

# **MOUVEMENTS CIRCUITS PRÉPARATOIRES**

*à compter de la saison 2007/2008*

Les 6 agrès seront notés sur **8,5 points**.

Tous les éléments proposés dans la grille ont la même valeur quelle que soit leur difficulté d'exécution.

## **→ SOL-ARÇONS-ANNEAUX-PARALLÈLES-FIXE**

### Composition de l'enchaînement:

- ⊛ 5 éléments choisis librement dans la grille proposée.
- ⊛ une obligation spécifique à chaque agrès.
- ⊛ pas de répétition d'élément.
- ⊛ une sortie obligatoire à chaque agrès

### Exécution:

- ⊛ pénalisation pour fautes d'exécution et de tenue identique à celle des Niveaux 6 et 5.
- ⊛ en cas de répétition d'un élément, pas de pénalisation mais non reconnaissance de la 2<sup>ème</sup> exécution.

### Décomposition de la note:

- ⊛ Difficulté: **2,5 points** ( **0,5 point** par élément)
- ⊛ Obligation: **1 point**
- ⊛ Exécution: **5 points**

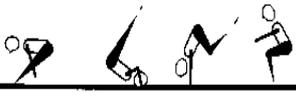
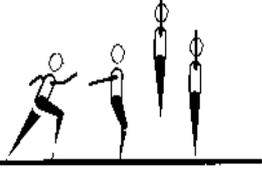
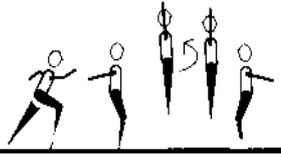
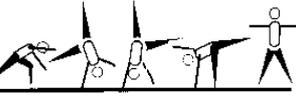
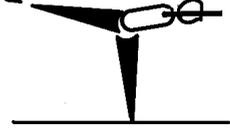
## **→ SAUT DE CHEVAL**

- ⊛ La note de départ du saut est de 8,5
- ⊛ exécuter 2 sauts identiques ou différents, le meilleur étant retenu.
- ⊛ 3 courses d'élan autorisées.

SOL

CP

**OBLIGATION:** le mouvement devra comporter 1 élément de souplesse

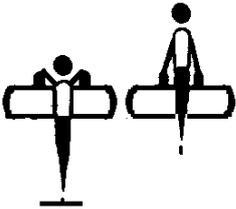
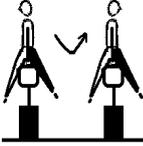
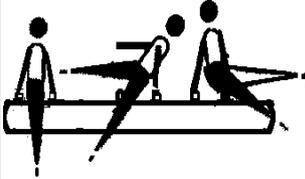
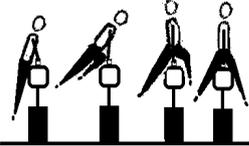
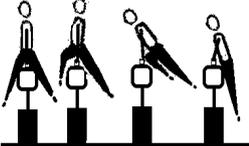
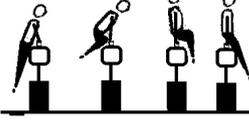
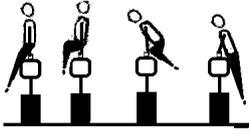
Rotations	 <p>roulade avant groupée</p>	 <p>roulade avant jambes écartées</p>	 <p>roulade arrière groupée</p>	 <p>roulade arrière jambes écartées</p>
Éléments de souplesse	 <p>écrasement facial tenu 2"</p>	 <p>pont tenu 2"</p>	 <p>placement dos jambes tendues</p>	 <p>pose des mains au sol jambes tendues tenue 2"</p>
Éléments acrobatiques	 <p>saut extension</p>	 <p>saut extension 1/2 tour</p>	 <p>roue</p>	
Éléments de maintien	 <p>planche faciale tenue 2"</p>	 <p>planche écartée tenue 2"</p>		
Partie simple	 <p>appui dorsal 1/2 tour appui facial</p>			

*L'enchaînement ne sera pas chronométré.*

*Il n'y aura pas obligation de changement de direction.*

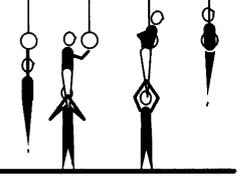
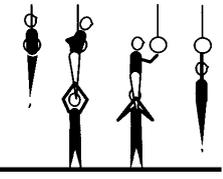
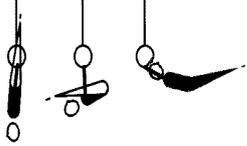
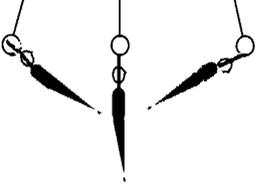
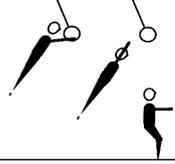
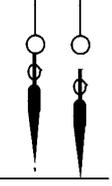
**ARÇONS CP**

**OBLIGATION:** le mouvement devra comporter 1 engager ou dégager d'une jambe

<b>Travail à l'appui</b>				
	sauter à l'appui	1/2 tour à l'appui		
<b>Balancers</b>				
	balancer facial 1 jambe après l'autre			
<b>Engagers et dégagers</b>				
	engager 1 jambe avec pose du pied	dégager 1 jambe avec pose du pied	engager 1 jambe	dégager 1 jambe
<b>Engagers et dégagers</b>				
	engager 1 jambe fléchie entre les bras	dégager 1 jambe fléchie entre les bras	engager les 2 jambes fléchies entre les bras	dégager les 2 jambes fléchies entre les bras
<b>Sorties</b>				
	engager une jambe puis l'autre et sortie par 1/4 tour intérieur	sortie par repousser arrière		

*Possibilité d'utiliser un tremplin ou une caisse pour sauter à l'appui.*

**OBLIGATION:** le mouvement devra comporter un demi balancer avant ou arrière

<p><b>Éléments à l'appui</b></p>	 <p>de la suspension établissement à l'appui avec aide</p>	 <p>descente de l'appui à la suspension avec aide</p>		
<p><b>Élément en suspension</b></p>	 <p>prise d'élan par fermeture ouverture</p>			
<p><b>Éléments de maintien</b></p>	 <p>maintien à l'appui tenu 2"</p>	 <p>de la suspension équerre jambes fléchies tenue 2"</p>	 <p>suspension mi-renversée tenue 2"</p>	 <p>suspension renversée tenue 2"</p>
<p><b>Balancers</b></p>	 <p>1/2 balancer de l'avant vers l'arrière</p>	 <p>1/2 balancer de l'arrière vers l'avant</p>		
<p><b>Sorties</b></p>	 <p>sortie sur 1/2 balancer arrière</p>	 <p>sortie par lâcher des mains à l'arrêt</p>		

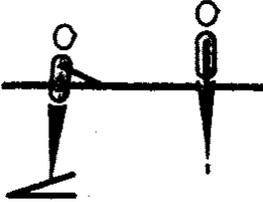
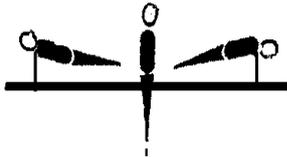
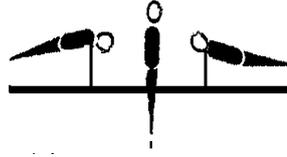
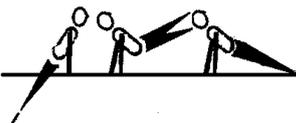
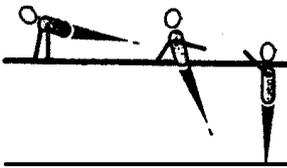
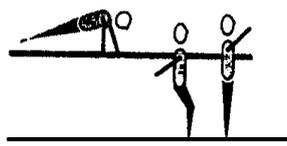
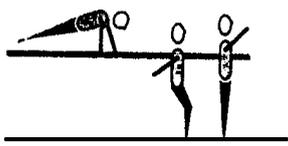
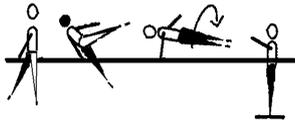


Saut à la plate forme à 1m  
saut par pose des pieds  
possibilité d'un pas  
puis saut en extension

Possibilité de tremplin de  
21 ou 42 cms, du mini-trampoline  
avec ou sans tremplin de 21 cms  
devant

# PARALLÈLES CP

**OBLIGATION:** le mouvement devra comporter 1 élément de maintien tenu 2"

Établissement et élan à l'appui	 sauter à l'appui	 du siège écarté prise d'élan vers l'avant		
Éléments de maintien	 équerre jambes fléchies tenue 2"	 équerre jambes tendues tenue 2"	 siège écarté corrigé tenu 2"	
Balancers	 1/2 balancer de l'avant vers l'arrière	 1/2 balancer de l'arrière vers l'avant	 1/2 balancer vers l'avant avec pose de pieds sur les barres	
Sorties	 sortie avant simple	 sortie arrière simple entre les barres	 sortie arrière simple sur le côté	 du siège écarté sortie par 1/2 tour avant

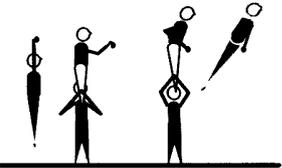
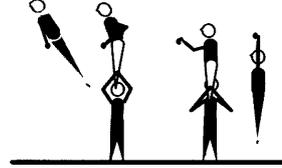
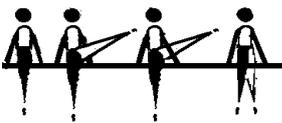
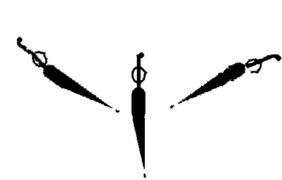
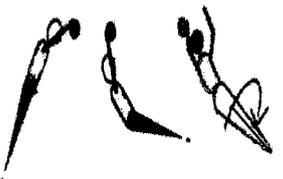
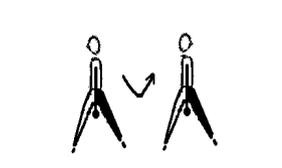
*La hauteur des barres est libre.*

*Possibilité d'utiliser un tremplin ou une caisse pour sauter à l'appui.*

**FIXE**

**CP**

**OBLIGATION:** le mouvement devra comporter 1 passage par l'appui

<p>Passages par l'appui</p>	 <p>de la suspension établissement à l'appui avec aide</p>	 <p>descente de l'appui à la suspension avec aide</p>		
<p>Éléments à l'appui</p>	 <p>engager une jambe sans couper</p>	 <p>dégager une jambe sans couper</p>	 <p>culbuter en avant pour arriver à la suspension</p>	
<p>Balancers</p>	 <p>1/2 balancer de l'avant vers l'arrière</p>	 <p>1/2 balancer de l'arrière vers l'avant</p>	 <p>1/2 tour sur balancer avant</p>	
<p>1/2 tours sans élan</p>	 <p>1/2 tour sans élan à la suspension</p>	 <p>1/2 tour à l'appui</p>		
<p>Sortie</p>	 <p>sortie sur 1/2 balancer arrière</p>			

*Utilisation de la barre haute.*

*Possibilité d'installer un maximum de tapis sous la barre.*