

PROGRAMME TECHNIQUE DEPARTEMENTAL

***IMPOSES DEPARTEMENTAUX
7/9 ans - 8/11 ans - 10/13 ans***

***Comité départemental Rhône
Métropole de Lyon de Gymnastique FFG/EDS
28 rue Julien 69003 LYON
<https://cd69.ffgym.fr> Tel : 06 61 67 41/04 72 00 11 31.***



I – PRINCIPES GENERAUX

- Aménagement du programme performance régional 7/9 ans
- 3 étapes compétitives non obligatoires et non qualificatives
- Classement individuel et équipe à chaque étape compétitive

I – TABLEAUX SYNOPTIQUES

Année	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	Programme
Âge	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	Format
Equipe 7/9 ans								Imposés 1 à 2
Imposés départementaux								5/5/3
Individuel 7 ans								Imposés 1
Individuel 8 ans								Imposés 1 à 2
Individuel 9 ans								
Equipe 8/11 ans								Imposés 1 à 3
Imposés départementaux								5/5/3
Classement Individuel 8/9 ans								Imposés 1 à 2
Individuel 10/11 ans								Imposés 1 à 3
Equipe 10/13 ans								Imposé 1 à 4
Imposés départementaux								5/5/3
Classement Individuel 10/11 ans								Imposé 1 à 3
Individuel 12/13 ans								Imposé 1 à 4

III – NORMES AGRES

Cf brochure des programmes catégorie Performance régional 7/9 ans

IV – DECOMPOSITION DE LA NOTE ET JUGEMENT

Le jugement et la décomposition de la note sont identique au programme performance régionale 7/9 ans. Néanmoins quelques modifications ont été apportées afin d'être en cohérence avec les aménagements départementaux.

Les tableaux des fautes générales et spécifiques ci-dessous font référence.

EVALUATION DES EXERCICES

CALCUL DE LA NOTE

Calcul de la note finale

a) La note finale à chaque agrès est établie à partir de 2 notes séparées : note D et note E.

b) Le jury D calcule la note D : contenu de l'exercice ; et le jury E calcule la note E : exécution et artistique. Un élément ne peut pas être répété.

c) La note finale d'un exercice est établie par l'addition de la note D et de la note E. Si nécessaire, soustraction des déductions neutres.

CALCUL DE LA NOTE D

Note D (contenu)

a) Au saut, la note D correspond à la Valeur de Difficulté fixée dans le tableau des sauts.

b) Aux barres asymétriques, à la poutre et au sol, la note D correspond à la valeur du mouvement et éventuellement des options. Une option est validée si elle est réalisée sans chute ou sans s'accrocher à l'agrès (poutre). Réalisée avec une chute, elle n'est pas accordée mais l'on n'applique pas de pénalité pour absence de l'élément de base (dans le cas d'une option qui remplace un élément).

RÔLE DU JURY	
Le JURY D calcule la NOTE de DIFFICULTÉ	La valeur du mouvement, moins les déductions du jury D
Le JURY E calcule la NOTE d'EXECUTION	10.00 Points, moins les déductions pour l'exécution et l'artistique

PRINCIPES GÉNÉRAUX

Par le jury D

Exigences	FAUTES	DÉDUCTIONS SUR NOTE FINALE (DÉDUCTIONS NEUTRES)
Tous les éléments de l'enchaînement doivent être exécutés conformément aux exigences techniques décrites.	Élément non tenté	- 2 points
	Élément non reconnu	- 1 point
Aucun autre élément codifié (élément avec valeur du code performance) ne peut-être ajouté.	Élément supplémentaire	- 0,50 point
Aucun élément ne peut être répété.	Élément répété	- 0,50 point
L'ordre des éléments doit être respecté.	Non-respect de l'ordre	Poutre et sol : - 0,10 point à chaque fois
		Saut, Barres : - 0,50 point à chaque fois
* Le « OU » qui précède l'option détermine que celle-ci remplace l'élément, la série ou la liaison placée juste au-dessus dans le texte. * Le « ET » qui précède l'option détermine que celle-ci est un élément, une série ou une liaison supplémentaire	Si l'option n'est pas reconnue, la gymnaste ne peut pas présenter les éléments de base	- 1,00 point si une option « OU » n'est pas reconnue
Pour les éléments en série ou liaison, déductions sur note finale (déductions neutres)		
Liaison	Arrêt dans une liaison	- 0,50 point
Élément manquant dans une liaison (gymnique ou acrobatique) ou un passage gymnique	Élément non tenté	- 2,50 points
	Élément non reconnu	- 1,50 points
Ordre des éléments différent	Non-respect de l'ordre des éléments dans la liaison	- 0,50 point

RECONNAISSANCE DES ÉLÉMENTS : ILS DOIVENT RÉPONDRE À DES EXIGENCES TECHNIQUES POUR ÊTRE RECONNUS

Par le jury D

FAUTES	RECONNAISSANCE DE L'ÉLÉMENT PAR JURY D	DÉDUCTIONS SUR NOTE FINALE (DÉDUCTIONS NEUTRES)
Reconnaissance des éléments : ils doivent répondre à des exigences techniques pour être reconnus		
Aide de l'entraîneur	Élément non reconnu	- 2 points
Chute à la réception pas sur les pieds d'abord	Élément non reconnu	- 1 point
Rotation longitudinale non terminée précisément dans les éléments gymniques	Élément non reconnu	- 1 point

Matériel : le règlement technique de la saison en cours concernant la gymnastique de performance s'applique pour ce programme. Des spécificités sont indiquées directement dans ce document.

RÈGLEMENT POUR LA NOTE E sur 10.00 points

Déductions à appliquer par le jury E aux 4 agrès

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1.00 OU +
Par le jury E					
FAUTES D'EXÉCUTION					
Bras fléchis ou jambes fléchies	Ch. fois	x	x	x	
Jambes ou genoux écartés	Ch. fois	x	x largeur des épaules ou plus		
Jambes croisées dans les éléments avec vrilles	Ch. fois	x			
Hauteur des éléments insuffisante (<i>amplitude externe</i>)	Ch. fois	x	x		
Manque					
Manque de précision de la position groupée ou carpée dans les salti simples	Ch fois	90° Angle bassin	> 90° Angle bassin		
Hésitation pendant l'exécution des éléments et mouvements	Ch. fois	x			
Essai sans exécuter un élément (<i>course à vide</i>)	Ch. fois		x		
Déviations par rapport à l'axe	Ch. fois	x			
Position du corps et/ou des jambes dans les éléments (<i>non gymniques</i>)					
Alignement du corps	Ch. fois	x			
Pas d'extension pieds/pieds relâchés	Ch. fois	x			
Écart insuffisant dans les éléments acro (<i>sans envol</i>)	Ch. fois	x	x		
Ne pas remplir les exigences techniques des éléments gymniques (<i>liste des fautes dans les éléments gymniques</i>)	Ch.fois	x	x	x	
Précision	Ch fois	x			
Exécution de la sortie trop près de l'agrès (<i>barres, poutre</i>)			x		
Absence de maintien pour les éléments demandés avec maintien à la poutre	Ch fois			x	

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS		PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	TRÈS GROSSES 1.00
Par le jury E					
FAUTES DE RÉCEPTION (tous les éléments y compris les sorties)		S'il n'y a pas de chute la déduction maximum pour fautes de réception ne peut pas dépasser 0.80			
Jambes écartées à la réception	Ch. fois	x			
Élan supplémentaire des bras		x			
Déséquilibre	Ch. fois	x	x		
Pas supplémentaire, petit sursaut	Ch. fois	x			
Très grand pas ou saut (<i>supérieur à la largeur des épaules</i>)	Ch. fois		x		
Fautes de position du corps	Ch. fois	x	x		
Flexion profonde	Ch. fois			x	
Toucher / frôler l'agrès / le tapis avec les mains, sans chuter	Ch. fois		x		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains	Ch. fois				1.00
Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin	Ch. fois				1.00
Chute sur ou contre l'agrès	Ch. fois				1.00
La réception des éléments n'est pas sur les pieds d'abord	Ch. fois				1.00

RÈGLEMENT POUR LA NOTE D

Déductions à appliquer par le jury D aux 4 agrès sur la Note Finale :

FAUTES GÉNÉRALES ET PÉNALISATIONS	PETITES 0.10	MOYENNES 0.30	GROSSES 0.50	AUTRE
Par le jury D sur la Note Finale après consultation du ou de la responsable des juges				
COMPORTEMENT DE L'ENTRAÎNEUR				
Parler directement à la gymnaste, lui faire des signes, crier (encouragements)			x	
COMPORTEMENT DE LA GYMNASTE				
Justaucorps non identiques (déduction appliquée 1 fois dans la compétition sur le total de l'équipe)				1 point
Rembourrages incorrects ou inesthétiques		x		
Tenue incorrecte (<i>bijoux, justaucorps</i>)		x		
IRRÉGULARITÉ AUX AGRÈS				
Modifier la hauteur des agrès sans autorisation			x	
Utilisation incorrecte de la magnésie ou endommager les agrès			x	
Par le jury D sur la Note Finale				
COMPORTEMENT DE L'ENTRAÎNEUR				
Présence de l'entraîneur sur les tapis ou proche de l'agrès : au saut, à la poutre et au sol			x	
COMPORTEMENT DE LA GYMNASTE				
Ne pas saluer le jury avant et/ou après l'exercice		x		
IRRÉGULARITÉ AUX AGRÈS				
Ne pas utiliser le tapis de réception supplémentaire obligatoire pour les sorties (10 cm)			x	
Placer le tremplin sur une surface non autorisée			x	
Utilisation de tapis supplémentaire non autorisée			x	
Déplacer le tapis supplémentaire pendant l'exercice ou le déplacer vers le bout non autorisé de la poutre			x	
Notification écrite par le chronométrateur au jury D				
Dépassement flagrant du temps d'échauffement (après avertissement)		x		
Commencer l'exercice lorsque le jury ne l'a pas autorisé ou lumière rouge				0
Ne pas commencer dans les 30 secondes (après l'autorisation du jury ou l'apparition de la lumière verte)		x		
Ne pas commencer dans les 60 secondes (après l'autorisation du jury ou l'apparition de la lumière verte)				Exercice terminé
Dépassement du temps de l'exercice (1 minute 30 secondes maximum poutre et sol)	x			
Dépassement du temps de chute (30 secondes aux barres et 10 secondes à la poutre)		x		
Dépassement du temps de chute (60 secondes aux barres et à la poutre)				Exercice terminé

SAUT

GENERALITES

La gymnaste exécute deux sauts identiques ou différents (sans panachage possible dans les séquences dans le même saut).

Le meilleur des deux sauts est pris en compte pour la note finale.

Pour recevoir, une note D, la gymnaste doit effectuer les deux séquences.

Sinon, cela sera considéré comme un saut NUL.

Les pénalisations du tableau des fautes générales et déductions spécifiques à l'exécution pour le saut (cf. tableau ci-dessous), sont appliquées pour l'évaluation.

La présence de l'entraîneur est obligatoire.

PROTOCOLE

La gymnaste exécute son premier saut (les séquences dans l'ordre) puis effectue son deuxième saut (les séquences dans l'ordre).

MATERIEL

Exercice 1 : Trampo-trempe (position basse) et tapis de réception de compétition (6 m x 2 m x 40 cm) + sur tapis de 10 cm. Course d'élan, 10 m maximum

Exercice 2 : Table de saut 1m15 avec pile de tapis à hauteur de table (3m x 2m) + sur tapis de 10 cm autorisé. Trampo-Trempe (position basse). Course d'élan 20m maximum

PENALISATIONS SPECIFIQUES A L'AGRES

JURY D

» Appui d'un bras (deuxième séquence) - 2 points	- 2.00 points
» La gymnaste exécute un rebond supplémentaire ou marche à l'appui sur le trampo-trempe (deuxième séquence)	Saut NUL
» La gymnaste ne prend l'appui qu'avec un seul pied (séquence 1 du niveau 1)	Saut NUL
» Pas d'appui (deuxième séquence)	Saut NUL
» Appui de la tête sur le trampo-trempe	Saut NUL
» Aide pendant le saut	Saut NUL
» Elan et touche du trampo-tramp sans exécuter la séquence	Saut NUL
» La réception n'est pas faite d'abord sur les pieds	Saut NUL
» Saut exécuté non répertorié	Saut NUL

JURY E

FAUTES	0.10	0.30	0.50	1.00
Saut extension droit et salti				
» Hauteur	X	X	X	
» Précision de la position groupée (Saut N2)	X	X		
» Alignement du corps	X	X		
» Manque de maintien de la position tendue (Saut N4)	X	X		
» Genoux fléchis	X	X	X	
» Jambes ou genoux écartés	X	X		
» Sous rotation dans le salto sans chute (Sauts N2 et N4)	X			
» Sous rotation dans le salto avec chute (Sauts N2 et N4)		X		
» Déviation par rapport à l'axe	X			
» Dynamisme	X	X		
Tomber dos et flip avant/Lune debout				
1^{er} envol				
» Alignement du corps (Angle des hanches/Corps cambré)	X	X		
» Genoux fléchis	X	X	X	
» Jambes ou genoux écartés	X	X		
Impulsion				
» Appui décalé des mains	X	X		
» Bras fléchis/Angles des épaules	X	X	X	
» Ne pas passer par la verticale	X			
2^{ème} envol				
» Manque de Hauteur	X	X	X	
» Genoux fléchis	X	X	X	
» Jambes ou genoux écartés	X	X		
» Déviation par rapport à l'axe	X			
» Dynamisme	X	X		
Réception				
Cf tableau fautes générales – Réception				
Pour les exercices, 1 Salto avant tendu et 2, lune sur table de saut, la réception n'est pas pénalisée en cas de sur-rotation (déséquilibre, pas ou rebond vers l'avant)				

SAUT – Niveau 1 – Note D : 1.00

Eléments	Symbole	Dessin	Orientations Techniques
Exercice 1 Course, saut vertical, réception stabilisée puis fente ATR et tomber dos Impulsion trampo'tremp			* Impulsion bras derrière sur le Trampo-tremp * Projection de bras en sortie de Trampo-tremp * Bras derrière au départ de la fente * Projection de bras pour venir s'aligner avant la pose des mains

SAUT – Niveau 2 – Note D : 2.00

Eléments	Symbole	Dessin	Orientations Techniques
Exercice 1 Course, salto avant groupé Impulsion trampo'tremp			* Impulsion bras derrière sur le Trampo-tremp * Projection de bras en sortie de Trampo-tremp * Réception stabilisée
Exercice 2 Course saut extension droit + ATR tomber dos Impulsion Trampo'Tremp			* Course d'élan, impulsion bras en bras en bas et saut extension arrivée corps aligné bras aux oreilles sur la (maintien de la position 3"). * Un pas ATR tombé dos. * Bras derrière au départ de la fente * Projection de bras pour venir s'aligner avant la pose des mains

SAUT – Niveau 3 – Note D : 3.50

Eléments	Symbole	Dessin	Orientations Techniques
Exercice 1 Course, flip avant tomber plat ventre Impulsion Trampo'Tremp			* Bras derrière à l'appel * Maintien de la courbe dans le second envol * Tête droite
Exercice 2 Course, tomber dos Impulsion Trampo'Tremp			* Bras derrière à l'appel * Phase d'envol visible * Arrivée alignée

SAUT – Niveau 4 – Note D : 5.00

Eléments	Symbole	Dessin	Orientations Techniques
Exercice 1 Course, Salto avant tendu Impulsion Trampo'Tremp			* Projection des talons en sortie de trampo-tremp * Maintien de la courbe arrière dans la 2ème partie dynamique
Exercice 2 Course, lune Impulsion Trampo'Tremp			* Bras derrière à l'appel * Maintien de la courbe dans le second envol * Tête droite * Arrivée debout

BARRES

GENERALITES

Les pénalisations du tableau des fautes générales et déductions spécifiques à l'exécution pour les barres asymétriques (cf. tableau ci-dessous), sont appliquées pour l'évaluation.
Chaque mouvement est composé de 2 séquences (une en BI / l'autre en BS).
Présence de l'entraîneur obligatoire sous la barre supérieure pendant la séquence 2.
La gymnaste n'est pas autorisée à mettre de la magnésie entre les deux séquences ;

PROTOCOLE

La gymnaste réalise la séquence 1, l'entraîneur positionne la gymnaste en suspension en BS (possibilité de donner un peu d'élan) pour la séquence 2.

MATERIEL

1 ou 2 tremplins ou un module en mousse rigide / caisse en bois de hauteur 60 cm sont autorisés pour les entrées.
Obligation de glisser le sur-tapis de 10 cm sous les barres asymétriques

DEDUCTIONS SPECIFIQUES A L'AGRES

JURY D

Par le Jury D		
Exigences spécifiques	FAUTES	DEDUCTIONS SUR NOTE FINALE (DEDUCTIONS NEUTRES)
Présence de l'entraîneur obligatoire sous la barre supérieure pendant la séquence 2	Absence de l'entraîneur	Mouvement NUL (après avertissement)
Absence de maintien pour les éléments demandés avec maintien aux barres asymétriques	Elément non reconnu	-1 point

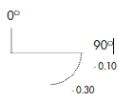
JURY E

Déductions spécifiques à l'agres (Jury E)	0.10	0.30	0.50	1.00
<i>S'il n'y a pas de chute, la pénalisation maximale sur un élément est de 0.80 point</i>				
» Ajustement des prises	x			
» Frôler le tapis		x		
» Heurter l'agres avec les pieds			x	
» Heurter le tapis avec les pieds (<i>chute</i>)				x
» Mauvais rythme des éléments	x			
» Extension insuffisante dans les bascules	x			
» Angle à la fin des éléments (voir tableaux suivants)	x	x		
» Elan intermédiaire et/ou arrêt non demandé			x	
» Manque de maintien pour les éléments demandés avec maintien aux barres asymétriques			X ch.f	
» Les balancés BI et les bascules, peuvent être réalisés les jambes serrées ou écartées	Pas de pénalisation			
» Les balancés BS peuvent être réalisés les jambes serrées ou écartées.	Pas de pénalisation			
» Réalisation des éléments à des amplitudes supérieures à celles exigées.	Pas de pénalisation			
» Réception non stabilisée en fin de séquence 2 (uniquement).	Pénalisations générales du programme 7-9 ans			

DIRECTIVES TECHNIQUES

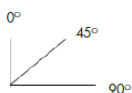
Prise d'élan et tour d'appui

- Exigence : Corps à l'horizontale



Jury D Élément toujours reconnu
Jury E Sous l'horizontale - 0.10 / - 0.30 point

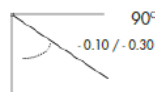
- Exigence : Angle à 45° de la verticale haute



Jury D Élément toujours reconnu
Jury E Entre 45° et au dessus de l'horizontale -0,3, à l'horizontale et en dessous - 0,5

Cas des balancés (avec et sans demi-tour) en suspension à la BS

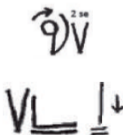
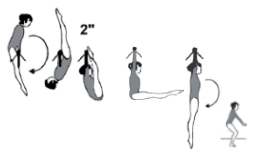
- Exigence : Corps à l'horizontale



Jury D Élément toujours reconnu
Jury E Sous l'horizontale - 0.10 / - 0.30 point

Pour être reconnue la grande culbute (Niveau 3) doit montrer une reprise d'appui simultanée bras tendus avant le contact des cuisses sur la barre.

BARRES – Niveau 1 – Note D : 1.00/2.00

Eléments	Symbole	Dessin	Orientations Techniques
ET OPTION 1 En prise palmaire (soleil) Sans élan s'établir en traction 2s – Descente contrôlée jusqu'à la station			*Corps gainé, jambes tendues *Maintien du corps gainé lors de la traction *Contrôle lors de la descente
Départ de la station debout épaules à hauteur de la barre – sauter à l'appui facial			*Appui dynamique *Dos rond bras tendus *Maintien de la courbe avant jusqu'à l'appui
Maintien 2s en appui facial actif			*Appuis dynamique dos rond bras tendus en courbe avant *Corps gainé bras et jambes tendues *Maintien 2s avec appui actif
Rotation en avant descente contrôlée avec passage par la chandelle 2s fermeture 2s et équerre 2s Réception à la station debout			*Bras et jambes tendus *Tête rentrée (menton poitrine) *Contrôle/maintien des différentes position 2s *Ouverture des hanches *Contrôle jusqu'à la réception

Eléments	Symbole	Dessin	Orientations Techniques
De la suspension alignée – Placement et maintien 2s en courbe AVANT – Retour à la suspension droite alignée			*Poitrine rentrée et dos rond *Ouverture des hanches et tête droite *Allongement et alignement du corps à la suspension droite
Placement en courbe ARRIERE et maintien 2s – Retour à la suspension droite alignée			*Poitrine rentrée *Ouverture des hanches et tête droite *Allongement et alignement du corps à la suspension droite
½ tour en suspension (Prises : soleil/mixte/soleil) Réception à la station debout			*Poitrine rentrée dos rond *Menton poitrine et corps gainé lors de la rotation *Le ½ tour s'enclenche par les pointes de pieds serrées
OU OPTION 2 Tour complet en suspension (Prises : Soleil/lune/soleil) Réception à la station debout			*Poitrine rentrée dos rond *Menton poitrine et corps gainé lors de la rotation *Les ½ tours s'enclenchent par les pointes de pieds serrées

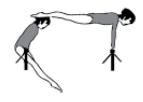
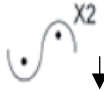
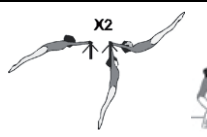
BARRES - Niveau 2 – Note D : 3.00/4.00

Eléments	Symbole	Dessin	Orientations Techniques
Balancé préparatoire à la bascule			*Départ mains sur la barre dos rond bras tendus en courbe avant – Maintien de la position 3s *Balancé avant/arrière – allongement complet du corps en fin de balancé avant *Retour dans la position de départ – Maintien de la position 3s
Renversement libre à l'appui facial			*Départ de la station debout *Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation *Corps gainé et jambes tendues *Reprise d'appui actif des bras tendus
OU OPTION 1 Bascule faciale (départ au choix sol/tremplin/caisse) Arrêt autorisé			*Départ libre *Allongement complet du corps en fin de balancé avant *Fermeture dynamique, tête droite, dos rond jambes tendues et serrées *Retour à l'appui dynamique, dos rond, bras tendus
Prise d'élan à l'horizontale, corps tendu			*Elan arrière - bras tendus dos rond jambes tendues et serrées *Grandissement à l'appui libre corps à l'horizontale minimum
Tour d'appui arrière			*Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation *Corps gainé avec passage par la chandelle renversée jambes tendues *Reprise d'appui actif bras tendus
Prise d'élan à l'horizontale min. corps tendu, repousser derrière sortie			*Elan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées *Grandissement à l'appui libre corps à l'horizontale min. *Sortie derrière réception stabilisée

Eléments	Symbole	Dessin	Orientations Techniques
Départ à la suspension droite – Traction renversement à l'appui facial (élan par courbes dynamiques autorisé)			*Départ à la suspension droite *Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation *Corps gainé et jambes tendues *Reprise d'appui actif des bras tendus
ET OPTION 2 Rotation contrôlée en avant en traction (bras fléchis corps tendu) – Renversement à l'appui facial			*Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation *Corps gainé et jambes tendues *Reprise d'appui actif des bras tendus
Rotation avant – Descente contrôlée jusqu'à la suspension droite avec passage par la chandelle 2s et la fermeture 2s			*Maintien du menton sur la poitrine *Corps gainé avec ouverture hanches *Bras et jambes tendues
Placement et maintien 2s en courbe ARRIERE Placement et maintien 2s en courbe AVANT (dans cet ordre)			*Courbe avant : Poitrine rentrée et dos rond *Courbe arrière : ouverture hanches et tête droite *Respect des courbes *Jambes tendues et serrées
Depuis la courbe AVANT - passage dynamique de la courbe arrière à la courbe avant 2X enchaînés puis courbe arrière fermeture - filé en avant – élan arrière			*Courbe avant : poitrine rentrée et dos rond *Courbe arrière : ouverture hanches tête droite *Courbes dynamiques *Jambes tendues et serrées
2 Balancés à l'oblique basse 45° (avant/arrière/avant/arrière) lâcher sur le dernier balancé arrière - réception stabilisée à la station debout			*Tête droite durant tout l'exercice *Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique dos rond *Respect des courbes

BARRES - NIVEAU 3 – Note D : 5.00/6.00

Eléments	Symbole	Dessin	Orientations Techniques
ET OPTION 1 Départ à la station debout mains sur barre épaules à hauteur de la barre – sauter à l'appui actif – Oscillation à la suspension mi renversée en fermeture jambes serrées et tendues (pieds/mains) – retour à la station debout sur caisse ou tremplin			*Légère courbette dynamique lors du départ *Engagé dos rond et menton poitrine *Ecrasement sous la barre et reprise d'appui actif bras tendus
Bascule faciale (départ au choix sol/tremplin/caisse) Prise d'élan à l'horizontale			*Départ libre *Allongement complet du corps en fin de balancé avant *Elan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées *Grandissement à l'appui libre corps droit à l'horizontale
Tour d'appui arrière			*Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation *Corps gainé avec passage par la chandelle renversée jambes tendues *Reprise d'appui actif bras tendus
Filé avant sortie – Réception debout			*Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation *Corps gainé avec passage par la chandelle renversée jambes tendues *Ouverture dynamique des épaules bras tendus sur un corps gainé

Eléments	Symbole	Dessin	Orientations Techniques
Départ à la suspension droite – Sans élan traction renversement à l'appui facial			*Départ à la suspension droite sans élan *Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation *Corps gainé et jambes tendues *Reprise d'appui actif des bras tendus
Rotation contrôlée en avant en traction (bras fléchis corps tendu) – Renversement à l'appui facial			*Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation *Corps gainé et jambes tendues *Reprise d'appui actif des bras tendus
OU OPTION 2 (Remplace les 2 éléments précédents) Courbe dynamique avant/arrière fermeture filé avant balancé arrière bascule faciale			*Bras tendus et jambes tendues serrées lors de la prise d'élan en courbe avant arrière fermeture *Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule
Prise d'élan à l'horizontale et retour à l'appui facial			*Elan arrière - bras tendus dos rond jambes tendues et serrées *Grandissement à l'appui libre corps à l'horizontale minimum
Filé avant balancé arrière			*Tête droite durant tout l'exercice *Corps gainé avec passage par la chandelle renversée jambes tendues *Ouverture dynamique des épaules bras tendus sur un corps gainé
2 balancés avant/arrière/avant/arrière à l'horizontale lâcher la barre sur le dernier balancé arrière réception stabilisée à la station droite			*Tête droite durant tout l'exercice *Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique *Respect des courbes

BARRES - NIVEAU 4 – Note D : 7.00/8.00

Eléments	Symbole	Dessin	Orientations Techniques
Départ libre sol ou tremplin Bascule faciale prise d'élan à l'horizontale min.			*Allongement complet du corps en fin de balancé avant *Elan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées *Grandissement à l'appui libre corps droit à l'horizontale
Bascule prise d'élan à l'horizontale min.			*Allongement complet du corps en fin de balancé avant *Elan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées *Grandissement à l'appui libre corps droit à l'horizontale
Tour d'appui arrière + prise d'élan à l'horizontale min. sortie derrière retour à la station droite réception stabilisée			*Maintien du menton sur la poitrine lors de la rotation *Corps gainé avec passage par la chandelle renversée jambes tendues *Reprise d'appui actif bras tendus *Elan arrière - bras tendus dos rond jambes tendues et serrées *Grandissement à l'appui libre corps à l'horizontale minimum
OU OPTION 1 Tour d'appui arrière libre à l'horizontale min. sortie retour à la station droite réception stabilisée			*Maintien des bras tendus pendant tout l'exercice *Maintien de la tête dans l'alignement du corps

Eléments	Symbole	Dessin	Orientations Techniques
Courbe dynamique avant/arrière fermeture filé avant balancé arrière bascule faciale			*Bras tendus et jambes tendues serrées lors de la prise d'élan en courbe avant arrière fermeture *Allongement complet du corps en fin de balancé avant lors de la bascule
Prise d'élan au-dessus de l'horizontale retour à l'appui facial			*Elan arrière bras tendus dos rond jambes tendues et serrées *Grandissement à l'appui libre corps droit à l'oblique haute 45°
ET OPTION 2 Descente à la suspension et grande culbute			*Tête droite durant tout l'exercice *Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique *Maintien de la chandelle (courbe avant) lors de la reprise dynamique de l'appui bras tendus
Filé avant balancé arrière			*Tête droite durant tout l'exercice *Corps gainé avec passage par la chandelle renversée jambes tendues *Ouverture dynamique des épaules bras tendus sur un corps gainé
2 balancés avant/arrière/avant/arrière à l'horizontale min.			*Tête droite durant tout l'exercice *Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique *Respect des courbes
Balancé arrière et avant à l'horizontale ½ tour reprise d'appui en prise mixte et lâcher la barre – Retour à la station droite réception stabilisée			*Tête droite durant tout l'exercice *Retard des jambes à la verticale puis fouet dynamique avec reprise d'appui dos rond *½ tour par les pointes de pieds serrées

POUTRE

GENERALITES

Les pénalisations du tableau des fautes générales et déductions spécifiques à l'exécution pour la poutre (cf. tableau ci-dessous), sont appliquées pour l'évaluation. Les exercices sont composés d'éléments et de séries imposés avec une gestuelle chorégraphique libre (durée maximum 1'30). L'ordre des éléments ou liaisons doit être respecté dans l'enchaînement.

MATERIEL

1 ou 2 tremplins sont autorisés pour les entrées

Hauteur de la poutre : 1m25 → Possibilité d'ajouter un sur tapis de 10cm en dessous de la poutre

PENALISATIONS SPECIFIQUES A L'AGRES

Déductions pour l'artistique et la composition (Jury E)	0.10	0.20	0.30
Exécution artistique			
» Exécution artistique insuffisante pendant l'exercice :	X		
» Position du corps insuffisante (tête, épaules, buste)	X	X	
» Amplitude insuffisante (élongation maximale dans les mouvements)	X		
» Travail du pied insuffisant : Les pointes de pieds ne sont pas tendues/relâchées/pieds en dedans et mauvais travail de relevé	X		
Rythme et Tempo			
» Exécution de tout l'exercice avec série d'éléments et mouvements discontinus (manque d'aisance)	X		
Composition			
» Absence de combinaison de mouvements ou de pose chorégraphique proche de la poutre avec une partie du buste en contact avec la poutre.	X		
» Absence de combinaison de mouvements ou pose chorégraphique latéral	X		
» Absence de combinaison de mouvements dynamique sur la poutre (bras et/ou jambes)	X		

Les déductions artistiques et la composition s'appliquent sur la globalité du mouvement

DEDUCTIONS SPECIFIQUES A L'AGRES

Déductions spécifiques à l'agrès (Jury E)	0.10	0.30	0.50	1.00
» Mauvais rythme dans les liaisons	X ch.f			
» Absence de maintien pour les éléments demandés avec maintien à la poutre			X ch.f	
Préparation excessive				
» Ajustement (pas et mouvements inutiles)	X ch.f			
» Elan excessif des bras avant les éléments gymniques	X ch.f			
» Pause (appliqué à 2 secondes)	X ch.f			
» Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre		X		
» S'accrocher à la poutre pour éviter une chute			X	
» Mouvements supplémentaires pour maintenir l'équilibre	X	X	X	

Pénalisations amplitude ou rotation insuffisante

Exigence concernant les éléments gymniques avec rotation longitudinale (pirouettes et sauts)

La rotation doit être complètement terminée sinon, l'élément n'est pas reconnu. La position des épaules et des hanches est décisive.

Exigence concernant les éléments gymniques avec écart de jambes à 180° ou éléments acrobatiques (sans envol) avec écart de jambes à 180° lors de la phase d'appuis manuels



Jury D

> 45° : élément non reconnu (uniquement pour les éléments gymniques)

Jury E

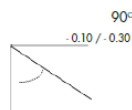
De 0 à 20° : Petite faute

De 20 à 45° : Moyenne faute

> 45° : Moyenne faute

Pénalisations manque d'amplitude

Exigence concernant les battements, les développés et la cabriole à l'horizontale :



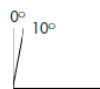
Jury D

Élément toujours reconnu

Jury E

Sous l'horizontale : Petite faute / Moyenne faute

Exigence pour les ATR :



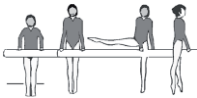
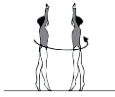
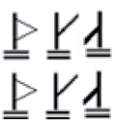
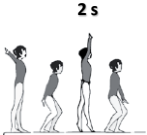
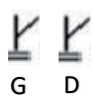
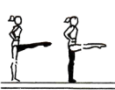
Jury D

Si élément terminé :

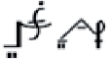
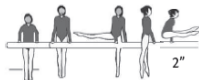
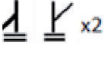
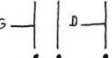
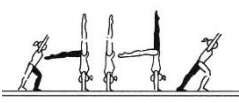
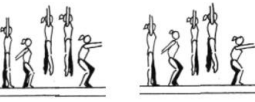
Dans les 10° de la verticale : élément reconnu

> 10° : élément non reconnu

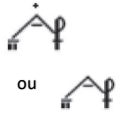
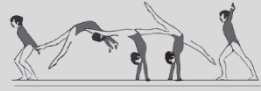
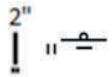
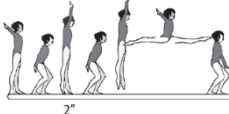
POUTRE – Niveau 1 – Note D : 1.00/2.00

Eléments	Symbole	Dessin	Orientations Techniques
Départ de la station faciale – Sauter à l'appui facial et sans arrêt passer une jambe tendue latéralement pour s'établir au siège transversal			*Appui dynamique *Maintien des épaules au-dessus des mains *Jambes en ouverture
Départ à genoux mains sur la poutre Tendre les jambes pointes retournées (tendues) et Maintien en placement du dos jambes tendues	2 s 	2" 	*Alignement mains/épaules/bassin *Bras tendus *Etirement du coup de pied
OU OPTION 1 ATR 1 jambe passé Départ et retour en fente avant			*Départ en fente avant *Alignement 1 jambe à la verticale *Retour en fente
Détourné			*½ pointes chevilles dans l'axe, talons hauts *Maintien de l'alignement du corps *Bras en 5^{ème}
Sur pied plat s'établir en attitude au retiré – développer en 4 ^{ème} devant jambe à l'horizontale – raccourci – développer en 4 ^{ème} derrière – arabesque demi pliée à l'oblique haute (Jambe G puis jambe D ou inversement)			*Retiré en parallèle pied au genou *Développer jambe en ouverture (en-dehors) *Maintien du buste droit pendant tout l'exercice
Départ jambes demi-pliées relevé maintien de la position ½ pointes bras aux oreilles 2s Jambe G devant puis jambe D devant ou inversement Coordination des bras libre	2" 	2 s 	*Demi-plié dans l'axe, genoux au-dessus des chevilles *Buste droit
OU OPTION 2 Saut extension droit pied G devant Saut extension droit pied D devant Ou inversement			*Poussée complète des pointes de pieds tendues *Corps gainé *Buste droit pendant le saut et la réception demi-pliée
Battement 4 ^{ème} devant G à l'horizontale et battement 4 ^{ème} devant D à l'horizontale Ou inversement			*Pointé 4^{ème} devant avant le battement *Battement jambe en ouverture (en dehors) *Jambe de terre et libre tendue *Maintien du buste droit *Position des bras libre
Sortie saut extension droit en bout de poutre Réception stabilisée			*Poussée complète des jambes *Maintien de la verticale bras aux oreilles *Réception stabilisée pieds parallèles jambes ½ pliées

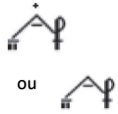
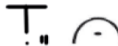
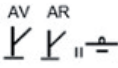
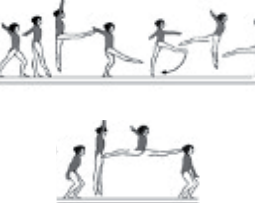
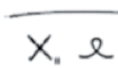
POUTRE – Niveau 2 – Note D : 3.00/4.00

Eléments	Symbole	Dessin	Orientations Techniques
Départ de la station faciale – Sauter à l'appui facial et sans arrêt passer une jambe tendue latéralement pour s'établir au siège transversal – Equerre jambes écartées 2s			*Appui dynamique *Jambes en ouverture *Equerre jambes au niveau des coudes
ET OPTION 1 S'allonger sur le dos et s'établir en pont maintenu 2s			*Etablissement en pont dynamique *Mains en dessous des épaules *Bras et jambes tendus
ATR transversal jambes écartées ou serrées			*Passage par la planche *Maintien de l'alignement bras aux oreilles pendant tout l'exercice *Corps aligné
Sur pied plat demi plié au retiré – relever – poser le pied devant – monter ½ pointe détourné un pas détourné			*Retiré en parallèle pied au genou *Maintien de l'alignement du corps *Bras en 5^{ème}
Position de départ à l'arabesque position de la jambe de terre libre bras en 2 ^{nde} – Battement 4 ^{ème} devant à l'horizontale de la jambe libre relevé sur ½ pointe Jambe D puis jambe G ou inversement			*Bras en 2^{nde} *4^{ème} devant en ouverture (en dehors) *Maintien du buste droit
Départ en fente avant pied G devant ATR passer changement de jambe retour fente avant pied D devant (Ou inversement)			*Maintien de l'alignement bras aux oreilles pendant tout l'exercice *Maintien de la hanche dans l'axe *Passage par l'alignement ATR avant le changement de jambe *Appui des mains à plat et regard sur les mains
OU OPTION 2 Roue départ et retour en fente			*Maintien du corps dans l'axe de la poutre avant le ¼ de tour *Pose de mains avec maintien de l'alignement (oreilles cachées) *Prise de repère sur la poutre à l'endroit du pied de réception
Saut extension changement de pied X2 G/D et D/G (ou inversement)			*Sans liaison *Poussée complète des jambes et des pointes de pied *Projection des bras aux oreilles
Départ pied pointé devant G assemblée jambe D devant enchaîner saut extension (Ou inversement)			*Élévation de la jambe libre à l'oblique basse min. avant d'assembler les pieds *Haut du dos rond et poussée complète des jambes dans le saut *Position et coordination des bras libre

POUTRE – Niveau 3 – Note D : 5.00/6.00

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations Techniques
Appel 2 pieds – s'établir directement à l'équerre jambes écartées maintien 2s (position latérale ou transversale au choix)			*Jambes en ouverture *Equerre jambes au niveau des coudes
Départ au retiré pied plat – Puis ½ tour sur ½ pointe – Puis poser pied devant et détourné sur ½ pointes			*Détourné en parallèle du genou pendant tout l'exercice *Maintien de l'alignement du corps *Bras en 5^{ème}
Souplesse arrière retour en fente			*Départ en 4^{ème} devant jambe à l'horizontale en ouverture *Descente en grandissement par ouverture du haut du corps et de la hanche *Passage par l'ATR écart
OU OPTION 1 Flip jambes décalées – retour en fente			*Poussée complète des jambes avant l'écart de jambes *Pose de mains décalées dans l'axe de la poutre à l'ATR écart *Contrôle du retour en fente
Cabrioie 4 ^{ème} devant G à l'horizontale et cabrioie 4 ^{ème} devant D à l'horizontale (ou inversement)			*Poussée complète verticale *Battement avant fixé jambe en ouverture *Cabrioie avec projection des bras en opposition à l'horizontale
Roue départ et retour en fente			*Maintien du corps dans l'axe de la poutre avant le ¼ de tour *Pose de mains avec maintien de l'alignement (oreilles cachées) *Prise de repère sur la poutre à l'endroit du pied de réception
OU OPTION 2 Roue retour pied-pied			*Maintien du corps dans l'axe de la poutre avant le ¼ de tour *Pose de mains avec maintien de l'alignement (oreilles cachées) *Prise de repère sur la poutre à l'endroit du pied de réception *retour pied-pied haut sur ½ pointes bras aux oreilles et haut du dos rond
Départ demi-plié – relevé sur ½ pointes et maintien 2s – ½ plié saut écart antéro-postérieur			*Relevé maintien à la verticale bras aux oreilles *Poussée complète avant le saut écart *Retour dynamique des jambes
Sortie course ou élan par assemblée salto avant groupé			*Poussée complète des jambes *Position groupée dos rond

POUTRE – Niveau 4 – Note D : 7.00/8.00

Eléments	Symbole	Dessin	Orientations Techniques
Appel 2 pieds – s'établir directement à l'équerre jambes écartées maintien 2s (position latérale ou transversale au choix)	 ou 		*Jambes en ouverture *Equerre jambe au niveau des coudes
Départ fente – ½ tour au retiré en dedans – Arrêt – rester au retiré – ½ tour au retiré en dedans sur la même jambe			*Départ hanches et épaules dans l'axe de la poutre *Bras en 5^{ème} *Maintien de la verticalité pendant tout l'exercice
ATR transversal jambes écartées retour pied-pied – souplesse arrière retour en fente			*Départ en 4^{ème} devant jambe à l'horizontale en ouverture *Descente en grandissement par ouverture du haut du corps et de la hanche *Passage par l'ATR écart
OU OPTION 1 Série ATR transversal jambes écartées flip jambes décalées			*ATR pied-pied dans l'axe cuisses serrées *Continuité dans la série *Contrôle dans la série
Cabriole 4 ^{ème} devant jambe à l'horizontale – battement cloche (<i>descente de la jambe avant vers l'arrière</i>) - cabriole 4 ^{ème} arrière à l'arabesque - saut écart antéro-postérieur (<i>préparation saut changement de jambe</i>)			*Cabriole avec projection des bras tendus en opposition à l'horizontale *Battement cloche hanches dans l'axe de la poutre
ATR transversal maintien 2s jambes serrées puis écarter les jambes à l'écart antéro-postérieur et retour en fente			*Passage marqué par l'ATR écart *Retour en fente bras aux oreilles
OU OPTION 2 Tic Tac – retour en fente			*Passage par l'ATR écart à l'aller et au retour *Déséquilibre par ouverture des épaules et de la hanche *Au pont maintien de la jambe libre à la verticale en ouverture
Départ en transversal – saut extension ¼ de tour – Saut extension ¼ de tour dans le même sens			*Départ pieds dans l'axe regard devant *Poussée complète avant le déclenchement du ¼ de tour *Réception ½ plié
Sortie roue pied-pied salto arrière groupé			*Pied-pied avec redressé dynamique des bras *Chandelle avec fixation du regard sur le bout de de la poutre *Groupé/dégroupé dynamique avant la réception

SOL

GENERALITES

Les pénalisations du tableau des fautes générales et déductions spécifiques l'exécution pour le sol (cf. tableau ci-dessous), sont appliquées pour l'évaluation.

Les exercices sont composés d'éléments et de séries imposés avec une gestuelle chorégraphique libre.

Musique non obligatoire mais autorisée (1min10 max) pour les imposés 1 à 2. Composition chorégraphique en ligne autorisée et conseillée.

A partir de l'imposé 3 la musique est obligatoire (1min30 mx) et la composition chorégraphique doit être faite sur l'ensemble du praticable.

L'ordre des éléments ou liaisons doit être respecté dans l'enchaînement.

N4 : L'ordre des éléments ou liaisons acrobatiques doit être respecté dans

l'enchaînement. L'ordre des éléments passages ou liaisons gymniques est libre (insertion dans le mouvement).

DEFINITION

LIAISON : Série d'éléments devant être directement liés (sans pas intermédiaire).

PASSAGE GYMNIQUE : Séries de sauts, liés directement ou indirectement (avec des pas courus, petits sauts, pas chassés, tours chaînés°)

EXIGENCES SPECIFIQUES A L'AGRES (Jury D sur la note finale)

Par le Jury D		
Exigences spécifiques	FAUTES	DEDUCTIONS SUR NOTE FINALE (DEDUCTIONS NEUTRES)
» Certains éléments acrobatiques doivent être exécutés avec un rebond.	Absence de rebond quand il est spécifié	- 0,50 points
» Élan ou pas supplémentaires lorsque la série est exigée du sursaut	Elan supplémentaire	- 0,50 points

PENALISATIONS SPECIFIQUES A L'AGRES (Jury E)

Déductions pour l'artistique et la composition (Jury E)	0.10	0.20	0.30	0.50
» La gymnaste exécute une valse avant à la place d'une valse arrière (N3)				X
» Absence de maintien pour les éléments demandés avec maintien				X
Exécution artistique				
» Exécution de tout l'exercice avec des séries d'éléments et mouvements discontinus (manque d'aisance)				
» Position du corps insuffisante (tête, épaules, buste)	X	X		
» Amplitude insuffisante (élongation maximale dans les mouvements)	X			
» Travail du pied insuffisant : Les pointes de pieds ne sont pas tendues/relâchées/pieds en dedans et Mauvais travail de relevé	X			
» Manque d'expression en rapport avec le style de la musique A partir du niveau 3	X	X	X	
Composition				
» Absence d'un mouvement touchant le sol (dont au min le buste, les cuisses, les genoux ou la tête)	X			
Musique et musicalité				
» Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure à la fin de l'exercice (à partir du niveau 3)	X			
Déductions spécifiques (Jury E)	0.10	0.20	0.30	0.50
Préparation excessive				
» Ajustement (pas sans chorégraphie)	X ch.f			
» Elan excessif des bras avant les éléments gymniques	X ch.f			
» Pause (appliqué à 2 secondes)	X.ch.f			

PENALISATION AMPLITUDE OU ROTATION INSUFFISANTE

Exigence concernant les éléments gymniques avec rotation longitudinale (pirouettes et sauts)

La rotation doit être complètement terminée sinon, l'élément n'est pas reconnu.

La position des épaules et des hanches est décisive.

Exigence concernant les éléments gymniques avec écart de jambes à 180° ou éléments acrobatiques (sans envol) avec écart de jambes à 180° lors de la phase d'appuis manuels



Jury D

> 45° : élément non reconnu (uniquement pour les éléments gymniques)

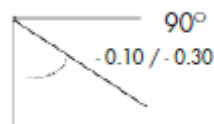
Jury E

De 0 à 20° : Petite faute

De 20 à 45° : Moyenne faute

> 45° : Moyenne faute

Exigence concernant les battements, les développés et la cabriole à l'horizontale :



Jury D

Élément toujours reconnu

Jury E

Sous l'horizontale : Petite faute / Moyenne faute

SOL – Niveau 1 – Note D : 1.00/2.00

Eléments	Symbole	Dessin	Orientations Techniques
LIAISON : Battement fente – roue pied-pied – Chandelle se relever			*Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement *Grande fente avant, pose de mains alternative en conservant l'alignement *Arrivée bras à l'oblique basse *Recherche d'alignement *Bras aux oreilles pendant la chandelle
OU OPTION 1 Battement fente – Roue pied-pied – Roulade arrière puck arrivée 4 pattes			*Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement *Grande fente avant, pose de mains alternative en conservant l'alignement *Roulade arrière bras tendus- En position puck (= position jambes fléchies hanches ouvertes) *Retour genoux 4 pattes - haut du dos rond
LIAISON : Cabriole 4 ^{ème} devant à l'horizontale + saut vertical			*Poussées complètes chevilles et jambes *Buste droit
LIAISON : 1 pas chassé jambe G devant + 1 pas chassé jambe D devant (ou inversement)			*Poussées complètes chevilles et jambes *Alignement de tout le corps lors de la phase de suspension *Sur ½ pointes
Roulade avant, bras et jambes tendues			*Roulade avant - bras et jambes tendus *Passage par la fermeture - Retour à la station
ATR 1 jambe à la verticale 1 jambe à l'horizontale Départ et retour en fente			*Départ alignement complet, bras aux oreilles, épaules en grandissement *Grande fente avant *Grandissement épaules et alignement bras, buste jambe arrière à l'ATR
Ecrasement facial (jambes écartées à 90° maximum) maintien 2s			*Jambes tendues en rotation externe *Bras dans le prolongement du buste *Dos plat
Pont (départ allongé) maintien 2s			*Bras tendus, jambes tendues et serrées *Talons au sol *Epaules au-dessus des mains
OU OPTION 2 Souplesse arrière retour en fente			*Départ en 4^{ème} devant jambe à l'horizontale en ouverture *Descente en grandissement par ouverture du haut du corps et des hanches *Passage par l'ATR écart
Départ en fente sur 1 genou – relevé sur pied plat au retiré – maintien attitude au retiré 2s			*Alignement vertical/grandissement *Jambe d'appui tendue

SOL – Niveau 2 – Note D : 3.00/4.00

Eléments	Symbole	Dessin	Orientations Techniques
Départ pieds serrés ou 1 pas Sursaut rondade rebond			*Alignement dans le sursaut bras aux oreilles, rotation longitudinale tardive *Pose de mains alternative bras aux oreilles *Retour corps en déséquilibre arrière, bras à l'oblique basse regard vers le sol
OU OPTION 1 Départ pieds serrés ou 1 pas Sursaut rondade flip rebond			*Alignement dans le sursaut bras aux oreilles, rotation longitudinale tardive *Pose de mains alternative bras aux oreilles *Retour corps en déséquilibre arrière, bras à l'oblique basse regard vers le sol
LIAISON : Cabriole 4 ^{ème} devant G à l'horizontale + Saut sissone D devant – Préparation saut changement de jambe Ou inversement			*Cabriole mauvaise jambe sissone bonne jambe *Poussées complètes des chevilles et jambes *Sissone : jambe en diagonale
LIAISON : 1 pas chassé jambe G + 1 pas chassé jambe D (ou inversement) – assemblé + saut vertical			*Poussées complètes chevilles et jambes *Impulsion dynamique *Buste vertical
LIAISON : Battement fente ATR rebond + pont			*Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement jusqu'à l'ATR *Rebond dynamique des bras tendus *Pont : bras tendus épaules au-dessus des mains, jambes tendus et serrées, talons au sol
OU OPTION 2 Battement fente ATR rebond + pont se relever			*Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement jusqu'à l'ATR *Rebond dynamique des bras tendus *Pont : bras tendus épaules au-dessus des mains, jambes tendus et serrées, talons au sol
LIAISON : Battement – fente – Tic-tac retour pied-pied + roulade arrière bras et corps tendu arrivée en courbe avant Possibilité de faire souplesse arrière à la place du tic-tac			*Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement jusqu'à l'ATR *Mains au-dessus des épaules, bras tendus *Roulade arrière bras tendus jusque l'arrivée gainage
Equerre jambes écartées maintien 2s – Grand écart au choix (gauche, droit, facial) maintien 2s			*Equerre bras tendus *Pieds minimum à hauteur du bassin
Départ en fente sur 1 genou – relevé sur pied plat au retiré – monter pointe et détourné			*Alignement vertical, grandissement *Maintien de l'équilibre *Talons très haut pour le détourné

SOL – Niveau 3 – Note D : 5.00/6.00

Eléments	Symbole	Dessin	Orientations Techniques
LIAISON : Départ pieds serrés ou 1 pas Sursaut rondade flip rebond			*Alignement dans le sursaut bras aux oreilles, rotation longitudinale tardive *Pose de mains alternative bras aux oreilles *Retour corps en déséquilibre arrière, bras à l'oblique basse regard vers le sol
OU OPTION 1 Départ pieds serrés ou 1 pas Sursaut rondade flip flip rebond			*Alignement dans le sursaut bras aux oreilles, rotation longitudinale tardive *Pose de mains alternative bras aux oreilles *Retour corps en déséquilibre arrière, bras à l'oblique basse regard vers le sol
LIAISON : Battement – fente – ATR ¼ de valse arrière – roulade avant – Equerre écartée maintien 2s			*Alignement et grandissement à l'ATR *Reculer le bras pour la valse arrière, appuis dynamiques *Equerre : pointes et talons au-dessus de la hauteur des fesses
LIAISON : Saut écart antéro-postérieur + saut vertical (du rebond)			*Poussée complète chevilles et jambes *Poussée verticale, buste droit *Rebond dynamique
PASSAGE GYMNIQUE : Pas chassé – Assemblé G + saut sissone D (Ou inversement)			*Poussées complètes chevilles et jambes *Impulsion dynamique *Buste vertical *Sissone : jambe en diagonale
LIAISON : Souplesse arrière retour pied-pied roulade arrière à l'ATR retour libre			*Départ, alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement *Avancée des hanches, jambe d'appui tendue *Alignement et grandissement à l'ATR, regard sur les mains *Roulade arrière antépulsion dynamique des bras
LIAISON : Départ fente – ½ pivot au retiré – détourné			*Alignement vertical/grandissement *Maintien de l'équilibre, cheville stable *Pas d'anticipation de la tête
Course - Sursaut saut de mains rebond			*Alignement dans le sursaut bras aux oreilles *Pose de mains loin devant *Impulsion bras avec ouverture des épaules *Regard sur les mains continuellement
OU OPTION - LIAISON : Salto avant + élan + sursaut saut de mains rebond			Salto : *Frappe dynamique jambes tendues *Élévation des bras vers le haut et l'avant *Monter le haut du dos puis les fesses et grouper dynamique Quelques pas (max 3 autorisés avant le sursaut) Saut de mains : *Recherche d'allongement *Impulsion bras avec ouverture épaules *Regard sur les mains continuellement

SOL – Niveau 4 – Note D : 7.00/8.00

Eléments	Symbole	Dessin	Orientations Techniques
LIAISON : Départ pieds serrés ou 1 pas Sursaut rondade flip salto arrière groupé			*Fin du flip, fixation des bras vers le haut, maintien de la tête droite, regard vers l'avant *Frappes dynamiques jambes tendues *Ouverture complète du corps avant la réception
OU OPTION 1 Départ pieds serrés ou 1 pas Sursaut rondade flip flip salto arrière groupé			*Fin du flip, fixation des bras vers le haut, maintien de la tête droite, regard vers l'avant *Frappes dynamiques jambes tendues *Ouverture complète du corps avant la réception
LIAISON : Salto avant + élan + sursaut saut de mains rebond			Salto : *Frappe dynamique jambes tendues *Elévation des bras vers le haut et l'avant* *Monter le haut du dos puis les fesses et grouper dynamique Quelques pas (max 3 autorisés avant le sursaut) Saut de mains : *Recherche d'allongement *Impulsion bras avec ouverture épaules *Regard sur les mains continuellement
OU OPTION - LIAISON : Salto avant groupé + élan + salto avant groupé			*Frappes dynamiques jambes tendues *Fixation des bras à l'oblique haute dans les frappes *Monter le haut du dos rond
LIAISON : Départ pieds serrés ou 1 pas Sursaut rondade flip flip flip rebond			*Recherche du déséquilibre vers l'arrière et de l'allongement *Retard des bras *Poussées complètes jambes tendues à chaque fois
LIAISON : Saut écart antéro-postérieur + Saut vertical ½ tour (du rebond)			*Poussée complète chevilles et jambes *Buste droit *Rebond dynamique jambes tendues
PASSAGE GYMNIQUE : Pas chassé + saut changement de jambes			*Poussée complète cheville et jambe *Impulsion dès la cabriole *Garder le dos droit et perpendiculaire au sol pendant le saut
Pivot 360° au retiré			*Alignement vertical/auto grandissement *Tenir le bassin et le dos (pas d'effondrement) *Talon haut, cheville stable