

Programmes de gymnastique artistique féminine & masculine

NOVEMBRE 2010

& de trampoline

Modification brochure 2011/ 2012

modification brochure 2012/2013

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Fédération sportive de

la **ligue** de
l'**enseignement**

un avenir par l'éducation populaire

REGLEMENTS GENERAUX 2

Qualification
Organisation des compétitions par équipes et individuelles
Participation
Droits d'engagement
Palmarès
Organisation équipes et individuels
Montées/descentes
Demande de dérogation

REGLEMENTS GENERAUX DU SECTEUR JUGEMENT 3

Formations et examens de juges
Suivi des juges
Délivrance des cartes de juge
Corps de juges de toutes les compétitions
Durée de jugement
Réunion des juges avant la compétition
Modifications de règlement

PROGRAMME COMPETITION 4 & 5

Le jury

- Les juges
- Rôle du juge
- Le responsable des juges
- La composition du jury

Droit et devoirs du gymnaste

Droits et devoirs des entraîneurs

Généralités concernant les exercices

Le jugement des exercices

- Décomposition de la note aux différents niveaux - Féminins
- Décomposition de la note aux différents niveaux - Masculins
- Difficultés
- Exécution
- Exigences spécifiques chez les féminines
- Exigences spécifiques chez les masculins

TABLEAUX SYNOPTIQUES 6 & 7

Féminin
Masculin

TABLEAU CATEGORIES D'AGE 8

NORMES AGRES & GENERALITES FEMININS 9 & 10

Poutre
Sol
Barres asymétriques
Saut de cheval

NORMES AGRES & GENERALITES MASCULINS 11 & 12

Sol
Saut de cheval
Cheval d'arçon
Anneaux
Barres parallèles
Barre fixe

TABLEAU DES FAUTES GENERALES ET SPECIFIQUES 13 à 16

Fautes d'exécutions
Fautes de comportement
Fautes générales
(déduction par le jury d'appel sur le total de l'équipe)
Fautes spécifiques aux agrès féminins
Fautes spécifiques aux agrès masculins

SAUT DE CHEVAL MASCULIN & FEMININ 17 à 22

Table de saut ou pile de tapis 1 mètre
Table de saut de 1,20 à 1,35m
Fautes générales & spécifiques

PROGRAMME DE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININ 23

Décomposition de la note par niveau 24 à 31
Barres asymétriques 32 à 45
Poutre 46 à 64
Sol 65 à 79

PROGRAMME DE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULIN 80

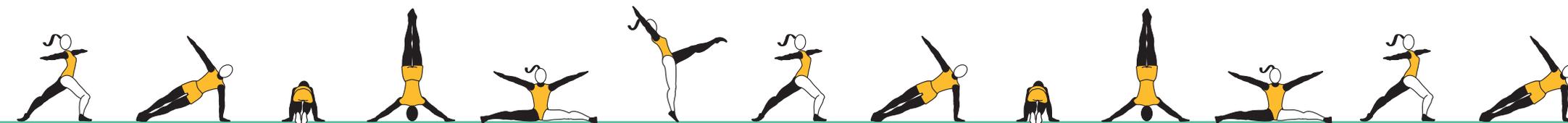
Décomposition de la note par niveau 81 à 86
Sol 87 à 100
Arçons 101 à 111
Anneaux 112 à 125
Barres parallèles 126 à 139
Barre fixe 140 à 153

PROGRAMME DE TRAMPOLINE 154

Organisation administrative 155 à 158
Organisation équipes & individuels 158 à 160
Les compétitions duos synchronisés 161

Exemples d'éléments et valeurs 162

Contacts TRAMPOLINE UFOLEP 162



QUALIFICATION

Tout gymnaste, juge ou dirigeant, doit être titulaire de la licence UFOLEP de la saison en cours (cf. règlements administratifs sportifs et financiers).

ORGANISATION DES COMPETITIONS PAR EQUIPES ET INDIVIDUELLES

Echelon départemental :

Sous la responsabilité du Comité départemental

Autres échelons :

Sous la responsabilité du Comité départemental ou régional.

Seules les équipes (ou individuels) ayant participé et ayant été qualifiés au cours des phases précédentes pourront prétendre à concourir, sauf dérogation demandée par le canal du comité départemental et validée par la Commission Nationale Sportive (CNS).

L'organisation d'une phase finale est conditionnée par la signature d'un cahier des charges entre l'échelon départemental ou régional UFOLEP et l'échelon national UFOLEP.

Les résultats des compétitions seront transmis au responsable de la CNS, sous format électronique 2 jours au plus tard après le déroulement des épreuves.

PARTICIPATION

Si, à l'occasion des phases départementales et/ou régionales, il n'existe pas suffisamment d'équipes pour assurer le bon déroulement des compétitions, les associations se rapprochent de la zone géographique la plus proche susceptible de les accueillir.

Une association ne peut pas engager d'équipe dans les catégories à finalité nationale si elle ne fait pas concourir au moins une équipe dans les catégories à finalité inter régionale (ceci est valable pour les masculins et les féminins).

Toutes les équipes engagées dans les différents niveaux de compétition et qualifiées à l'échelon supérieur sont dans l'obligation d'y participer.

Il est interdit à une ou un gymnaste ayant concouru dans un niveau quel qu'il soit :

- de compléter une équipe de niveau inférieur au cours de la même saison.
- de participer à deux compétitions dans un même échelon (départementaux, régionaux, groupe, nationaux).
- d'intégrer une équipe pendant le déroulement de la compétition sans l'accord du chef de plateau.

DROITS D'ENGAGEMENT

Voir règlement financier UFOLEP en vigueur.

PALMARES

Toutes les équipes et individuels doivent assister en tenue gymnique à la lecture du palmarès et à la remise des récompenses, toute absence entraînera un déclassement.

En cas d'ex aequo les équipes seront départagées par le total de l'équipe à son meilleur engin puis 2^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème} engin. Si l'égalité persiste, c'est la meilleure note des individuels qui les départage.

ORGANISATION DES EQUIPES ET DES INDIVIDUELS

Composition des équipes

Une équipe doit être composée du nombre minimum de gymnastes demandé dans chaque catégorie.

La (ou le) gymnaste la (ou le) plus âgé(e) détermine la catégorie dans laquelle l'équipe doit être engagée (cf. tableau synoptique).

L'engagement de l'équipe pour un niveau de compétition est définitif pour la saison.

Individuels

Il n'y aura pas d'individuels sur les finales interrégionales et les finales nationales, sauf en niveaux 1 et 2.

Pour les autres niveaux, la participation des individuels est conditionnée par des accords départementaux, régionaux et du groupe.

L'engagement des individuels se fera dès l'échelon départemental

Pour les niveaux 1 et 2, un classement individuel sera annoncé pour les 10 premiers à l'occasion des 1/2 finales et des finales.

Sur les 1/2 finales, les trois premiers (faisant ou non partie d'une équipe) seront qualifiés automatiquement pour la finale.

MONTEES / DESCENTES

La CNS se réserve le droit de mettre en place un règlement de montée / descente à chaque début de saison. Les informations afférentes paraîtront dans « Cont@ct » (bulletin technique de la fédération).

A l'issue de la phase départementale, en cas de supériorité ou d'infériorité manifeste, une commission technique départementale ou régionale pourra, éléments à l'appui, exiger une montée ou une descente de niveau.

DEMANDE DE DEROGATION

Les demandes de dérogation sont transmises par courrier postal et/ou électronique au responsable de la CNS... via la délégation départementale UFOLEP avant le 30 novembre.


TOUS LES SPORTS AUTREMENT

FORMATIONS ET EXAMENS DE JUGES

Les formations et examens sont conformes au plan national de formation (PNF) et placés sous la responsabilité des délégations départementales et régionales.

Peut officier en qualité de juge toute personne ayant satisfait aux examens prévus au PNF.

Chaque niveau de juge (BF1, BF2, BF2 option 3) correspond une aptitude à juger un ou des niveaux de compétition (cf tableau synoptique).

Les demandes de reconnaissances internes des compétences acquises (RICA) sont accordées par le pôle formation.

SUIVI DES JUGES

Au niveau national, un listing des juges est créé et géré par la CNS. A chaque début de saison, les comités départementaux et/ou régionaux communiquent à la CNS les coordonnées des référents techniques de l'échelon considéré.

A tous les niveaux de compétitions, chaque responsable des juges de la région du lieu de compétition fait parvenir dans les 8 jours au membre de la CNS chargé du suivi des juges, l'organigramme nominatif du corps de juges ayant officiés.

Chaque début de saison, un recyclage des juges est conseillé. Il est obligatoire pour les juges n'ayant pas officié la saison précédente.

CORPS DE JUGES DE TOUTES LES COMPÉTITIONS

Rappel de notion fondamentale :

1 seul juge à un engin = pas de compétition homologuée.

Pour chaque équipe engagée, l'association doit être en mesure de présenter au moins un juge habilité à juger le niveau dans laquelle elle est engagée (les juges non utilisés restent à disposition du responsable des juges). En cas d'absence du juge, l'équipe sera déclassée et recevra une amende pour juge absent (cf. rgl't financier).

Tout club déclarant forfait pour une équipe, à moins de 8 jours d'une compétition, devra obligatoirement présenter son ou ses juges, sous peine de voir appliquer une amende conformément aux règlements sportifs et administratifs et financiers de l'UFOLEP.

Un club qui engage 2 individuels dans une même catégorie se doit de fournir un juge du niveau considéré.

Les juges devront être présents pendant la totalité de la compétition du niveau concerné, sous peine de déclasser et versement de l'amende pour juge absent (cf. rgl't financier)

En cas de changement de catégorie à l'occasion d'une rotation, le changement de juge est autorisé à condition qu'il ait participé à la réunion des juges.

DURÉE DE JUGEMENT

Un même juge ne pourra officier plus de 6 h sans une interruption minimum de 20 mn.

RÉUNION DES JUGES AVANT LA COMPÉTITION

Une réunion de juges sera organisée avant le début de chaque compétition. Sa durée sera fixée par le responsable des juges de la compétition, et clairement mentionnée en lieu et heure sur les feuilles d'engagement envoyées aux clubs. Les juges doivent être présents 5 minutes avant le début de la réunion. En cas d'absence ou de retard à cette réunion (sauf cas de force majeure justifiée), le juge fautif sera sanctionné suivant les points prévus par le règlement.

Pour cette réunion, il est souhaitable que l'organisateur prévoit deux salles (Masculin et Féminin) équipées de tables, chaises et tableaux.

MODIFICATIONS DE RÈGLEMENT

Toute modification du règlement ou du programme UFOLEP ne sera officielle qu'après parution au bulletin technique (Cont@ct) de l'UFOLEP.

~~Toute difficulté supérieure du code FIG (C et +) peut se voir accorder la valeur de 0.60 à tous les niveaux de compétition sous réserve de demande faite avant le début de saison et dont la modification serait parue dans Cont@ct~~

Toute difficulté supérieure du code FIG (C et +) peut se voir accorder la valeur 0.6/0.7 à tous les niveaux de compétition sous réserve de demande faite par mail au plus tard une semaine avant chaque compétition à cns@ufolepgym.com (M36)


TOUS LES SPORTS AUTREMENT

**CE PROGRAMME S'ADRESSE
A TOUTES LES CATÉGORIES DE COMPÉTITIONS
DU NIVEAU 8 AU NIVEAU 1 POUR LES FÉMININES
ET DU NIVEAU 6 AU NIVEAU 1 POUR LES MASCULINS**

LE JURY

Les juges

Tous les juges doivent :

- être titulaires de la licence UFOLEP dûment homologuée de la saison en cours et la présenter.
- justifier du diplôme correspondant au niveau de compétition à juger.
- être présents sur les lieux du concours 1 heure avant le début de la compétition.
- être en possession du règlement technique UFOLEP.
- participer à la réunion des juges avant le début de la compétition.
- Porter une tenue correcte avec haut blanc et bas noir ou bleu marine. Débardeur fines bretelles interdits. Tenue sportive non autorisée. Toutefois, si les conditions vestimentaires ne sont pas conformes des t-shirts fournis par notre partenaire peuvent être mis à la disposition des juges (dans la mesure du possible).

Rôle du juge :

- Il établit la valeur des exercices présentés et indique par écrit la totalité du contenu et toutes les exigences de l'exercice.
- Il observe attentivement les exercices et juge de manière objective et libre de tout préjugé.
- Il remplit les feuilles de notes lisiblement en faisant apparaître la note de départ et les déductions effectuées.
- Il vérifie la conformité de l'agrès sur lequel il officie.

LE JUGEMENT EST TOUJOURS EN FAVEUR DES GYMNASTES

Le responsable des juges :

Il met en place les jurys, anime la réunion de juges et sert de référence en cas de litige ou autres questions de jugement. Il est également chargé de vérifier la norme des engins et veille au bon déroulement du jugement de la compétition.

La composition du jury

Il est possible pour le responsable des juges de la compétition de désigner à chaque agrès (lorsque le corps de juge est supérieur à 3) un jury d'exécution et un jury pour la note de départ.

Rappel : Un seul juge à un agrès : la compétition ne peut avoir lieu.

Pour toute composition du jury de 2 ou 3 juges, on fait la moyenne des déductions, arrondie au dixième inférieur.

A partir de 4 juges, on enlève la note la plus basse et la note la plus haute et on fait la moyenne des déductions, arrondie au dixième inférieur.

Écart maximum toléré entre les notes des juges : 0,30.

DROITS ET DEVOIRS DU GYMNASTE

Il doit :

- être titulaire de la licence compétitive de l'année en cours.
- connaître les règlements et s'y conformer.
- avoir une tenue qui répond aux principes sportifs de l'activité (non transparente). Pour les filles le justaucorps est obligatoire. Les justaucorps à bretelles sont interdits (sans manche autorisé), l'échancrure ne doit pas dépasser l'aîne.
- avoir les cheveux attachés correctement, ne pas porter de bijoux.

Il peut :

- porter des bandages fixés convenablement.
- porter des chaussons et/ou des socquettes à sa convenance.

La tenue de l'équipe doit être uniforme, avec ou sans écusson.

DROITS ET DEVOIRS DES ENTRAÎNEURS

Ils doivent :

- être titulaires de la licence de l'année en cours.
- connaître les règlements et s'y conformer.
- Porter une tenue sportive correcte

Shorts et débardeurs fines bretelles interdits. Pantacourt autorisé
Possibilité de deux entraîneurs pendant l'échauffement, mais un seul pendant le passage aux agrès.

Les entraîneurs ne sont pas autorisés à :

- faire des signes ou des appels, etc. aux gymnastes pendant l'exercice.
- rester près des agrès.
- masquer la visibilité des juges en restant près des agrès ou en levant le tremplin.
- demander des renseignements sur le jugement pendant le passage de l'équipe.

Toute réclamation doit être faite par écrit avant la fin de la compétition et accompagnée d'un chèque dont le montant est fixé par les règlements administratifs, sportifs et financiers de l'UFOLEP.

GÉNÉRALITÉS CONCERNANT LES EXERCICES

- Avant le début du concours chaque équipe dispose à tous les agrès d'un temps d'échauffement minimum de 30" par gymnaste.
- Si à la fin de l'échauffement, un gymnaste se trouve encore sur l'engin, il a le droit de terminer l'élément commencé.
- Après le temps d'échauffement ou pendant un arrêt du concours, il peut préparer l'agrès mais il n'est pas autorisé à s'exercer.
- Le gymnaste doit se présenter au début et à la fin de chaque exercice.

Il doit prêter attention au signal du juge arbitre et commencer son exercice (à tous les agrès) dans les 30 secondes qui suivent.



LE JUGEMENT DES EXERCICES

DECOMPOSITION DE LA NOTE AUX DIFFERENTS NIVEAUX - FEMININS

	niveau 8	niveau 7	niveau 6	niveau 5	niveau 4	niveau 3	niveau 2	niveau 1
Difficultés	0,9	1,2	1,6	2	2,4	2,8	3,2	4
Exécution	5	5	5	5	5	5	5	5
Exigences spécifiques	2,0	2,0	2,0	2,0	2,5	2,5	2,5	2,5
Total	7,9	8,2	8,6	9,0	9,9	10,3	10,7	11,5
Niveau des éléments de difficultés possible	0,1 et/ou 0,2	0,1 et/ou 0,2	0,1 et/ou 0,2 et/ou 0,3	0,2 et/ou 0,3 et/ou 0,4	0,3 et/ou 0,4 et/ou 0,5	0,3 et/ou 0,4 et/ou 0,5 et/ou 0,6	0,3 et/ou 0,4 et/ou 0,5 et/ou 0,6 et/ou 0,7	0,3 et/ou 0,4 et/ou 0,5 et/ou 0,6 et/ou 0,7

DECOMPOSITION DE LA NOTE AUX DIFFERENTS NIVEAUX - MASCULINS

	niveau 6	niveau 5	niveau 4	niveau 3	niveau 2	niveau 1
Difficultés	0,9	1,2	1,8	2,4	3,2	4
Exécution	5	5	5	5	5	5
Exigences spécifiques	2,0	2,0	2,5	2,5	2,5	2,5
Total	7,9	8,2	9,3	9,9	10,7	11,5
Niveau des éléments de difficultés possible	0,1 et/ou 0,2	0,1 et/ou 0,2 et/ou 0,3	0,2 et/ou 0,3 et/ou 0,4	0,3 et/ou 0,4 et/ou 0,5	0,3 et/ou 0,4 et/ou 0,5 et/ou 0,6	0,3 et/ou 0,4 et/ou 0,5 et/ou 0,6

DIFFICULTES

Tous les éléments reconnus sont additionnés.

Les éléments ne pourront être comptabilisés qu'une seule fois.

Les éléments sont considérés comme étant différents s'ils apparaissent dans des cases différentes dans les grilles d'éléments.

Une difficulté supérieure ne peut pas remplacer une difficulté inférieure.

EXECUTION

La note de base en exécution sera définie en fonction du nombre d'éléments différents présents dans l'enchaînement. Elle est le maximum autorisé en déductions.

Nombre d'éléments du niveau différents choisis	Note départ d'exécution
6	5
5	4,5
4	4
3	3
2	2
1	1

EXIGENCES SPÉCIFIQUES (FILLES ET GARÇONS)

Elles valent 0,5 chacune.

Les exigences spécifiques seront validées uniquement avec des éléments de difficulté du niveau demandé. Seuls les éléments codifiés peuvent remplir ces exigences spécifiques.

Un élément, même répété, ne peut remplir qu'une seule exigence.

Il est donc autorisé de répéter un élément dans une même série, mais cet élément ne comptera qu'une fois pour la difficulté et l'exécution.

FINALITÉ	FINALE INTER RÉGIONALE			FINALE NATIONALE				
Niveau des juges	BF1 base		BF1 complet	BF2 base	BF2 complet	BF2 option 3 base	BF2 option 3 complet	
Niveau de compétition	N8 pas de distinction SA - DA	N7 pas de distinction SA - DA	N6 pas de distinction SA - DA	N5 SA - DA distinctes	N4 SA - DA distinctes	N3 SA - DA distinctes	N2 SA - DA distinctes	N1 pas de distinction SA - DA
7-8 ans	6 gyms / 4 notes	6 gyms / 4 notes						
7-10 ans	6 gyms / 4 notes	6 gyms / 4 notes	6 gyms / 4 notes					
(!) 9-12 ans	6 gyms / 4 notes	6 gyms / 4 notes	6 gyms / 4 notes	6 gyms / 4 notes	5 gyms / 3 notes	5 gyms / 3 notes	5 gyms / 3 notes	
(!) 9-14 ans	6 gyms / 4 notes	6 gyms / 4 notes	6 gyms / 4 notes	6 gyms / 4 notes	5 gyms / 3 notes			
11 ans et plus	6 gyms / 4 notes	6 gyms / 4 notes	6 gyms / 4 notes	6 gyms / 4 notes	5 gyms / 3 notes			

Niveaux 8 & 7 : finale inter sur un week-end
Niveau 6 : finale inter en parallèle avec le championnat de groupe (demi-finale) niveaux 5 à 1
Si pour un même niveau de compétition il y a moins de 3 équipes soit en SA soit en DA les équipes pourront être regroupées en SA - DA non distinctes.
(!) Les 9-10 ans n'ont pas le droit de participer à la finale nationale.

FINALITÉ	FINALE INTER REGIONALE		FINALE NATIONALE			
Niveau des juges	BF1 base	BF1 complet	BF2 base	BF2 complet	BF2 option 3 base	BF2 option 3 complet
Niveau de compétition	N6 pas de distinction SA - DA	N5 pas de distinction SA - DA	N4 SA - DA distinctes	N3 SA - DA distinctes	N2 SA - DA distinctes	N1 pas de distinction SA - DA
7-10 ans	6 gyms / 4 notes	6 gyms / 4 notes				
(!) 9-14 ans	6 gyms / 4 notes	6 gyms / 4 notes	5 gyms / 3 notes	5 gyms / 3 notes		
11 ans et plus	6 gyms / 4 notes	6 gyms / 4 notes	5 gyms / 3 notes	5 gyms / 3 notes	5 gyms / 3 notes	5 gyms / 3 notes
<p>Si pour un même niveau de compétition il y a moins de 3 équipes soit en SA soit en DA les équipes pourront être regroupées en SA - DA non distinctes.</p> <p>(!) Les 9-10 ans n'ont pas le droit de participer à la finale nationale.</p>						

L'âge est déterminé par l'année de début de saison. Ex : en 2010-2011, un enfant de 1991 a 9 ans (2010-1991)

	Saison 2010-2011	Saison 2011-2012	Saison 2012-2013	Saison 2013-2014
7-8 ans	2003-2002	2004-2003	2005-2004	2006-2005
7-10 ans	2003-2000	2004-2001	2005-2002	2006-2003
9-12 ans	2001-1998	2002-1999	2003-2000	2004-2001
9-14 ans	2001-1996	2002-1997	2003-1998	2004-1999
11 ans et plus	1999 et avant	2000 et avant	2001 et avant	2002 et avant

Pour les 7-12 ans

2 tremplins (environ 21 cm) ou 1 double tremplin aux agrès suivants :

- Saut
- Barres asymétriques
- Poutre
- Barres parallèles
- Arçons

Pour les 13 ans et plus

1 tremplin (environ 21 cm) aux agrès suivants :

- Saut
- Barres
- Poutre
- Barres parallèles
- Arçons

Au saut de cheval, possibilité de prendre 1 double tremplin :

- à la place du trampoline pour les 13 ans et plus.
- à la place du tremplin pour les 7-12 ans.

Précision dans le contact de septembre à chaque début de saison

Le (ou la) gymnaste le (ou la) plus âgé détermine la catégorie d'âge dans laquelle l'équipe est engagée.

Aucun accord de groupe ne pourra être appliqué sur des finales inter ou des finales nationales. Seule la brochure fait foi.

Une équipe engagée en département dans une catégorie d'âges reste dans sa catégorie.

L'équipe n'est pas nominative.

Un gymnaste peut monter de niveau dans la saison mais pas descendre.

Un gymnaste peut changer de catégorie d'âges dans la saison (dans le même niveau ou niveau supérieur).

Catégorie d'âge = catégorie déterminée par les années d'âges.

Niveau = niveau de compétition.

Compte tenu des catégories d'âges, aucun sur-classement ne sera autorisé.

TREMPILINS - SAUT

Tremplin autorisé devant le trampoline uniquement pour les 7-8 ans

POUTRE

NORME DE L'AGRÈS	Poutre	Hauteur mesurée à partir de la surface supérieure du tapis : 1,08 m (+ ou -3 cm)
Le sur tapis (répondant aux normes de sécurité) est obligatoire lorsqu'il est présent. (M1)	Tapis	Hauteur 20 cm Longueur 5m x 6m Sortie 6m x 3m Possibilité d'utiliser une poutre dynamique bloquée
	Tremplin	Cf feuille annexe
DURÉE DES EXERCICES	Niveau 8 A partir de niveau 7	• 1 longueur minimum • 2 longueurs minimum
JUGEMENT	Début Fin	Appel sur le tremplin ou le sol Réception au sol
RAPPEL		Les éléments du groupe maintien ne peuvent pas faire partie d'une série et doivent être tenus au moins 2"
	En cas de chute	La gymnaste a 10" pour reprendre son enchaînement. Au-delà, l'enchaînement est considéré comme fini.
	Chute	• Avec réception d'un ou deux pieds sur la poutre, la difficulté est reconnue • Sans réception d'un ou deux pieds sur la poutre, la difficulté n'est pas reconnue
	Entraîneur	Il n'est pas autorisé à rester près de l'agrès (pénalisation de 0,20 pts)

SOL

NORME DE L'AGRÈS		Praticable 12 x 12 m dynamique Possibilité d'utiliser un praticable non dynamique pour les niveaux 6-7-8
DURÉE DES EXERCICES		• Niveau 8 et 7 : 40" à 55" • Niveau 6 : 55" à 1'10" • Niveau 5-4-3-2-1 : 1'10' à 1'30"
JUGEMENT	Début Fin	Premier mouvement gymnique ou acrobatique Dernier mouvement gymnique ou acrobatique (l'enchaînement doit se terminer avec la musique)
MUSIQUE		Un accompagnement musical avec orchestre (sans chant), piano ou un autre instrument est obligatoire Chaque gymnaste doit avoir son enregistrement sur CD-R (possibilité de n'avoir qu'un CD par équipe) Les K7, CD-RW, CD MP3 et clés USB ne sont pas autorisées.
RAPPEL	Chute sur les salti	• Avec réception sur les pieds d'abord, la difficulté est reconnue • Sans réception sur les pieds d'abord, la difficulté n'est pas reconnue Les salti sont en arrivée libre.

En N1 et N2 uniquement, les éléments acrobatiques au sol peuvent être répétés dans les exigences, mais ne seront comptabilisés qu'une seule fois dans le contrat de difficulté.

Série : enchaînement de 2 ou plusieurs éléments liés directement sans arrêt ou pas intermédiaire (arrêt : appui prolongé des pieds).

Un élan des bras ne peut pas justifier une rupture de la série s'il y a une continuité entre les éléments de cette série.

Toutes les séries doivent être distinctes les unes des autres.

Un élément réception simultanée des pieds ne peut pas précéder un élément appel un pied pour valider la série.

- **Règle d'enchaînement pour les séries, 3 possibilités :**
 - La jambe libre du premier élément devient la jambe d'appel pour l'élément suivant.
 - La réception simultanée des pieds devient l'appel à deux pieds de l'élément suivant.
 - La réception un pied de l'élément précédent devient préparatoire pour l'élément appel deux pieds (la jambe libre du premier élément peut être posée devant, derrière ou à côté du premier pied)
- **Série acrobatique (SA) :** enchaînement direct de 2 ou plusieurs éléments acrobatiques.
- **Série mixte (SM) :** enchaînement de 2 ou plusieurs éléments acrobatiques ou gymniques selon la règle : Gym Acro Gym ou Acro Gym Acro.
- **série gymnique (SG) :** enchaînement de 2 ou plusieurs éléments gymniques (famille des sauts et des pirouettes)
- **Liaison Acrobatique (LA) :** enchaînement direct de deux éléments acrobatiques avec envol pour le sol et avec ou sans envol pour la poutre

BARRES ASYMETRIQUES

NORME DE L'AGRÈS

Barres Hauteur mesurée à partir de la surface supérieure du tapis :

- BI : 1m48 (+ ou - 3 cm)
- BS : 2m28 (+ ou - 3 cm)

Pour les gymnastes de grande taille, possibilité de monter les 2 barres de 5 cm avec l'autorisation du responsable des juges

Possibilité d'utiliser une barre éducative pour les N8 et N7
~~Attention: la BI peut être réglée librement seulement pour les N8 7-8 ans et N8 7-10 ans~~

Tapis Hauteur 20 cm
 Longueur 8m x 2m

Tremplin Cf feuille annexe

JUGEMENT **Début** Appel sur le tremplin ou le sol
Fin Réception au sol

RAPPEL **En cas de chute** La gymnaste a 30" pour reprendre son enchaînement. Au-delà, l'enchaînement est considéré comme fini.

- Chute sur les éléments avec envol**
- Avec saisie de la barre d'une ou des deux mains (prise brève), la difficulté est reconnue
 - Sans saisie de la barre d'un ou des deux mains (frôler la barre), la difficulté n'est pas reconnue

Autorisation pour les N1 et N2 de mettre les barres aux normes FIG BI : 1,70 m du sol (+ ou - 3 cm), BS : 2,50 m du sol (+ ou - 3 cm)

Changement de barre un changement de barres est réalisé si entre 2 éléments codifiés du niveau demandé les mains changent de barres.

Seul en N8, la prise d'élan peut être isolé. Les prises d'élan ne sont comptabilisées ni dans les éléments et sorties par pose de pieds, ni dans la sortie par repoussé arrière à 0,10

(M2)

Lâchers - Eléments avec envol les sorties ne peuvent pas répondre à cette exigence
 Pour toutes les sorties en salto arrière à partir de 0,3 le départ est autorisé à partir de l'appui barre supérieure, de l'appui libre ou du balancé

(M39) "Toute pose de pieds précédant un élément départ pieds sur la barre fait partie intégrante de l'élément (ex: de l'appui 3/4 avant bascule: valeur 0.4)"

(M40) "RAPPEL: tout balancé qui n'est pas du niveau est considéré comme un élan intermédiaire: pénalité 0.3"

(M41) "A partir du niveau 3, les éléments suivants ne sont pas comptabilisés en difficulté: 16, 17, 45 et 47"

SAUT DE CHEVAL

NORME DE L'AGRÈS

Pile de tapis Hauteur 1m
 (+ ou - 10 cm au choix de l'organisateur)

Table de saut 1m à 1m35 du sol
Tapis Hauteur 20 cm
 Longueur 6m x 2m50
 Surtapis vivement conseillé

Tremplin Cf feuille annexe
Piste d'élan 25 m maximum

JUGEMENT **Début** Appel sur le tremplin
Fin Réception au sol

Le saut doit être annoncé avant d'être exécuté

RAPPEL **Appel sur tremplin** 2 pieds
Appui sur le saut Tous les sauts doivent être exécutés avec appui des 2 mains
 Chaque gymnaste peut présenter 2 sauts.
 Les sauts peuvent être identiques ou différents (la meilleure note est prise en considération)

Course d'élan 3 courses d'élan sont autorisées au maximum, si la gymnaste n'a touché ni le tremplin ni la plate-forme de saut

Chute à la réception La réception est faite sur les pieds d'abord, le saut est validé
 La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord, saut nul : 0,00 pt

SOL

NORME DE L'AGRÈS		Praticable 12 x 12 m dynamique Possibilité d'utiliser un praticable non dynamique pour les niveaux 5 et 6
JUGEMENT	Début Fin	Premier mouvement gymnique ou acrobatique Dernier mouvement gymnique ou acrobatique L'exercice au sol doit être un ensemble harmonieux avec des éléments d'acrobatie, de souplesse, de force et de chorégraphie. L'ensemble de la surface du sol doit être utilisée, c'est-à-dire 2 diagonales et 1 côtés. Pour les niveaux 5 et 6, cet impératif est ramené à 2 changements de face. La musique n'est pas autorisée
TENUE VESTIMENTAIRE		Short autorisé Chaussons et chaussettes ou chaussettes seules ou pieds nus
RAPPEL	Chute sur les saltis	<ul style="list-style-type: none"> • Avec réception sur les pieds d'abord, la difficulté est reconnue • Sans réception sur les pieds d'abord, la difficulté n'est pas reconnue

(M11) En niveau 5 uniquement, l'élément 11 peut(Y) peut remplir l'exigence II - élément de souplesse

Les appuis sont des appuis manuels donc mains à plat

(M43) "Les éléments avec envol avant et arrière peuvent être effectués en arrivée pieds décalés"

CHEVAL D'ARÇON

NORME DE L'AGRÈS		Cheval d'arçon Hauteur mesurée à partir de la surface supérieure du tapis : 1,05 m Tapis Hauteur 10 cm Longueur 4m x 4m Tremplin Cf feuille annexe
JUGEMENT	Début Fin	Appui sur le cheval Réception au sol L'exercice aux arçons comprend exclusivement des éléments d'élan sans arrêt ni force.
TENUE VESTIMENTAIRE		Pantalon long (sokol) obligatoire (sauf pour les 7-12 ans) Chaussons et chaussettes ou chaussettes seules
RAPPEL	Entraîneur Cercle	Il n'est pas autorisé à rester près de l'agrès (pénalisation de 0,20 pts) En départ appui cavalier, pour qu'un cercle soit compté il faut au moins 540°. Autrement pour qu'un cercle soit compté il faut au moins 360°

SAUT DE CHEVAL

NORME DE L'AGRÈS		Pile de tapis Hauteur 1m (+ ou - 10 cm au choix de l'organisateur) Table de saut 1m à 1m35 du sol Tapis Hauteur 20 cm Longueur 6m x 2m50 Sur tapis vivement conseillé Tremplin Cf feuille annexe Piste d'élan 25 m maximum
JUGEMENT	Début Fin	Appel sur le tremplin Réception au sol Le saut doit être annoncé avant d'être exécuté.
TENUE VESTIMENTAIRE		Short autorisé Chaussons et chaussettes ou chaussettes seules ou pieds nus
RAPPEL	Appel sur tremplin Appui sur le saut Nombre d'essais Course d'élan Chute à la réception	2 pieds Tous les sauts doivent être exécutés avec appui des deux mains Chaque gymnaste a le droit à 2 essais. Les sauts peuvent être identiques ou différents (la meilleure note est prise en considération) 3 courses d'élan sont autorisées au maximum, si le gymnaste n'a touché ni le tremplin ni la plateforme de saut. <ul style="list-style-type: none"> • La réception est faite sur les pieds d'abord, le saut est validé • La réception n'est pas faite sur les pieds d'abord, saut nul : 0,00 pt

ANNEAUX

NORME DE L'AGRÈS		Anneaux Hauteur mesurée à partir de la surface supérieure du tapis : 2,60 m Tapis Hauteur 20 cm Longueur 5m x 2m
JUGEMENT	Début Fin	Au moment où le gymnaste quitte le sol (possibilité d'être monter par l'entraîneur) Réception au sol L'exercice aux anneaux comprend des éléments d'élan, de force et de maintiens répartis en nombre égal.
TENUE VESTIMENTAIRE		Pantalon long (sokol) obligatoire (sauf pour les 7-12 ans) Chaussons et chaussettes ou chaussettes seules

Tout balancé précédent une sortie fait partie intégrante de la "difficulté" sortie

BARRES PARALLÈLES

NORME DE L'AGRÈS	Barres	Hauteur mesurée à partir de la surface supérieure du tapis : 1,80 m Possibilité de régler la hauteur des barres pour les niveaux 5 et 6 à la hauteur des épaules du gymnaste debout sur le tremplin
	Tapis	Hauteur 20 cm Longueur 5m x 4,5m Sortie 2m x 2m
	Tremplin	Cf feuille annexe
JUGEMENT	Début	Appel sur tremplin
	Fin	Réception au sol L'exercice aux barres parallèles doit être un ensemble harmonieux d'éléments en suspension et à l'appui, de force et de maintien
TENUE VESTIMENTAIRE		Pantalon long (sokol) obligatoire (sauf pour les 7-12 ans) Chaussons et chaussettes ou chaussettes seules
RAPPEL		à partir du niveau 4 : - interdiction de modifier la hauteur des barres. Si tel est le cas, l'exercice sera considéré comme nul et obtiendra la note de 0. - les éléments au siège écart ne sont pas comptabilisés et le gymnaste recevra une pénalité de 0,5 pour chute sur agrès
Tout balancé précédent une sortie fait partie intégrante de la "difficulté" sortie		

BARRE FIXE

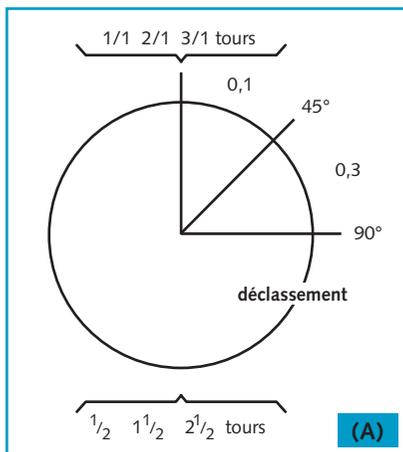
NORME DE L'AGRÈS	Barre	Hauteur mesurée à partir de la surface supérieure du tapis : 2,60 m
	Tapis	Hauteur 20 cm Longueur 12m x 2m
JUGEMENT	Début	Au moment où le gymnaste quitte le sol (possibilité d'être monté par l'entraîneur)
	Fin	Réception au sol L'exercice à la barre fixe comprend uniquement des mouvements d'élan sans arrêt avec de grands élans, des éléments près de la barre, des changement de face et des éléments volants.
TENUE VESTIMENTAIRE		Pantalon long (sokol) obligatoire (sauf pour les 7-12 ans) Chaussons et chaussettes ou chaussettes seules
Tout balancé précédent une sortie fait partie intégrante de la "difficulté" sortie Si le matériel de compétition le permet (barre d'entraînement), possibilité de descendre la barre fixe pour les 7/10 ans (N6 et N5)		
- Les éléments terminants à l'ATR (ex: passe fil, Endo, soleil, etc.) ne sont reconnus que s'il y a franchissement de la barre. (M4)		
- Tout lâcher est reconnu à partir du moment où les 2 mains ont rattrapé la barre. (M5)		

Pour les éléments de maintien, toute déviation par rapport à l'axe parfait (horizontal ou vertical) est pénalisée de 0,1 (1° à 15°) | 0,2 (16° à 30°) | NR (+31°)
Tous les éléments venant à l'ATR sont pénalisés d'après la règle des éléments de maintien

POUTRE ET SOL ELEMENTS GYMNIQUES

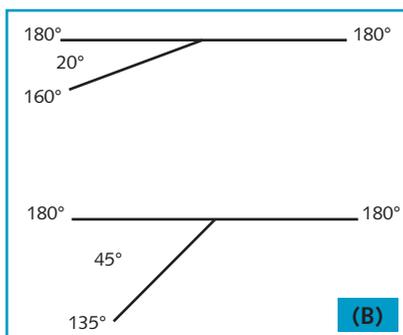
PIROUETTES SAUTS AVEC ROTATION (A)

0° à 45°	0,10 pts
46° à 90°	0,30 pts
> à 91°	On attribue à l'élément une valeur inférieure 3 tours devient 2 1/2 tours ou 2 tours 2 tours devient 1 1/2 tours 1 tour devient 1/2 tour



SAUTS AVEC ECART DE JAMBES DE 120° ou 180° (B)

0° à 20°	0,10 pts
21° à 45°	0,20 pts
> à 46°	La valeur accordée est celle de l'élément réellement effectué



SAUTS AVEC AMPLITUDE ET POSITION DES JAMBES

SAUTS PIED/TÊTE

Pieds arrière à la hauteur de la tête	Pas de pénalisation
Pieds arrière à la hauteur des épaules ou du haut du dos	0,10 pts
Pieds arrière à la hauteur des hanches	Le saut prend la valeur du saut sans pied/tête

SAUT GROUPE

Genoux au dessus de l'horizontale	Pas de pénalisation
Genoux en dessous de l'horizontale et/ou angle des genoux > 90°	0,10 pts pour chaque faute
Angle > 135° pour les hanches, 90° pour les genoux	Élément non reconnu

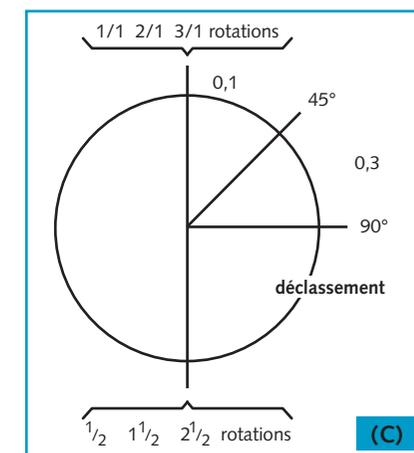
SAUT GROUPE AVEC UNE JAMBE TENDUE L'HORIZONTALE

Jambe tendue au dessus de l'horizontale genoux serrés	Pas de pénalisation
Jambe tendue et/ou groupée sous l'horizontale	0,10 pts pour chaque faute
Angle > 135° pour les hanches, 90° pour les genoux	Élément non reconnu

RECEPTIONS POUR SALTI AVEC ROTATION LONGITUDINALE

POUR SUR ET SOUS ROTATION (C)

0° à 45°	0,10 pts
46° à 90°	0,30 pts
> à 91°	On attribue à l'élément une valeur inférieure 2 tours devient 1 1/2 tours 1 1/2 tours devient 1 tour 1/2 tour devient sans rotation



RAPPEL TECHNIQUE :

Les déductions pour fautes de tenues du corps, des bras, des jambes doivent être ajoutées aux pénalisations mentionnées ci-dessus

**Un élément de niveau > est autorisé mais ne peut pas être comptabilisé dans la difficulté (1 élément > ne remplace pas 1 élément <).
 Pour tous les éléments présentés, reconnus ou non en difficulté, toutes les fautes de tenue sont pénalisables
 En cas de chute sur agrès reprendre le jugement quand la gym a repris sa place, au premier élément**

FAUTES					
DEDUCTIONS		0.10	0.20	0.30	
Pénalisation pour élément de niveau supérieur (à partir du 2 ^{ème} élément)	Chaque fois			X	
Pour les éléments de maintiens : 2 sec (pas de pénalité) (M44)			1 à 2 sec		1 sec ou moins (NR)
Pour les éléments de maintien, toute déviation par rapport à l'axe parfait (horizontal ou vertical)		(1° à 15°)	(16° à 30°)		NR (+31°)
Bras fléchis ou jambes fléchies	Chaque fois	X	X	X	
Jambes ou genoux écartés	Chaque fois	Inf. largeur des épaules	Sup. largeur des épaules		
Jambes croisées	Chaque fois	X			
Pointes de pieds non tendues (déduction maxi 0,4)	Chaque fois	X			
Hauteur insuffisante dans les sauts gymniques ou les éléments acrobatiques avec envol	Chaque fois	X	X		
Manque de variétés dans le choix des éléments	Chaque fois	X	X		
Angle d'écart insuffisant (cf feuille annexe)	Chaque fois		X		
Position groupée, carpée ou tendue insuffisante	Chaque fois	X	X	X	
Rotation incomplète ou sur rotation dans les éléments gymniques ou acrobatiques (cf feuille annexe)	Chaque fois	X	X		
Déviation par rapport à la ligne d'élan	Chaque fois	X	X		
Pieds écartées à la réception supérieur à largeur bassin	Chaque fois	X			
Déséquilibre	Chaque fois	X	X	X	
Sursaut ou rebond (déduction maxi 0,4)	Chaque fois	X	X		
Pas supplémentaires (déduction maxi 0,4)	Chaque fois	X	X		
Réception accroupie	Chaque fois			X	
Réception non terminée sur les pieds ou engin					Dif non reconnu
Touche du tapis ou l'agrès	Chaque fois	X	X	X	0,50 (M45)
Appui sur le tapis ou l'agrès					0,50
Exercice sans sortie (sans tentative d'une sortie du niveau)					0,50
Chute	Chaque fois				0,50
Pénalisation pour élan supplémentaire lors de l'entrée (au 3 ^{ème} si ni touche du tremplin ou de l'agrès aux 2 premiers)					0,50
Répétition d'un même élément plus de 2 fois de suite (ex : flip, flip, flip)	chaque fois à partir du 3 ^{ème}		X		
FAUTES DE COMPORTEMENT (déduction par les juges)					
Entraîneur :					
Aide et touche pendant l'exercice ou la sortie					0,50 et élément non reconnu
<u>Accompagnement gestuel sans touche (M7)</u>	0,50 pénalité				0,50
Aide et touche à la réception					0,50
Touche de l'engin par l'entraîneur	Chaque fois		X		
Signes, appels et conseil verbaux de l'entraîneur à sa gymnaste	Chaque fois		X		
Présence de l'entraîneur près de l'agrès (sauf barres asymétriques, parallèles, barre fixe, anneaux et saut de cheval)	Chaque fois		X		
<u>Sur Tapis obliquoire retiré (M6)</u>					0,50
Gymnaste					
Tapis ou trempins supplémentaires non autorisés ou tout autre objet non autorisé (M46)	Chaque fois			X	
Échauffement non autorisé	Chaque fois		X		
Tenue incorrecte (justaucorps, bijoux...) chaussettes obligatoires avec le sokol	Chaque fois		X par agrès		
Tenue de gymnastique non uniforme pour l'équipe	Chaque fois		X		
Retirer sa tenue de compétition (léotard ou justaucorps) sur le plateau (après un 1 ^{er} avertissement)	Chaque fois				0,50

**Absence du juge en réunion de juges => amende et déclassement de l'équipe
retard du juge (réunion démarrée) => amende et pénalité de 3 points sur l'équipe**

FAUTES GÉNÉRALES (déduction sur le total de l'équipe)					
DÉDUCTIONS		0.10	0.20	0.30	
Nombre d'entraîneurs non conforme (pas de changement autorisé en cours de compétition)	Chaque fois				0.50
Tenue de l'entraîneur ou de la gymnaste incorrecte en geste ou en parole					0.50
Tenue ou comportement de l'entraîneur non conforme au règlement					Accès au plateau refusé
Tenue et comportement du juge non conforme au règlement					1 point
FAUTES SPÉCIFIQUES AUX AGRÈS FÉMININS					
BARRES ASYMÉTRIQUES					
Amplitude des élan ou balancés	Chaque fois	X	X	X	
Élan intermédiaire	Chaque fois			X	
Arrêt entre les éléments	Chaque fois	X			
Cadence et rythme insuffisants		X	X		
Pause de concentration de plus de 2 secondes	Chaque fois	X			
S'accrocher à l'engin pour éviter une chute	Chaque fois				0.50
Manque d'amplitude (éléments autre que les balancés)	Chaque fois	X	X	X	
Reprise d'élan	Chaque fois			X	
POUTRE					
Appui d'une jambe sur le côté de la poutre	Chaque fois		X		
Arrêt entre les éléments	Chaque fois	X			
Cadence et rythme insuffisants		X	X		
Pause de concentration de plus de 2 secondes	Chaque fois	X			
S'accrocher à l'engin pour éviter une chute	Chaque fois				0.50
Nombre de longueurs insuffisant (au moins 2 à partir du niveau 7)			X		
Déplacement pieds à plat (déduction maxi 0,4)	Chaque fois	X			
Présentation artistique insuffisante		X	X		
SOL FEMININ					
Présentation artistique insuffisante		X	X		
Exercice non terminé avec la musique		X			
Musique manquante ou avec chant					1 point
Sortie de praticable	Chaque fois	X			
Arrêt entre les éléments	Chaque fois	X			
Cadence et rythme insuffisants		X	X		
Pause de concentration de plus de 2 secondes	Chaque fois	X			
Déplacement pieds à plat (déduction maxi 0,4)	Chaque fois	X			

FAUTES SPÉCIFIQUES AUX AGRÈS MASCULINS				
DÉDUCTIONS		0.10	0.20	0.30
			entre 1 et 2 sec	1 sec ou moins (NR)
GENERALITES				
Demi élan intermédiaire (à partir de N4)			X	
Arrêt		X	X	
Manque d'amplitude dans les élans à 0,1		X (1 à 15°)	X (16 à 30°)	NR (+31°)
(M47) Pour les éléments de maintiens: 2 sec (pas de pénalité)				
SOL				
Présentation artistique insuffisante		X	X	
Enchaînement en musique				Enchaînement nul
Sortie de praticable	Chaque fois	X		
Arrêt entre les éléments	Chaque fois	X		
Cadence et rythme insuffisants		X	X	
Pause de concentration de plus de 2 secondes	Chaque fois	X		
Non utilisation de l'ensemble de la surface (d'après règles p11)			X	
ARÇONS				
Départ sur un pied ou décalé par rapport à la station normale		X	X	
Manque d'amplitude (élans de jambes, cercle)	Chaque fois	X	X	X
A partir de N4 prise d'élan cercle en appui cavalier	Chaque fois			X
ATR avec un engagement de force visible		X	X	X
Contre élan	Chaque fois		X	
ANNEAUX				
Touche les câbles avec les pieds ou le corps	Chaque fois	X	X	
Balancement des câbles pendant les maintiens (déduction maxi 0,5)	Chaque fois	X	X	X
BARRES PARALLÈLES				
Plus de 3 arrêts d'au moins 1 seconde	Chaque fois		X	
A partir de N4, le siège écarté est considéré comme une chute				0.50 et NR
BARRE FIXE				
Corps désaxé par rapport au plan du mouvement :				
• moins de 15°	Chaque fois	X		
• plus de 15°			X chaque fois	(M 8)
Reprises d'élan successives à l'appui abdominal, selon l'ampleur	Chaque fois	X	X	
- Manque d'amplitude dans les lâchers (M9)	Chaque fois	0,10	0,20	0,30
- Reprise alternée des mains lors des lâchers (décalage autorisé lors des rotations longitudinales)	Chaque fois	0,10	0,20	0,30 (M10)

SEULS LES TEXTES FONT FOI

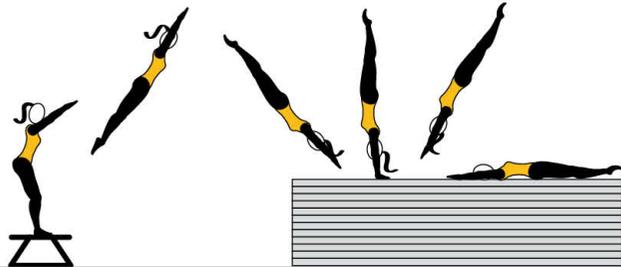
5,5

1 - Saut par pose alternative des mains puis des pieds, enchaîner directement par un saut extension (appel tremplin)



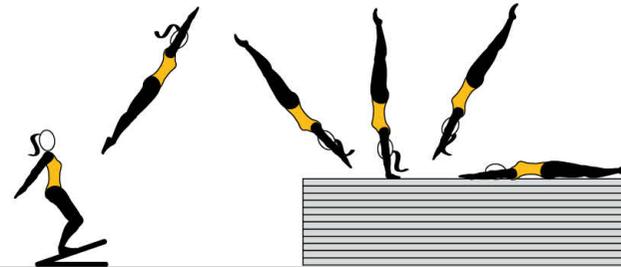
6,3

4 - Lune tombée plat dos (appel trampoline)



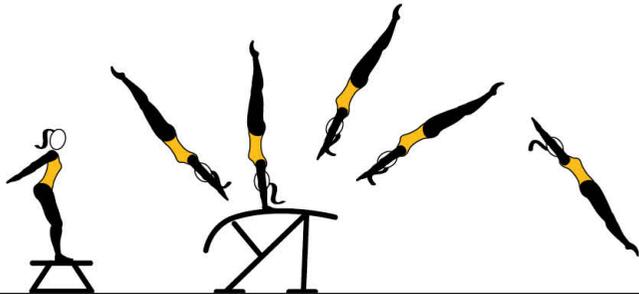
6,8

5 - Lune tombée plat dos (appel tremplin)



7,0

7 - Lune arrivée debout (appel trampoline)



7,3

8 - Lune arrivée debout (Appel tremplin)



Interdit en finalité nationale.

Seulement pur les niveaux 8, 7 et 6 en féminin et niveaux 6 et 5 en masculin

REMARQUES

Pour le saut par pose alternative des mains puis des pieds :

- Un pas est autorisé sur la table de saut mais est pénalisé de 0,5
- Si le gymnaste fait un saut de lapin sur la table, le saut est considéré comme nul

SEULS LES TEXTES FONT FOI

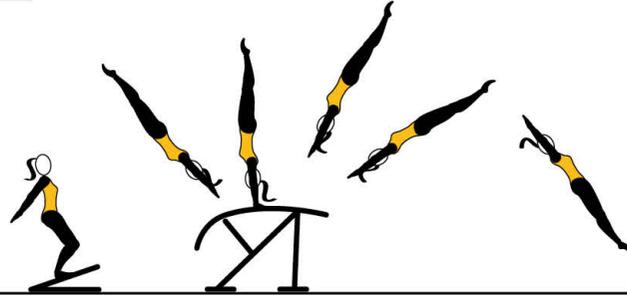
7,5

13 - Lune arrivée debout (appel trampoline)



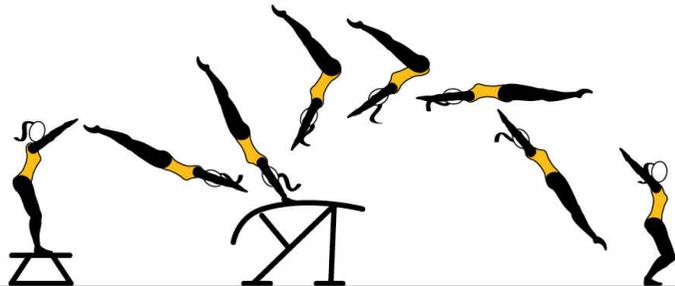
8

14 - Lune arrivée debout (appel tremplin)



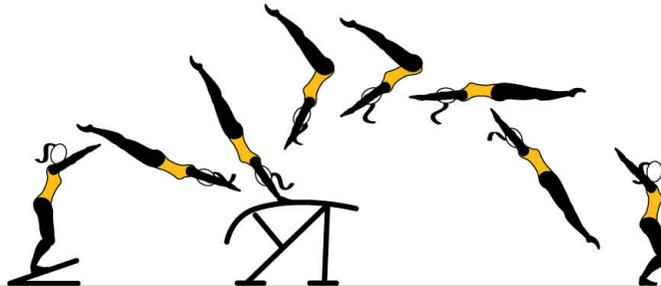
7,6

16 - Yamashita - Lune carpée (appel trampoline)



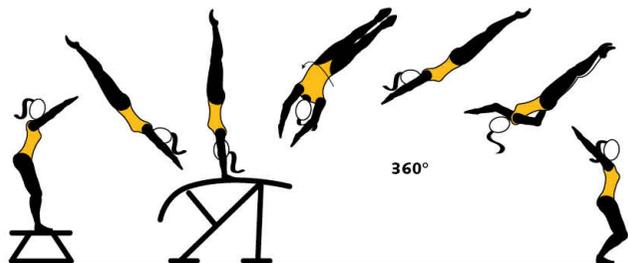
8,1

17 - Yamashita - Lune carpée (appel tremplin)



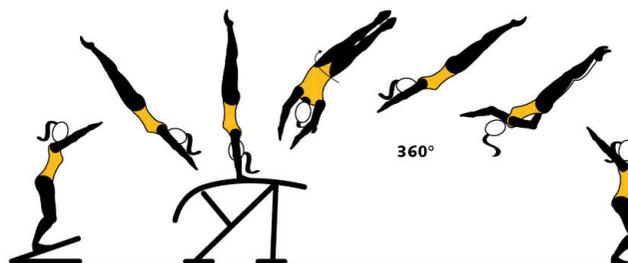
8,8

19 - Lune vrille
Lune avec rotation longitudinale de 360° dans le 2^{ème} envol (appel trampoline)



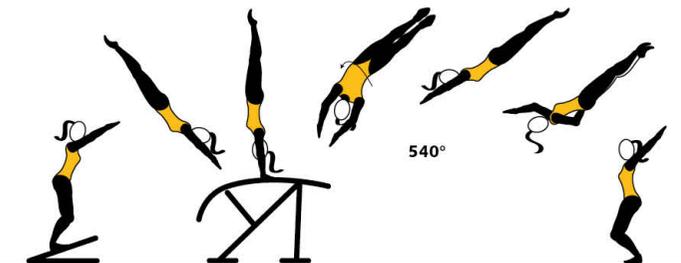
9,2

20 - Lune vrille
Lune avec rotation longitudinale de 360° dans le 2^{ème} envol (appel tremplin)



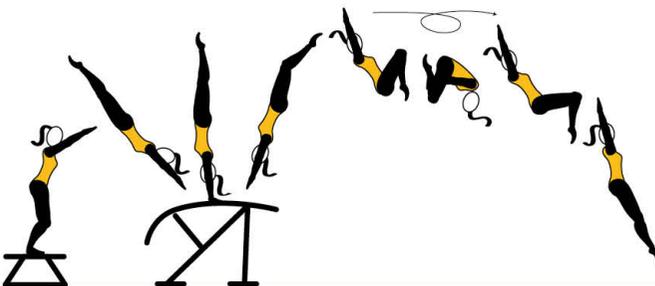
9,5

21 - Lune vrille et demi (appel tremplin).
Lune avec rotation longitudinale de 540° dans le 2^{ème} envol



9,4

22 - Lune avec salto avant dans le 2^{ème} envol (appel trampoline)



9,6

23 - Lune
avec salto avant carpé
dans le 2^{ème} envol
(appel trampoline)



9,7

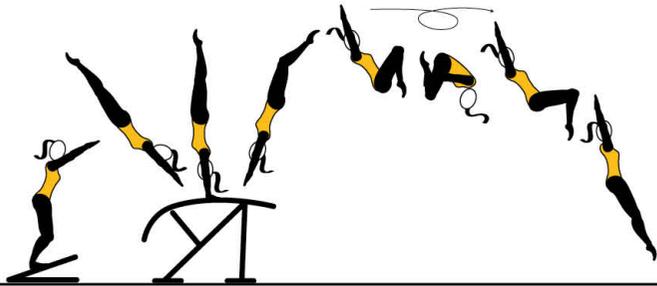
24 - Lune avec salto avant et rotation longitudinale
de 180° dans le 2^{ème} envol (appel trampoline)



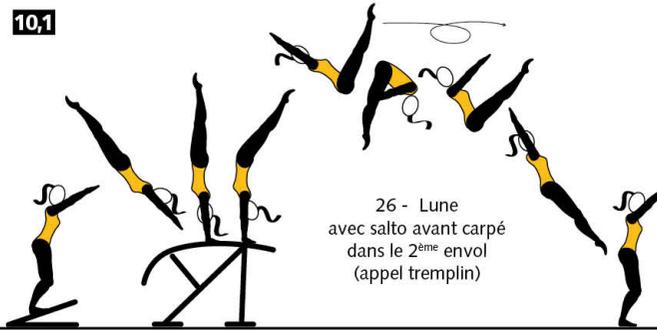
Conception-illustrations www.acrostickhe.com

SEULS LES TEXTES FONT FOI

9,9 25 - Lune avec salto avant groupé dans le 2^{ème} envol (appel tremplin)

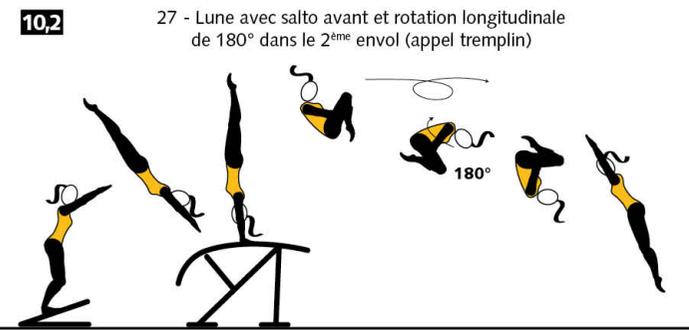


10,1



26 - Lune avec salto avant carpé dans le 2^{ème} envol (appel tremplin)

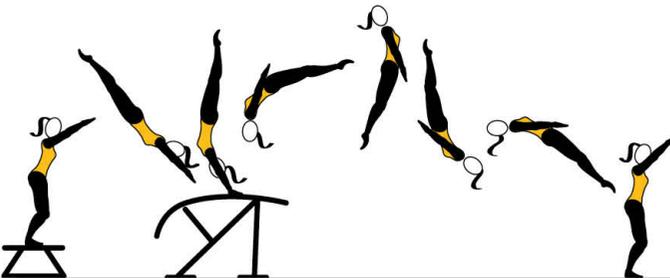
10,2



27 - Lune avec salto avant et rotation longitudinale de 180° dans le 2^{ème} envol (appel tremplin)

10,5

28 - Lune avec salto avant tendu (appel trampoline)



10,8

29 - Lune avec salto avant tendu avec demi tour (appel trampoline)



11

31 - Lune avec salto avant tendu (appel tremplin)



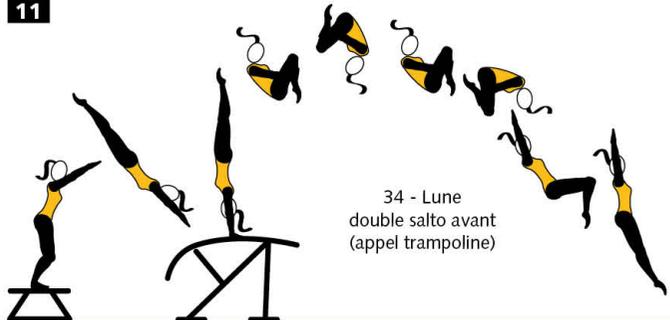
11,3

32 - Lune avec salto avant tendu avec demi tour (appel trampoline)



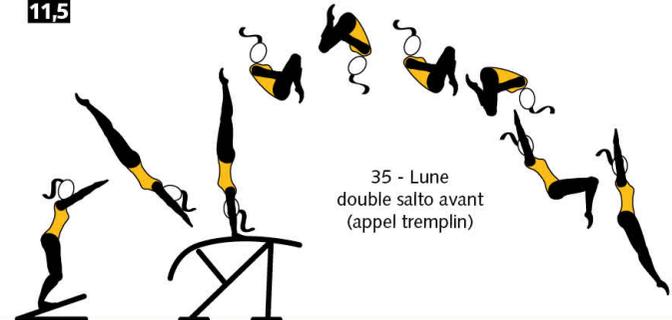
11

34 - Lune double salto avant (appel trampoline)



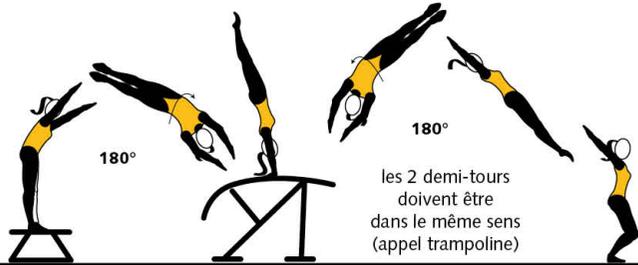
11,5

35 - Lune double salto avant (appel tremplin)

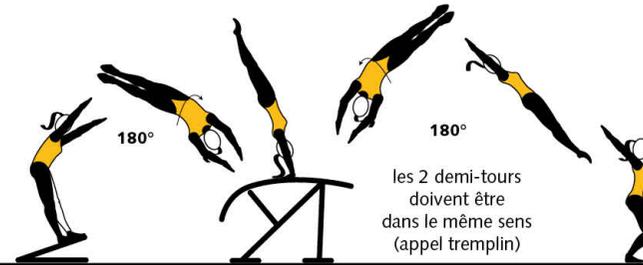


SEULS LES TEXTES FONT FOI

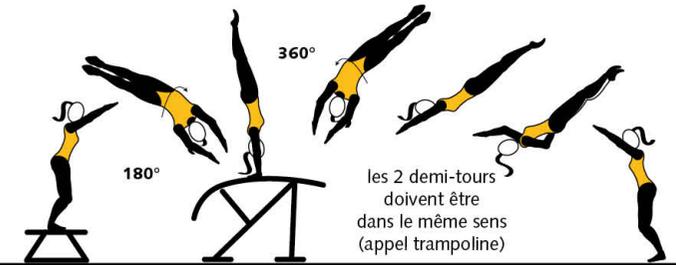
7,8 37 - Pétrick. Rotation longitudinale de 180° dans le 1^{er} envol et rotation longitudinale de 180° dans le 2^{ème} envol :



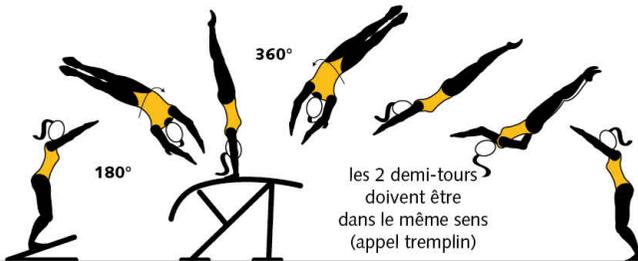
8,3 38 - Pétrick. Rotation longitudinale de 180° dans le 1^{er} envol et rotation longitudinale de 180° dans le 2^{ème} envol :



8,3 39 - Pétrick vrille (rotation longitudinale de 180° dans le 1^{er} envol et rotation longitudinale de 360° dans le 2^{ème} envol :



8,6 40 - Pétrick vrille (rotation longitudinale de 180° dans le 1^{er} envol et rotation longitudinale de 360° dans le 2^{ème} envol :



9,1 41 - Tsukahara groupé. Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1^{er} envol et...



9,3 42 - Tsukahara carpé. Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1^{er} envol et...



9,5 43 - Tsukahara tendu. Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1^{er} envol et...



9,5 44 - Tsukahara groupé. Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1^{er} envol et...



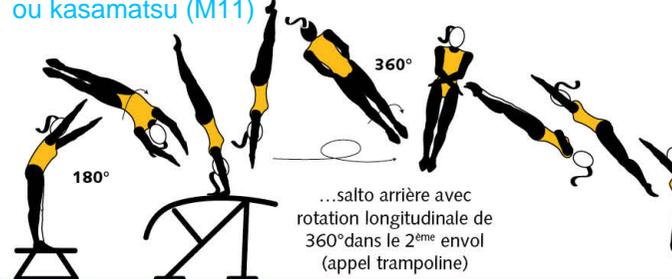
9,7 45 - Tsukahara carpé. Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1^{er} envol et...



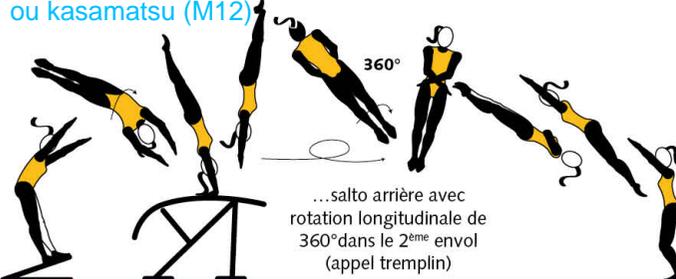
9,9 46 - Tsukahara tendu. Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1^{er} envol et...



10 47 - Tsukahara vrillé. Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1^{er} envol et...

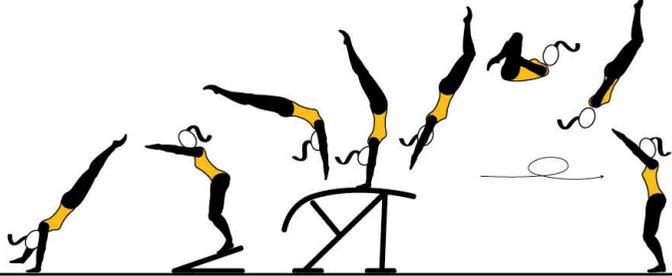


10,5 48 - Tsukahara vrillé. Rotation longitudinale de 90° à 180° dans le 1^{er} envol et...

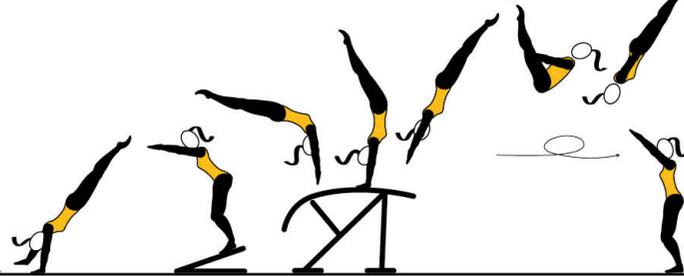


SEULS LES TEXTES FONT FOI

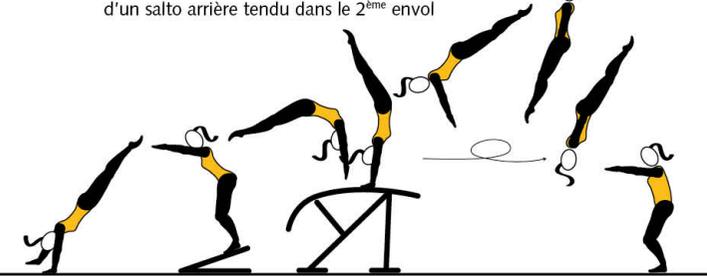
10 49 - Yurchenko groupé Appel sur le tremplin en rondade et renversement arrière dans le 1^{er} envol suivi d'un salto arrière dans le 2^{ème} envol.



10.2 50 - Yurchenko carpé. Appel sur le tremplin en rondade et renversement arrière dans le 1^{er} envol suivi d'un salto arrière carpé dans le 2^{ème} envol.



10.4 51 - Yurchenko tendu. Appel sur le tremplin en rondade et renversement arrière dans le 1^{er} envol suivi d'un salto arrière tendu dans le 2^{ème} envol.

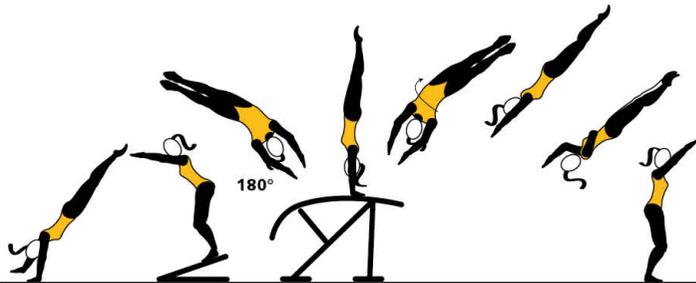


11 53 - Yurchenko avec une vrille. Appel sur le tremplin en rondade et renversement arrière dans le 1^{er} envol suivi d'un salto arrière avec rotation longitudinale de 360° dans le 2^{ème} envol.

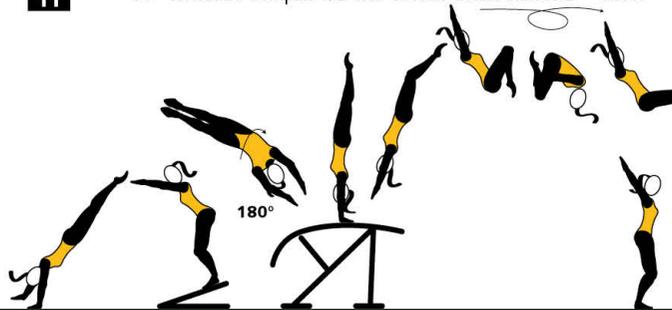


9.9 54- Rondade tremplin 1/2 tour et lune (M48)

10.5 55 - Rondade tremplin 1/2 tour et vrille dans le 2^{ème} envol



11 56 - Rondade tremplin 1/2 tour et salto avant dans le 2^{ème} envol



DEDUCTIONS	0.10	0.20	0.30	0.50	plus
1^{er} envol					
Corps en dessous de l'horizontal pour les sauts en pose de pieds	X	X	X	-	-
Jambes écartées	X	X	X	-	-
Jambes fléchies	X	X	X	-	-
Phase d'appui					
Pour le saut par pose alternative des mains puis des pieds :					
• Si 1 pas intermédiaire sur la table	-	-	-	X	-
• Si plus d'1 pas sur la table	-	-	-	-	Saut nul
• Arrêt entre la pose des pieds et le saut extension	-	X	-	-	-
Corps cambré	X	X	X	X	-
Épaules en avant	X	X	X	-	-
Corps cassé (angle jambes tronc à 45°)	X	X	X	X	X
Bras fléchis	X	X	X	X	-
Rotation prescrite autour de l'axe longitudinale commencée trop tôt	X	X	X	-	-
Plus de 1 appui des 2 mains ou appui d'un seul bras, de la tête ou d'une autre partie du corps	-	-	-	-	Saut nul
Appui prolongé	-	-	X	-	-
2^{ème} envol					
Amplitude (hauteur et longueur)	-	-	-	-	jusqu'à 0,80
Position du corps groupée, carpée ou tendue insuffisante	X	X	X	-	-
Jambes écartées, croisées ou fléchies pour chaque	X	X	X	-	-
Réception					
Sur ou sous rotation longitudinale à la réception	X	X	-	-	Cf schéma rotation
Déviations par rapport à la ligne d'élan (zone de 1 mètre en largeur dans l'axe de la table)					
• 1 pied hors de la zone	X	-	-	-	-
• les 2 pieds en dehors de la zone	-	X	-	-	-
• 1 ou 2 pieds hors du tapis	-	-	X	-	-
Pieds écartés à la réception supérieure à la largeur des épaules	-	X	-	-	-
Mouvements pour maintenir l'équilibre					
• sursaut	X	X	-	-	-
• Mouvement supplémentaire des bras ou du buste	X	-	-	-	-
• Pas supplémentaires (par pas avec un maxi de 4 pas)	X	-	-	-	-
• Réception accroupie	-	-	X	-	-
• Chutes	-	-	-	X	-
Réception pour le plat dos en 2 ou plusieurs temps	-	-	X	X	-
Fautes générales					
Dynamisme insuffisant	X	X	X	X	-
Tremplin supplémentaire non autorisé,	-	-	-	-	Saut nul
Franchissement en roulade / Aide ou touche pendant le saut / Saut non reconnu	-	-	-	-	Saut nul
Saut présenté non annoncé ou non conforme à l'annonce	-	-	-	-	Pas de pénalité
Si la réception n'est pas faite sur les pieds d'abord	-	-	-	-	Saut nul

Pour les sauts avec salto et rotation longitudinale, celle-ci peut être réalisée n'importe quand (ex: lune salto avant demi = lune demi salto arrière (M49)

Tremplin autorisé devant le trampoline pour les 7-8 ans uniquement

Seuls les sauts en Tsukahara peuvent avoir une pose de main alternative

Pour les sauts avec salto non répertoriés, l'ajout de toute demi vrille augmente de 0.2 la note de départ **Sur tapis obligatoire retiré pénalité 0,50 (M13)**

Programme de gymnastique artistique

féminine

DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficultés	0,9
Exécution	5
Exigences spécifiques	2
TOTAL	7,9

DIFFICULTÉS 0,9 point maximum

Eléments différents choisis
en 0,1 et/ou 0,2

EXÉCUTION 5 points maximum

Nombre d'éléments différents choisis en 0,1 et/ou 0,2	Note départ d'exécution
6	5
5	4,5
4	4
3	3
2	2
1	1
0	0

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 4 fois 0,5

BARRES	POUTRE	SOL
<ul style="list-style-type: none"> • 1 élément de la famille des «balancers» • 1 élément de la famille des «rotations» • 1 élément de la famille des «élans» • 1 entrée et/ou sortie 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 élément de la famille des «renversements» <ul style="list-style-type: none"> • 1 demi tour • 1 série de 2 sauts min. • 1 entrée et/ou sortie 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 SG de 2 éléments différents dont 1 saut <ul style="list-style-type: none"> • 1 SA de 2 éléments • 1 SA de 2 éléments pris dans 2 familles différentes <ul style="list-style-type: none"> • 1 SM de 2 éléments <p>- 1 élément à 0,2 (M51)</p>

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



DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficultés	1,2
Exécution	5
Exigences spécifiques	2
TOTAL	8,2

DIFFICULTÉS 1,2 point maximum

Éléments différents choisis
en 0,1 et/ou 0,2

EXÉCUTION 5 points maximum

Nombre d'éléments différents choisis en 0,1 et/ou 0,2	Note départ d'exécution
6	5
5	4,5
4	4
3	3
2	2
1	1
0	0

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 4 fois 0,5

BARRES	POUTRE	SOL
<ul style="list-style-type: none"> • 1 élément de la famille des «balancers» • 1 élément de la famille des «rotations» • 1 élément de la famille des «»élans» OU 1 élément de la famille «venir à l'appui» <ul style="list-style-type: none"> • 1 sortie à 0,2 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 élément de la famille des «renversements» <ul style="list-style-type: none"> • 1 demi tour sur 1 jambe • 1 SG de 2 éléments dont 1 saut à 0,2 • 1 sortie à 0,2 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 SG de 2 éléments différents dont 1 saut 0,2 • 1 SA de 3 éléments. • 1 SA de 2 éléments : 1 pris dans les renversements et l'autre à 0,2 • 1 SM de 2 éléments

- 1 élément acro à 0,2 (M52)

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



DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficultés	1,6
Exécution	5
Exigences spécifiques	2
TOTAL	8,6

DIFFICULTÉS 1,6 point maximum

Eléments différents choisis
en 0,1 et/ou 0,2 et/ou 0,3

EXÉCUTION 5 points maximum

Nombre d'éléments différents choisis en 0,1 et/ou 0,2 et/ou 0,3	Note départ d'exécution
6	5
5	4,5
4	4
3	3
2	2
1	1
0	0

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 4 fois 0,5

BARRES	POUTRE	SOL
<ul style="list-style-type: none"> • 1 élément de la famille des «balancers» • 1 élément de la famille des «rotations» ou des «élans» <ul style="list-style-type: none"> • 1 changement de barres • 1 entrée (0,2 min.) et 1 sortie (0,2 min) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 élément acro à 0,3 • 1 demi tour sur 1 jambe • 1 SG de 2 sauts dont 1 à 0,3 • 1 sortie à 0,2 min. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 SG de 3 éléments différents dont 1 saut 0,3 • 1 SA de 3 éléments dont 1 élément à 0,2 min. • 1 SA de 2 éléments avec envol (les 2 sont avec envol) <ul style="list-style-type: none"> • 1 SM de 3 éléments. <p>- 1 élément à 0,3 (M53)</p>

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



DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficultés	2
Exécution	5
Exigences spécifiques	2
TOTAL	9

DIFFICULTÉS 2 points maximum

Éléments différents choisis
en 0,2 et/ou 0,3 et/0,4

EXÉCUTION 5 points maximum

Nombre d'éléments différents choisis en 0,2 et/ou 0,3 et/ou 0,4	Note départ d'exécution
6	5
5	4,5
4	4
3	3
2	2
1	1
0	0

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 4 fois 0,5

BARRES

- 1 bascule ou 1 oscillation
- 1 élément de la famille des « balancers »
- 1 changement de barres min.
 - 1 sortie 0,3 min.

POUTRE

- ~~1 SM de 2 éléments dont~~ 1 renversement 0,3 min. (M54)
 - 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe
 - 1 SG de 2 sauts dont 1 saut 0,3 min.
 - 1 sortie à 0,3 min.

SOL

- 1 SG de 3 éléments dont 1 saut avec écart antéro postérieur (1 des 3 éléments doit être à 0,3 min)
OU 1 SM de 3 éléments dont 1 élément en 0,3 min.
 - 1 LA en avant (tous les éléments sont avec envol)
 - 1 LA (tous les éléments sont avec envol)
 - 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe

LA : Liaison Acrobatique - SG : série gymnique - SM : série mixte



DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficultés	2,4
Exécution	5
Exigences spécifiques	2,5
TOTAL	9,9

DIFFICULTÉS 2,4 points maximum

Eléments différents choisis
en 0,3 et/ou 0,4 et/ou 0,5

EXÉCUTION 5 points maximum

Nombre d'éléments différents choisis en 0,3 et/ou 0,4 et/ou 0,5	Note départ d'exécution
6	5
5	4,5
4	4
3	3
2	2
1	1
0	0

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 5 fois 0,5

BARRES	POUTRE	SOL
<ul style="list-style-type: none"> • 1 élément de la famille des « balancers » <ul style="list-style-type: none"> • 1 bascule • 1 élément de la famille des « élans » <ul style="list-style-type: none"> • 1 changements de barres <ul style="list-style-type: none"> • 1 sortie 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 SM de 2 éléments dont 1 élément (M56) de la famille des « renversements » • 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe • 1 SG de 2 éléments dont 1 saut <ul style="list-style-type: none"> • 1 élément acrobatique <ul style="list-style-type: none"> • 1 sortie 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 SG de 3 éléments dont 1 saut avec écart antéro postérieur OU 1 SM de 3 éléments (M 57) • 1 LA avec envol vers l'avant (tous les éléments sont avec envol) <ul style="list-style-type: none"> • 1 pirouette 540° min. sur 1 jambe <ul style="list-style-type: none"> • 1 saut à 0,4 min.

LA : Liaison Acrobatique - SG : série gymnique - SM : série mixte



DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficultés	2,8
Exécution	5
Exigences spécifiques	2,5
TOTAL	10,3

DIFFICULTÉS 2,8 points maximum

Éléments différents choisis
en 0,3 et/ou 0,4 et/ou 0,5 et/ou 0,6

EXÉCUTION 5 points maximum

Nombre d'éléments différents choisis en 0,3 et/ou 0,4 et/ou 0,5 et/ou 0,6	Note départ d'exécution
6	5
5	4,5
4	4
3	3
2	2
1	1
0	0

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 5 fois 0,5

BARRES	POUTRE	SOL
<ul style="list-style-type: none"> • 1 lâcher OU un passage par l'ATR • 1 changement de barres • 1 élément de la famille des «élans» • 1 élément de la famille des «rotations» • 1 sortie 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 élément de la famille des renversements. (M58) • 1 SM de 2 éléments • 1 pirouette 360° mini sur 1 jambe • 1 SG de 2 éléments dont 1 saut 0,4 min. • 1 élément acrobatique à 0,5 min. • 1 sortie 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 SG de 3 éléments dont 1 saut avec écart antéro postérieur (1 des 3 éléments doit être à 0,4 min) OU 1 SM de 3 éléments dont 1 élément à 0,4 min. (M59) (M60) • 1 LA avec envol vers l'avant dont 1 salto 0,4 min • 1 LA avec envol vers l'arrière dont 1 salto de sens différent à la II (M61) • 1 saut à 0,5 mini • 1 rotation longitudinale 360° min. gymnique ou acrobatique à 0,4 min.

LA : Liaison Acrobatique - SG : série gymnique - SM : série mixte



DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficultés	3,2
Exécution	5
Exigences spécifiques	2,5
TOTAL	10,7

DIFFICULTÉS 3,2 points maximum

Éléments différents choisis
en 0,3 et plus

EXÉCUTION 5 points maximum

Nombre d'éléments différents choisis en 0,3 et plus	Note départ d'exécution
6	5
5	4,5
4	4
3	3
2	2
1	1
0	0

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 5 fois 0,5

BARRES

- 1 lâcher ~~0,5 min.~~ ou 1 grand tour (M62)
- 1 changement de barres
- 1 élément avec passage par l'ATR
- 1 élément de la famille des rotations à 0,50 min.
 - 1 sortie à 0.4 min.

POUTRE

- ~~1 SM de 2 éléments dont 1 saut à 0,4 min.~~ (M63)
- ~~OU 1 SG de 2 éléments dont 1 saut à 0,4 min.~~
- 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe
- 1 LA dont 1 élément à 0.4 min.
- 1 élément acrobatique à 0,5 min.
 - 1 sortie à 0,4 min.

SOL

- 1 SG de 3 éléments dont 1 saut avec écart antéro postérieur (1 des 3 éléments doit être à 0,5 min)
- ~~OU 1 SM de 3 éléments dont 1 élément à 0.5 min.~~ (M64)
 - 1 LA dont 1 salto à 0,5 min.
 - 1 LA de 2 salti
- OU 1 diagonale avec 1 salto lié à 1 LA vers l'avant
OU vers l'arrière dont un salto (pas de sursaut)
OU inversement (LA lié à 1 salto)
- 1 rotation longitudinale 360° min. gymnique ou acrobatique à 0,5 min.
 - 1 saut gymnique à 0,5 min.

LA : Liaison Acrobatique - SG : série gymnique - SM : série mixte



DÉCOMPOSITION DE LA NOTE

	CONTRAT MAXIMUM
Difficultés	4
Exécution	5
Exigences spécifiques	2,5
TOTAL	11,5

DIFFICULTÉS 4 points maximum

Éléments différents choisis
en 0,3 et plus

EXÉCUTION 5 points maximum

Nombre d'éléments différents choisis en 0,3 et plus	Note départ d'exécution
6	5
5	4,5
4	4
3	3
2	2
1	1
0	0

EXIGENCES SPÉCIFIQUES 5 fois 0,5

BARRES

- 1 lâcher 0,5 min.
- ~~2 changements de barres (M65)~~
- ~~1 élément de la famille des élans à 0,5 min.~~
- ~~OU 1 élément de la famille des rotations à 0,6 min.~~
 - 1 grand tour
 - 1 sortie à 0,4 min.
- 1 élément par passage à l'ATR (M66)

POUTRE

- 1 SM de 2 éléments dont 1 saut à 0,5 min.
- ~~OU 1 SG de 2 éléments dont 1 saut à 0,5 min. (M67)~~
 - 1 pirouette 360° min. sur 1 jambe
 - 1 LA dont 1 élément avec envol
 - 1 salto sur la poutre
 - 1 sortie à 0,4 min.

SOL

- 1 SG de 3 éléments dont 1 saut avec écart antéro postérieur (1 des 3 éléments doit être à 0,5 min)
- ~~OU 1 SM de 3 éléments dont 1 élément à 0,5 min. (M68)~~
 - 1 LA dont 1 salto à 0,5 min.
 - 1 LA de 2 salti
- OU 1 diagonale avec 1 salto lié à 1 LA vers l'avant
OU vers l'arrière dont un salto (pas de sursaut)
OU inversement (LA lié à 1 salto)
 - 1 salto à 0,6 min.
 - 1 saut gymnique à 0,6 min.

LA : Liaison Acrobatique - SG : série gymnique - SM : série mixte



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1
A 1

1 - Entrée avec aide en appui BS

●
●

0,1
1 ~ ≠

2 - Sauter à la suspension BS, balancer avant arrière, engager 1 jambe ou 2 jambes fléchies par-dessus BI pour arriver au siège

●
●

0,1
e 1

4 - De la station faciale, mains BI, s'établir à l'appui facial par renversement arrière

●
●

0,1
1 =

5 - Sauter à l'appui BI bras tendus

●
●

0,2
€

9 - Oscillation 1 jambe. De la station faciale, mains sur BI, 1 pied sur BI jambe tendue, s'établir au siège latéral écarté par temps de bascule

●
●

0,2
1 =

7 - Sauter à suspension BS, élévation des jambes fléchies, tendues serrées ou écartées pour arriver au siège BI

●
●

0,2
II 1

8 - Traction et renversement arrière pour s'établir à l'appui facial BI

●
●

0,2
€

10 - Saut et tour d'appui facial en avant jambes fléchies avec ou sans pose des mains BI

●
●

0,2
1 0

10 - Saut et tour d'appui facial en avant jambes fléchies avec ou sans pose des mains BI

●
●

SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,3
II

13 - Traction et renversement arrière pour s'établir à l'appui facial BS

●
●

0,3
P

14 - Saut et tour d'appui facial en avant jambes tendues avec ou sans pose des mains BI

●
●

0,3
L

15 - Bascule faciale

●
●

0,3
↺

16 - Oscillation 2 jambes. De la station faciale, mains sur BI, 1 pied sur BI jambe tendue, s'établir au siège dorsal par temps de bascule

●
●

0,3
↙

17 - Bascule engagée 1 jambe

●
●

0,4
L

19 - Bascule engagée 2 jambes serrées ou écartées

●
●

0,4
↗

20 - Saut à la suspension BS et bascule faciale à l'appui

●
●

0,4
↗

21 - Saut avec 1/2 tour (180°), et bascule faciale à l'appui

●
●

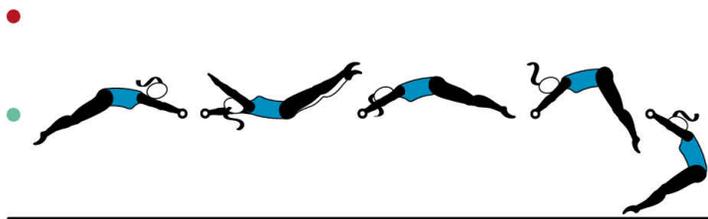
0,4
▲

22 - Franchissement écart. Saut écart par impulsion des mains par-dessus BI à la suspension BS

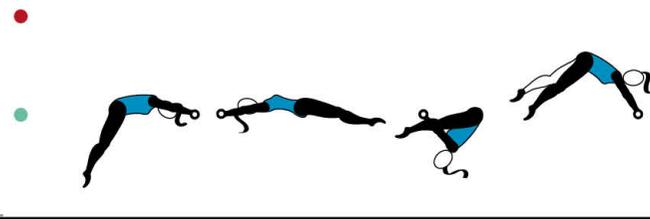
●
●

SEULS LES TEXTES FONT FOI

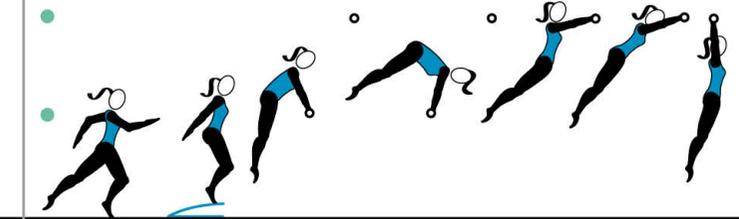
0,5
25 - Bascule 1/2 tour (180°) bascule. Mains sur BI, balancer avant, 1/2 tour (180°) et bascule



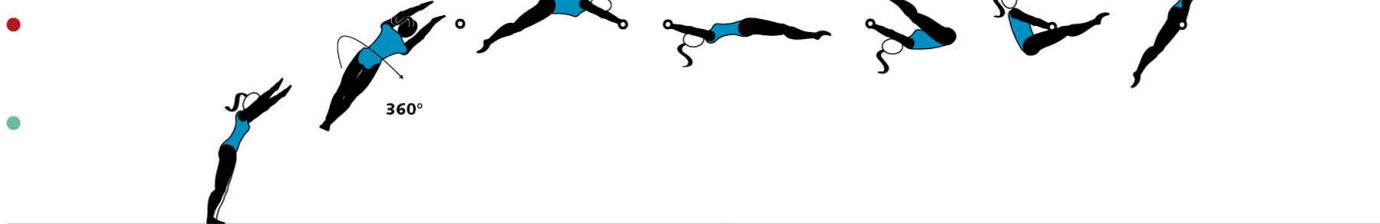
0,5
26 - Bascule couper écart à la suspension même barre



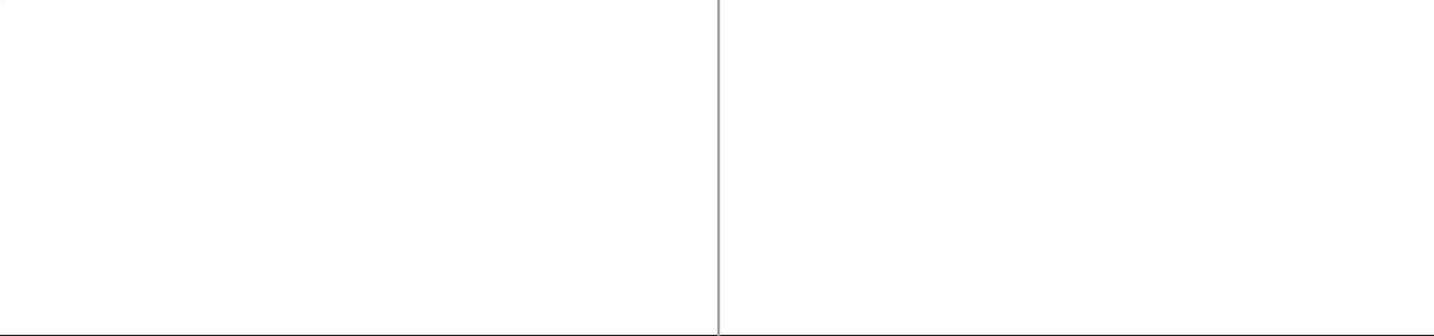
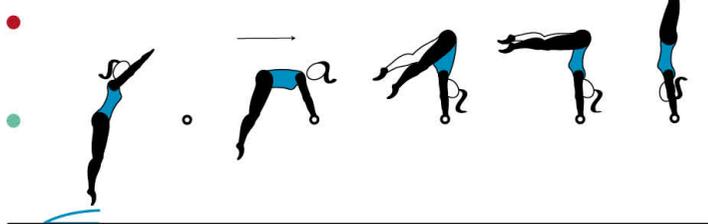
0,5
27 - Saut poisson jambes serrées par-dessus BI avec impulsions des mains à la suspensions BS



0,5
28 - Saut avec 1 tour (360°), et bascule faciale, dorsale ou écart BI



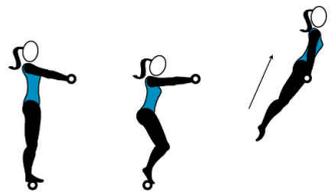
0,6
31 - Saut avec corps carpé à l'ATR BI



SEULS LES TEXTES FONT FOI

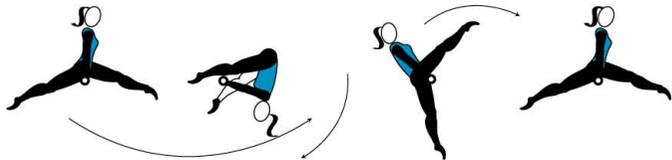
0,1

 37 - Venir à l'appui BS bras tendus



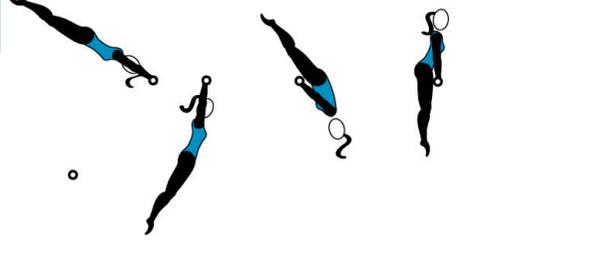
0,2

 40 - Du siège latéral, oscillation 1 jambe, revenir au siège



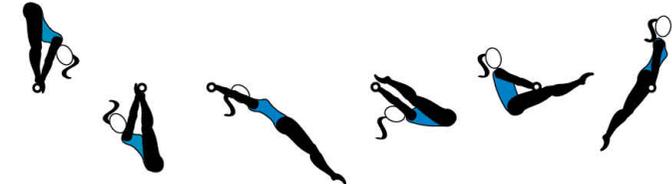
0,2

 41 - Grande culbute, balancé avant avec retour à l'appui BS



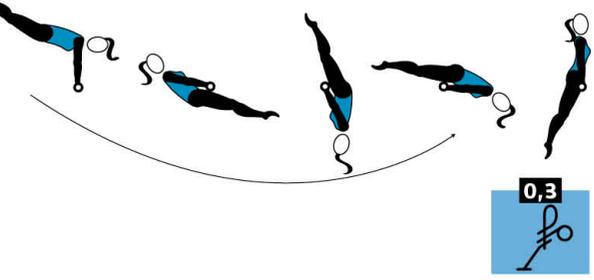
0,3

 43 - Pied mains sur BI, allonger devant puis bascule



0,3

 44 - Sauter à l'appui libre et tour d'appui arrière BS



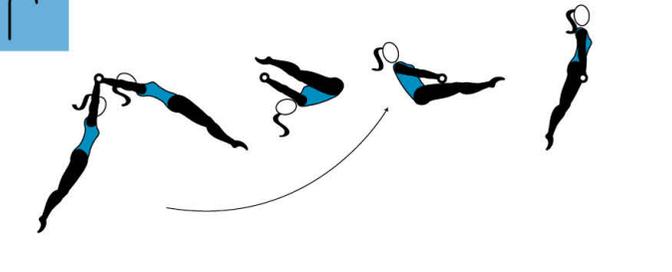
0,3

 45 - Bascule engagée 1 jambe, BS ou BI



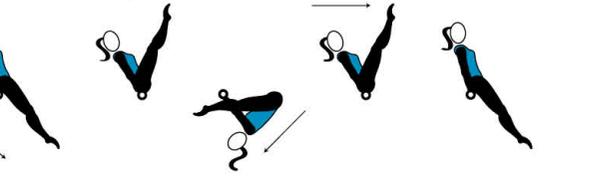
0,3

 46 - Bascule faciale BS



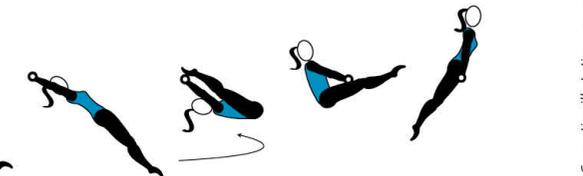
0,3

 47 - Oscillation 2 jambes (dorsale) départ du siège

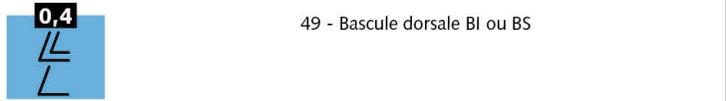


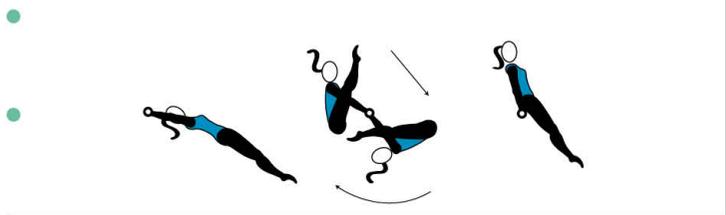
0,3

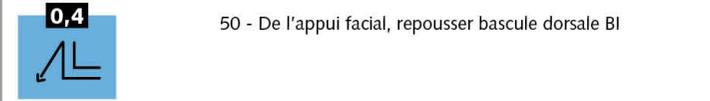
 48 - Bascule faciale BI

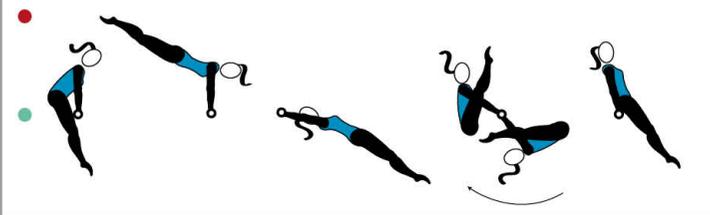


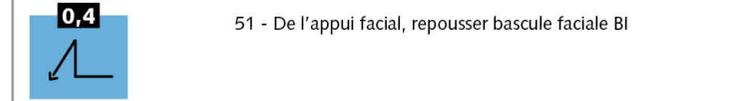
SEULS LES TEXTES FONT FOI

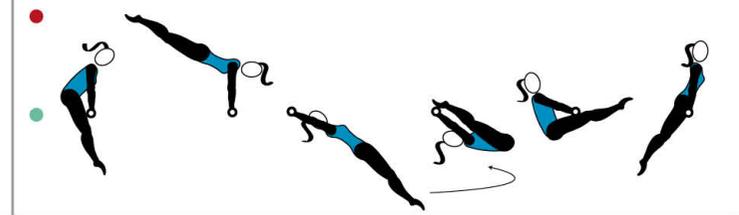
0,4

 49 - Bascule dorsale BI ou BS



0,4

 50 - De l'appui facial, repousser bascule dorsale BI



0,4

 51 - De l'appui facial, repousser bascule faciale BI



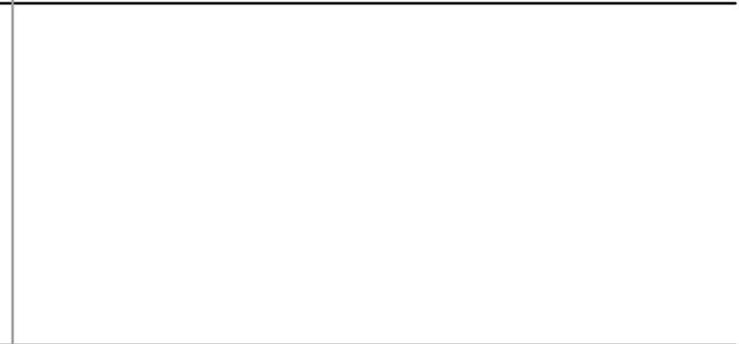
52 - De la suspension BS, départ libre, établissement à l'appui libre BS (avec ou sans tour d'appui arrière)



0,4

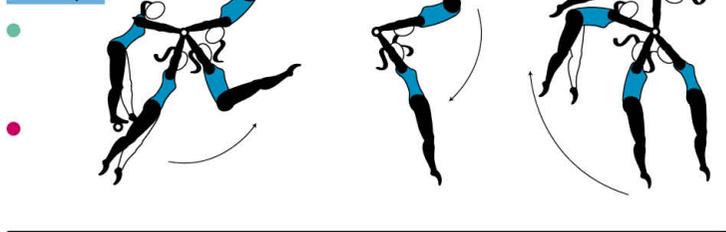

0,4
 -53- 3/4 de tour (270°) circulaire groupé, carpé ou écarté en avant BI ou BS et bascule. (M69)
 voir modèle page 39 élément 95)

57 - Mains sur BI, balancer avant, demi tour (180°) et bascule

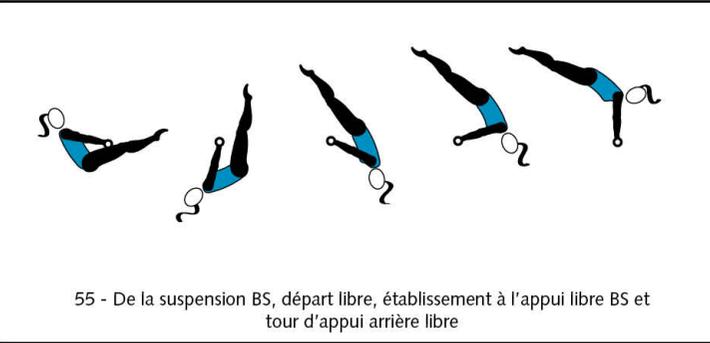


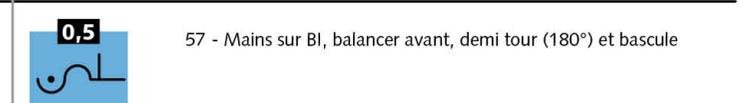
0,5

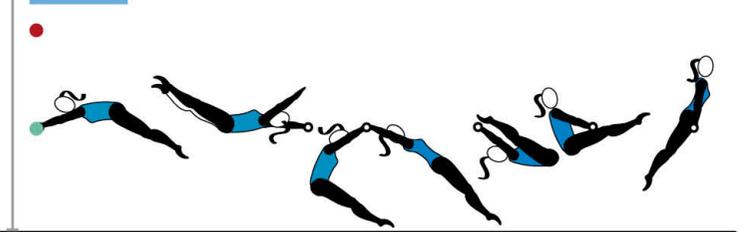
 55 - De la suspension BS, départ libre, établissement à l'appui libre BS et tour d'appui arrière libre

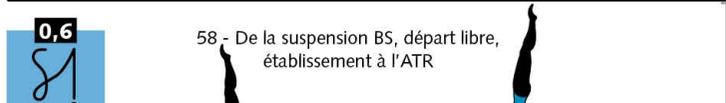


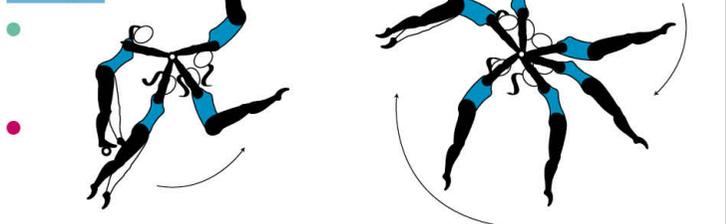
58 - De la suspension BS, départ libre, établissement à l'ATR



0,5

 59 - De la suspension BS, départ libre, établissement à l'appui libre BS et tour d'appui arrière libre à l'ATR

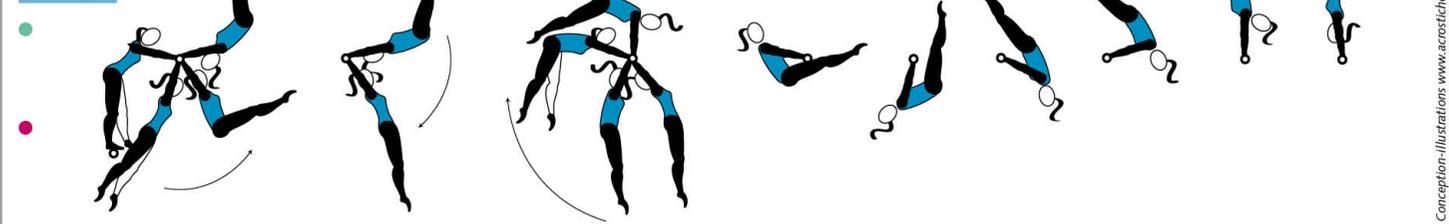


0,6

 58 - De la suspension BS, départ libre, établissement à l'ATR



0,6

 59 - De la suspension BS, départ libre, établissement à l'appui libre BS et tour d'appui arrière libre à l'ATR



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1

61 - Prise d'élan corps aligné à 45° sous l'horizontale de la barre

0,1

62 - De l'appui facial BI ou BS, passage d'1 jambe latéralement par coupé pour arriver au siège latéral écarté

0,1

63 - Du siège dorsal BI ou BS, 1/2 tour (180°) à l'appui facial avec déplacement latéral autour du bras d'appui

0,1

64 - 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)

0,2

68 - De l'appui facial, pose des pieds jambes groupées

0,2

69 - De l'appui facial BI ou BS, engager 1 jambe fléchie puis tendue pour arriver au siège

0,2

67 - Prise d'élan corps aligné à l'horizontale de la barre

0,3

71 - De l'appui facial, pose des pieds jambes tendues ou écartées

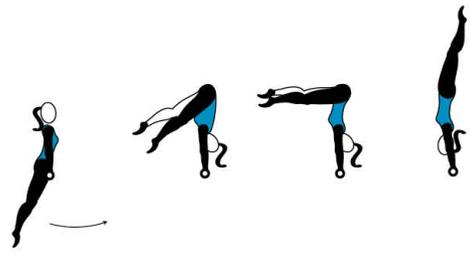
0,3

72 - De l'appui facial BI ou BS, engager 2 jambes fléchies puis tendues pour arriver au siège

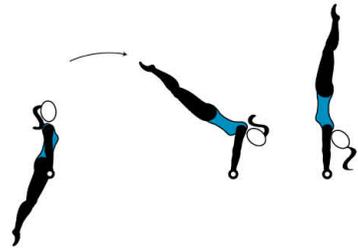
0,3

70 - Prise d'élan corps aligné au dessus de l'horizontal de la barre

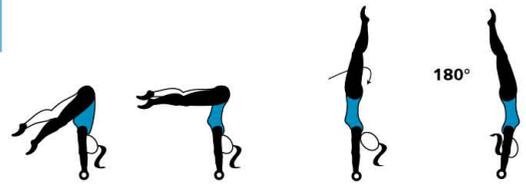
Conception-illustrations www.acrostickhe.com



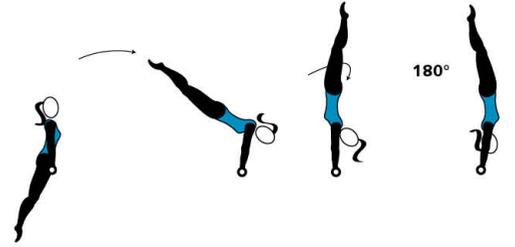
73 - Elan en arrière à l'ATR avec jambes écartées (corps carpé)



76 - Elan en arrière à l'ATR avec jambes serrées (corps tendu)



79 - Elan en arrière à l'ATR avec jambes écartées (corps carpé) avec demi tour



82 - Elan en arrière à l'ATR et 1/2 tour (180°) minimum

SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1
85 - Renversement arrière BS, de la suspension BS, 1 pied sur BI, pour arriver à l'appui faciale

86 - Rotation avant contrôlée, de l'appui faciale à la BS, arrivée au siège, avec pose des pieds BI ou à la suspension

0,1

0,1
87 - 1/2 tour (180°) à la suspension

0,2
88 - De l'appui facial BS face BI, bascule du corps vers l'arrière avec fermeture des jambes pour venir au siège BI

0,2
89 - Tour d'appui facial en avant BI ou BS à l'appui jambes fléchies

0,2
90 - Tour avant 1 jambe, du siège écarté latéral sur BI ou BS mains en supination (rotation avant) retour au siège écarté

0,2
91 - Tour d'appui facial en arrière BI ou BS à l'appui

~~95 - 3/4 de tour (270°) circulaire groupé, carpé ou écarté en avant BI ou BS~~

(M70)

0,3

0,3
94 - Tour d'appui facial en avant BI ou BS à l'appui jambes tendues

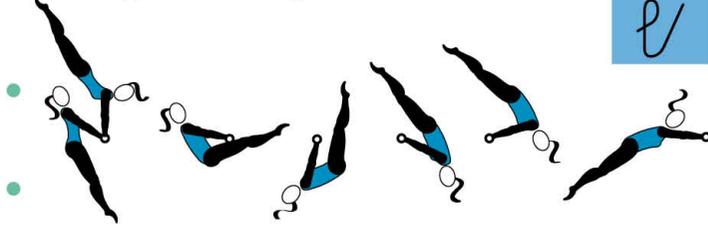
~~95 - 3/4 de tour (270°) circulaire groupé, carpé ou écarté en avant BI ou BS~~

(M70)

0,3

SEULS LES TEXTES FONT FOI

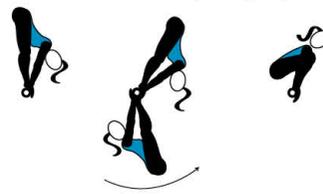
97 - Tour d'appui arrière libre à l'appui libre au-dessous de l'horizontale



0,4
P

0,4
V
N

98 - Elan circulaire carpé ou groupé en arrière BI ou BS



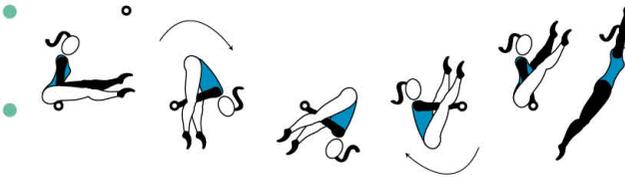
100 - Tour d'appui arrière libre à l'appui libre au-dessus de l'horizontale



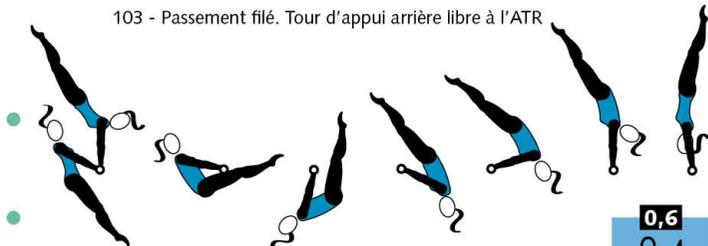
0,5
P

0,5
X

101 - Stälder. Elan circulaire faciale jambes écartées en avant BI ou BS à l'appui libre



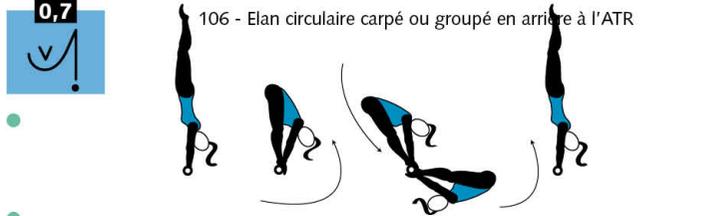
103 - Passement filé. Tour d'appui arrière libre à l'ATR



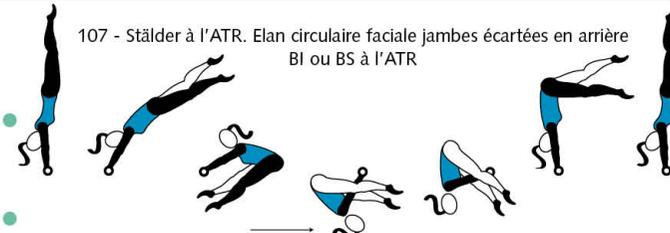
0,6
P!

0,7
V!

106 - Elan circulaire carpé ou groupé en arrière à l'ATR



107 - Stälder à l'ATR. Elan circulaire faciale jambes écartées en arrière BI ou BS à l'ATR

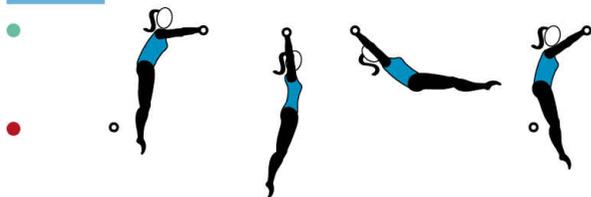


0,7
X!

SEULS LES TEXTES FONT FOI

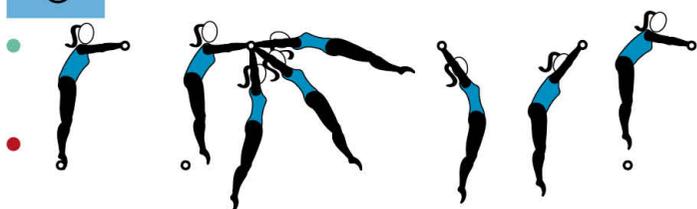
0,1

109 - Balancé avant-arrière avec pieds en-dessous de la barre au départ et/ou à l'arrivée (départ libre)

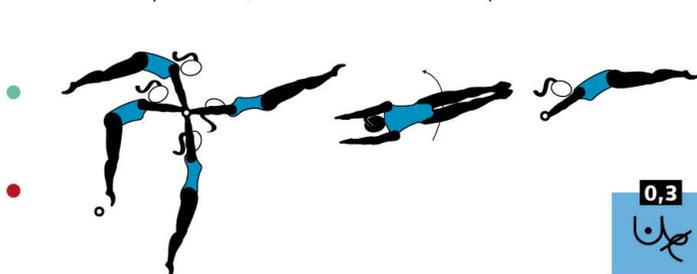


0,2

112 - Départ pieds sur BI, balancer avant arrière et retour BI jambes tendues OU sans repose des pieds (pieds au niveau de la BI minimum)



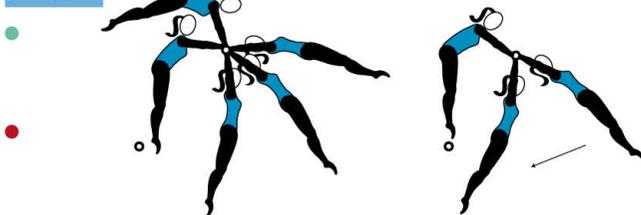
115 - Départ libre BS, balancé avant demi tour (corps au-dessus de 45°)



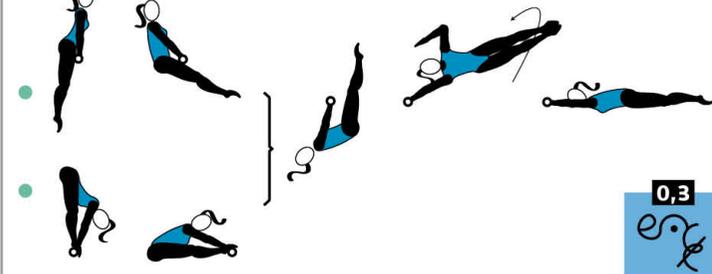
0,3



116 - Départ libre BS, balancé avant arrière retour libre (pieds au niveau de BI minimum)

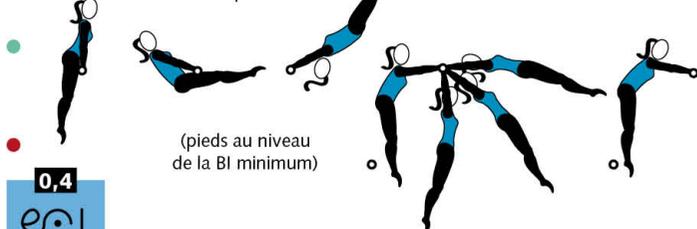


117 - Pieds/mains 1/2 tour ou filé 1/2 tour (180°) BI ou BS



0,3

118 - Départ de l'appui facial BS et/ou de en avant pour effectuer l'appui libre, élan des jambes et filer 1 balancer arrière retour libre

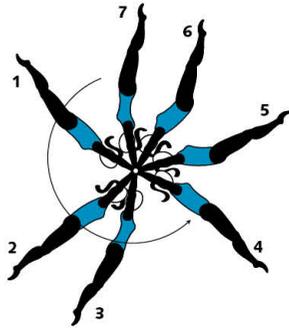


0,4



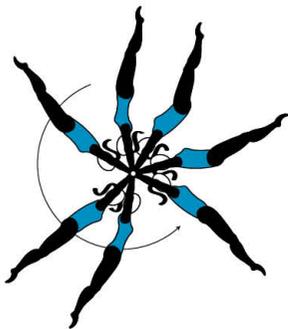
(pieds au niveau de la BI minimum)

0,5



121 - Soleil.
Départ libre
et grand tour
en arrière à l'ATR

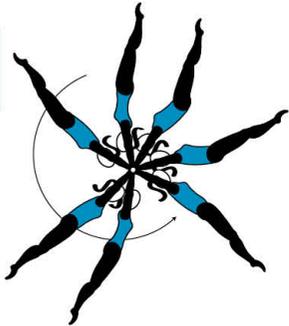
0,6



180°

124 - Soleil 1/2 tour (180°).
grand tour en arrière à l'ATR
avec 1/2 tour (180°)

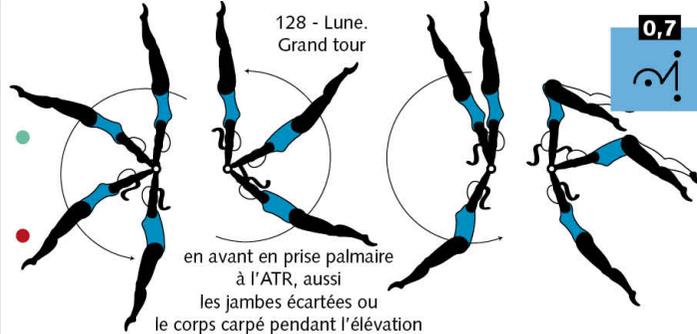
0,7



360°

127 - Soleil 1 tour (360°).
grand tour en arrière à l'ATR
avec 1 tour (360°) dans la phase
d'ATR

128 - Lune.
Grand tour



0,7



en avant en prise palmaire
à l'ATR, aussi
les jambes écartées ou
le corps carpé pendant l'élévation

SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,4

133 - Bascule coupé écart BI ou BS

0,5

136 - Retrait. Départ libre, balancé avant arrière (dos vers BI) passer écarté avec envol en arrière par-dessus BI à la suspension BI

0,5

137 - Shoushounova
Départ libre pieds/mains, filée ou suspension, élan par-dessus BS avec 1/2 tour (180°) et envol par-dessus BI à la suspension BI

0,5

138 - Elan par dessous BI, contre mouvement avec envol à la suspension BS, du filée ou du pieds-mains

0,6

139 - Retrait à l'ATR. Départ libre, balancé avant arrière (dos vers BI) passer écarté avec envol en arrière par-dessus BI à l'ATR BI

0,6

140 - Salto arrière entre les barres arrivée suspension BI (salto Pak)

0,7

142 - Shoushounova à l'ATR. Départ libre (pieds/mains, filée ou suspension), élan par dessous BS avec 1/2 tour(180°) et envol par dessus BI à l'ATR BI

0,7

143 - Gienger. Elancer en avant et salto arrière carapé ou tendu avec 1/2 tour à la suspension

SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1

145 - Sortie par repoussé. De l'appui facial BI, élaner les jambes en arrière à l'appui libre élevé

146 - De la station jambes écartées ou serrées sur BI, saisir BI et sortie pieds mains

0,1

0,1

147 - Sortie par balancer avant arrière

0,2

148 - Sortie par balancer avant demi tour (lâcher après le demi tour et changement de prise 1 ou 2 mains)

0,2

149 - Sortie en balancer arrière. De la suspension, balancer avant arrière pieds au-dessus de la barre, réception à la station

0,2

150 - De l'appui facial, sortie filée BI ou BS

0,2

151 - De l'appui facial, sortie pieds mains BI ou BS

0,2

152 - Balancer vers l'avant et sortie salto arrière groupé ou carpé

0,3

154 - S'abaisser entre les barres, élan vers l'avant et salto arrière groupé ou carpé

0,3

155 - De l'appui facial, sortie pieds / mains 1/2 tour(180°) BI ou BS

0,3

156 - De l'appui facial, sortie filée 1/2 tour(180°) BI ou BS

SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,4

157 - S'abaisser entre les barres, élan vers l'avant et salto arrière tendu

0,4

180°

158 - S'abaisser entre les barres, élan vers l'avant et salto arrière groupé avec 1/2 tour (180°)

0,5

180°

160 - S'abaisser entre les barres, élan vers l'avant et salto arrière tendu avec 1/2 tour (180°)

0,5

161 - Salto avant groupé, carpé ou tendu

0,6

360°

163 - Salto arrière avec 1 tour (360°)

0,6

164 - Départ libre, sortie pieds mains ou filée salto avant

0,6

165 - Salto avant avec demi tour

0,7

166 - Double salto arrière groupé, carpé ou tendu

0,7

167 - Pieds/mains filée salto avant avec demi tour

0,7

540°

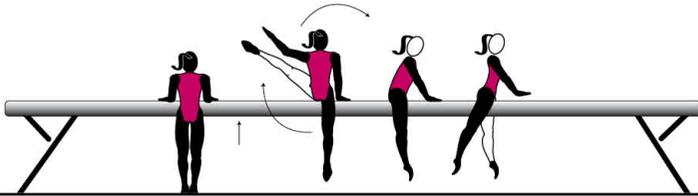
168 - Salto arrière avec 3/2 tour ou +

SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1



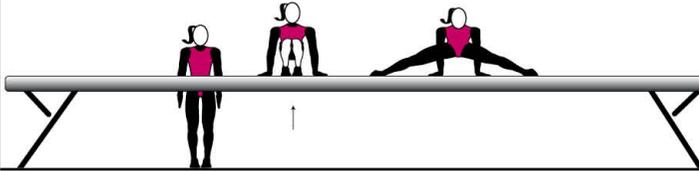
1 - De la station faciale, sauter à l'appui tendu et sans arrêt, passer 1 jambe tendue latéralement et par 1/4 de tour (90°) s'établir au siège transversal



0,1



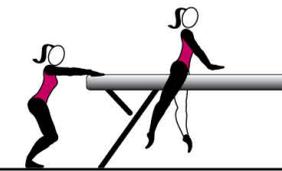
2 - De la station faciale latérale, sauter à l'appui manuel et pédestre jambes groupées ou tendues écartées



0,1



3 - De la station faciale en bout de poutre, sauter à cheval pour arriver au siège écart



0,2



4 - De la station faciale latérale, sauter à l'appui et passer les 2 jambes sans toucher entre les bras pour arriver à l'appui dorsal (entrée par engagée de jambes)



0,2



5 - De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'équerre et tenir 2"



0,2



6 - De la station oblique, avec ou sans élan, appel d'1 pied, pose d'1 pied sur la poutre avec appui d'1 main, jambe libre en avant



0,2



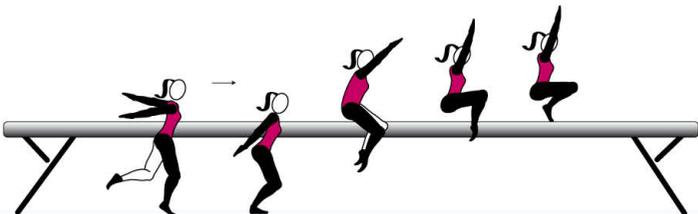
7 - Renversment avant avec appui des mains sur le tremplin, arrivée au siège dorsal (sans envol)



0,3



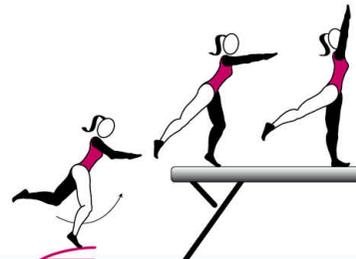
10 - Saut libre (sans appui des mains) à la station, appel 2 pieds réception libre au bout, au milieu ou oblique par rapport à la poutre



0,3



11 - Saut libre (sans appui des mains) à la station, appel 1 pied réception 1 pied au bout, au milieu ou oblique par rapport à la poutre



0,3



12 - De la station faciale latérale, sauter à l'équerre serrée ou écartée et tenir 2"



SEULS LES TEXTES FONT FOI

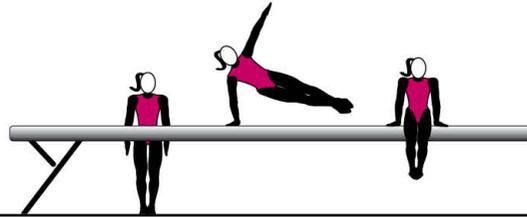
0,3

13 - De la station faciale en bout de poutre, avec ou sans élan, saut appel 2 pieds et roulade avant retour sur 1 ou 2 pieds



0,3

14 - Station faciale franchissement costal à l'appui dorsal



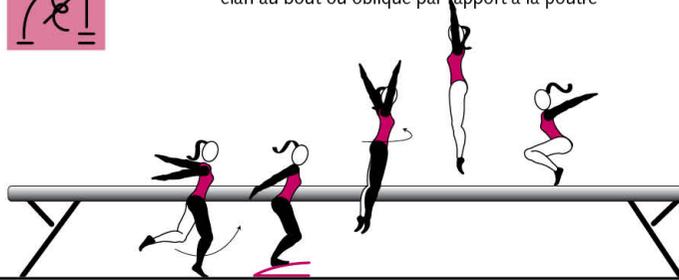
0,4

16 - Equerre renversée De la station faciale latérale, franchissement groupé ou carpé à l'appui dorsal libre jambes serrées tendues ou écartées tendues, jambes levées à la tête tenu 2"



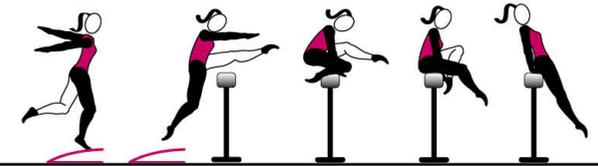
0,4

17 - Saut libre avec 1/2 tour (180°) pendant l'envol, appel 2 pieds, élan au bout ou oblique par rapport à la poutre



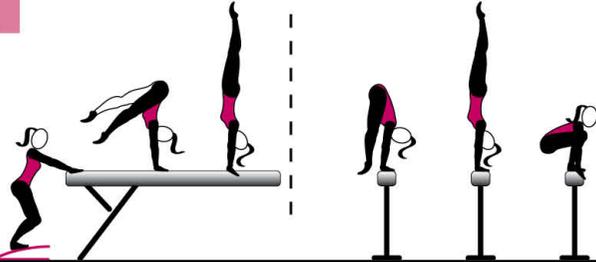
0,4

18 - Saut de voleur, appel d'1 pied, franchissement libre (sans les mains), 1 jambe après l'autre pour arriver au siège dorsal ou à l'équerre



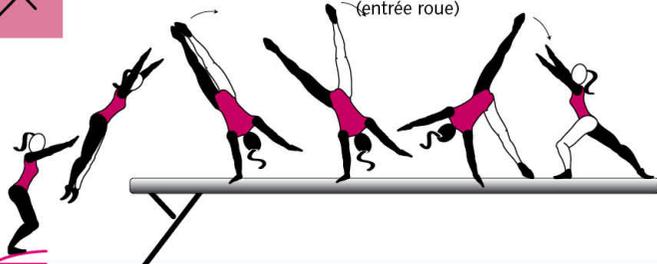
0,5

19 - Saut, élan ou élévation à l'ATR retour libre au milieu, au bout ou latéralement par rapport à la poutre



0,6

22 - Saut et renversement latéral avec corps tendu avant l'appui des mains sur la poutre et retour libre, élan en bout par rapport à la poutre (entrée roue)

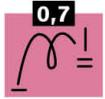


0,6

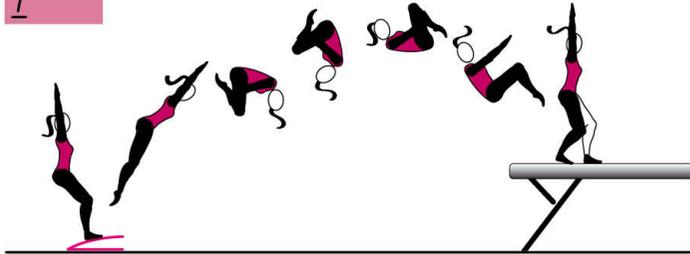
23 - De la station faciale latérale avec ou sans élan, renversement avant libre à l'appui dorsal



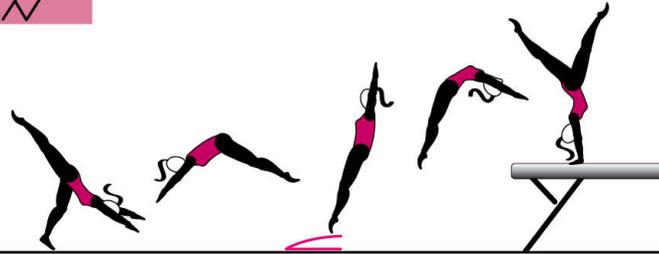
SEULS LES TEXTES FONT FOI



25 - Salto avant à la station appel 2 pieds, élan en bout par rapport à la poutre



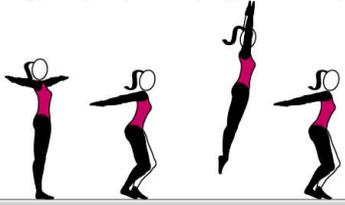
26 - Rondade devant le bout poutre flic-flac par l'ATR, retour libre



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1

37 - Appel 2 pieds, saut en progression avant, réception 2 pieds



0,1

38 - Soubresaut sans ou avec changement de pieds, réception 2 pieds



0,1

39 - Assemblée



0,1

40 - Saut appel 1 pied et réception même pied en écartant la jambe libre (cabriole)



0,2

44 - Saut groupé appel des 2 pieds



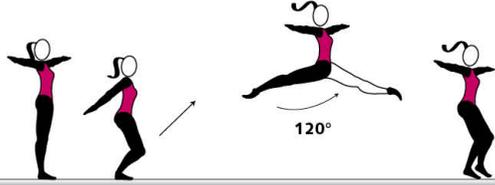
0,2

45 - Saut de chat en avant



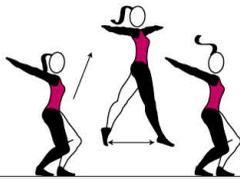
0,2

43 - Saut antéro-postérieur à 120°



0,2

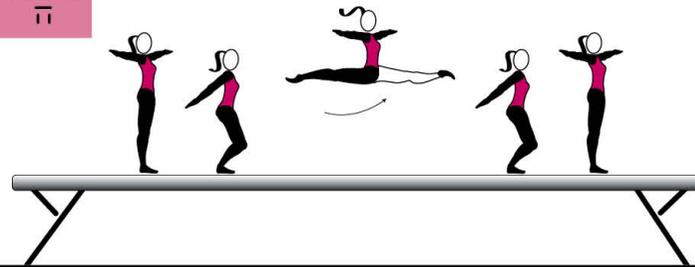
46 - Soubresaut avec double changement de pieds, réception 2 pieds



SEULS LES TEXTES FONT FOI

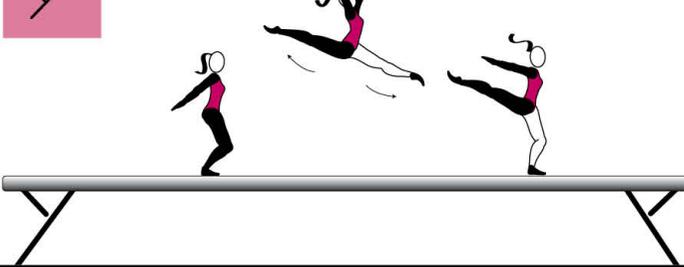
0,3

 49 - Saut antéro-postérieur à 180° appel et réception des 2 pieds



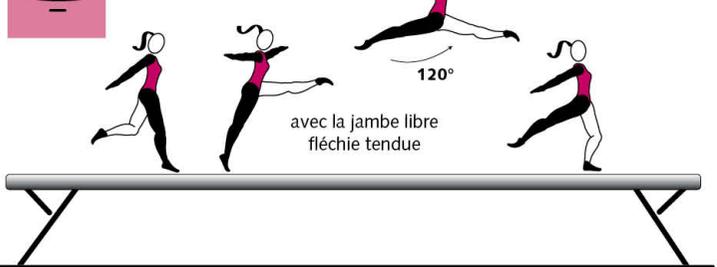
0,3

 50 - Sissonne



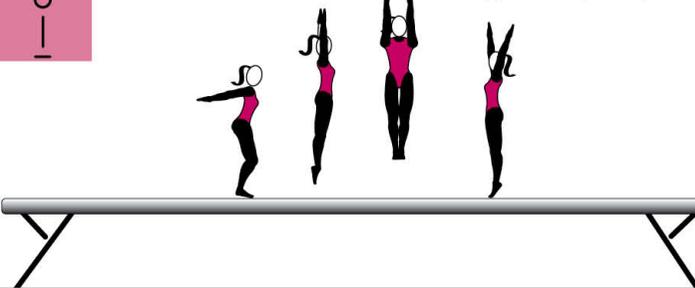
0,3

 51 - Saut enjambé appel d'1 pied (écart à 120°) aussi avec la jambe libre fléchie tendue



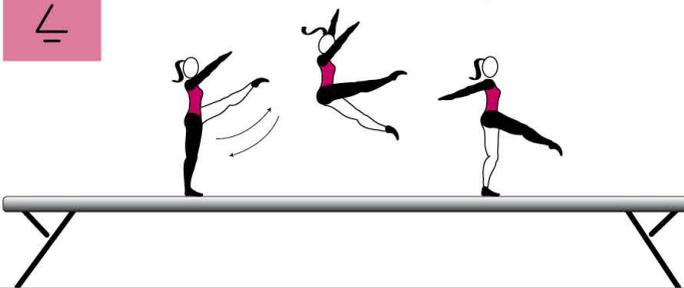
0,3

 52 - Saut en extension avec 1/2 tour (180°) appel et réception 2 pieds



0,3

 53 - Saut ciseaux en avant avec les jambes tendues



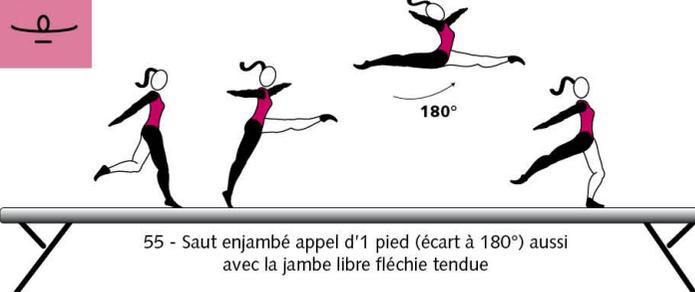
0,3

 54 - Saut de Cosaque appel d'1 pied Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant



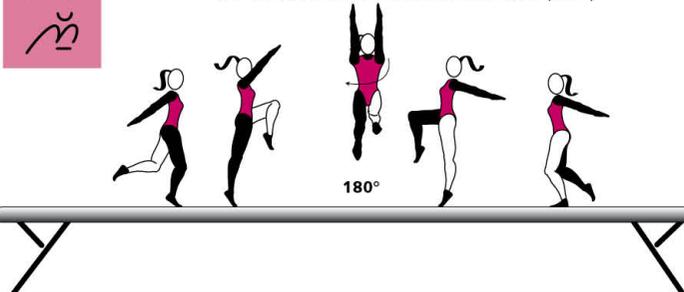
0,4

 55 - Saut enjambé appel d'1 pied (écart à 180°) aussi avec la jambe libre fléchie tendue



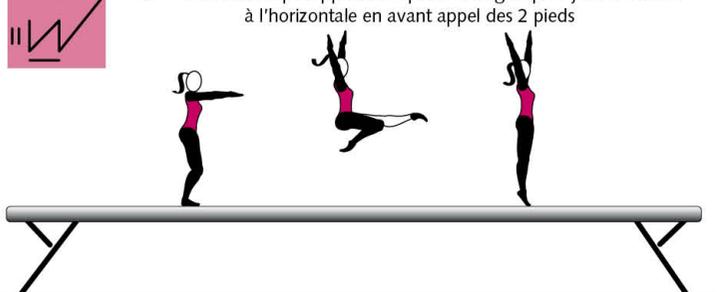
0,4

 56 - Saut de chat en avant avec 1/2 tour (180°)



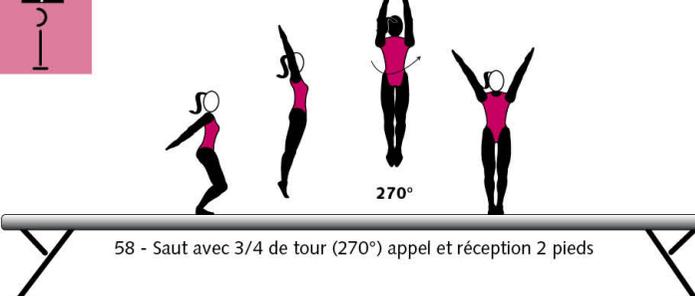
0,4

 57 - Saut de cosaque appel des 2 pieds Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant appel des 2 pieds



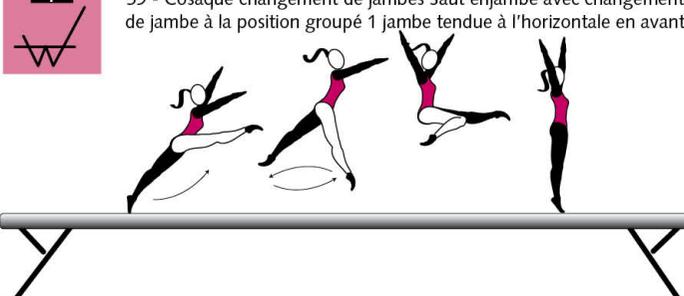
0,4

 58 - Saut avec 3/4 de tour (270°) appel et réception 2 pieds



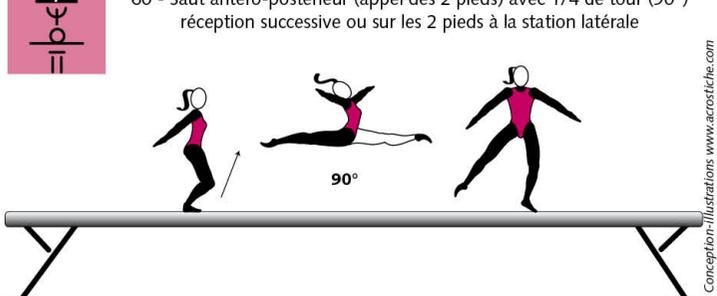
0,4

 59 - Cosaque changement de jambes Saut enjambé avec changement de jambe à la position groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant



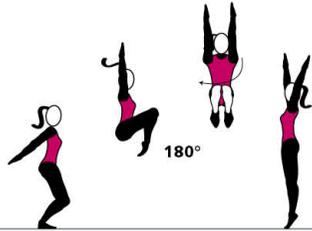
0,4

 60 - Saut antéro-postérieur (appel des 2 pieds) avec 1/4 de tour (90°) réception successive ou sur les 2 pieds à la station latérale



Conception-illustrations www.acrostiche.com

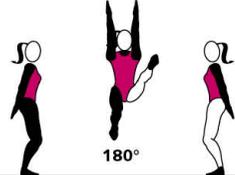
0,4

61 - Saut groupé avec 1/2 tour (180°) appel des 2 pieds

0,5

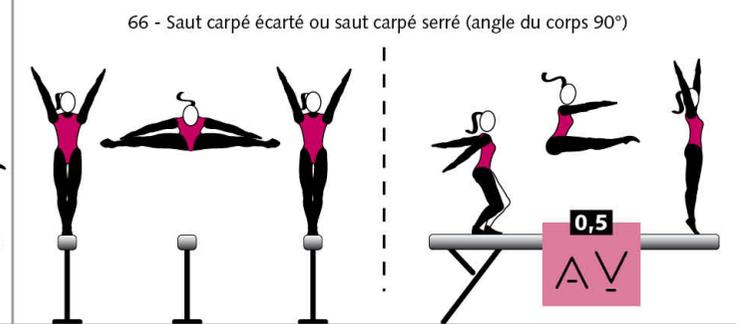

64 - Saut de cossaque 1/2 tour appel des 2 pieds Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant avec 1/2 tour (180°) appel des 2 pieds



180°

65 - 1/2 tour par fouetté cossaque 1 pied. Lancer de jambes avant-arrière, 1/2 tour (180°) et saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant

0,5

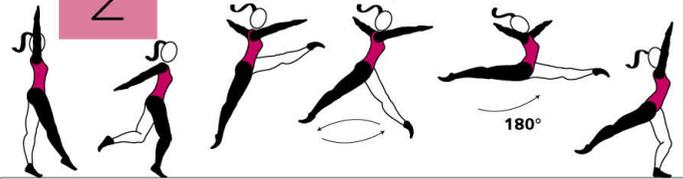



66 - Saut carpé écarté ou saut carpé serré (angle du corps 90°)

0,5


0,6

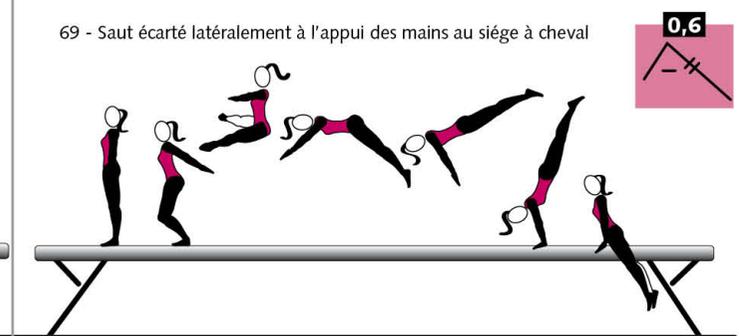
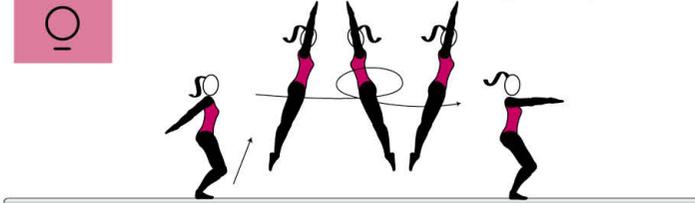

67 - Saut enjambé avec changement de jambes (angle d'écart 180° après le changement)



180°

0,6


68 - Saut avec 1 tour en l'air (360°) appel des 2 pieds



69 - Saut écarté latéralement à l'appui des mains au siège à cheval

0,6


0,7




70 - Saut enjambé avec changement de jambes (angle d'écart 180° après le changement) et 1/4 de tour (90°) réception libre

71 - Saut écarté latéralement à l'appui faciale ou avec tour d'appui en arrière (Furnon)

0,7




SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1

73 - 1/2 tour (180°) sur 2 pieds et 1/2 pointes



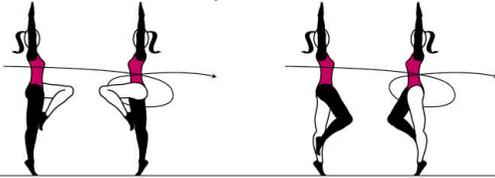
0,1

74 - 1/2 tour (180°) accroupi, sur 2 pieds et 1/2 pointes



0,2

76 - 1/2 tour (180°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente



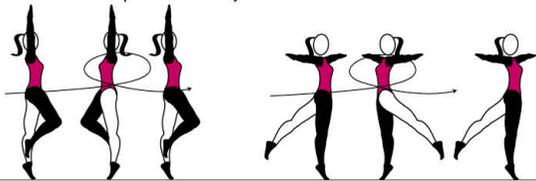
0,3

79 - 1/2 tour (180°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre à l'arabesque



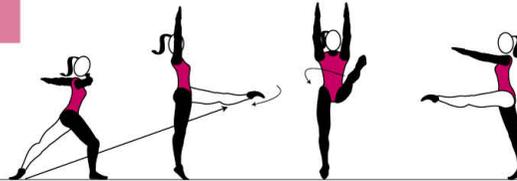
0,4

82 - Pirouette 1 tour (360°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente



0,4

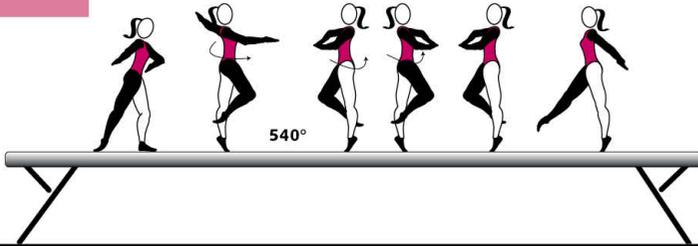
83 - 1/2 pivot avec jambe à l'horizontale



0,5



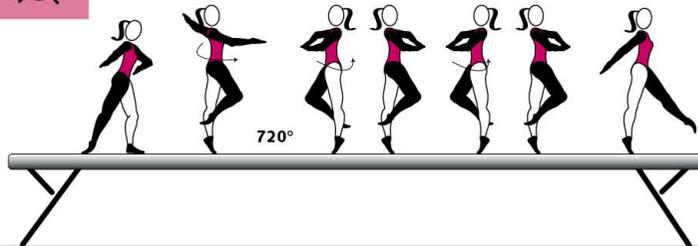
85 - Pirouette 1 tour 1/2 (540°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente



0,6



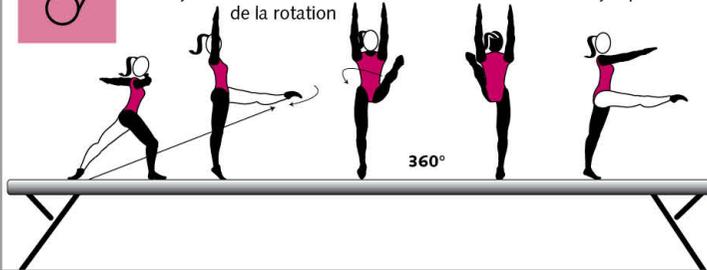
88 - Pirouette 2 tours (720°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente



0,6



89 - Pirouette 1 tour (360°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre au-dessus de l'horizontal dès le début et jusqu'à la fin de la rotation



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1



97 - Equilibre fessier avec ou sans pose de mains en arrière, jambes tendues serrées ou écartées tenu 2"



0,1



98 - Station sur 1 jambe, jambe d'appui tendu, tenu 2"



0,2



100 - Planche faciale, jambe d'appui tendu ou fléchie, jambe libre à l'horizontale tenu 2"



0,2



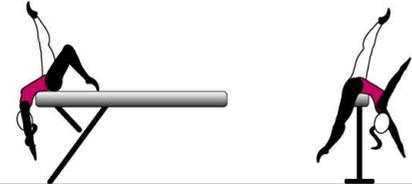
101 - Station sur 1 jambe, jambe libre tendue dans la main tenu 2" (Y)



0,2



102 - Position couchée dorsale libre, position du buste au bout ou latéralement par rapport à la poutre tenu 2"



0,2



103 - Station en écart avec appui des mains devant la jambe d'appui (angle d'écart 120°) tenu 2 secondes (I)



0,2



104 - Equerre écartée jambes tendues tenu 2"



0,3



106 - Station sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, jambe libre tendue dans la main tenu 2" (Y)

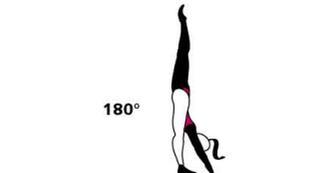


0,3



107 - Station en écart avec appui des mains devant la jambe d'appui (angle d'écart 180°) tenu 2 secondes (I)

180°



0,3



108 - Planche faciale, jambe d'appui tendu ou fléchie, jambe libre au-dessus de l'horizontale tenu 2"



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,4



109 - Station sur 1 jambe, jambe libre tendue et non tenue à l'oblique haute tenu 2 secondes (Y)



0,4



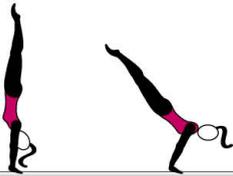
110 - Equerre renversée appui dorsal libre jambes serrées tendues ou écartées tendues, jambes levées à la tête tenu 2"



0,6



115 - Départ libre, ATR transversale ou latéral, s'abaisser à l'appui facial horizontal libre en position transversale ou latérale tenu 2"

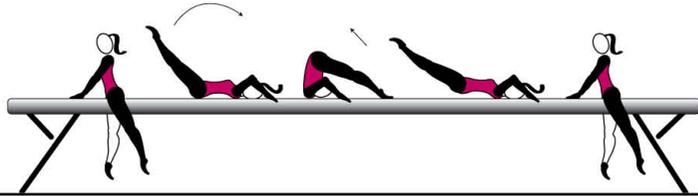


SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1



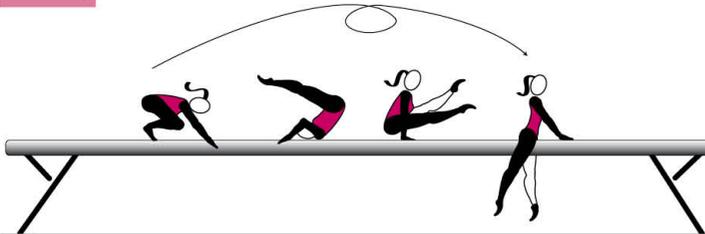
121 - De la station libre, se coucher sur la poutre et basculer en arrière jambes tendues, pose des mains sur la poutre, pose des pieds derrière la tête, retour libre (Culbuto)



0,2



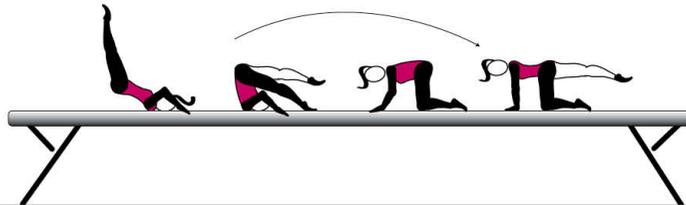
124 - Départ libre, roulade avant arrivée au siège écart



0,2



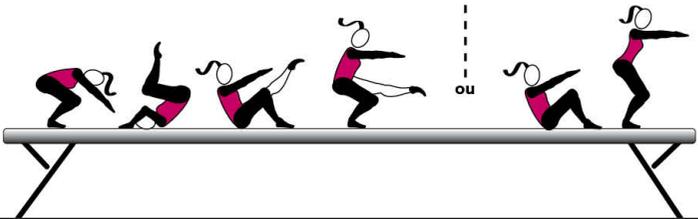
125 - Départ libre, roulade arrière arrivée libre



0,3



127 - Départ libre, roulade avant arrivée sur 1 ou 2 pieds



0,4



130 - Départ libre, roulade avant sans les mains arrivée sur 1 ou 2 pieds



0,4



131 - Départ du siège écarté, élan en arrière et roulade avant, arrivée sur 1 ou 2 pieds

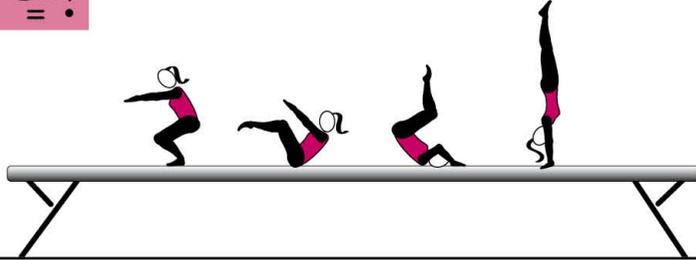


SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,5



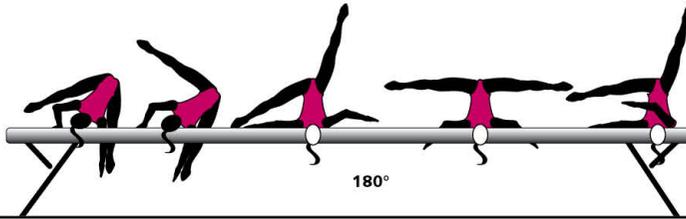
133 - Départ libre, roulade arrière à l'ATR, retour libre



0,5



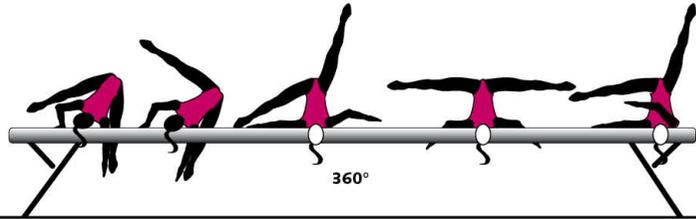
134 - Silivas 1/2 tour (180°). Rouler sur la nuque avec 1/2 tour



0,6



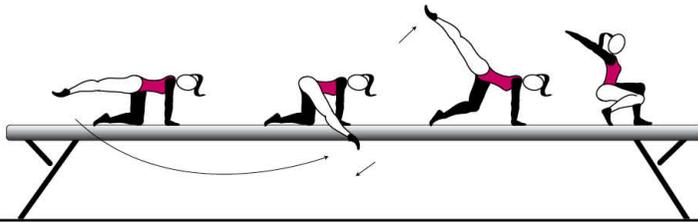
136 - Silivas 1 tour (360°) Rouler sur la nuque avec 1 tour



SEULS LES TEXTES FONT FOI

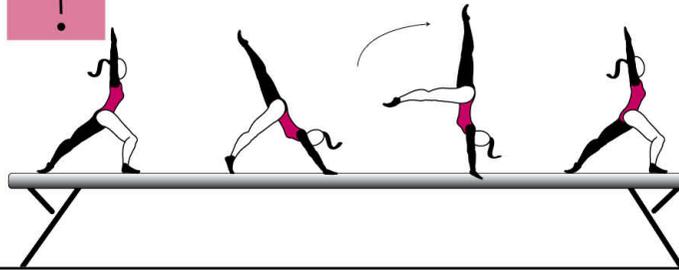
0,1

145 - 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 (M71) 1 genou, (coup de pied sur la poutre), élaner...



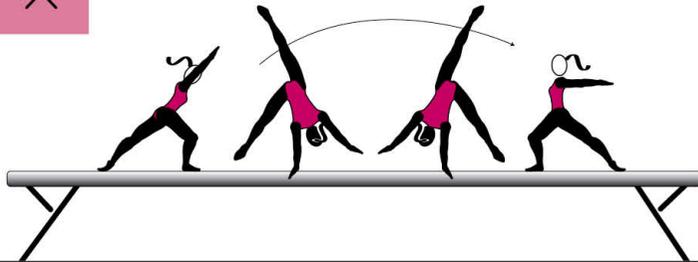
0,1

146 - De la fente avant, venir à l'ATR 1 jambe à la verticale, retour libre



0,2

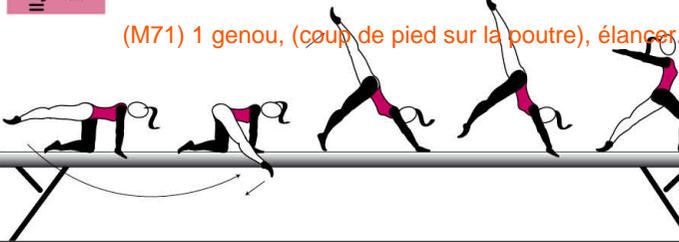
148 - Roue. Renversement latéral sans envol



0,2

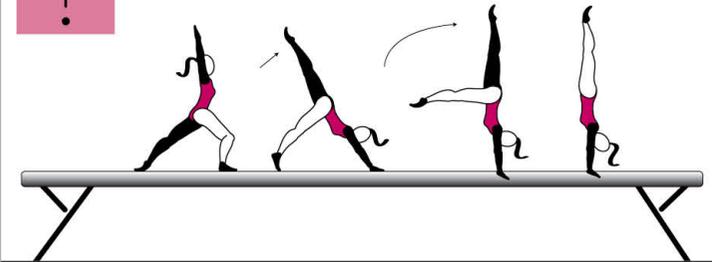
149 - De l'appui manuel et sur 1 genou, élaner la jambe libre d'avant en arrière (fouetté de la jambe libre) et extension de la jambe d'appui, placement du corps dans l'alignement des bras et retour en fente

(M71) 1 genou, (coup de pied sur la poutre), élaner...



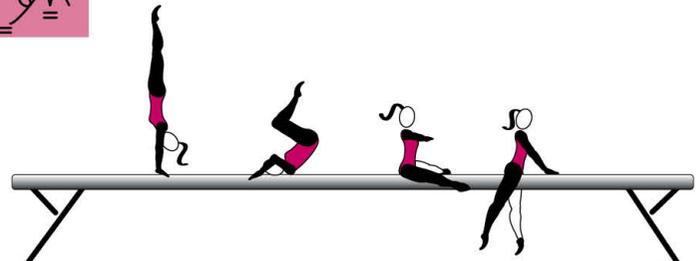
0,2

150 - ATR passagé



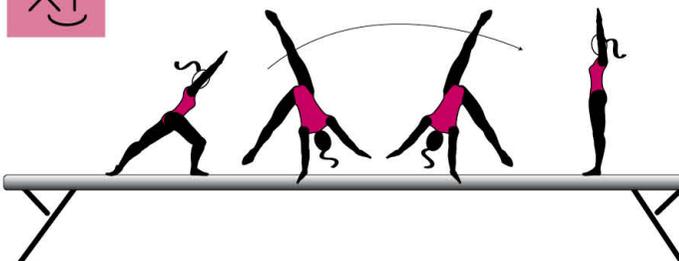
0,3

151 - ATR roulade avant au siège



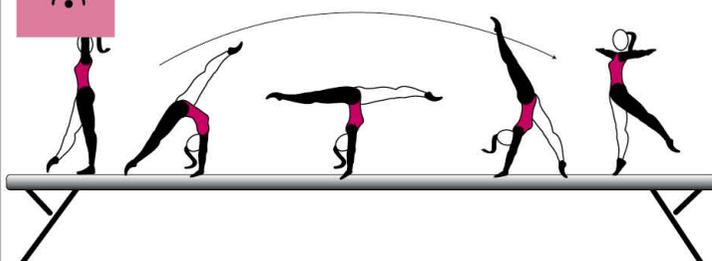
0,3

152 - Roue pied-pied. Renversement latéral sans envol arrivée pied/pied



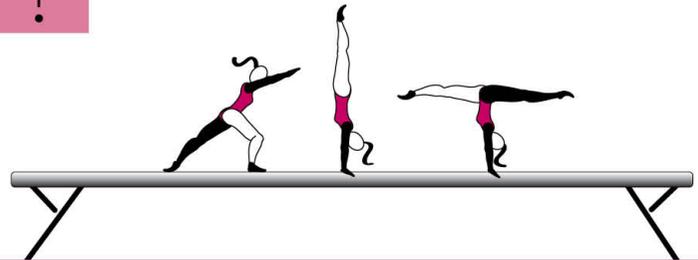
0,3

153 - Souplesse arrière. Renversement arrière sans envol retour libre



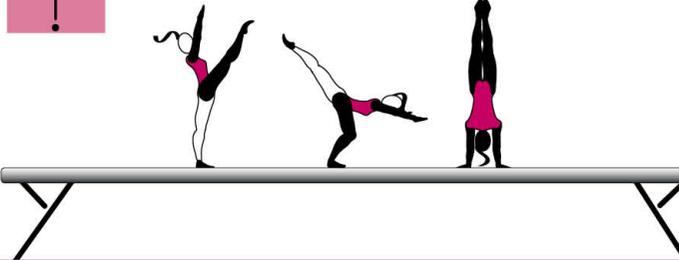
0,3

154 - ATR tenu 2" puis écart antéro-postérieur ou ATR puis écart antéro-postérieur tenu 2" avant de descendre, retour libre



0,3

155 - Etablissement latéral à l'ATR



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,4
157 - Départ libre, ATR roulade avant arrivée sur 1 ou 2 pieds

0,4
158 - Renversement latéral avec envol avant ou après la pose des mains

0,4
159 - Souplesse avant ou roue arabe Renversement avant sans envol aussi avec appui sur 1 bras ou avec appui des mains successif retour libre

0,4
160 - Tic-Tac. Renversement avant arrière sans envol

0,4
161 - Etablissement latéral à l'ATR tenu 2"

0,5
163 - Départ libre, ATR 1/2 tour (180°) retour libre

0,5
164 - Rondade

0,5
165 - Saut de mains. Renversement avant avec envol appel 1 pied et réception libre

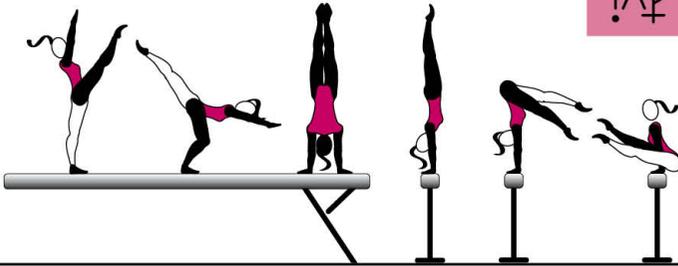
0,5
166 - Flic-flac. Renversement arrière avec envol départ libre arrivée 2 pieds serrés

0,5
167 - Flic-flac poisson

0,5
168 - Flic-flac arrivée pieds décalés

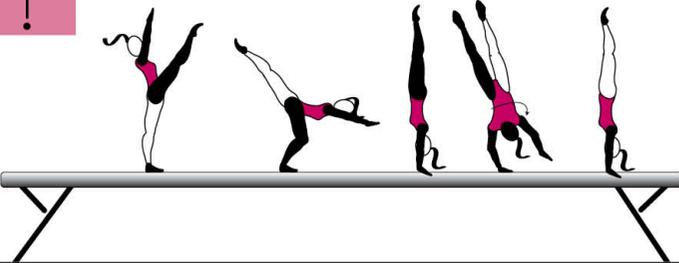
169 - Etablissement à l'ATR puis descente contrôlée à l'équerre écartée

0,5



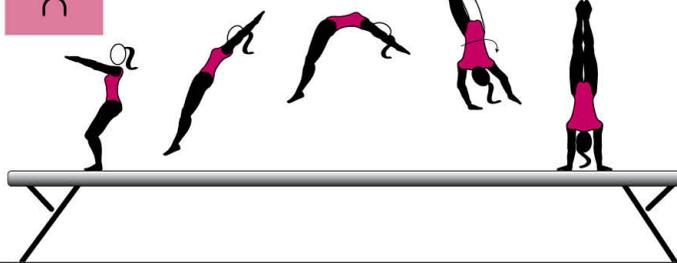
0,6

172 - Départ libre, ATR 1 tour (360°), retour libre



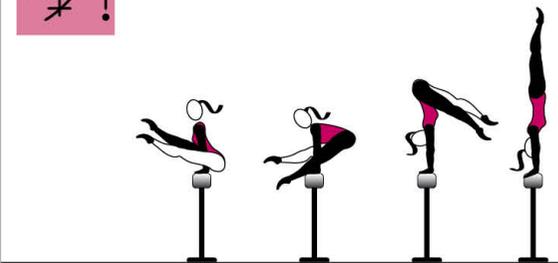
0,6

173 - Flic-flac avec 1/4 de tour à l'ATR

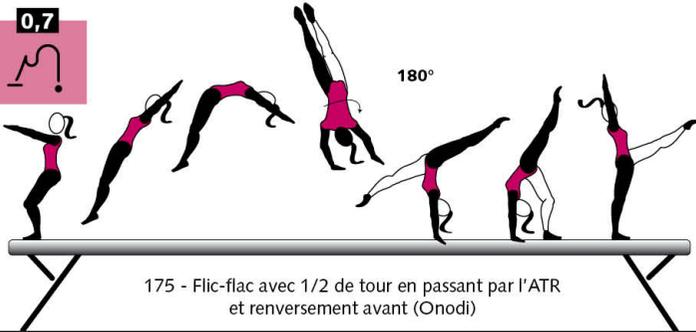


0,6

174 - De l'équerre monter en force à l'ATR tenu 2"



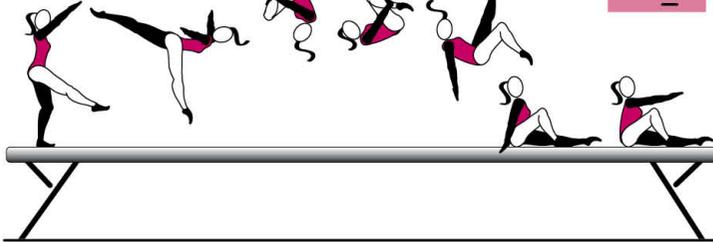
0,7



175 - Flic-flac avec 1/2 de tour en passant par l'ATR et renversement avant (Onodi)

SEULS LES TEXTES FONT FOI

181 - Salto avant corps groupé appel d'1 pied arriver au siège groupé 1 jambe tendue en avant

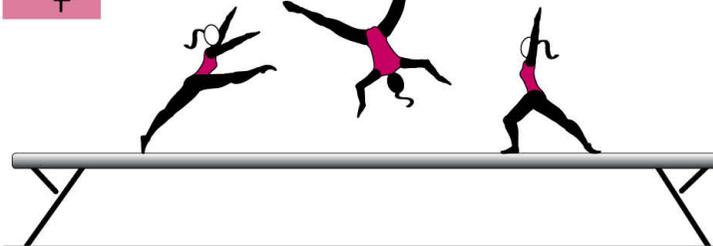


182 - Salto avant corps groupé appel des 2 pieds arriver au siège groupé 1 jambe tendue en avant



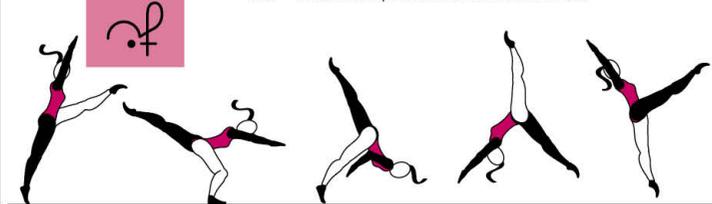
0,6

184 - Salto costal, renversement latéral libre



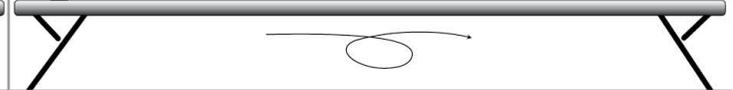
0,6

185 - Salto facial, renversement avant libre



0,6

186 - Salto avant corps groupé ou carpé appel 1 ou 2 pieds arriver à la station debout



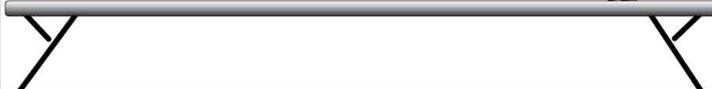
0,6

187 - Salto arrière corps groupé, appel 2 pieds réception libre



0,6

188 - Salto arrière carpé



0,7

190 - Salto japonais. Salto latéral groupé ou carpé appel 1 pied en latéral et réception à la station latéral



0,7

191 - Salto arrière tendu, appel 2 pieds, réception libre



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1
 193 - En bout de poutre, appel 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout

0,1
 194 - En bout de poutre, appel 2 pieds, saut groupé et réception à la station debout

0,1
 195 - Rondade à la station debout

0,2
 196 - Sursaut rondade à la station debout

0,2
 197 - Saut de mains. Renversement avant avec envol à la station debout avec ou sans sursaut

0,3
 201 - Salto avant corps groupé ou carpé à la station debout appel 1 ou 2 pieds

0,3
 199 - Salto arrière groupé

0,3
 200 - Costal

0,4
 204 - Salto arrière groupé à la station debout amené d'un élément acro du niveau

0,4
 202 - Salto avant tendu départ 1 pied

0,4
 203 - Salto avant avec demi tour à la station debout (appel 2 pieds)

0,4

205 - Salto Auerbach groupé, carpé ou tendu sur le côté de la poutre à la station debout

0,5

208 - Renversement latéral avec 1 tour 1/4 (450°) après l'appui des mains à la station transversal au bout de la poutre à la station debout

0,5

209 - Salto avant tendu appel 2 pieds aussi avec 1/2 tour (180°) à la station debout

0,5

210 - Salto arrière tendu aussi avec 1/2 tour (180°) à la station debout

0,5

211 - Twist Appel en arrière avec 1/2 tour (180°) et salto avant à la station debout

0,5

212 - Salto avant corps groupé, carpé, tendu appel 1 pied avec 1 tour (360°) à la station debout

0,5

213 - Salto Auerbach groupé au bout de la poutre à la station debout

214 - Salto avant corps groupé, carpé, tendu appel des 2 pieds avec 1 tour (360°) à la station debout

0,6

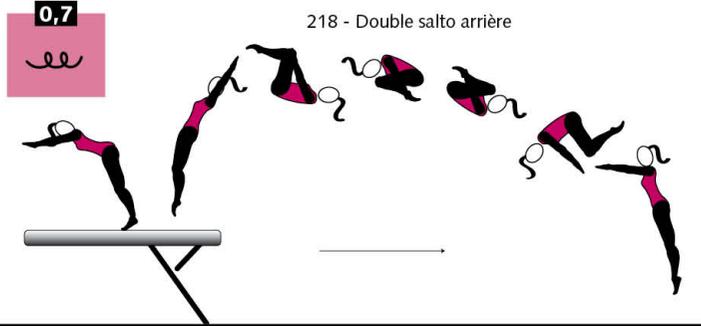
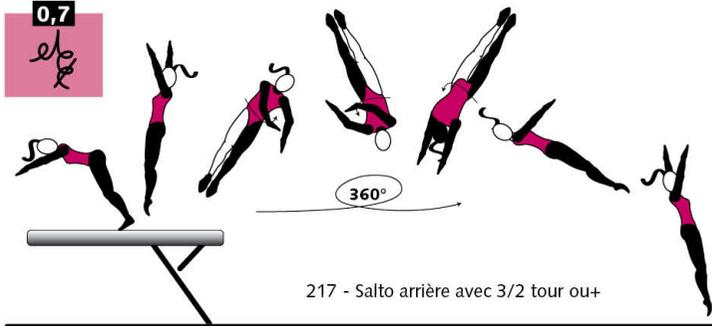
0,6

215 - Salto arrière corps groupé, carpé, tendu, avec 1 tour (360°) à la station debout

0,6

216 - Salto Auerbach carpé ou tendu au bout de la poutre à la station debout

SEULS LES TEXTES FONT FOI

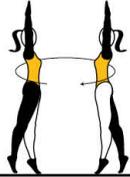


SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1



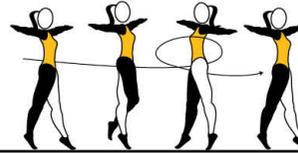
1 - 1/2 tour (180°) sur 2 pieds et 1/2 pointes



0,1



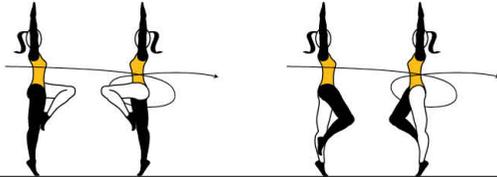
2 - Tour enveloppé (360°) sur 2 pieds et sur 1/2 pointes sans arrêt



0,2

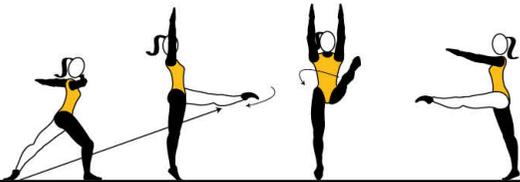


4 - 1/2 tour (180°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente



0,3

7 - Demi tour sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre au-dessus de l'horizontale, dès le début et jusqu'à la fin de rotation



0,3



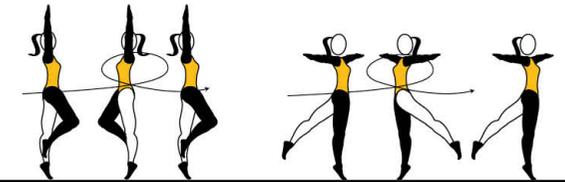
8 - 1/2 tour (180°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre à l'arabesque



0,3



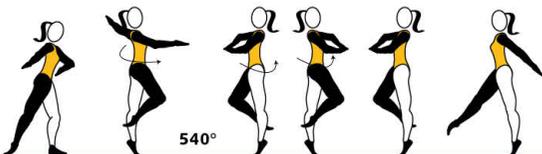
9 - Pirouette 1 tour (360°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente



0,4



10 - Pirouette 1 tour 1/2 (540°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente

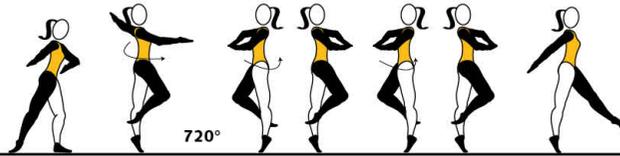


SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,5



13 - Pirouette 2 tours (720°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente

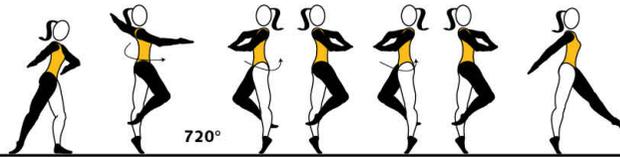


720°

0,6



16 - Pirouette 2 tours 1/2 (900°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre indifférente



720°

0,6



17 - Pirouette 1 tour (360°) sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, position de la jambe libre au-dessus de l'horizontal, dès le début et jusqu'à la fin de la rotation.
(M72) ou avec pied dans la main.

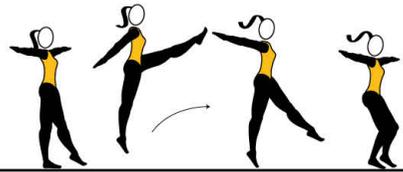


360°

SEULS LES TEXTES FONT FOI

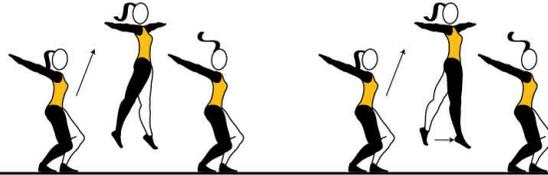
0,1
C=

25 - Assemblée



0,1
Z=

26 - Soubresaut sans ou avec changement de pieds, réception 2 pieds (simple ou double changement de pieds ou avec 1/2 tour)



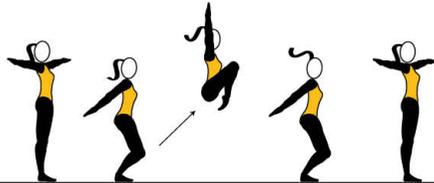
0,1
B=

27 - Saut de chat en avant



0,1
N=

28 - Saut groupé (jambes serrées) appel des 2 pieds



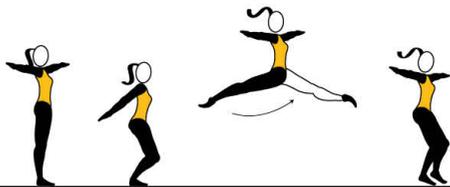
0,1
Y=

29 - Cabriole. Saut appel 1 pied et réception même pied en écartant la jambe libre



0,2
O=

31 - Saut antéropostérieur à 120°



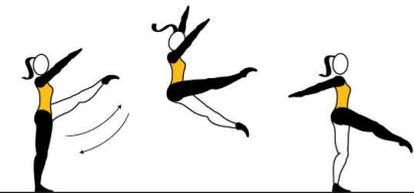
0,2
Y=

32 - cabriole avec demi-tour (jambes tendues et retour à l'arabesque)



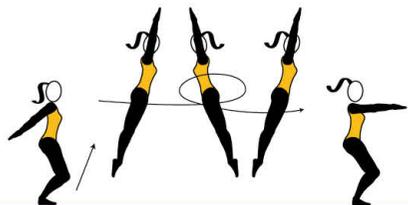
0,2
L=

33 - Saut ciseaux en avant avec les jambes tendues



0,2
O=

34 - Saut avec 1 tour en l'air (360°) appel des 2 pieds



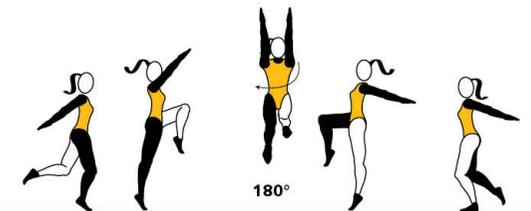
0,2
Z=

35 - Saut de Cosaque appel d'1 pied
Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant appel d'1 pied



0,2
B=

36 - Saut de chat en avant avec 1/2 tour (180°)

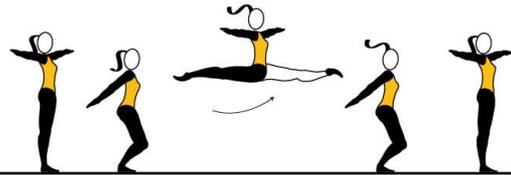


SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,3



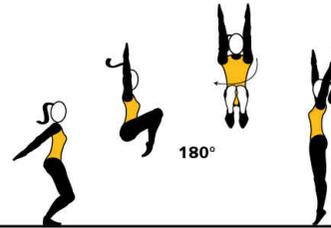
37 - Saut antéro postérieur à 180° appel et réception des 2 pieds



0,3



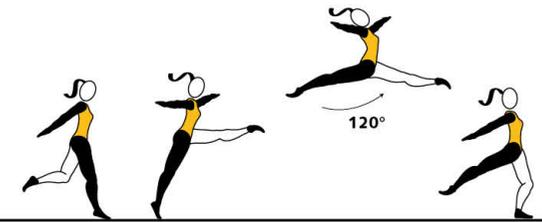
38 - Saut groupé avec 1/2 tour (180°) appel des 2 pieds



0,3



39 - Saut enjambé appel d' 1 pied (écart à 120°) aussi avec la jambe libre fléchie tendue



0,3



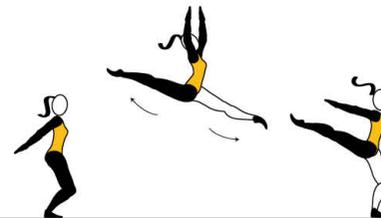
40 - Saut de cosaque appel des 2 pieds Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant et réception 2 pieds



0,3



41 - Sissonne



0,3



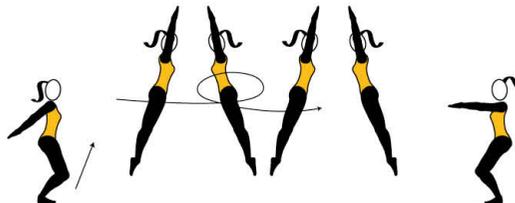
42 - Cosaque changement de jambe



0,4



43 - Saut extension avec 3/2 tour (540°)



0,4



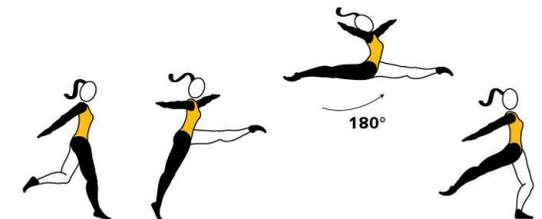
44 - ~~Saut carpié écarté appel des 2 pieds.~~
(M73) Saut carpié jbes écartées ou serrées appel des 2 pieds.



0,4



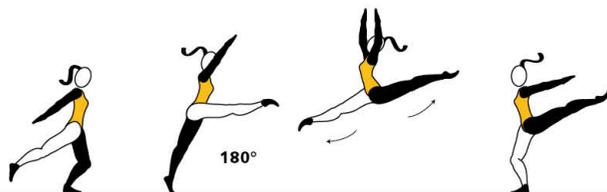
45 - Saut enjambé appel d'1 pied (écart à 180°) aussi avec la jambe libre fléchie tendue



0,4



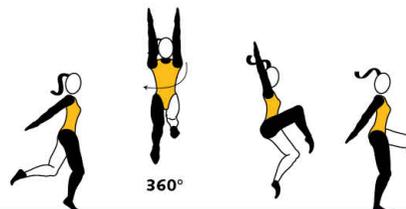
46 - 1/2 tour jeté. Saut ciseaux en avant avec jambes tendues et 1/2 tour (180°)



0,4



47 - Saut de chat avec 1 tour (360°)



0,4



48 - Sissonne pied tête. Saut cambré 1 jambe tendue, l'autre fléchie en arrière appel des 2 pieds (M74) ou saut antéro postérieur à 180° avec 1/2 tour.

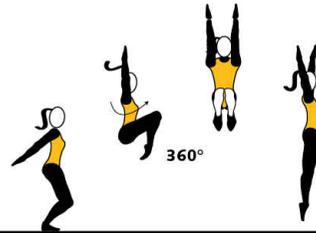


SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,5



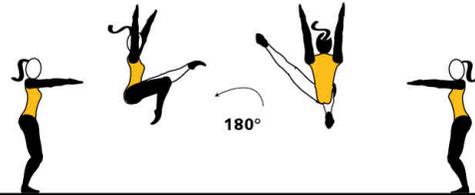
49 - Saut groupé avec 1 tour (360°) appel des 2 pieds



0,5



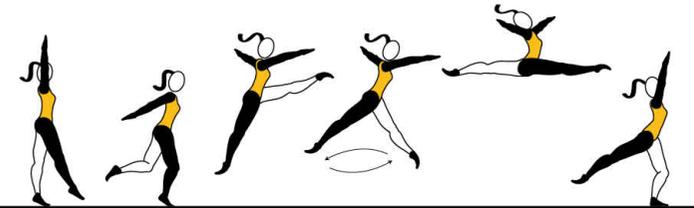
50 - Saut de cosaque 1/2 tour appel des 2 pieds. Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant avec 1/2 tour (180°) appel des 2 pieds



0,5



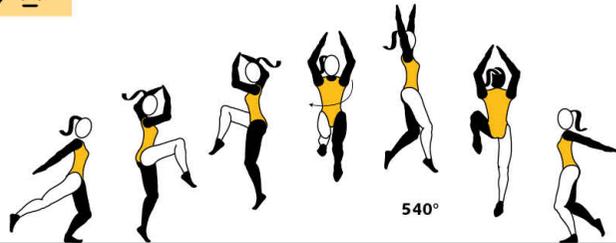
51 - Saut enjambé avec changement de jambes (angle d'écart 180° après le changement)



0,5



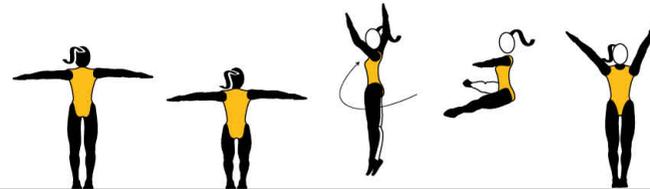
52 - Saut de chat avec 1 tour 1/2 (540°)



0,5



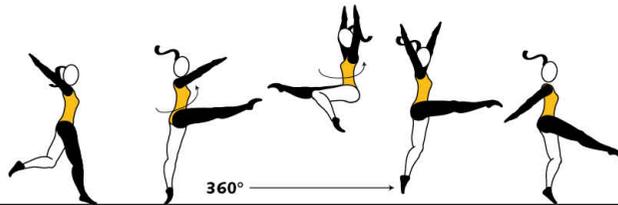
53 - Saut carpié écarté avec 1/2 tour (180°)



0,5



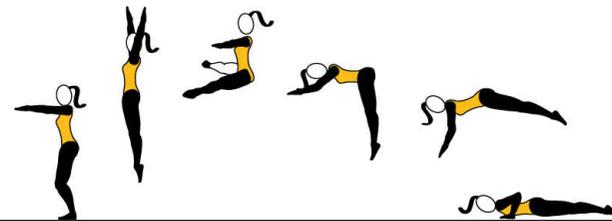
55 - Saut de cosaque 1 tour appel 1 pied. Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant avec 1 tour (360°) appel d'1 pied



0,5



56 - Shoushounova. Saut carpié écarté à l'appui couché faciale



0,6



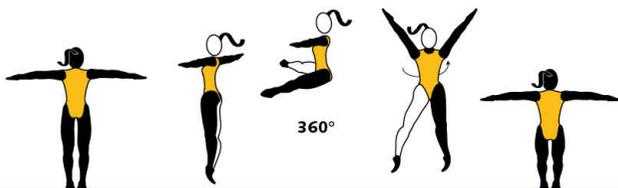
57 - Saut enjambé avec 1/4 de tour (90°) appel d'1 pied



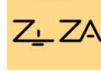
0,6



58 - Popa. Saut carpié écarté avec 1 tour (360°) appel des 2 pieds



0,6



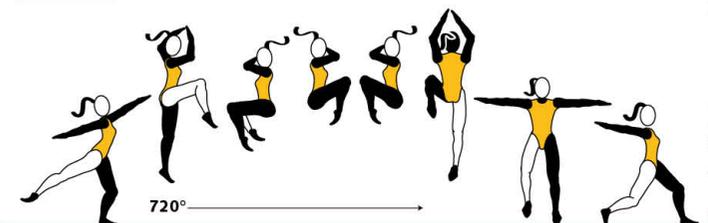
59 - Saut enjambé. avec changement de jambes (angle d'écart 180° après le changement) et 1/4 de tour (90°) réception libre



0,6



60 - Saut de chat 2 tours (720°)

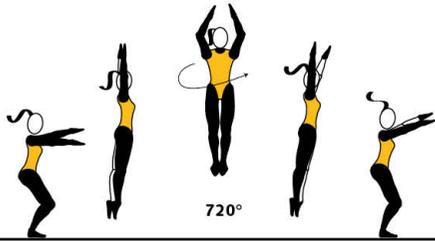


SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,6



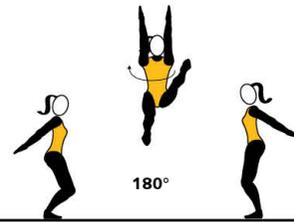
61 - Saut avec 2 tours en l'air (720°) appel des 2 pieds



0,6



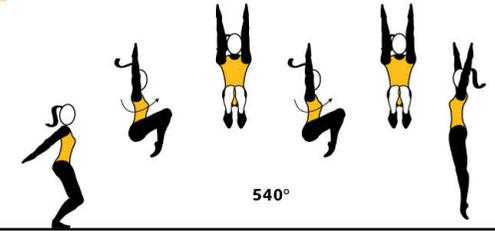
62 - Saut de cosaque 1 tour appel 2 pieds.
Saut groupé 1 jambe tendue à l'horizontale en avant avec 1 tour (360°)
appel des 2 pieds



0,6



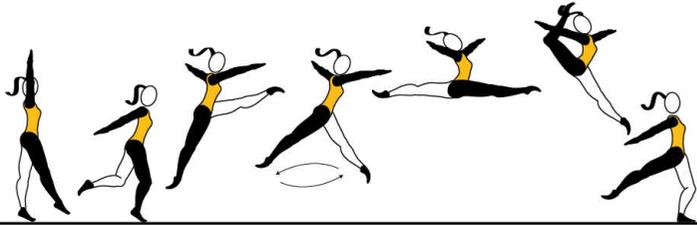
63 - Saut groupé avec 1 tour 1/2 (540°)



0,7



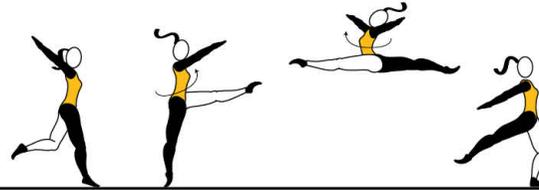
64 - Saut changement de jambes pied/tête. Saut enjambé
avec changement de jambes (angle d'écart 180° après le changement)
au saut cambré 1 jambe tendue l'autre fléchie à l'arrière



0,7



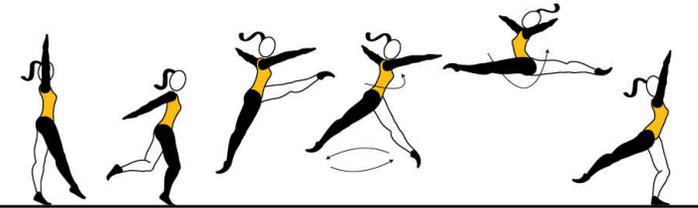
65 - Saut enjambé avec 1 tour



0,7



66 - Saut avec changement de jambes 1 tour



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1



73 - Grand écart anté-postérieur tenu 2"



0,1



74 - Ecrasement facial jambes écartées tenu 2"



0,2

77 - Départ libre, s'établir en pont jambes serrées et tendues tenu 2", retour libre



0,2



78 - Grand écart facial tenu 2"



0,2



79 - Planche faciale jambe d'appui tendue ou fléchie tenu 2"



0,2



80 - Y - Station sur 1 jambe, jambe libre tendue dans la main tenue 2"



0,3



81 - Equerre écartée jambes tendues tenue 2"



0,3



82 - Station sur 1 jambe et sur 1/2 pointes, jambe libre tendue dans la main tenue 2"



0,3



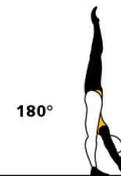
83 - Planche faciale sur 1/2 pointes jambe d'appui tendue ou fléchie tenu 2"



0,3



84 - Station en écart avec appui des mains devant la jambe d'appui (angle d'écart 180°) tenue 2"



0,4



85 - Y - Station sur 1 jambe, jambe libre tendue et non tenue à l'oblique haute tenue 2"



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1

97 - Départ libre, roulade avant arrivée sur 1 ou 2 pieds



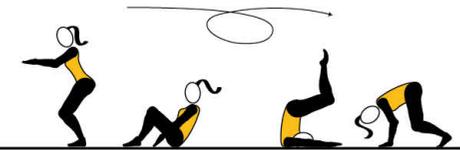
0,1

98 - Départ libre, roulade avant arrivée jambes écartées, se relever avec ou sans aide des mains entre les jambes



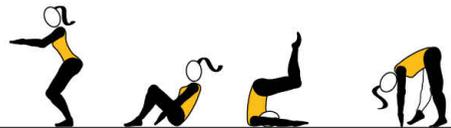
0,1

99 - Départ libre, roulade arrière arrivée sur les pieds jambes fléchies



0,1

100 - Départ libre, roulade arrière arrivée sur les pieds jambes tendues et écartées



0,2

103 - Départ libre, ATR et roulade avant bras tendus, arrivée sur 1 ou 2 pieds



0,2

104 - ~~Départ libre, roulade arrière bras et jambes tendus.~~
(M75) Roulade arrière bras tendus et jambes tendues serrées.



0,3

106 - Départ libre, roulade arrière à l'ATR bras tendus, retour libre



0,3

107 - Départ libre, ATR 1/2 tour (180°) et roulade avant bras tendus arrivée sur 1 ou 2 pieds



0,4

109 - Départ libre, roulade arrière à l'ATR bras tendus et 1/2 tour (180°),
retour libre



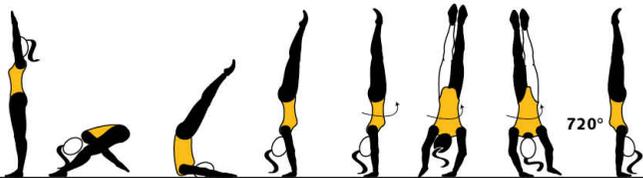
0,5

112 - Départ libre, roulade arrière à l'ATR bras tendus et 1 tour (360°),
retour libre



0,6

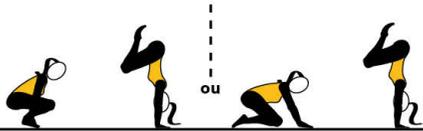
115 - Départ libre, roulade arrière à l'ATR bras tendus et 2 tours (720°),
retour libre



SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1
M21

121 - Départ accroupi ou à genoux, placement de dos, retour libre



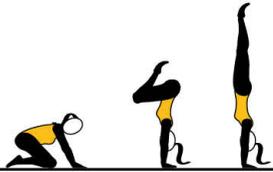
0,1
!

122 - Départ en fente, venir à l'ATR passager, retour libre



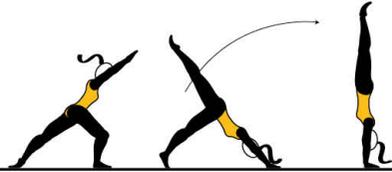
0,2
M21

124 - Départ accroupi ou à genoux, placement de dos à l'ATR jambes groupées ou écartées tendues, retour libre



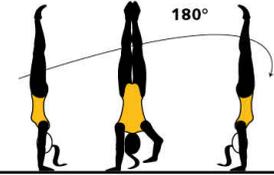
0,2
!

125 - ATR tenu 3"



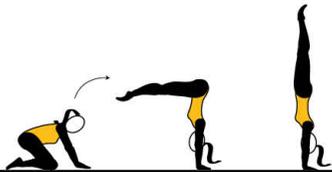
0,2
!

126 - Départ libre, ATR 1/2 tour (180°), retour libre



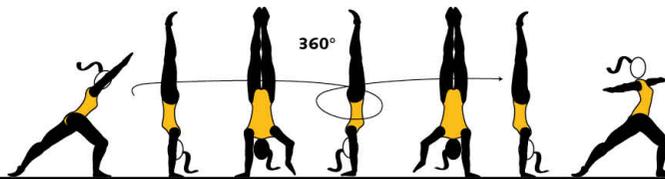
0,3
M21

127 - Départ accroupi ou à genoux, placement de dos à l'ATR jambes serrées et tendues, retour libre



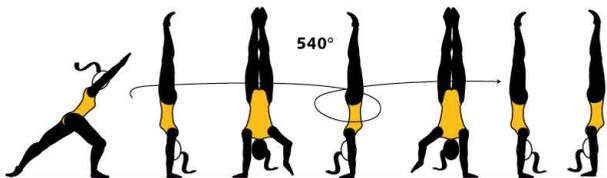
0,3
!

128 - Départ libre, ATR 1 tour (360°), retour libre



0,4
!

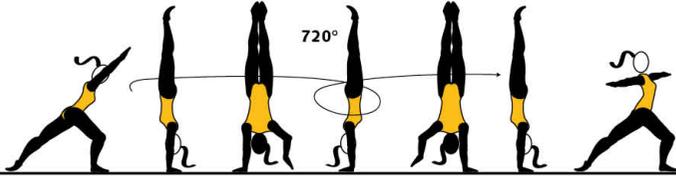
130 - Départ libre, ATR 1 tour et demi (540°), retour libre



0,5



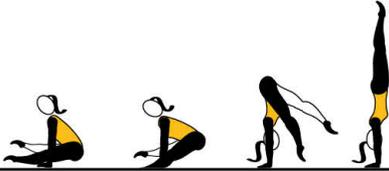
133 - Départ libre, ATR 2 tours (720°) ou plus, retour libre



0,6



136 - Départ équerre écartée jambes tendues, monter à l'ATR, retour libre (Endo)

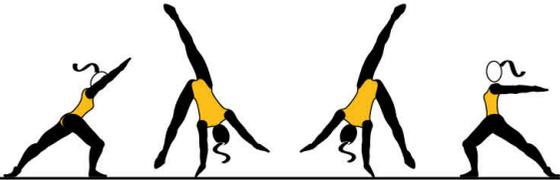


SEULS LES TEXTES FONT FOI

0,1



145 - Roue. Renversement latéral sans envol départ et arrivée en fente



0,1



146 - Roue pied-pied. Renversement latéral sans envol arrivée pied/pied



0,1



147 - Roue 1 bras. Renversement latéral sans envol avec appui sur 1 bras départ et arrivée libre



0,2



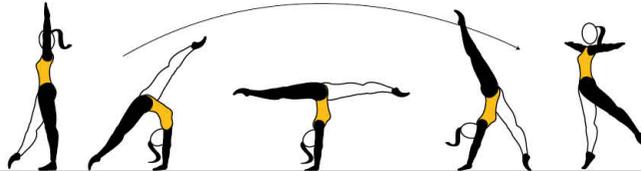
148 - Rondade



0,2



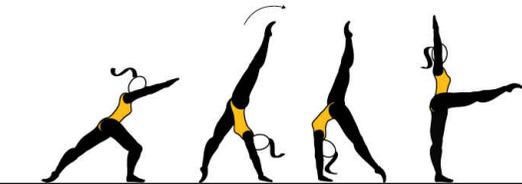
149 - Souplesse arrière. Renversement arrière sans envol



0,3



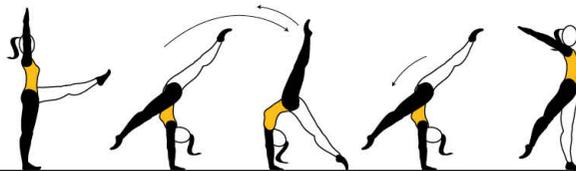
151 - Souplesse avant. Renversement avant sans envol



0,3



152 - Tic-Tac. Renversement avant-arrière sans envol



0,3



153 - Saut de mains 1 pied. Renversement avant avec envol appel 1 pied et réception 1 pied



0,3



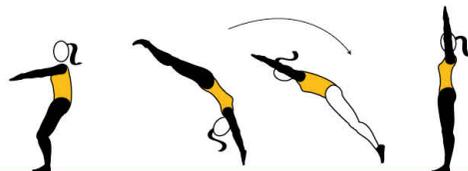
154 - Saut de mains 2 pieds
Renversement avant avec envol appel 1 pied et réception 2 pieds



0,3



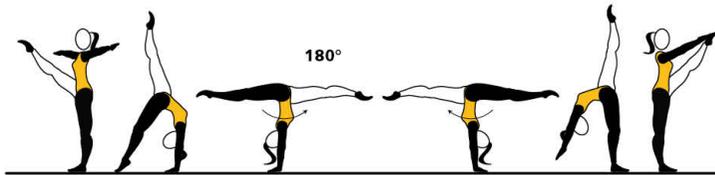
155 - Flic-Flac. Renversement arrière avec envol départ et réception libre



SEULS LES TEXTES FONT FOI

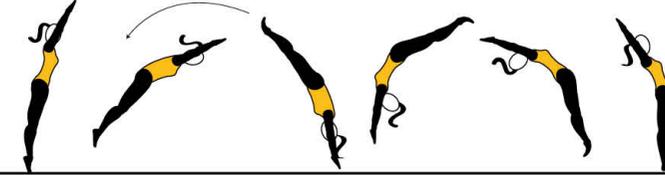
0,4

157 - Souplesse arrière demi valse souplesse avant
 Renversement arrière sans envol 1/2 tour (180°) renversement avant sans envol



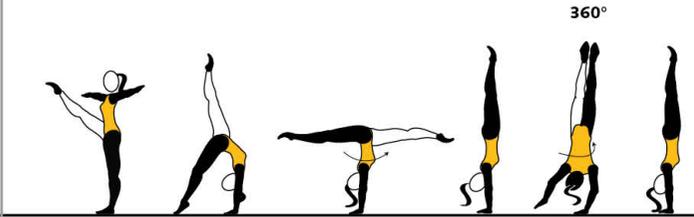
0,4

158 - Flic-Flac avant
 Renversement avant avec envol appel 2 pieds et réception libre



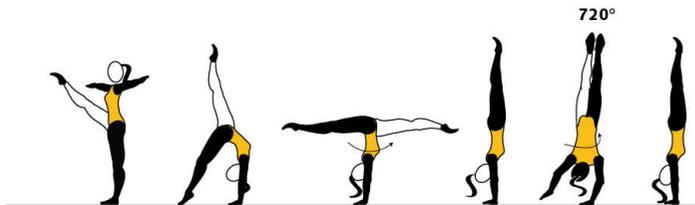
0,4

159 - Souplesse arrière valse. Renversement arrière sans envol
 avec 1 tour et plus (360° et plus) retour libre



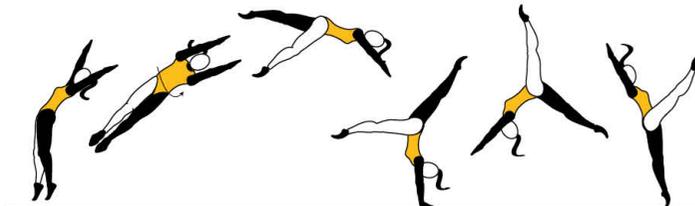
0,5

160 - Souplesse arrière double valse. Renversement arrière sans envol
 avec 2 tours et plus (720° et plus) retour libre



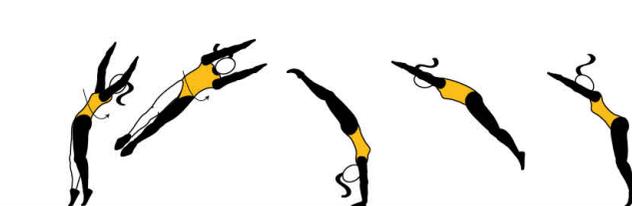
0,6

163 - Saut en extension en arrière avec 1/2 tour (180°)
 et renversement avant avec envol, réception libre



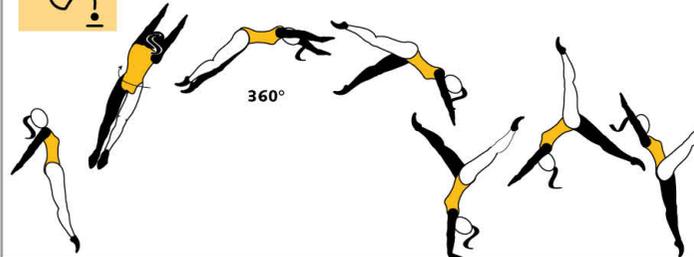
0,6

164 - Renversement arrière avec envol et 1 tour (360°)
 avant la pose des mains (Flic-Flac 1 tour)



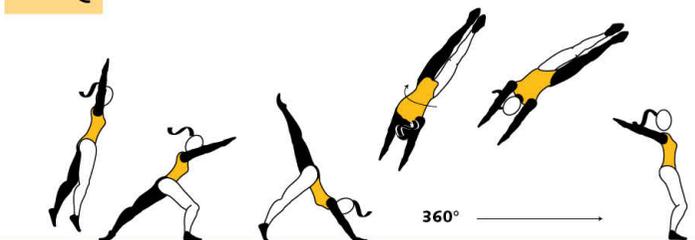
0,6

165 - Mostepanova
 Renversement avant avec envol et 1 tour (360°) avant la pose des mains



0,6

166 - Renversement avant avec envol et 1 tour (360°)
 après la pose des mains

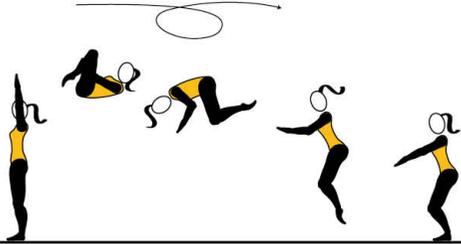


Concepteur-illustrations www.acrositche.com

SEULS LES TEXTES FONT FOI

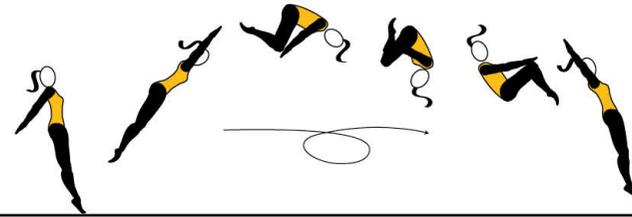
0,3

169 - Salto arrière corps groupé ou carpé



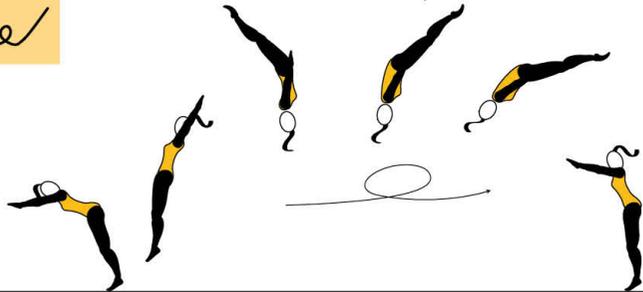
0,3

170 - Salto avant corps groupé ou carpé



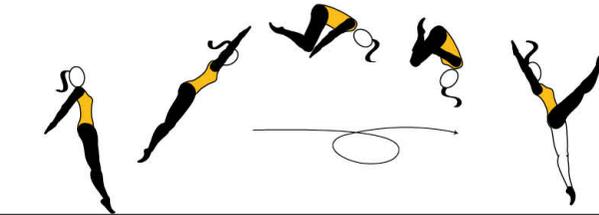
0,4

172 - Salto arrière corps tendu



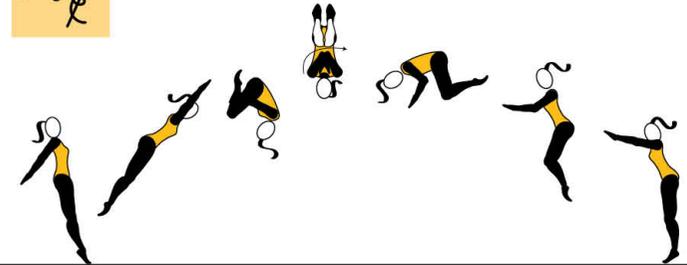
0,4

173 - Salto avant réception pieds décalés



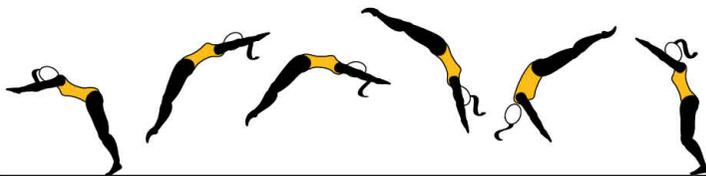
0,4

174 - Salto avant avec demi tour



0,4

175 - Salto tempo. Renversement arrière libre



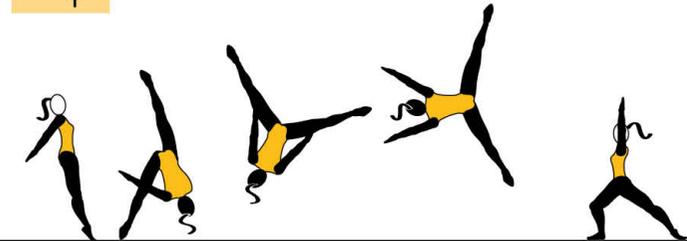
0,4

176 - Salto facial. Renversement avant libre



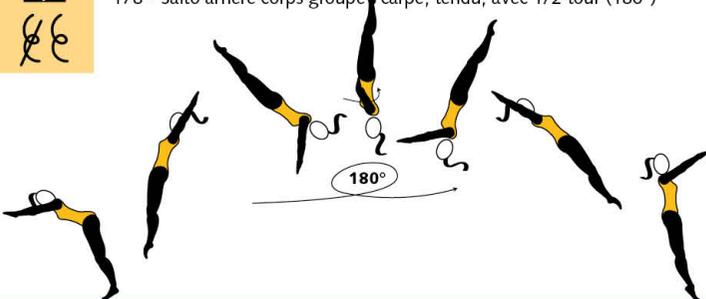
0,4

177 - Salto costal. Renversement latéral libre



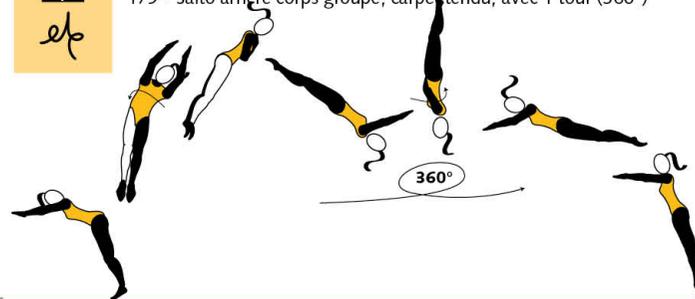
0,5

178 - Salto arrière corps groupé (carpé, tendu, avec 1/2 tour (180°))



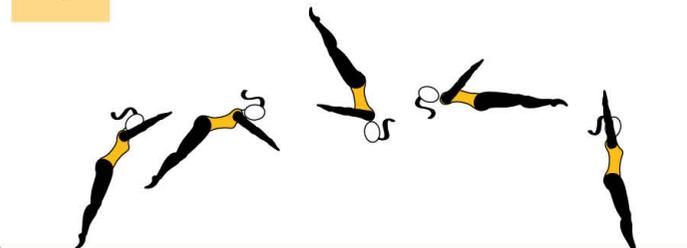
0,5

179 - Salto arrière corps groupé (carpé, tendu, avec 1 tour (360°))



0,5

180 - Salto avant corps tendu



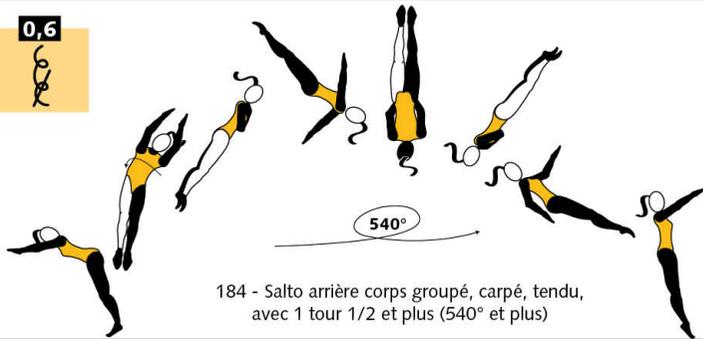
0,5

181 - Twist. Appel en arrière avec 1/2 tour (180°) et salto avant, réception libre



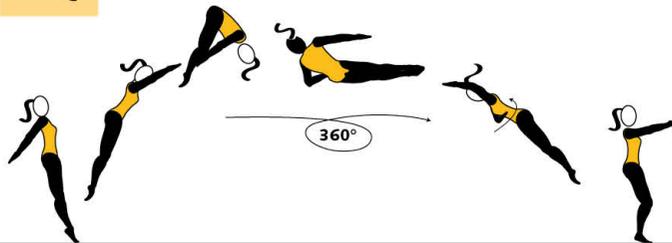
0,6

184 - Salto arrière corps groupé, carpé, tendu, avec 1 tour 1/2 et plus (540° et plus)



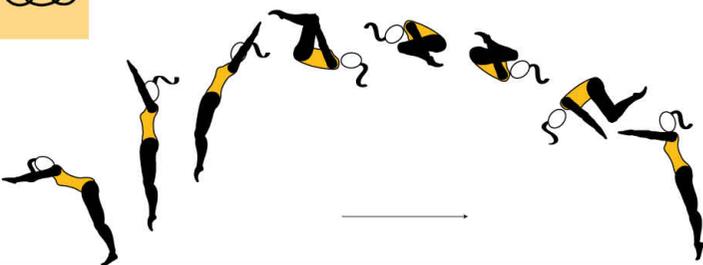
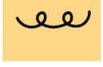
0,6

185 - Salto avant. corps groupé, carpé, tendu avec 1 tour (360°)



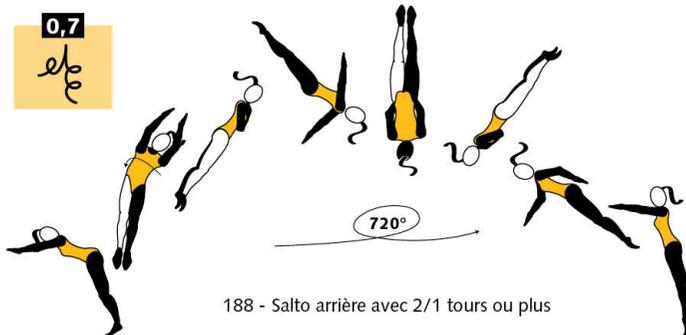
0,7

187 - Double salto arrière corps groupé



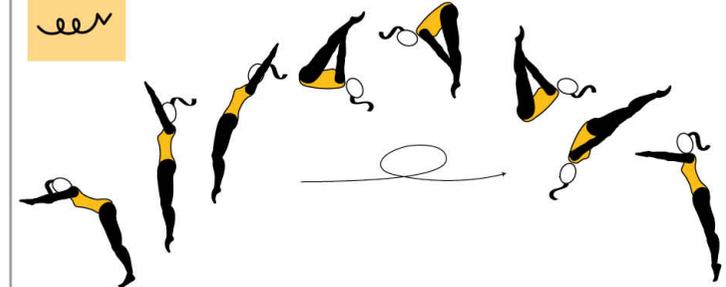
0,7

188 - Salto arrière avec 2/1 tours ou plus



0,7

189 - Double salto arrière carpé



0,7

190 - Double salto arrière tendu

