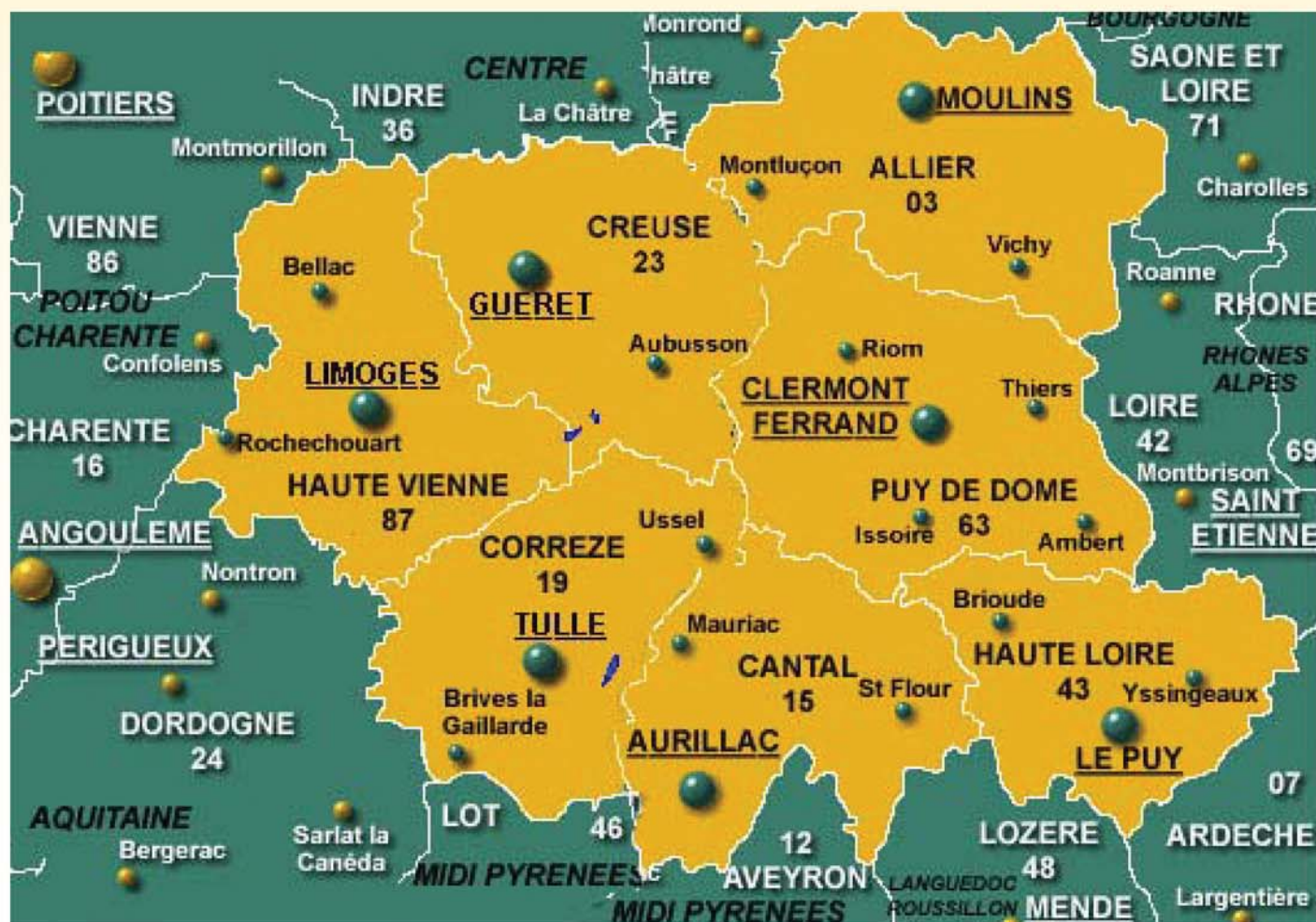
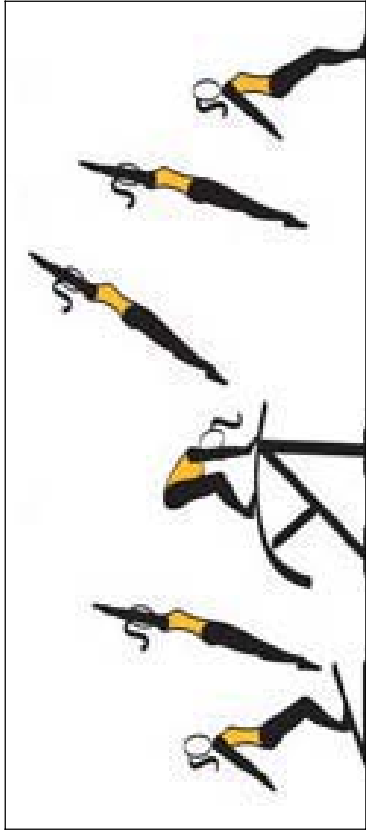
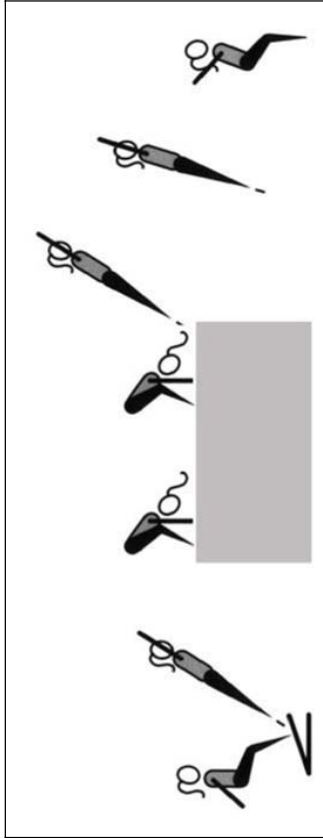
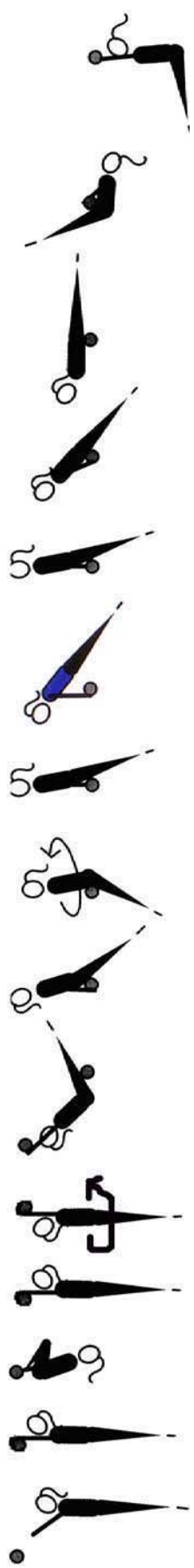

**Le savoir faire
d'une région!**

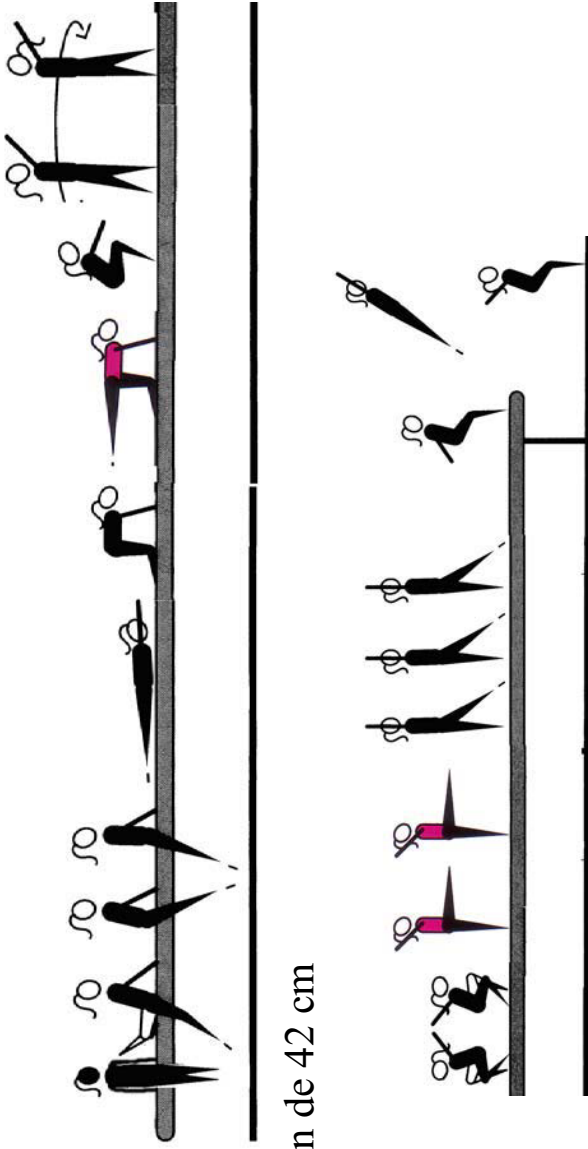


Circuits Préparatoires féminins

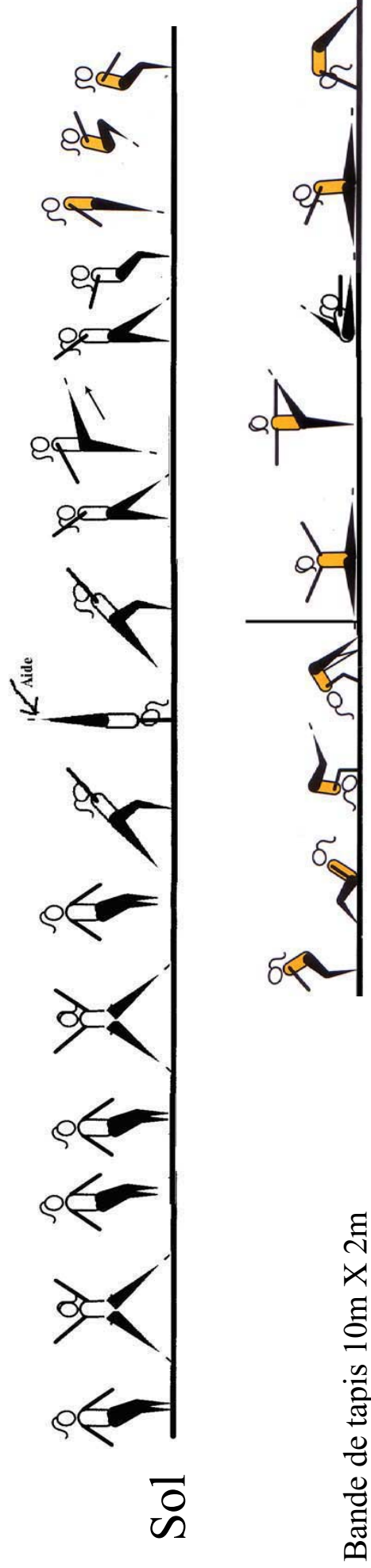
Saut sur 10 points.	
<u>Définition :</u> - Pose des pieds, 1 ou 2 sauts de lapin, saut extension sur 1 plinth à 1mètre en long. Ou - Pose des pieds, 1 saut de lapin, saut extension sur une table de saut à 1 mètre. Avec 1 tremplin de 21 cm ou 42 cm.	<u>Valeur et principales fautes :</u> - <u>Appel sur le tremplin / 2 points.</u> • Appel avec plusieurs appuis 1 pt • Pose des 2 pieds pas au bout du tremplin 0,30 pt - <u>Pose des pieds / 2 points.</u> • Pose des genoux 1 pt • Pose des mains pas assez éloignées du bord jusqu'à 0,20 pt • Genoux écartés jusqu'à 0,20 pt • Chute en avant 0,50 pt - <u>Saut de lapin / 2 points.</u> • Manque de longueur jusqu'à 0,50 pt • Genoux écartés jusqu'à 0,20 pt • Chute en avant 0,50 pt - <u>Saut extension / 2 points.</u> • Manque de hauteur jusqu'à 0,30 pt • Jambes écartés jusqu'à 0,20 pt • Jambes fléchies jusqu'à 0,30 pt • Manque d'extension jusqu'à 0,30 pt - <u>Réception / 2 points.</u> • Pose des genoux 0,50 pt • Pose d'une main 0,30 pt • Pose des 2 mains 0,50 pt • Chute sur les fesses 0,50 pt • Flexion profonde 0,30 pt • 1 pas 0,10 pt • 2 pas 0,20 pt - <u>Fautes générales.</u> • Dynamisme insuffisant jusqu'à 0,30 pt • Arrêt entre les différentes phases chaque fois 0,30 pt



Mouvement de base sur 10 points Elément manquant – 0,50 pt Exécution : idem fautes de la brochure U.F.O.L.E.P. Possibilité d'une partie libre non bonifiée et pénalisable de 2 éléments maximum à 0,1 point		
 Barres		
<u>Barres: éléments et mise en place du mouvement.</u> 1) Suspension B.S avec aide, dos à la B.I 2) Venir à la suspension mi-renversée jambes fléchies, et retour à la suspension. 3) ½ tour à la suspension et venir au siège dorsal. 4) De l'appui dorsal, demi-tour à l'appui facial B.I 5) Prise d'élan corps aligné à 45° sous l'horizontale de la barre. 6) Rouler en avant descente contrôlée (équerre non obligatoire !).	<u>Barres ; ce que l'on attend de la gymnaste :</u> 1) Corps aligné, jambes tendues. 2) Ne pas s'accrocher à la barre. Monter les 2 genoux ensemble. Basculer le bassin. Descente contrôlée. 3) Corps tendu. Jambes tendues et serrées. 4) Corps tendu. Jambes tendues et serrées. Bras tendus. 5) Décoller de la barre, corps tendu. Bras tendus. 6) Contrôle jambes fléchies ou tendues. Equerre non obligatoire.	

Mouvement de base sur 10 points Elément manquant – 0,50 pt Possibilité d’une partie libre non bonifiée et pénalisable de 2 éléments maximum à 0,1 point		
 Poutre Poutre à 1m20. Tremplin de 42 cm		
<u>Poutre : éléments et mise en place du mouvement.</u> 1) Sauter à l’appui, puis engager une jambe pour venir au siège écart. 2) Passage près de la poutre libre (liaison ou élément non codifié dans la brochure). 3) Passer à plat ventre et venir à l’appui manuel sur 1 genou. Jambe libre à l’horizontale tenue 2 ‘’ 4) Se relever sans l’appui des mains pour arriver debout. 5) ½ tour debout puis ½ tour accroupi. 6) 2 battements pieds plats et jambe à l’horizontale. 7) Pas marchés sur ½ pointes, jusqu’au bout de la poutre. 8) Sortie saut extension.	<u>Poutre : ce que l’on attend de la gymnaste :</u> 1) Corps aligné. Jambes tendues. Engager sans toucher la poutre jambes tendues. 2) 3) Ne pas s’accrocher avec les jambes. Jambe libre tendue. Bras tendus. Position de maintien tenue 2 ‘’ 4) 5) Sur ½ pointes. Jambes tendues corps aligné Sur ½ pointes. Dos droit et vertical. 6) Jambes tendues. Corps aligné à la verticale. 7) Jambes tendues. 8) Sortie haute, corps tendu. Réception stabilisée sur 2 jambes	

* Seul le texte fait foi !



Sol : éléments et mise en place du mouvement.

- 1) Départ sur le coté., 1 pas chassé coté, 1/2 tour, 1 pas chassé de l'autre coté, 1/4 de tour face à la piste.
- 2) A.T.R avec ou sans aide de l'entraîneur, départ et retour en fente.
- 3) Assemblée saut groupé en série.
- 4) Roulade arrière arrivée jambes écartées.
- 5) Position de souplesse au choix (grand écart latéral, grand écart facial, écrasement facial, pont ou Y).
- 6) Position finale libre au sol ou debout.

Sol : ce que l'on attend de la gymnaste :

- 1) Amplitude des pas chassés.
- 2) A.T.R corps aligné bras tendus. Fente bras tendus aux oreilles.
- 3) Amplitude. Hauteur. Genoux à l'horizontal. Pas d'arrêt dans la série.
- 4) Pas d'arrêt dans la roulade. Jambes tendues.
- 5) Amplitude maximum. Jambes tendues.
- 6)

Catégorie Evolution.

DÉCOMPOSITION DE LA NOTE	
	CONTRAT MAXIMUM
Difficultés	3
Exécution	6
Exigences spécifiques	1
TOTAL	10

EXÉCUTION 6 points maximum		
Nombre d'éléments différents choisis en 0,1	Note départ d'exécution	
6	6	
5	5	
4	4	
3	3	
2	2	
1	1	
0	0	

DIFFICULTÉS 3 points maximum
6 éléments différents minimum choisis en 0,1. Chaque difficulté a une valeur de 0,5pts

Exécution = idem fautes de la brochure UFOLEP

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 5 fois 0,2		
Les exigences spécifiques ne peuvent pas être validées avec des éléments de difficulté supérieurs au contrat demandé.		
BARRES	POUTRE	SOL
• 2 éléments min. BS • 1 élément min. de la famille des rotations • 1 élément min. de la famille des élans • 1 entrée à 0,1 • 1 sortie à 0,1	• 1 élément min. de la famille des maintiens • 1 demi tour • 1 série gym de 2 éléments dont 1 saut. • 1 entrée à 0,1 • 1 sortie à 0,1	• 1 SG de 2 éléments min. dont 1 saut • 1 SA de 2 éléments min. • 1 SA de 2 éléments min. • 1 SM de 2 éléments min. • 1 élément min. de la famille des pirouettes

SG : série gymnique - SA : série acrobatique - SM : série mixte

Une autre
vision
des choses!

FÉMININ > Evolution ; Brochure régionale Auvergne-Limousin

Catégorie Evolution : Saut



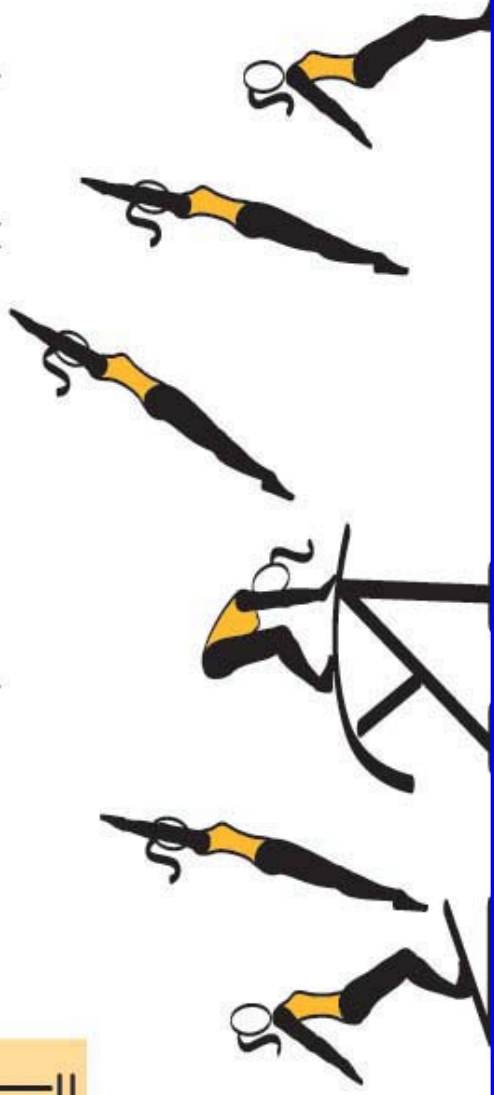
Hauteur du cheval et
de la plate-forme
= 1 mètre

Une autre
vision
des choses !

9



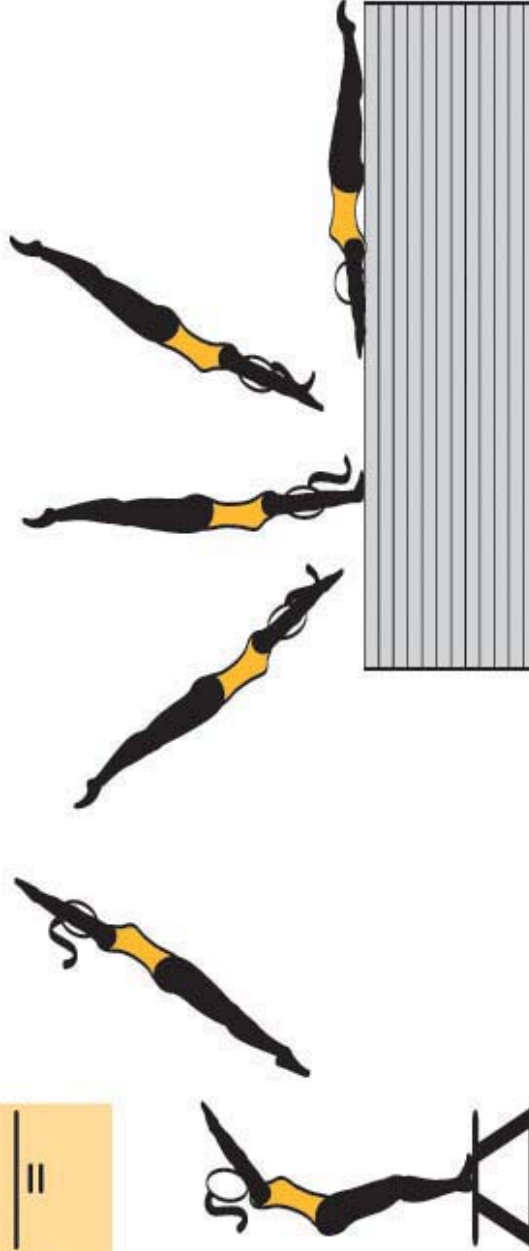
Saut par pose alternative des mains puis des pieds enchaîné
directement par un saut extension (Appel tremplin)

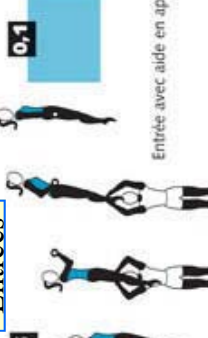
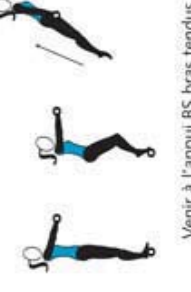
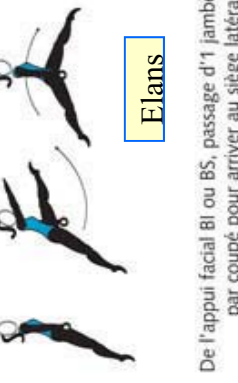
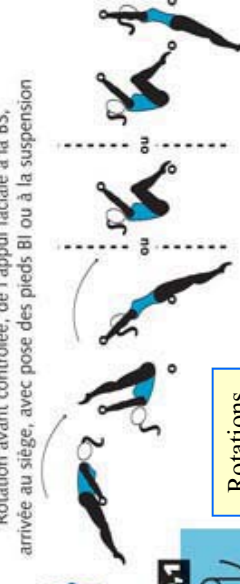


10



Lune tombée plat dos (Appel trampoline)



0,1  Entrées Sauter à la suspension BS, balancer avant arrière, engager 1 jambe ou 2 jambes fléchies par-dessus BI pour arriver au siège 	BS  Entrées Entrée avec aide en appui BS 	0,1  Entrées Sauter à l'appui BI bras tendus 
0,1  Entrées De la station faciale, mains BI, s'établir à l'appui facial par renversement arrière 	0,1  Venir à l'appui Venir à l'appui BS bras tendus 	0,1  Elans Prise d'élan corps aligné à 45° sous l'horizontale de la barre 
0,1  Elans De l'appui facial BI ou BS, passage d'1 jambe latéralement par coupé pour arriver au siège latéral écarté 	0,1  Elans Du siège latéral écarté BI ou BS, dégager la jambe par-dessus la barre pour arriver à l'appui facial (avec ou sans changement de face) 	0,1  Elans Du siège dorsal BI ou BS, 1/2 tour (180°) à l'appui facial avec déplacement latéral autour du bras d'appui 
0,1  Rotations Renversement arrière BS, de la suspension BS 1 pied sur BI, pour arriver à l'appui faciale 	0,1  Rotations 1/2 tour (180°) à la suspension 	0,1  Rotations Rotation avant contrôlée, de l'appui faciale à la BS, arrivée au siège, avec pose des pieds BI ou à la suspension 
0,1  Balancer Balancé avant arrière avec pieds en dessous de la barre soit au départ soit à l'arrivée (départ libre) 	0,1  Sorties Sortie par repoussé. De l'appui facial BI, élaner les jambes en arrière à l'appui libre élevé 	0,1  Sorties De la station jambes écartées ou serrées sur BI, saisir BI et sortie pieds mains. 

Saison 2010/2011
Barres 0,1

Balancer

Commission technique régionale de Gymnastique sportive et de Trampoline de la Région Auvergne-Limousin

Pascal
Emaille

0,1 De la station faciale, sauter à l'appui tendu et sans arrêt, passer 1 jambe tendue latéralement et par 1/2 de tour (90°) s'établir au siège transversal Entrées	0,1 De la station faciale latérale, sauter à l'appui manuel et pédestre jambes groupées ou tendues écartées Entrées	0,1 De la station faciale en bout de poutre, sauter à cheval pour arriver au siège écart Entrées	0,1 Appel 2 pieds, saut en progression avant, réception 2 pieds Saut Gymnique	0,1 Saut Gymnique Assemblée	0,1 Saut Gymnique Saut appel 1 pied et réception même pied en écartant la jambe libre (cabriole)	0,1 1/2 tour (180°) sur 2 pieds et 1/2 pointes Pirouettes	0,1 1/2 tour (180°) accroupi, sur 2 pieds et 1/2 pointes Pirouettes	0,1 De la station libre, se coucher sur la poutre et basculer en arrière jambes tendues, pose des mains sur la poutre, pose des pieds derrière la tête, retour libre (Culbuto) Roulés	0,1 En bout de poutre, appel 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout Sorties	0,1 En bout de poutre, appel 2 pieds, saut groupé et réception à la station debout Sorties	0,1 De l'appui manuel et sur 1 genou, élaner la jambe libre d'avant en arrière au-dessus de l'horizontal pour s'établir à la position accroupie Renversement	0,1 De la fente avant, venir à l'ATR 1 jambe à la verticale, retour libre Renversement	0,1 Equilibre fessier avec ou sans pose de mains en arrière, jambes tendues serrées ou écartées tenu 2° Maintiens	0,1 Station sur 1 jambe, jambe d'appui tendu, tenu 2° Maintiens	0,1 Saut Gymnique Saut appel 1 pied et réception même pied en écartant la jambe libre (cabriole)
--	--	---	--	---	--	--	--	--	---	---	---	---	--	--	--

Saison 2010/2011

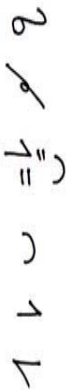
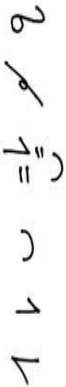
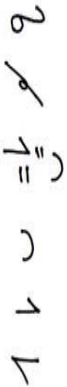
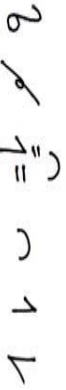
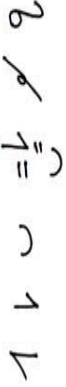
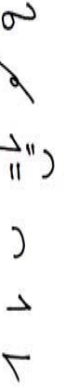
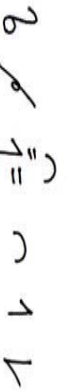
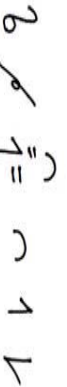
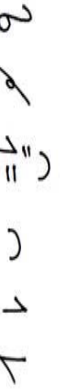
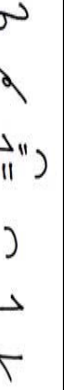
Poutre
0,1

0,1 Pirouettes	0,1 Pirouettes	0,1 Saut	0,1 Saut
0,1 Saut	0,1 Saut	0,1 Saut	0,1 Saut
0,1 Maintien	0,1 Roulé	0,1 Roulé	0,1 Roulé
0,1 Roulé	0,1 ATR	0,1 ATR	0,1 Roulement
0,1 Roulement	0,1 Roulement	0,1 Roulement	0,1 Roulement

Sol
0,1

Saison 2010/2011

Feuilles de jugement pour les circuits préparatoires filles dans la région Auvergne-Limousin

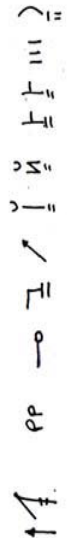
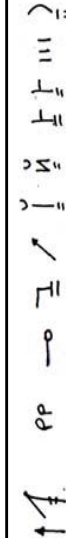
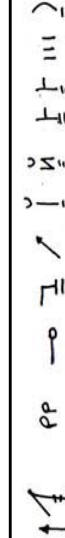
Equipe =		Equipe =	
Fille N°1 	Total Fautes	Fille N°1 	Total Fautes
Fille N°2 	Total Fautes	Fille N°2 	Total Fautes
Fille N°3 	Total Fautes	Fille N°3 	Total Fautes
Fille N°4 	Total Fautes	Fille N°4 	Total Fautes
Fille N°5 	Total Fautes	Fille N°5 	Total Fautes
Fille N°6 	Total Fautes	Fille N°6 	Total Fautes
Indiv. N°1 	Total Fautes	Indiv. N°1 	Total Fautes

Feuilles de jugement pour les circuits préparatoires filles dans la région Auvergne-Limousin



P. 3

Poutre

Equipe =		Equipe =	
Fille N°1		Total Fautes	Fille N°1
Fille N°2		Total Fautes	Fille N°2
Fille N°3		Total Fautes	Fille N°3
Fille N°4		Total Fautes	Fille N°4
Fille N°5		Total Fautes	Fille N°5
Fille N°6		Total Fautes	Fille N°6
Indiv. N°1		Total Fautes	Indiv. N°1

Feuilles de jugement pour les circuits préparatoires filles dans la région Auvergne-Limousin

[illegible]

EQUIPE	EVOLUTION Diff. ➔ 3 pts ES ➔ 1 pt(5 fois 0,2) Exécution ➔ 6 pts	DIFFICULTES 6 éléments différents minimum choisis en 0,1 Chaque élément vaut 0,5pt 6 X 0,5 = 3pts	BARRES (E.S) 1- 2 éléments min B.S 2- 1 élément min. de la famille des rotations 3- 1 élément min. de la famille des élans 4- 1 entrée à 0,1 5- 1 sortie à 0,1	POUTRE (ES) 1- 1 élément min. de la famille des maintiens 2- 1 demi-tour 3- 1 SG de 2 éléments dont 1 saut 4- 1 entrée à 0,1 5- 1 sortie à 0,1	SOL (ES) 1- 1 SG de 2 éléments min. dont 1 saut 2- 1 SA de 2 éléments min. 3- 1 SA de 2 éléments min. 4- 1 SM de 2 éléments min. 5- 1 élément min de la famille des pirouettes
Nom Prénom					
Déduction :					
Nom Prénom					
Déduction :					
Nom Prénom					
Déduction :					
Nom Prénom					
Déduction :					
Nom Prénom					
Déduction :					