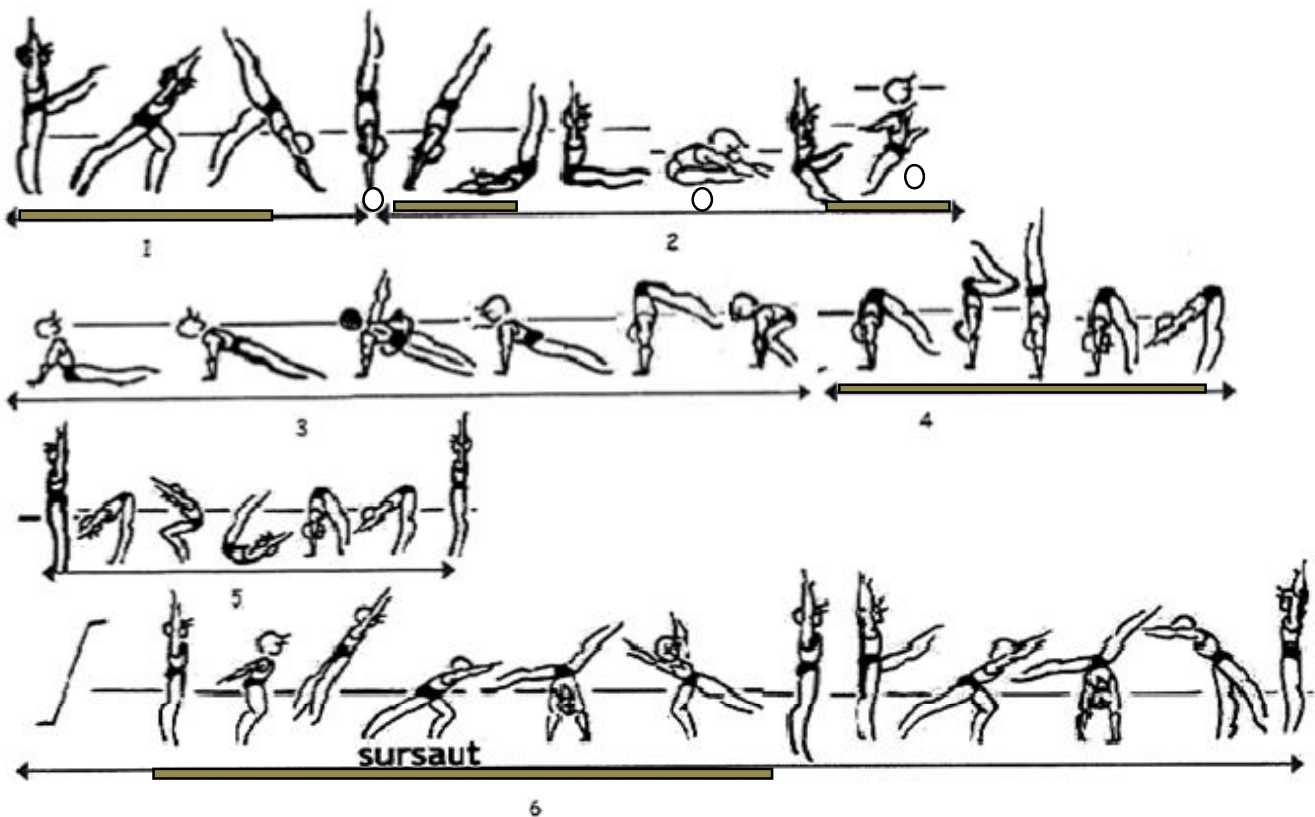


# Mouvement 2



Note de départ : **6,00**

Secteur	Texte
1	De la station droite, élever les bras en avant à la verticale en levant une jambe, fente avant les bras dans le prolongement du corps. Poser les mains au sol pour s'élever à l'appui tendu renversé (tenu 2 secondes). //
2	Basculer en avant et rouler bras tendus à la position assise bras tendus à la verticale//, fermeture en avant dos plat jambes tendues et serrées (tenue 2 secondes) //, se redresser, écarter les jambes et se placer en grand écart facial, bras à l'horizontale (tenu 2 secondes). //
3	Resserrer les jambes en effectuant une circumduction des bras vers l'arrière pour placer les mains au sol. S'établir à l'appui dorsal passager, pivoter par ½ tour sur un bras à l'appui facial, et sans arrêt, par temps de ressort, venir à la position accroupie. //
4	Par pousser des jambes, placement du dos groupé puis tendu à l'ATR, redescendre en fermeture bras et jambes tendus, et se redresser à la station droite. //
5	Abaisser le buste sur jambes tendues, puis fléchies et renversement arrière corps carpé bras et jambes tendus. Se redresser à la station droite, bras à la verticale. //
6	Sursaut roue//. Effectuer un ¼ de tour extérieure, lever une jambe et fente avant, les bras dans le prolongement du corps pour effectuer une roue avec un ¼ de tour intérieur à la station droite, pieds décalés, bras à la verticale (roue pied, pied), et resserrer les jambes à la station droite. //





# Mouvement 1

Note de départ : **4,00****Tremplin possible**

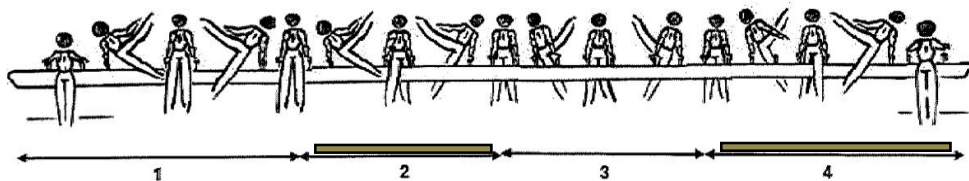
1	De la station droite, sauter à l'appui en projetant la jambe Droite (balancer facial à droite à 45°), puis balancer facial à gauche (à 45°). //
2	Engager la jambe Droite sous main droite, engager la jambe Gauche sous main gauche. //
3	Balancer dorsal à droite (à 45°), balancer dorsal à gauche (à 45°). //
4	Balancer dorsal à droite, pour dégager la jambe Droite sous main droite, balancer à gauche, pour dégager la jambe Gauche sous main gauche Réception à la station faciale. //

## Mouvement 1 Bis

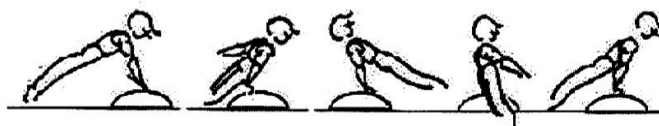
Secteur	Texte
1	Départ de l'appui facial, les mains sur le champignon au sol, prise d'élan en écartant une jambe, <b>Un</b> cercle des jambes serrées, pour revenir à l'appui facial (jambes serrées) Présentation à la station debout. //



## Mouvement 1



## Mouvement 1 bis



# 1 CERCLE



# Mouvement 2

Note de départ : **6,00**

**Tremplin possible**

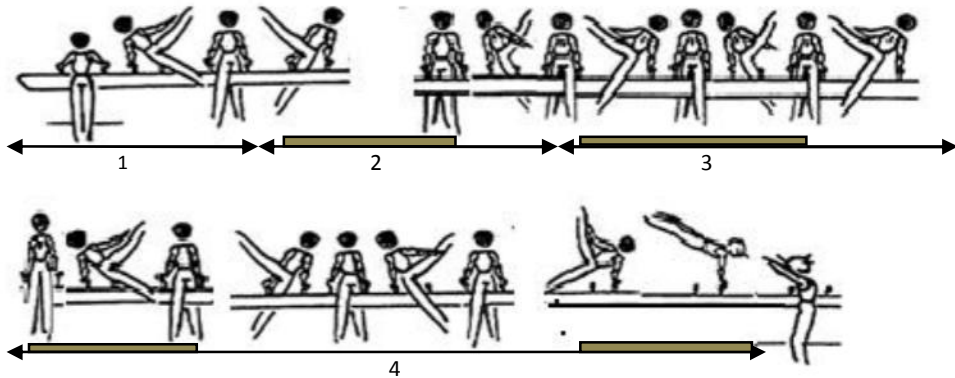
Secteur	Texte
1	De la station droite, sauter à l'appui en engageant la jambe Droite sous main droite, //
2	balancer à gauche en engager la jambe Gauche sous main gauche à l'appui dorsal, // Dégager la jambe Droite sous main droite. //
3	Balancer à gauche, balancer à droite. // balancer à gauche en dégageant la jambe Gauche sous main gauche à l'appui facial. //
4	balancer à droite en engager la jambe Droite sous main droite, // balancer à gauche, balancer à droite. // balancer à gauche en dégageant la jambe Droite sous main gauche (faux ciseaux à gauche), en effectuant un ¼ de tour intérieur pour arriver à la station costale latérale (main gauche sur arçon droit).

# Mouvement 2 Bis

Secteur	Texte
1	Départ de l'appui facial, les mains sur le champignon au sol, prise d'élan en écartant une jambe, <b>Un cercle et demi</b> des jambes serrées, pour revenir à l'appui dorsal (jambes serrées) Présentation à la station debout. //



# Mouvement 2



# Mouvement 2 bis



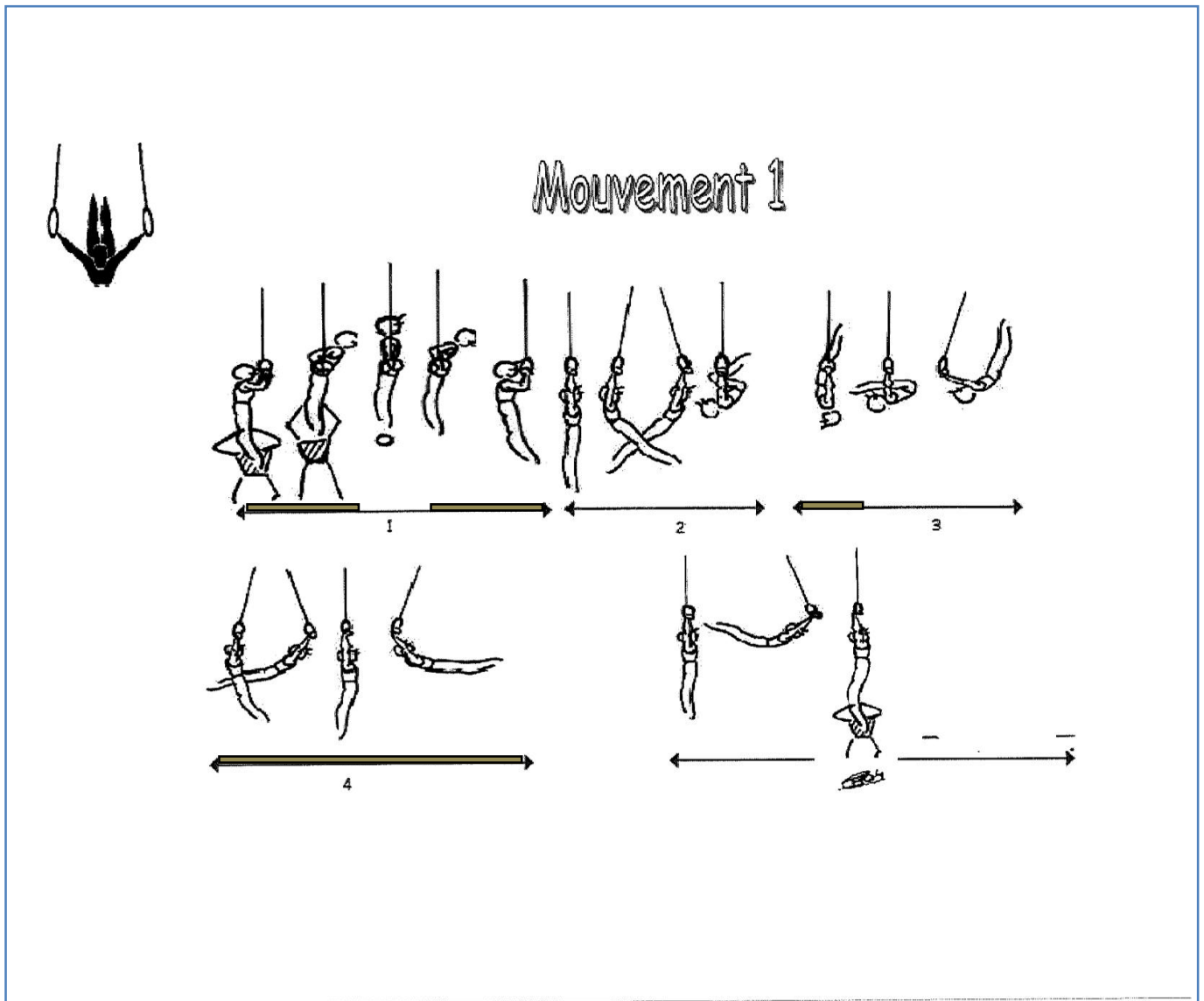
**1.5 CERCLE**



# Mouvement 1 (avec sangles)

Note de départ : **4,00**

Secteur	Texte
1	De la suspension tendue, s'élever par simultané avec l'aide de l'entraîneur à l'appui tendu//, corps droit tenu 2 secondes// Puis, descendre par flexion des bras jusqu'à la suspension tendue. //
2	Elever les jambes tendues vers l'avant, balancer en arrière, balancer en avant, pour s'élever à la suspension mi-renversée corps carpé, jambes fléchies. //
3	Venir à la suspension renversée (corps tendu) // et prise d'élan vers l'avant.. //
4	Balancer en arrière Balancer en avant. //
5	Balancer en arrière// Et arrêt de l'entraîneur.
	Balancés corps à 45° sous l'horizontale Pénalités pour déviation des mouvements d'élan : règle générale Hauteur des tapis : 50 cm du sol





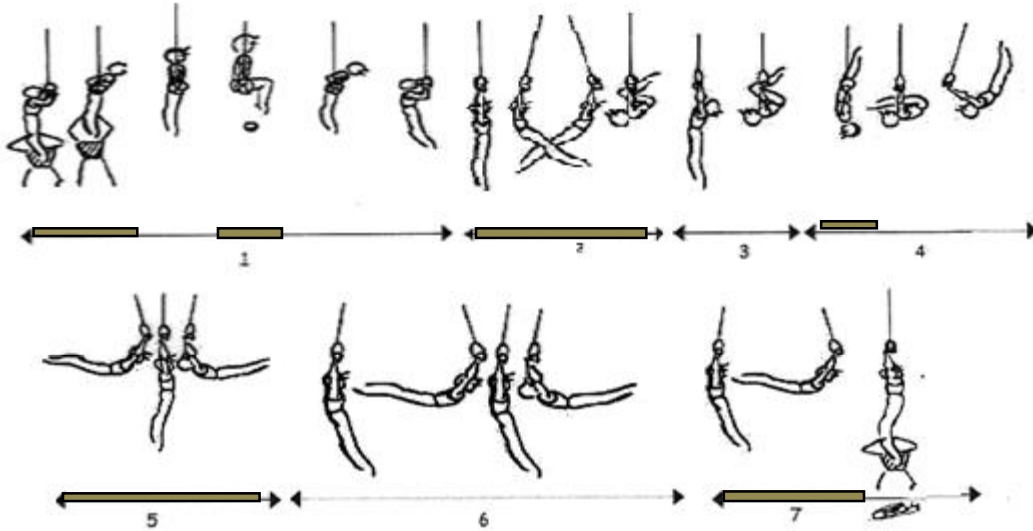
# Mouvement 2 (avec sangles)

Note de départ : **6,00**

Secteur	Texte
1	De la suspension tendue, s'élever par simultané avec l'aide de l'entraîneur à l'appui tendu//, corps droit tenu 2 secondes// élever les jambes fléchies à l'horizontale, équerre jambes fléchies tenue 2 secondes. // Revenir corps aligné, descente contrôlée par flexion des bras jusqu'à la suspension tendue. //
2	Elever les jambes tendues vers l'avant, balancer en arrière, balancer en avant, pour s'élever à la suspension mi-renversée corps carpé, jambes fléchies. //
3	Descendre en arrière à la suspension dorsale, corps tendu tenue 2 secondes, remonter à la suspension mi-renversée corps carpé, jambes fléchies.
4	Venir à la suspension renversée (corps tendu) // et prise d'élan vers l'avant.. //
5	Balancer en arrière Balancer en avant. //
6	Balancer en arrière Balancer en avant, //
7	Balancer en arrière// Et arrêt de l'entraîneur.
	Balancés corps à l'horizontale (secteur 5 et 6) Pénalités pour déviation des mouvements d'élan : règle générale Hauteur des tapis : 50 cm du sol



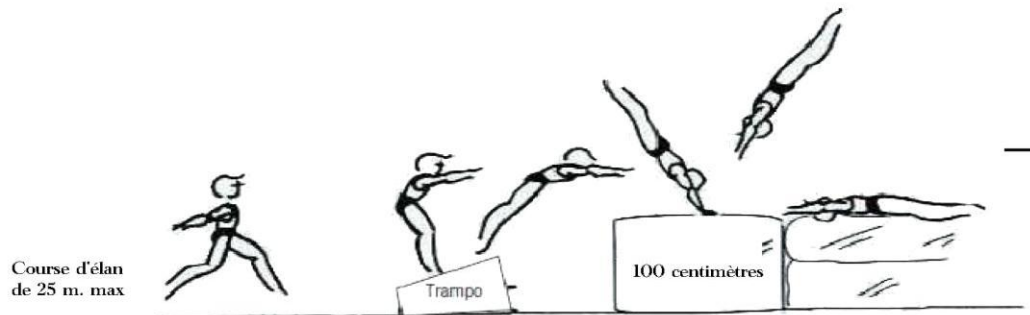
## Mouvement 2



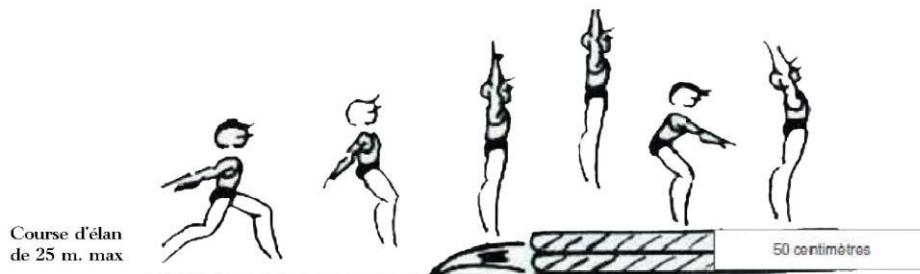


# Mouvement 1

Note de départ : 4,00



Note de départ : 3.00

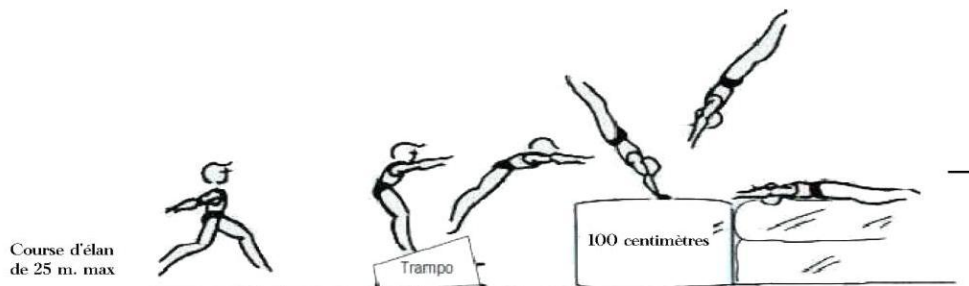


Note de départ : 1.00



# Mouvement 2

Note de départ : 6,00



Note de départ : 3.00



Note de départ : 3.00



# Mouvement 1

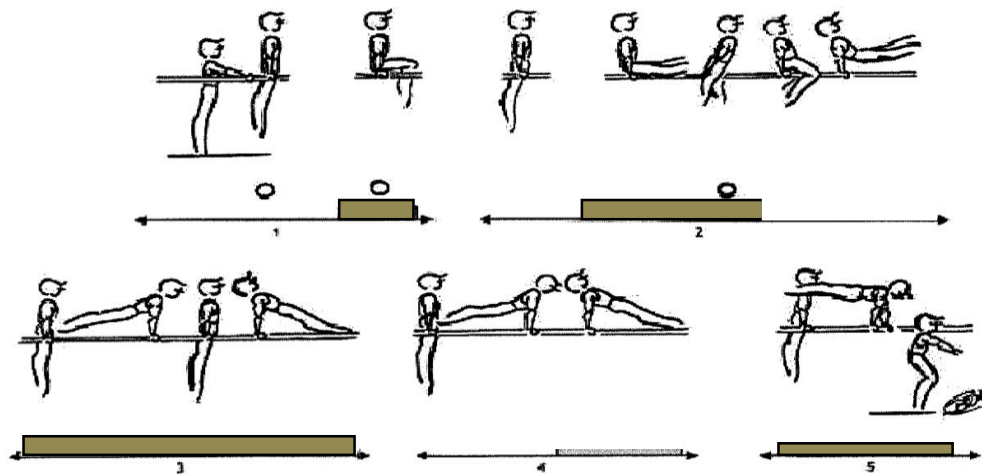
Note de départ : **4,00**

Hauteur des barres : libre

Secteur	Texte
1	De la station au milieu des barres, sauter à l'appui (avec ou sans l'aide de l'entraîneur), à la position corrigée corps droit (tenue 2 secondes). // Elever les jambes mi-fléchies à la position équerre mi-fléchies (tenue 2 secondes) //
2	Revenir à la position corrigée corps droit. // Elever les deux jambes tendues à l'horizontale et les poser au siège écarté à la position corrigée (tenue 2 sec.). // Flexion, extension des jambes pour élaner en avant. //
3	Balancer en arrière, Balancer en avant. //
4	Balancer en arrière, Balancer en avant. //
5	Balancer en arrière, et sortie latérale en déplaçant main gauche sur la barre droite (ou inversement), Réception à la station costale. //
Amplitude des balancés	corps droit, pieds à hauteur des barres



# Mouvement 1



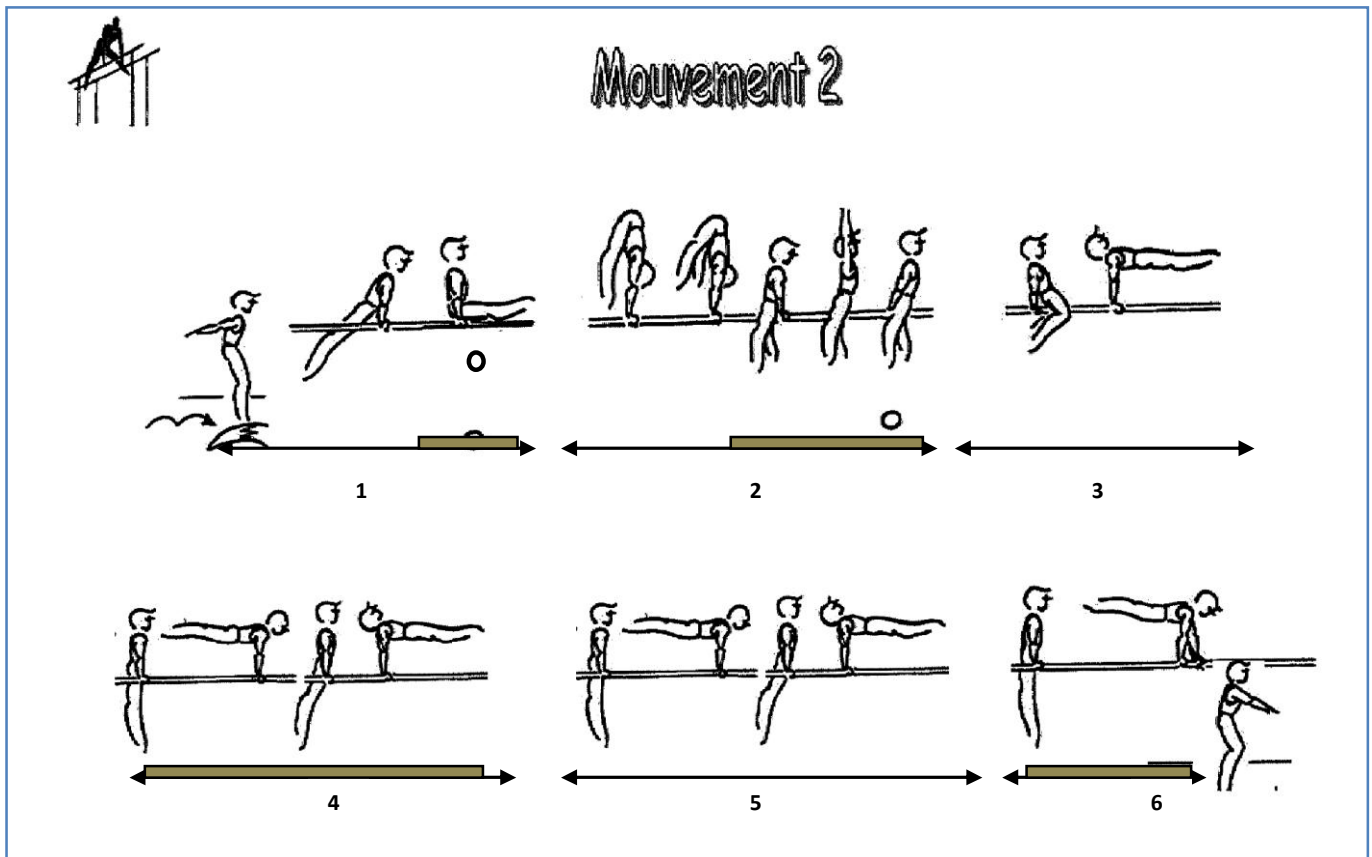


# Mouvement 2

Note de départ : **6,00**

Hauteur des barres : libre

Secteur	Texte
1	De la station en bout de barres, quelques pas d'élan, sauter à l'appui et élaner en avant //
2	Elever le corps fléchi en placement du dos, bras tendus, jambes serrées puis écartées //
3	Flexion, extension des jambes pour élaner en avant. //
4	Balancer en arrière, Balancer en avant. //
5	Balancer en arrière, Balancer en avant. //
6	Balancer en arrière, et sortie latérale en déplaçant main gauche sur la barre droite (ou inversement), Réception à la station costale. //
Amplitude des balancés   corps droit, à l'horizontale des épaules	

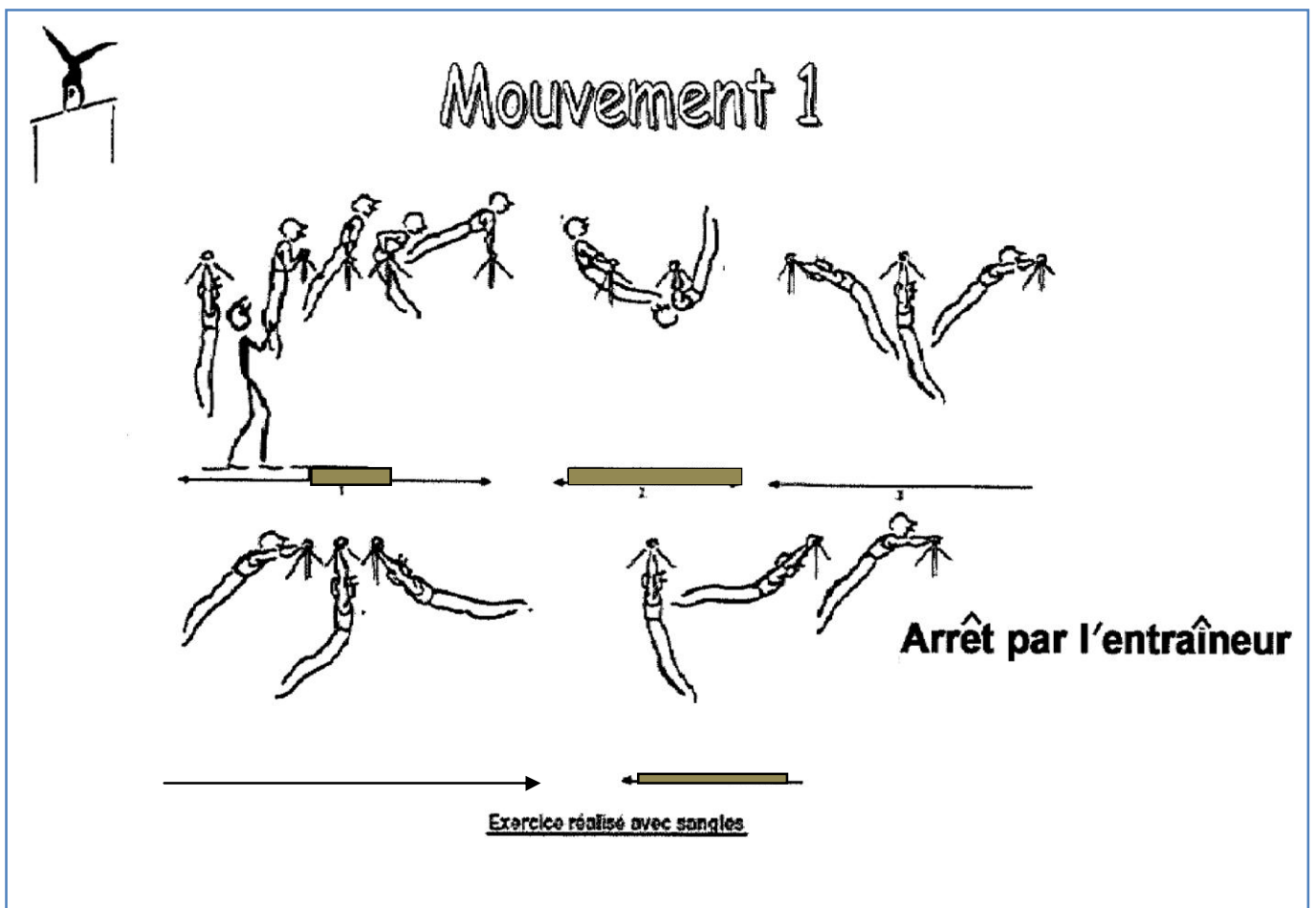




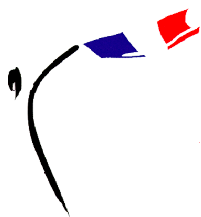
# Mouvement 1 (avec sangles)

Note de départ : **4,00**

Secteur	Texte
1	De la suspension, mains en pronation, monter à l'appui avec l'aide de l'entraîneur//, position corrigée//, prise d'élan abdominale (corps à 45° sous l'horizontale.//
2	Basculer en arrière et prise d'élan en avant. //
3	Balancer en arrière, Balancer en avant. //
4	Balancer en arrière// Et arrêt de l'entraîneur.
Balancés du <b>secteur 3</b> : corps à 45° sous l'horizontale Pénalités pour déviation des mouvements d'élan : règle générale Hauteur des tapis : 50 cm du sol	







2008-2012

# Programme DR CRITERIUM



## *Le Criterium*

---

### Programmes :

Pour les 2003,2002 et 2001 : les gymnastes ont la possibilité de choisir entre les mouvements imposés A et B à chaque agrès, sauf au saut A à C (voir brochure nationale GAM)

Pour les 2000 et 1999 : les gymnastes ont la possibilité de choisir entre les mouvements imposés de A et C à chaque agrès, sauf au saut A à D (voir brochure nationale GAM)

**Précision : La hauteur de la Table de Saut est de 1m15.**

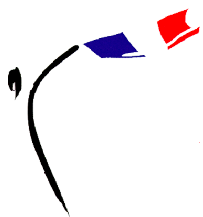
### Jugement :

En fonction des exigences de la brochure nationales des programmes GAM

### Catégories :

- En équipe :
  - PréBenjamin/Benjamin/Minime
- En individuel :
  - PréBenjamin
  - Benjamin
  - Minime

Comité d'Aquitaine de Gymnastique



Fédération Française de Gymnastique

# 2008-2012

## Programme DR FEDERALE



PROGRAMME de la Division Régionale AQUITAINE

## Le Fédéral

---

### Programme :

Au sol, cheval d'arçons, anneaux, barres parallèles, barre fixe :

- Un enchaînement libre de 6 éléments de la grille régionale
- La note finale d'un exercice est établie par l'addition de la note A et de la note B

### Introduction :

Chaque exercice est évalué selon deux critères :

- **Secteur A** : valeur matérielle du mouvement

La note A inclut par addition :

- La valeur des 6 meilleurs éléments
  - La valeur de 2 exigences d'éléments sur 3
- |                     |                    |                                |
|---------------------|--------------------|--------------------------------|
| - Difficulté        | 6,00 points        | 1 point par élément            |
| - Valeur éléments   | 1,80 points        | valeur des éléments A,B et C   |
| - Groupe d'éléments | <u>1,00 points</u> | 2 au choix sur les 3 à 0,50 pt |
|                     | 8,80 points        |                                |

- **Secteur B** : évaluation de la prestation de l'exercice

La note B est obtenue par soustraction des 10 points d'exécution, de la totalité des déductions relatives aux erreurs esthétiques, d'exécution, technique et de composition.


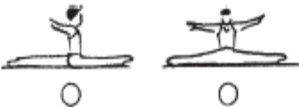



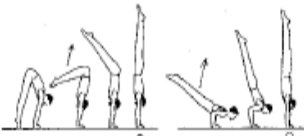

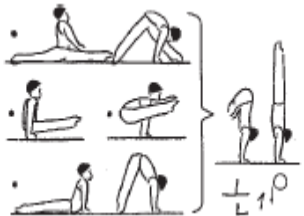

### Généralités :

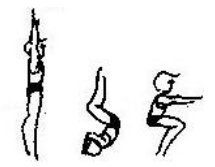

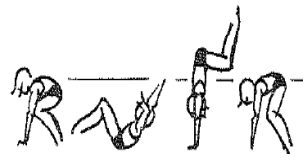

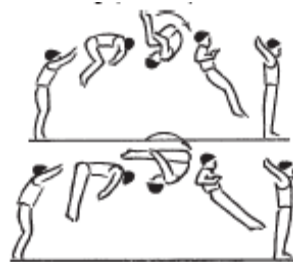
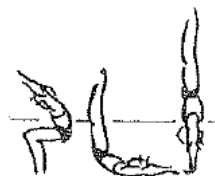
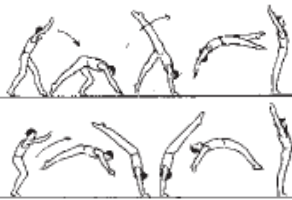

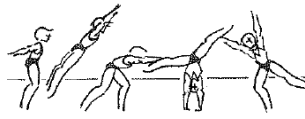


- Difficulté : Grilles d'éléments régionale
  - Les six meilleures difficultés sont comptabilisées
  - Certains éléments C sont valorisés de 0,10 pt


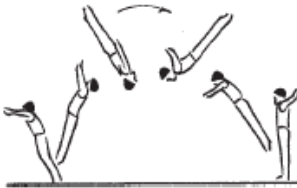
	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
<b>Valeur</b>	0,10	0,20	0,30




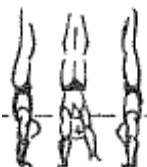


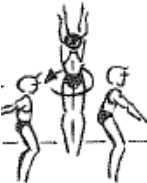
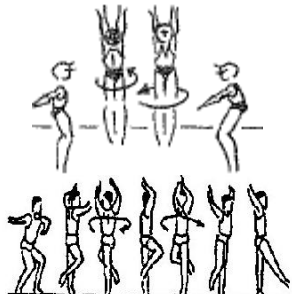
- Groupes d'éléments :
  - Deux groupes au choix sur les 3 proposés
  - Le nombre d'éléments par groupe n'est pas limité
- Exécution : sur 10 points
  - Code pointage FIG : petites, moyennes, grosses fautes et chutes à **1 point**
- Nombre d'éléments :
  - Mouvement de six éléments de la grille régionale (**moins de 5 éléments = -2 points sur la note A**)
  - **Pas de répétitions possibles**



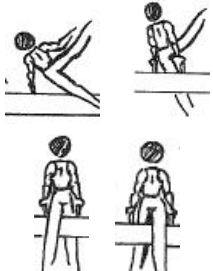


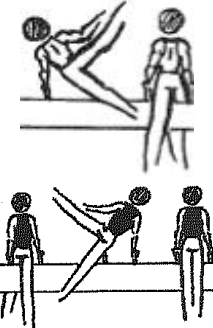



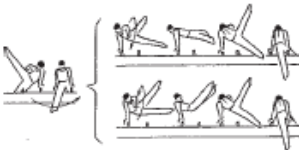


Eléments A	Eléments B	Eléments C			
<b>Exigence 1 : Maintien 2 sec</b>					
	<p>Ecrasement facial (2 sec)</p>		<p>Grand écart transversal ou latéral (2 sec)</p>		<p>Equerre jambes levées à la verticale (2 sec.)</p>
	<p>Equerre écartée ou serrée (2 sec)</p>		<p>Toutes les balances (2 sec)</p>		<p>S'élever corps fléchi, bras tendus ou corps tendu, bras fléchi à l'appui renversé (2 sec.)</p>
			<p>De la station, appui renversé suisse (2 sec)</p>		<p>Appui renversé suisse du grand écart, de l'équerre, ou équerre écartée ou de couché facial (2 sec.)</p>
			<p>ATR (2 sec)</p>		



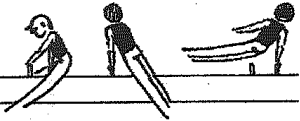

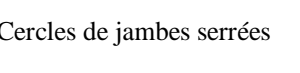
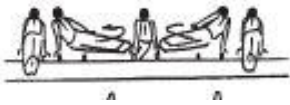

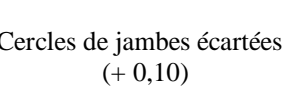
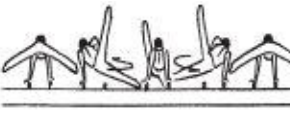

Eléments A		Eléments B		Eléments C	
<b>Exigence 2 : Rotation avant ou arrière</b>					
	Roulade avant		Rondade		
	Roulade arrière		Souplesse avant et /ou arrière		Salto avant groupé ou carpé
	Roulade arrière ATR		Saut de mains 1 pied ou 2 pieds Flip avant		Salto avant tendu (+0,10)
	Roue		Saut de l'ange		Salto arrière groupé ou carpé



			<p>Flip arrière</p>		<p>Salto arrière tendu (+0,10)</p>
<p>Tous les saltos (avant ou arrière) avec demi-tour ou salto latéral Twist/Barani (+0,10)</p>					

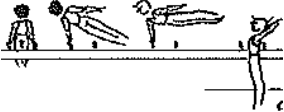
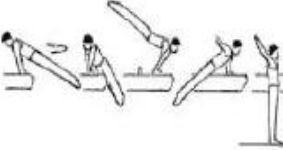

Eléments A	Eléments B	Eléments C		
<b>Exigence 3 : Autres éléments</b>				
	Saut avec battement de jambe		Variantes de breakdance	
			Healy à l'appui dorsal	
	Demi valse avant ou arrière			1 cercle jambe serrée ou écartée 2 cercles jambes serrées ou écartées
	Saut avec 1 tour complet ou sur une jambe		Valse complète AV et ARR	
			Saut ou tour sur une jambes (tour et demi ou 2 tours)	

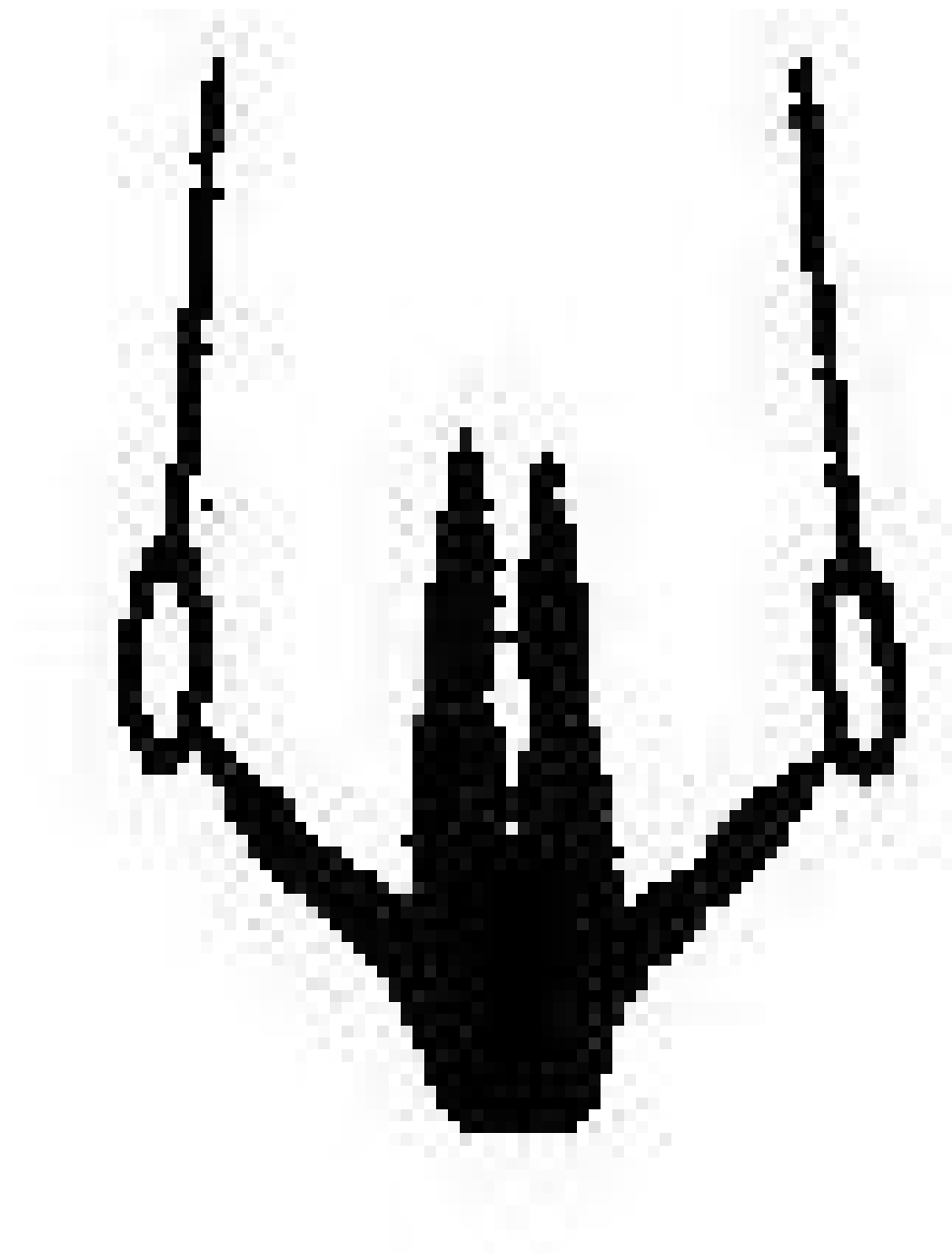


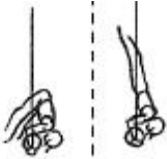



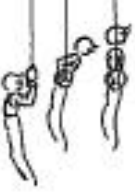







Eléments A	Eléments B	Eléments C			
<b>Exigence 1 : Élément avec balancement (Tous les éléments d'élans sont à droite ou à gauche seront comptabilisé qu'une seul fois)</b>					
	Tous les balancés (en appui facial, dorsal ou cavalier droit et gauche)		Ciseau avant		Ciseau avant avec saut latéral (aussi avec ½ tour)
	Tous les engagés de jambe et tous les dégagés de jambes		Ciseau arrière		Double ciseau avant (1/4 tour avant et ¼ tour arrière)
	Faux ciseaux avant ou arrière		Ciseau avant avec ½ tour		Ciseau arrière avec saut latéral (aussi avec ½ tour)
	Déplacements latéral jambes serrées ou écartées				Ciseau arrière avec ½ tour

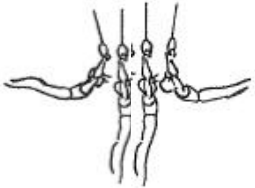
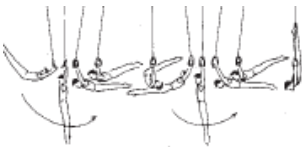

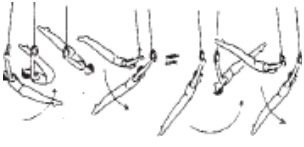
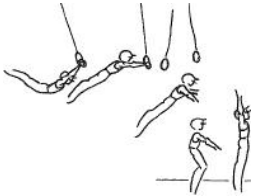

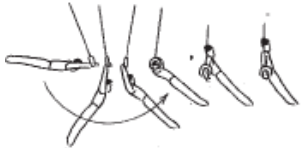



Eléments A	Eléments B	Eléments C		
<b>Exigence 2 : Elément giratoire</b>				
	De l'appui cavalier, sortie avec ½ cercle puis ¼ de tour	 <p>Tout cercle des jambes serrées ou écartées en appui latéral</p>	 <p>Tramelote ou tramelote directe</p>	
	Demi-cercle de l'appui cavalier	 <p>Cercles de jambe en appui facial transversal sur l'extrémité</p>	 <p>Cercles de jambes serrées</p>	
	Demi cercle engagé de devant	 <p>Costal allemand</p>	 <p>Cercles de jambes écartées (+0,10)</p>	
			 <p>Tchèque dorsal sans les arçons ou sur les arçons (+0,10)</p>	<p>Tchèque dorsal sans les arçons ou sur les arçons (+0,10)</p>

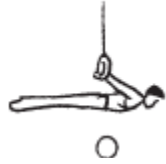
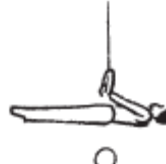
<p>Cercle d'une jambe (engagé de devant et finir une jambe engagé)</p>				
			<p>Stöckli inversée Stöckli directe A Stöckli directe B (+0,10)</p>	

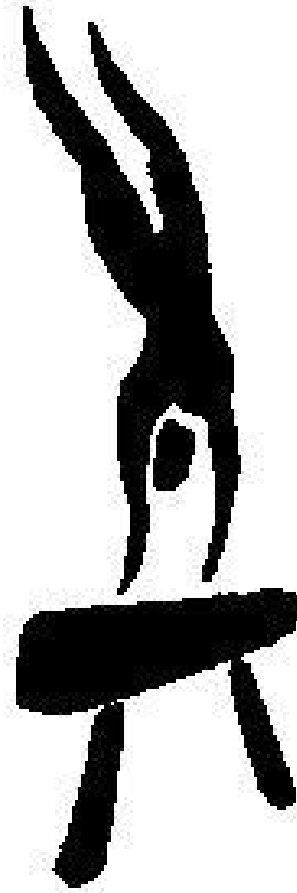
Eléments A	Eléments B	Eléments C			
<b>Exigence 3 : Eléments de sortie</b>					
	<p>Sortie demi-cercle de devant</p>		<p>Sortie costal ou facial allemand</p>		
	<p>Sortie faux ciseaux avec ¼ de tour</p>				


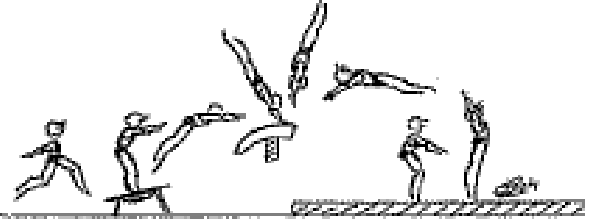


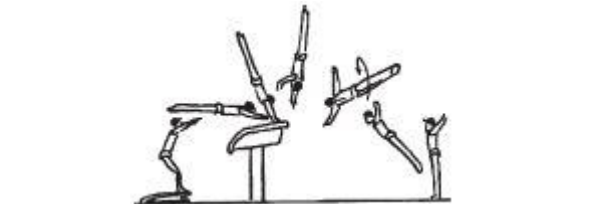


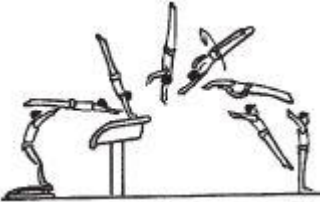
Eléments A		Eléments B		Eléments C	
<b>Exigence 1 : Elément à l'appui</b>					
	S'élever corps fléchi à l'ATR bras fléchis (marqué 1 sec)		Equerre jambes serrées (2 sec)		Equerre jambes écartées (2 sec)
	Descente contrôlée de l'ATR bras fléchis		Simultané		S'élever corps et bras fléchis, jambes serrées ou écartées à l'appui renversé (marqué 1 sec) + 0,10 si ATR tenu 2 sec
	Simultané avec aide puis maintien 2 sec à l'appui tendu		Bascule à l'appui		Bascule à l'équerre (2 sec)
			Tour d'appui avant carpé à l'appui		Bascule dorsale à l'appui
			Tour d'appui arrière carpé à l'appui		

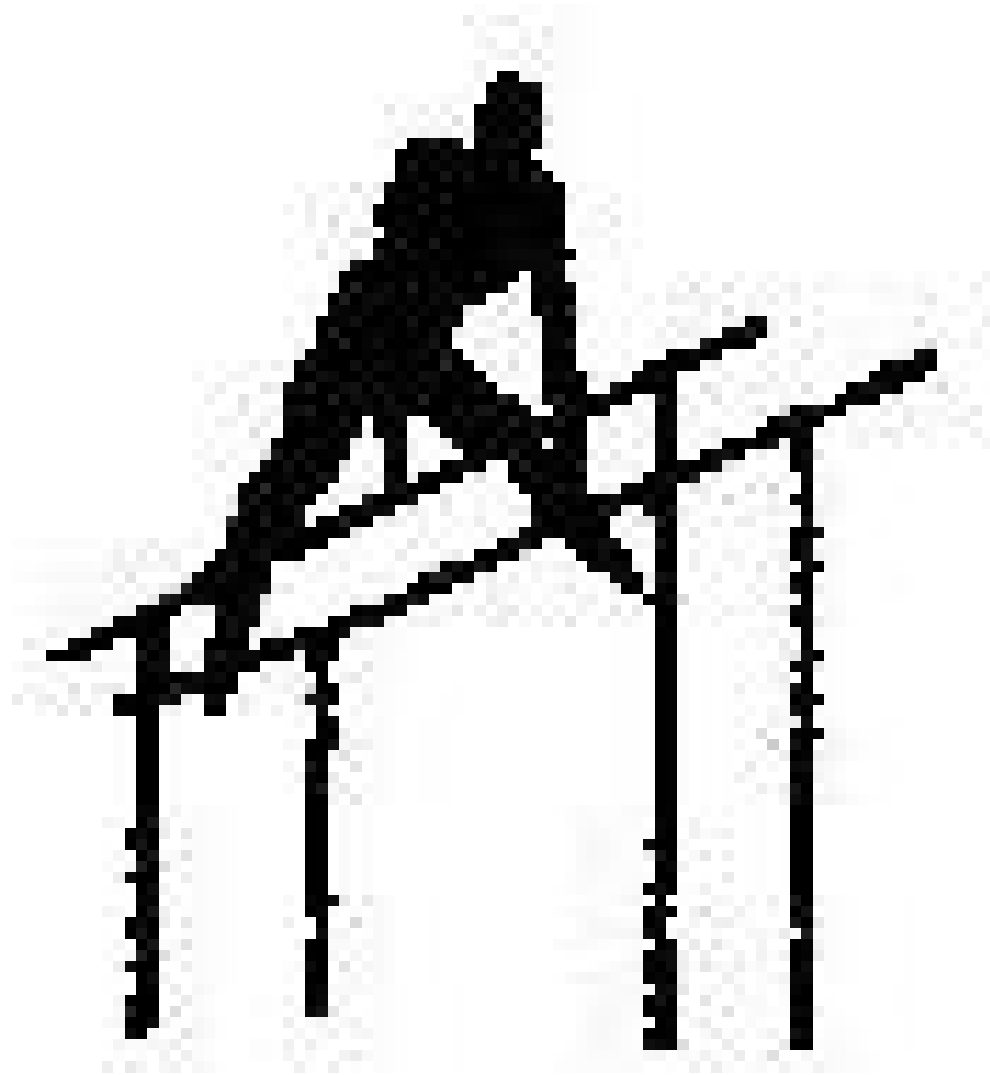
Eléments A		Eléments B		Eléments C	
<b>Exigence 2 : Elément d'élan à la suspension</b>					
	Balancé avant et arrière		Renversement avant carpé ou tendu		Sortie salto avant carpé ou tendu avec ½ tour
			Renversement arrière carpé ou tendu		Sortie salto arrière carpé ou tendu avec ½ tour
	Sortie balancé arrière (les épaules au-dessus des anneaux)		Etablissement arrière à l'appui		Etablissement avant à l'appui tendu + 0,10 si arrivée à l'équerre tenu 2 sec
	Prise d'élan		Sortie salto avant carpé ou tendu		
	Sortie salto avant groupé		Sortie salto arrière carpé ou tendu		





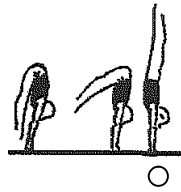
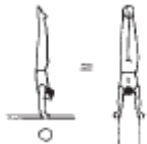
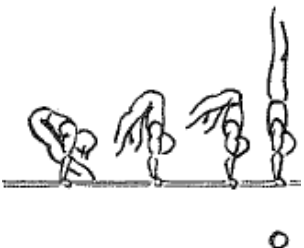
Eléments A	Eléments B		Eléments C	
<b>Exigence 3: autres éléments</b>				
		Descente contrôlé en planche arrière		Suspension dorsale horizontale (2 sec) + 0,10
		Descente contrôlé en planche avant		Suspension faciale horizontale (2 sec) + 0,10

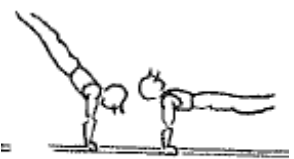

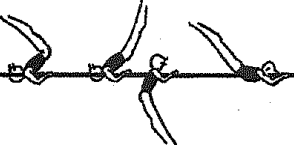

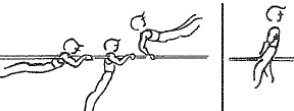


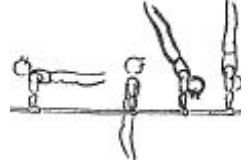
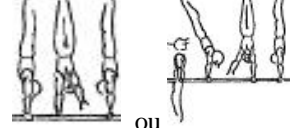

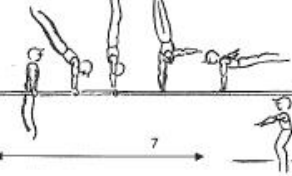




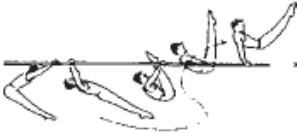
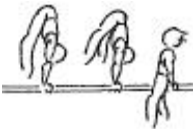
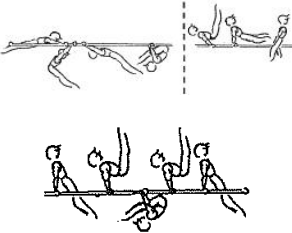
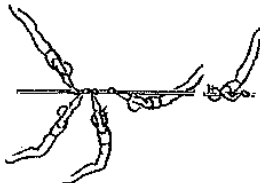
<p>Saut groupé entre les bras et saut extension à la réception stabilisé</p>	<p><b>1 mini-trampoline</b> (1 tremplin possible devant le mini-trampoline) Table de saut à 1m25 du sol</p>		<p>1 point</p>
<p>Saut par renversement avant : Lune</p>	<p><b>1 mini-trampoline</b> (1 tremplin possible devant le mini-trampoline) Table de saut à 1m25 du sol</p>		<p>2 points</p>
<p>Saut par renversement avant : Lune</p>	<p><b>Double tremplin</b> Table de saut à 1m25 du sol</p>		<p>2,50 points</p>
<p>Saut par renversement avant : Lune</p>	<p><b>1 tremplin</b> Table de saut à 1m25 du sol (pour les minimales possibilité 2 tremplins avec la même note de départ)</p>		<p>3 points</p>
<p>Lune demi vrille</p>	<p><b>1 tremplin</b> Table de saut à 1m25 du sol</p>		<p>3,40 points</p>

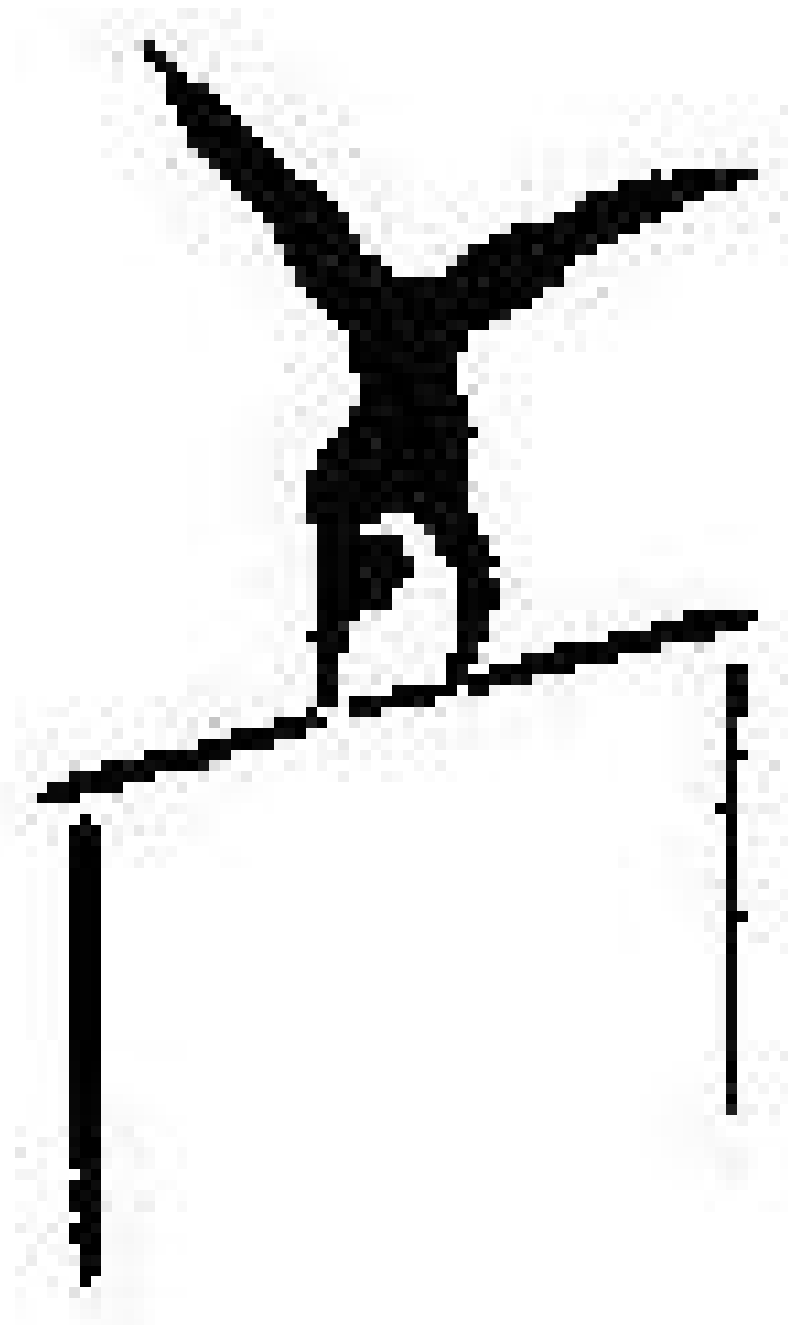
Lune vrille	<b>1 tremplin</b> Table de saut à 1m25 du sol	 A line drawing of a gymnast performing a vault over a table. The gymnast is in mid-air, with their body arched over the table. The table is supported by a single leg. The gymnast's arms are extended, and their legs are bent at the knees.	3,80
-------------	--	---	------












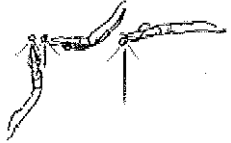
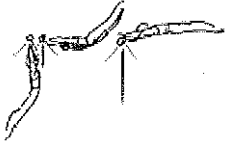
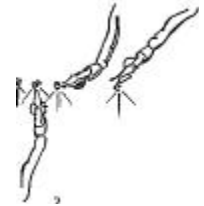

Eléments A	Eléments B	Eléments C		
<b>Exigence 1 : Elément de maintien (2 sec)</b>				
	<p>Equerre jambes fléchies (genoux au-dessus des barres) 2 sec</p>			<p>Equerre à l'italienne 2 sec (+0,10)</p>
				<p>ATR en force jambes serrées tenu 2 sec (+ 0,10)</p>
				<p>ATR en force jambes écartées tenu 2 sec</p>


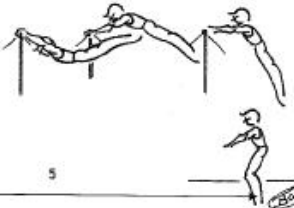
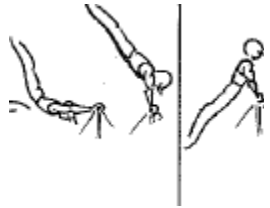
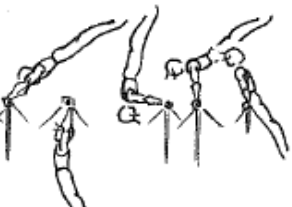


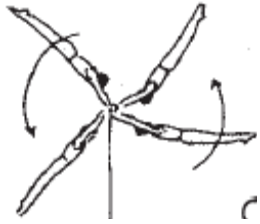
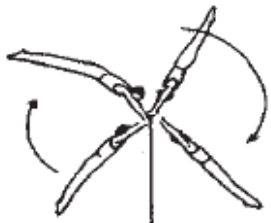
Eléments A		Eléments B		Eléments C	
<b>Exigence 2: Elément d'élan à l'appui</b>					
	Balancé de l'avant vers l'arrière et inversement (à 45° bal arrière)		Sortie salto arrière groupé		Salto avant carpé ou tendu (+ 0,10)
	Balancé brachial		Sortie salto avant groupé		Salto arrière carpé ou tendu (+ 0,10)
	Du balancé brachial, établissement avant à la position assise jambes écartées		Etablissement en avant à l'appui		Passer les jambes écartées en arrière à l'appui
	<b>Balancé arrière entre 45° et l'ATR et sortie déplacement latéral (D ou G)</b>		Balancé arrière à l'ATR (marqué 1 sec)		Valse avant ou arrière
	Etablissement en arrière à l'appui		Sortie ATR avec ½ tour		

Eléments A	Eléments B	Eléments C			
<b>Exigence 3: Autres éléments</b>					
	<p>Balancé à la suspension</p>		<p>Bascule arrivée à la suspension brachiale</p>		<p>Bascule à l'appui</p>
	<p>Placement de dos de l'équerre et venir à la position écartée</p>		<p>Bascule arrivée en position écartée ou Bascule fixe</p>		<p>Bascule progression à l'appui brachial</p>
	<p>Rouleau avant et arrière</p>				<p>Moy à la suspension brachiale</p>



Eléments A		Eléments B		Eléments C	
<b>Exigence 1: Un élément proche de la barre</b>					
	Renversement arrière à l'appui tendu		Tour d'appui avant groupé et carpé		Tour d'appui arrière libre dégagé à l'horizontale
	Filé de l'appui		Tour d'appui arrière		Tour d'appui avant corps tendu
	Prise d'élan à <b><u>l'horizontale</u></b>		Engagé écart puis filé vers <b><u>l'horizontale</u></b>		Engagé écart puis dégagé vers <b>45°</b>
			Toutes les bascules		
			Prise d'élan à l'ATR		

Eléments A		Eléments B		Eléments C	
<b>Exigence 2: Rotation longitudinale de 180°</b>					
	Contre volée à la prise <b>mixte</b>		Contre volée à l'horizontale		Contre volée à 45° + 0,10 à l'ATR
		Filé puis ½ tour à la prise mixte			Lune ½ tour soleil (+0,10)

Eléments A	Eléments B	Eléments C	
<b>Exigence 3: Autres éléments</b>			
	Balancé	Sortie salto arrière groupé	
	Sortie arrière (épaules au-dessus de la barre)	Sortie salto avant groupé	
			Etablissement arrière
			Soleil revenir à l'appui
	Sortie salto arrière <b>carpé</b> ou tendu (+0,10)		
	Sortie salto avant carpé ou tendu (+ 0,10)		
	Grand tour arrière (Soleil) + 0,10		
	Grand tour avant (Lune) + 0,10		