PROGRAMME TECHNIQUE DEPARTEMENTAL GAF 2026/2027

FORMA'GYM 7/8 ans

Comité départemental Rhône
Métropole de Lyon de Gymnastique FFG/EDS
28 rue Julien 69003 LYON
https://cd69.ffgym.fr Tel : 06 61 35 67 41

I – PRINCIPES GENERAUX

Préambule

Le programme FORMA'GYM a été construit et pensé, afin que les entraîneurs puissent intégrer les ateliers présentés en compétition, à leurs séquences d'entraînement et en cohérence avec les orientations et attentes techniques et gymniques des programmes fédéraux et nationaux.

Les ateliers et éléments proposés peuvent permettre une évolution compétitive future vers les programmes à finalité départementale, interdépartementale, régionale, ou nationale. Nous vous conseillons donc vivement de consulter l'ensemble de l'offre compétitive.

Formateur, le programme s'adresse aux jeunes gymnastes: les poussines 1ères et 2ème année.

Présentation

- 2 étapes compétitives départementales non qualificatives. Même si les 2 étapes sont conseillées, elles ne sont pas obligatoires
- 3 classements par étape : Equipe 7/8 ans - Individuelle 7 ans - Individuelle 8 ans
- 3 niveaux de difficultés par agrès
- Chaque gymnaste peut présenter le niveau de difficulté de son choix sur l'ensemble des agrès. Ex : Niveau 2 en sol et niveau 1 aux barres.
- Les dessins sont un appui à la compréhension, seul le texte fait référence pour l'évaluation.

II – TABLEAU SYNOPTIQUE ET DROITS D'ACCES

Année **Âge**	**2020** **7 ans**	**2019** **8 ans**	**Format** **Programme**
Equipe 7/8 ans			Format équipe 5/5/3 Programme FORMA'GYM
Individuel FORMAGYM 7 ans			Programme FORMA'GYM Niveau 1, 2, 3 au choix
Individuel FORMAGYM 8 ans			

III – DECOMPOSITION DE LA NOTE

6 ateliers/éléments par niveau et par agrès.

La valeur de difficulté (VD) se compose de la valeur du niveau (VN) et du total de la valeur élément des 6 éléments (2 points chacun) VE.

La note d'exécution de départ est directement intégrée à la valeur des éléments.

DECOMPOSITION		**Niveau 1**	**Niveau 2**	**Niveau 3**
VD	VN	0.5	1.5	2.5
	VE 6 x 2 pts	12	12	12
Note de départ		12.50 Pts	13.50 Pts	14.50 Pts

IV – JUGEMENT – FAUTES GENERALES ET SPECIFIQUES PROGRAMME

FAUTES SPECIFIQUES PROGRAMME FORMA'GYM NOTE D		
Exigences	**Fautes**	**Déductions**
Elément non tenté	Non tenté	2.00
Elément qui ne répond pas aux exigences techniques	Non reconnu	1.00
Elément différent	Non reconnu	1.00
Elément de niveau différent	Non reconnu	1.00
Pour les éléments en série ou liaison		
Arrêt dans la liaison	Non reconnu	0.5
Elément manquant dans une liaison	Si Non tenté	2.00
	Si Non reconnu	1.00

FAUTES GENERALES D'EXECUTION NOTE E	Récurrence	0.1	0.3	0.5	1.00
Bras ou jambes fléchies	Ch. fois	X	X	X	
Jambes/genoux ou bras écartés	Ch. fois	X	X		
Manque de précision dans les positions groupées ou carpées	Ch. fois	X	X		
Hauteur insuffisante dans les éléments	Ch. fois	X	X		
Hésitation pendant l'exécution des éléments	Ch. fois	X			
Essai sans exécuter l'élément (course à vide)	Ch. fois		X		
Déviation par rapport à l'axe	Ch. fois	X			
Déséquilibre	Ch. fois	X	X		
Position du corps et des jambes dans les éléments :					
Manque d'alignement	Ch. fois	X			
Pointes de pieds relâchées	Ch. fois	X			
Précision technique	Ch. fois	X			
Manque de maintien pour les éléments demandés avec	Ch. fois		X		
Réception :					
Jambes écartées	Ch. fois	X	X		
Elan supplémentaire des bras	Ch. fois	X			
Déséquilibre	Ch. fois	X	X		
Pas supplémentaire ou petit sursaut	Ch. fois	X			
Grand pas supplémentaire ou grand sursaut	Ch. fois		X		
Fautes de position du corps (buste en avant)	Ch. fois	X	X		
Flexion profonde	Ch. fois			X	
Appuis sur le tapis ou l'agrès de 1 ou 2 mains	Ch. fois				X
Chute sur le tapis ou l'agrès	Ch. fois				X

V – AUTORISATIONS ET CONSIGNES

- L'entraîneur est autorisé à compter les temps chorégraphiques au sol
- L'entraîneur peut placer la gymnaste sur l'atelier
- Quand la gymnaste a commencé son exercice les consignes techniques de l'entraîneur ne sont pas autorisées (Ex : tends tes jambes, dos rond…)

VI – HAUTEUR DES AGRES ET AMENAGEMENT MATERIEL

SAUT	BARRES	POUTRE	SOL
Niveau 1 et 2 : Trampo tremp position basse Tapis hauteur 40cm derrière **Niveau 3 :** Trampo tremp position basse Tapis hauteur 40cm derrière Piste de saut 20m **Un tapis de réception 10cm pourra être ajouté pour les arrivées plat dos et plat ventre**	Mesures à partir du sol Hauteur BI : 1 m 60 Hauteur BS : 2 m 40 Tapis de réception 10 cm sous BI Cube ou caisse hauteur 4 trous Tremplin simple ou double Petites barres au sol Atelier prise d'élan maintien position prise d'élan Caisse hauteur 3 trous (hauteur épaule) + Petite barre au sol	Hauteur poutre : 1m du sol Tremplin entrée autorisé 1 Tapis de réception 10cm Petite poutre mousse Un tapis supplémentaire de 10cm pourra être mis sous la poutre pour la sécurité des gymnaste	Piste/praticable 12m Caisse/cube hauteur 4 trous 1 Tapis de réception 10 cm Barre de danse ou caisse/ cube hauteur entre **80 et 90 cm**

TEMPS D'ECHAUFFEMENT A L'AGRES – 4 minutes

VII – FAUTES SPECIFIQUES, NIVEAUX, ET CONTENUS DU PROGRAMME AUX AGRES

SAUT .....Page 5

BARRES.....Page 40

POUTRE.....Page 14

SOL.....Page 17

SAUT

PRECISIONS

Un seul passage par atelier.

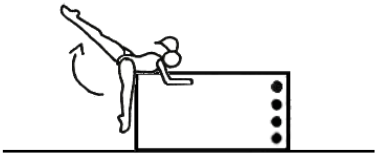
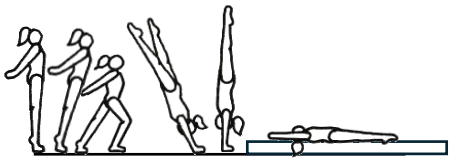
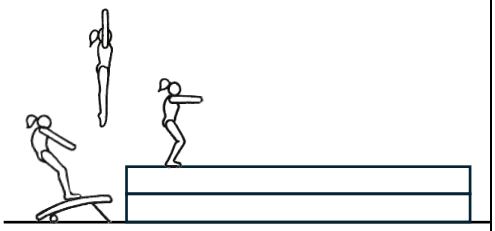
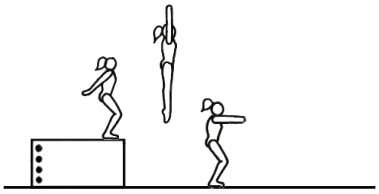
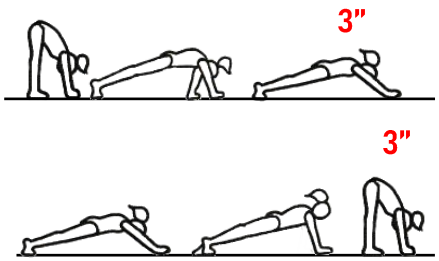
BAREME – SPRINT 20m

NIVEAU 1		NIVEAU 2 et NIVEAU 3	
TEMPS	**Déductions**	**TEMPS**	**Déductions**
4''09 et moins	Aucune	3''99 et moins	Aucune
Entre 4''10 et 4''29	0.3	Entre 4''00 et 4''19	0.3
Entre 4''30 et 4''69	0.5	Entre 4''20 et 4''39	0.5
Entre 4''70 et 4''99	0.7	Entre 4''40 et '4''59	0.7
5''00 et plus	1.0	4''60 et plus	1.0

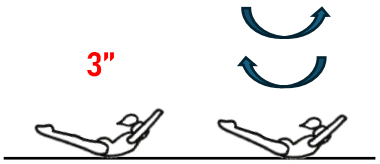
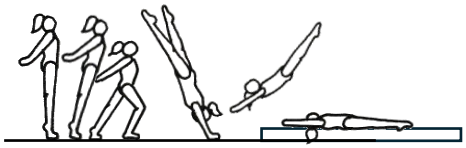
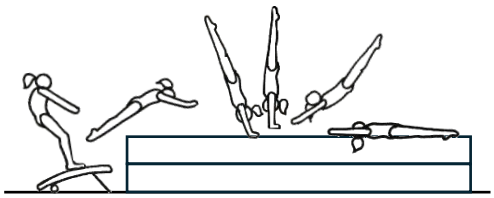
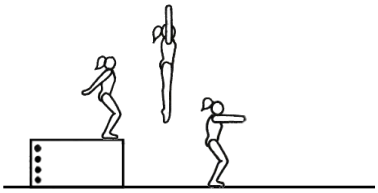
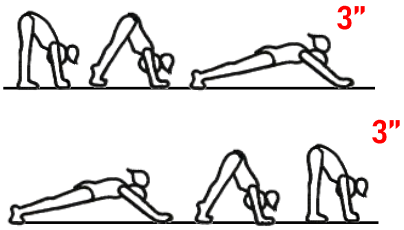
FAUTES SPECIFIQUES Tomber dos/Flip avant

JURY E	0.1	0.3	0.5	1.00
Premier envol				
Angle des hanches	X	X		
Corps cambré	X	X		
Genoux fléchis	X	X	X	
Jambes ou genoux écartés	X	X		
Impulsion – Phase d'appui				
Appui décalé des mains	X	X		
Bras fléchis/angle des épaules	X	X	X	
Ne pas passer par la verticale	X	X		
Appui prolongé	X	X	x	
Deuxième 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 Atelier pile chute (se référer au tableau des fautes générales)				
Réception arrivée plat dos ou plat ventre				
Arrivée en 2 temps (ex : dos/jambes)	X	X		
Manque d'alignement (hanches/épaules)	X	X		
Réception flip avant				
Déséquilibre, pas, sursaut ou rebond en avant	Pas de pénalisation			
Flexion	X	X		
Sous rotation : Déséquilibre, pas, sursaut ou rebond vers l'arrière	X	X		
Bras pas aux oreilles	X			
Pas de courbe arrière	X			

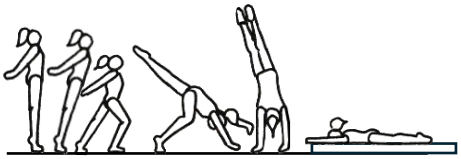
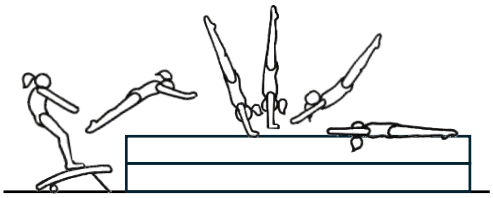
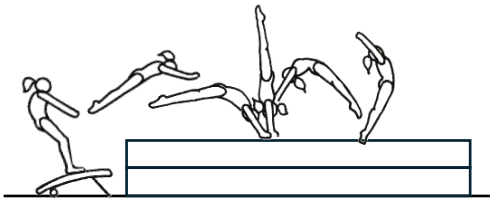
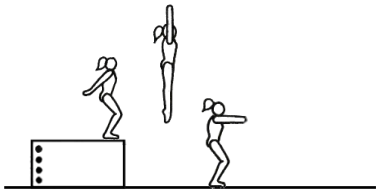
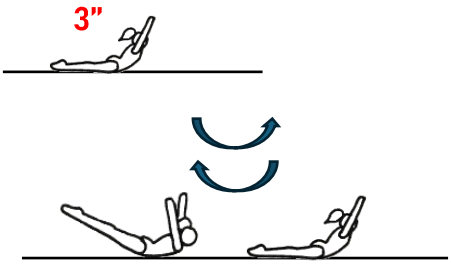
SAUT - NIVEAU 1 – Valeur 0.5 pt

Exercice	Illustrations	Description et orientation technique
SPRINT 20 m		*Course chronométrée 20 m *Barème 1
Tirade talons		*Effectuer 5 tirades talons *Caisse 4 trous
ATR tomber dos		*Départ pieds collés, bras en bas *Monter sur ½ pointes pour venir s'établir en fente avant, bras en bas et ATR tomber dos
Saut extension		*Course 10 m max *Impulsion Trampo-Tremp bras en bas *Saut extension corps aligné bras aux oreilles. *Réception stabilisée (Tapis hauteur 40 cm)
Pile chute		*Saut extension réception pile chute depuis hauteur caisse 4 trous
Chenille marcher		*Départ fermeture debout mains au sol à plat *Pieds fixes → Marcher avec les mains jusqu'à la position gainage maintenir 3s *Mains fixes à plat au sol → Marcher avec les jambes tendues jusqu'à la position fermeture mains au sol à plat maintenir 3s ***2X**

SAUT - NIVEAU 2 – Valeur 1.5 pt

Exercice	Illustrations	Description et orientation technique
SPRINT 20 m		*Course chronométrée 20 m *Barème 2
Oscillation en gainage courbe arrière		*Se placer en courbe arrière ventre au sol et bras aux oreilles maintenir 3s *Effectuer 5 oscillations en gainage courbe arrière au sol
ATR rebond tomber dos		*Départ pieds collés, bras en bas *Monter sur ½ pointes pour venir s'établir en fente avant, bras en bas et ATR rebond tomber dos
Course ATR tomber dos		*Course 10 m max *Impulsion Trampo-Tremp bras en bas ATR tomber plat dos (Tapis hauteur 40cm)
Pile chute		*Saut extension réception pile chute depuis hauteur caisse 4 trous
Chenille rebond		*Départ fermeture pieds collés mains à plat *Pieds fixes → Effectuer des rebonds mains pour se placer en gainage courbe avant 3s *Mains fixes à plat au sol → Effectuer des rebonds jambes tendues pour revenir en fermeture mains à plat 3s ***2X**

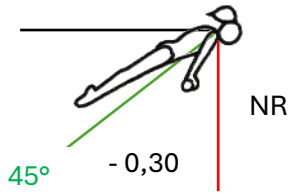
SAUT - NIVEAU 3 – Valeur 2.5 pt

Exercice	Illustrations	Description et orientation technique
SPRINT 20 m		*Course chronométrée 20 m *Barème 2
Rondade		*Départ pieds collés, bras en bas *Monter sur ½ pointes pour venir s'établir en fente avant, bras en bas et rondade arrivée plat ventre sur tapis
Course ATR rebond Tomber dos		*Course 10 m max *Impulsion Trampo-Tremp ATR rebond tomber dos (Tapis hauteur 40 cm)
Course Flip avant		*Course 10 m max *Impulsion Trampo Tremp Flip avant (Tapis hauteur 40cm) *Réception jambes tendues bras aux oreilles en courbe arrière *La réception n'est pas pénalisé en cas de déséquilibre vers l'avant
Pile chute		*Saut extension réception pile chute depuis hauteur caisse 4 trous
Oscillation courbe arrière coordination bras		*Départ courbe arrière bras aux oreilles haut du dos relevé jambes au sol → **Maintenir 3s** *Effectuer **5 oscillations** avec coordination des bras *Tirer les talons pour s'établir en courbe arrière jambes en haut buste en bas avec les bras côté et retour courbe arrière bras aux oreilles haut du dos relevé jambes en bas

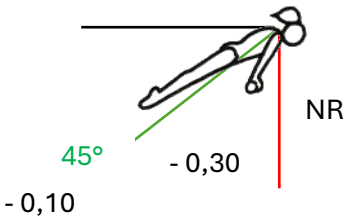
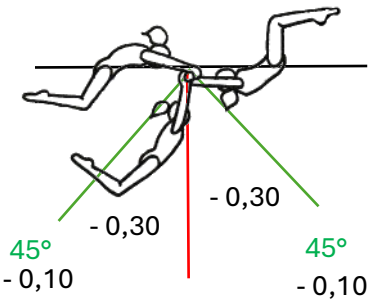
BARRES

FAUTES SPECIFIQUES BARRES

Exigence Angle 45° Oblique basse sous l'horizontale

		A 45° ou au-dessus ➔ Pas de pénalisation En-dessous de 45° ➔ - 0.3 Bassin ne décolle pas de la barre ➔ Elément non reconnu -1point

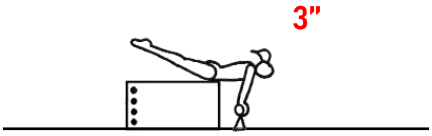
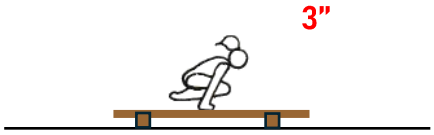
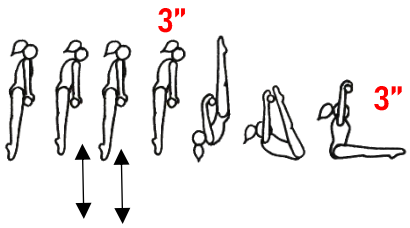
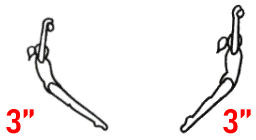
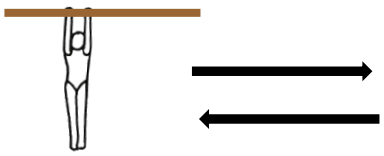
Exigence Angle au-dessus de 45° Oblique basse

		Au dessus de 45° ➔ Pas de pénalisation A 45° ➔ -0.1 En dessous de 45° ➔ -0.3 Bassin ne décolle pas de la barre ➔ Elément non reconnu -1point

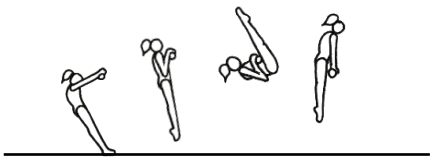
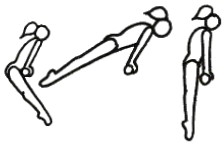
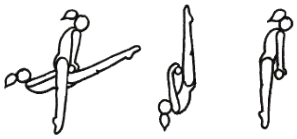
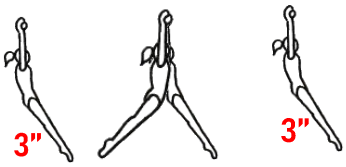
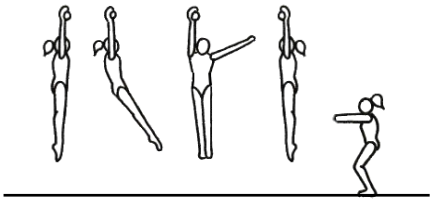
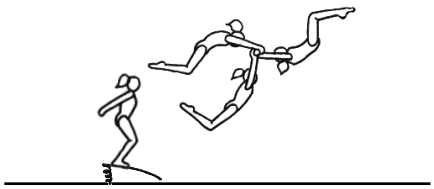
Exigence Angle à l'horizontale

		A l'horizontale ou au-dessus ➔ Pas de pénalisation Entre l'horizontale et 45° ➔ -0.1 En-dessous de 45° ➔ -0.3

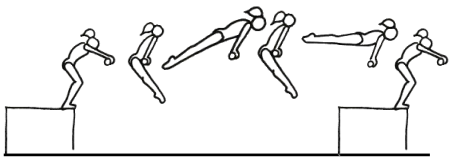
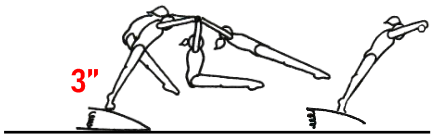
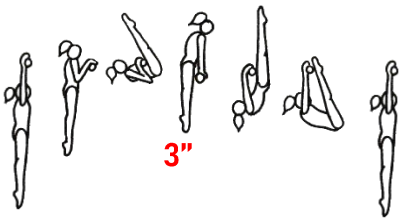
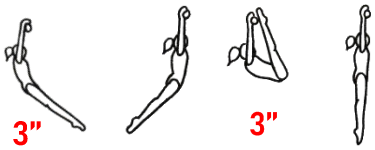
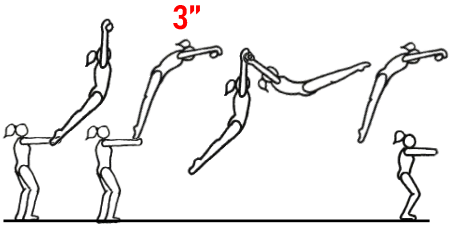
BARRES - NIVEAU 1 – Valeur 0.5 pt

Exercice	Illustrations	Description et orientation technique
Atelier Prise d'élan		*Atelier mains sur petite barre au sol + hanches sur une caisse à hauteur épaules. *Maintenir la position gainage haut du dos rond hanches ouvertes 3s
Traction BI		*Départ mains sur la barre *S'établir en traction prise soleil *Maintenir la traction menton au-dessus de la barre 3s
Atelier Maintien « poule »		*Atelier 2 petites barres parallèles au sol se placer à genoux mains sur les barres et s'établir en « poule » genoux poitrine haut du dos rond jambes haut-dessus des barres *Maintenir la position 3s
Repoussé épaules + Descente contrôlée BI		*Départ à l'appui *Repousser 2x dans les épaules haut du dos rond. Maintenir la position 3s *Enrouler en avant, descente contrôlée (passage par la chandelle et fermeture) puis équerre jambes tendues 3s
Maintien courbe avant et arrière BS		*Maintien courbe arrière 3s maintien courbe avant 3s
Déplacement latéraux + sortie BS		*Départ au milieu de la barre en suspension *Se déplacer sur le côté jusqu'au poteau et revenir au milieu *Sortie lâcher la barre réception stabilisée

BARRES - NIVEAU 2 – Valeur 1.5 pt

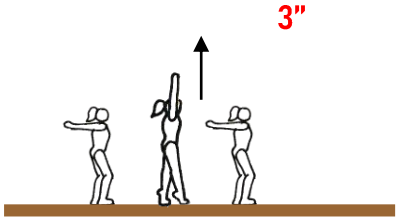
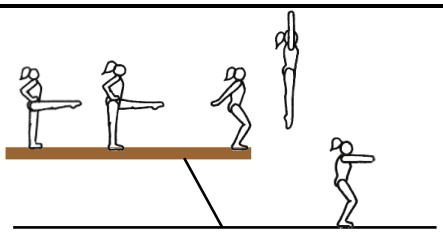
Exercice	Illustrations	Description et orientation technique
Traction enroulée BI		*Départ au sol ou tremplin + mains sur la barre *Traction enroulée 2 pieds ou renversement pieds décalés
Prise d'élan BI		*Prise d'élan à l'oblique basse 45°sous l'horizontale *Retour à l'appui BI
Tour d'appui arrière fixe BI		*Tour d'appui arrière fixe en parade 4 phases : Appuis – renversement arrière – chandelle – retour appui dynamique *Maintien haut du dos rond pendant tout l'exercice
Courbes dynamiques BS		*Maintien courbe avant 3s – passage dynamique en courbe arrière retour courbe avant 3s
½ tour à la suspension BS		*½ tour à la suspension par orientation des pointes de pieds *Repositionner les mains *Lâcher la barre réception stabilisée
Balancé position groupé BI		*Départ tremplin BI *Sauter attraper la barre et effectuer 3 balancés au-dessus de 45° oblique basse *Position groupée hanches ouvertes *Lâcher la barre sur le 3ème balancé arrière réception stabilisée

BARRES - NIVEAU 3 – Valeur 2.5 pt

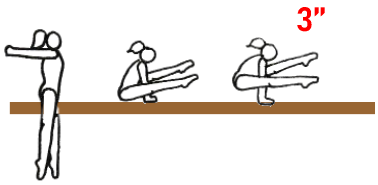
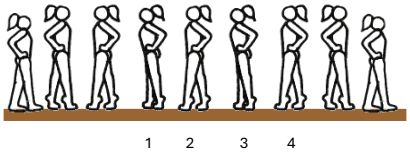
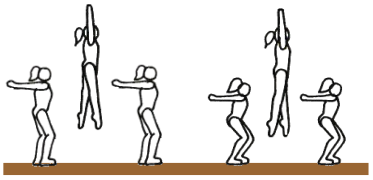
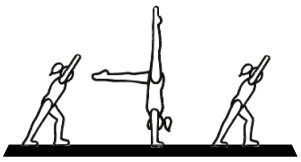
Exercice	Illustrations	Description et orientation technique
Sauter prises d'élan BI		*Départ caisse mains sur la barre *Sauter à l'appui enchaîner prise d'élan au-dessus de 45° oblique basse, retour à l'appui, prise d'élan à l'horizontale retour caisse haut du dos rond *Pas d'arrêt durant tout l'exercice
Prise d'élan + tour d'appui arrière BI		*Départ à l'appui facial *Prise l'élan au-dessus de 45° oblique basse tour d'appui arrière
Balancé préparatoire bascule BI		*Départ pieds sur le tremplin mains sur la barre haut du dos rond 3s *Sauter balancé préparatoire bascule retour sur le tremplin haut du dos rond
Traction enroulée + descente contrôlée BS		*Départ suspension BS *Traction enroulée à l'appui maintien haut du dos rond 3s *Descente contrôlée avec passage par les position chandelle et fermeture marquées *Retour à la suspension
Courbe avant/arrirèe fermeture BS		*Courbe avant 3s passage dynamique en courbe arrière *venir en fermeture 3s *Retour à la suspension corps aligné
Balancé suspension BS + sortie balancé arrière BS		*Courbe arrière/avant par l'entraîneur *Courbe avant 3s par l'entraîneur. *Lâcher les pieds de la gymnaste, balancé avant/arrière au-dessus de 45° oblique basse et lâcher la barre sur le balancé arrière oblique basse 45° réception stabilisée

POUTRE

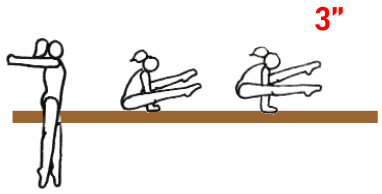
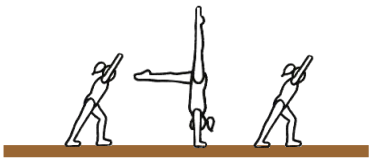
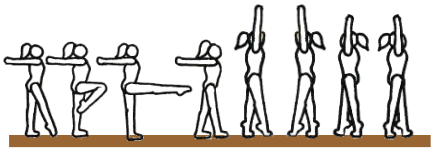
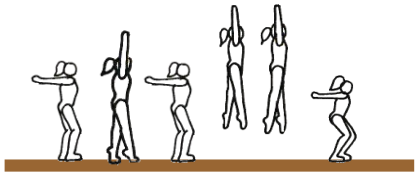
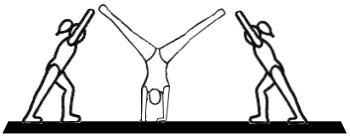
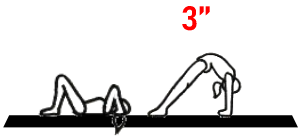
POUTRE - NIVEAU 1 – Valeur 0.5 pt

Exercice	Illustrations	Description et orientation technique
Entrée		*Entrée libre pour venir à cheval *Maintien 3s jambes écartées au-dessus de l'horizontale et épaules en avant des fesses
Maintien placement du dos		*Venir à genoux *Tendre les jambes pour venir en placement de dos jambes et pointes tendues *Maintenir la position 3s
Marche sur ½ Pointes		*Effectuer 8 pas sur ½ pointes *Position des bras libre
Préparation saut extension		*Départ jambes tendues pieds plats *Jambes demi pliées, montée dynamique sur ½ pointes et maintenir la position 3s *Retour jambes demi pliées ***2x** → une fois pied G devant et une fois pied D devant Position des bras libre
Battements 4ème devant + Sortie saut extension		*Battement 4ème devant G à l'horizontale puis Battement 4ème devant D à l'horizontale ou inversement *Position des bras libre *Sortie saut extension réception stabilisée
Battement I poutre mousse		*Départ de la fente avant battement I retour en fente 3s ***2x** → une fois jambe G devant et une fois jambe D devant *Sur poutre mousse

POUTRE - NIVEAU 2 – Valeur 1.5 pt

Exercice	NIVEAU 2 – Valeur 1,0 pts	Description et orientation technique
Entrée + Equerre		*Entrée libre à cheval *Equerre jambes écartées à l'horizontale min 3s
Battement I		*Départ de la fente avant battement I retour en fente 3s **2x** → une fois jambe G devant et une fois jambe D devant *Sur poutre haute
½ détourné 4 pas ½ détourné		*Monter sur ½ pointes puis ½ détourné, 4 pas en arrière sur ½ pointes et ½ détourné *Rester sur ½ pointes tout le long de l'exercice *Position des bras libre
Saut extension G Saut extension D		*Saut extension pied G devant *Saut extension pied D devant
Battements 4ème		*Départ debout pied G devant *Battement 4ème devant G à l'horizontale + battement 4ème derrière D à l'oblique haute ***2x** : une fois G/D et une fois D/G
ATR 1 jambe poutre mousse		*Départ et retour en fente *ATR 1 jambe poutre mousse

POUTRE - NIVEAU 3 – Valeur 2.5 pt

Exercice	Illustrations	Description et orientation technique
Entrée + Equerre		*Entrée libre à cheval * Equerre jambes écartées à l'horizontale min 3s
ATR 1 jambe		*ATR 1 jambe à la verticale *Sur poutre haute
Préparation pivot		*Attitude 3s dégagé 4ème devant *Monter sur ½ pointes puis ½ détourné 1 pas ½ détourné *Position des bras libre
Série « mime saut extension » + Saut extension changement de pied		*Mime saut extension pied G devant + *Saut extension changement de pied retour jambes demi pliées + idem pied D devant *Position des bras libre
Roue poutre mousse		*Roue retour en fente sur poutre mousse
Pont poutre mousse		*Pont sur poutre mousse – Maintien 3s *Départ pieds et mains sur la poutre

SOL

L'entraîneur peut compter les temps pour chaque gymnaste s'il le souhaite.

En cas de faute de temps de la gymnaste, l'entraîneur n'est pas autorisé à reprendre le décompte des temps.

Le décompte des temps est seulement autorisé pour la barre à terre et la barre de danse.

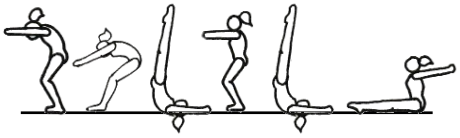
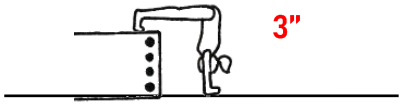
FAUTES ARTISTIQUES SPECIFIQUES BARRE A TERRE

Fautes	Répartition	Valeur déduction
Jambes relâchées	1 fois	0.1
Port de tête	1 fois	0.1
Manque d'extension dans la tenue de corps	1 fois	0.1
Pointes de pieds non tendues	1 fois	0.1
Manque de précisions sur les positions artistiques	1 fois	bras 0.1
Manque de souplesse, écart et fermeture	1 fois	Inférieur à 10 ° → 0.1 Supérieur à 10° → 0.3
Cadence et rythme	1 fois	0.1

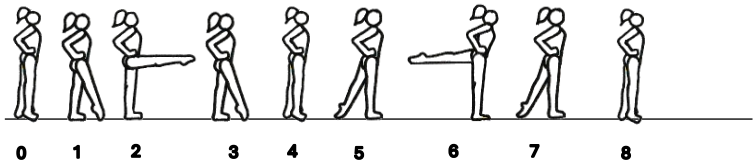
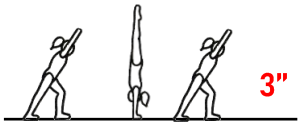
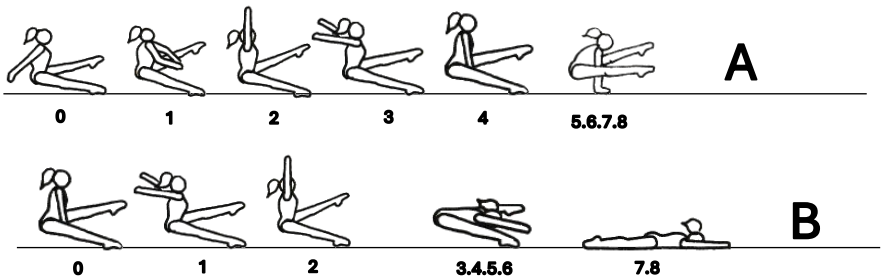
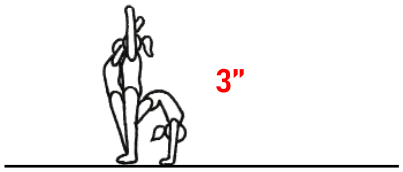
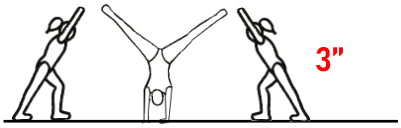
FAUTES ARTISTIQUES SPECIFIQUES BARRE DE DANSE

Fautes	Répartition	Valeur déduction
Jambe de terre pliée	1 fois	0.1 / 0.3 / 0.5
Jambe libre pliée/relâchée	1 fois	0.1 / 0.3 / 0.5
Pointes de pieds non tendues	1 fois	0.1
Port de tête	1 fois	0.1
Manque d'extension dans la tenue de corps	1 fois	0.1
Erreur sur les temps/précisions	1 fois	0.1 à partir de la 2ème erreur
Manque de précision sur les positions artistiques : - en-dehors - orientation corps	 1 fois 1 fois	 0.1 0.1
Cadence et rythme	1 fois	0.1

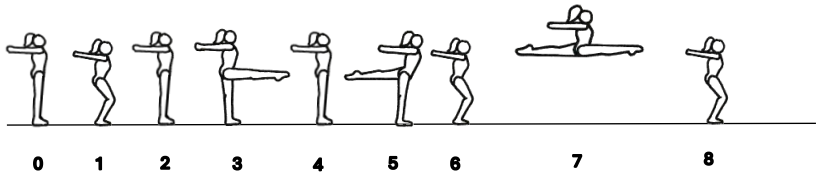
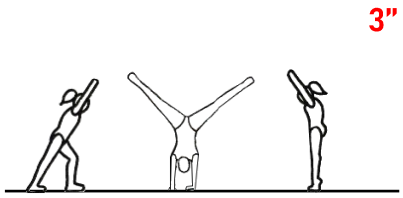
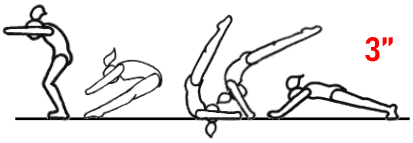
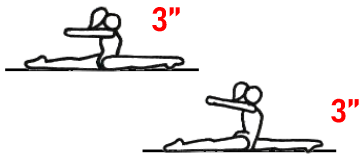
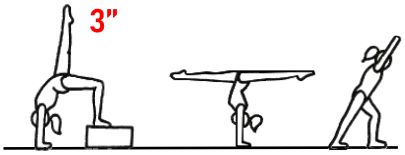
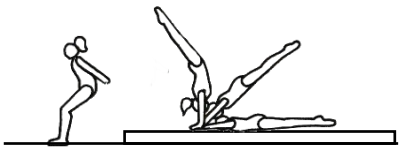
SOL - NIVEAU 1 – Valeur 0.5 pt

Exercice	Illustrations	Description et orientation technique
Barre de danse		
Orientation Technique : Décompte des temps non obligatoire mais recommandé	0 > Départ 3ème devant 1 > pointé 4ème devant 2 > retour 3ème devant 3 > pointé 4ème côté 4 > retour 3ème devant 5 > pointé 4ème côté 6 > retour 3ème derrière 7 > pointé 4ème derrière 8 > retour 3ème derrière 1 main sur la barre de danse et l'autre main sur la hanche. Jambe de terre et jambe libre tendues tout au long de l'exercice. 1 fois 8 temps départ pied gauche devant et 1 fois 8 temps départ pied droit devant.	
ATR 1 jambe		*Départ fente *ATR 1 jambe à la verticale et l'autre à l'horizontale *Retour en fente
Chandelles		*Départ debout *Déséquilibre arrière et chandelle bras aux oreilles (position marquée) retour debout *Chandelle (position marquée) retour assis jambes tendues (Position des bras libre)
Barre à Terre		
	0 > Départ assis bras derrière 1 > Bras devant 2 > Bras aux oreilles 3 > Bras 2nde (côtés) 4 > Mains « cuisses » 5.6.7.8 > maintien jambes au-dessus des hanches mains à plat épaules en avant des fesses 1 > bras aux oreilles dos plat 2 > Descendre dos plat à la fermeture 3.4.5.6 > Fermeture dos plat mains à plat au sol 7 > Retour bras aux oreilles dos plat 8 > Bras 2nde	
	Il est recommandé de compter les temps. Attention les maintiens de 4 temps(=4s) en équerre et fermeture jambes serrées ou écartées sont obligatoires. Jambes tendues et dos droit tout au long de l'exercice. Il est possible de faire le même exercice jambes écartées – Décision au choix de l'entraîneur.	
Pont		*Départ allongé *S'établir en pont et maintien 3s
Placement du dos jambes tendues		*Sur une hauteur caisse 4 trous *Se positionner en placement du dos jambes tendues et maintenir la position 3s *Position des pointes libre

SOL - NIVEAU 2 – Valeur 1.5 pt

Exercice	Illustrations	Description et orientation technique
Barre de danse Compte des temps		
0 > Départ 3ème devant D 1 > Pointé 4ème devant D 2 > Battement 4ème devant D horiz 3 > Pointé 4ème devant D	4 > Retour 3ème devant D 5 > Pointé 4ème derrière G 6 > Battement 4ème derrière G horiz 7 > Pointé 4ème derrière G	8 > Retour 3ème devant D
1 main sur la barre de danse et l'autre main sur la hanche. Jambes de terre et jambe libre tendues tout au long de l'exercice. 1 fois 8 temps départ pied gauche devant et 1 fois 8 temps départ pied droit devant.		
ATR		*Départ fente ATR passager *Retour en fente 3s
Roulade arrière Puck		*Roulade arrière position puck bras tendus hanches ouvertes. *Prises d'appuis mains *Retour 4 pattes hanches ouvertes maintenue 3s
Barre à Terre		
0 > Jambes écartées tendues mains sol derrière 1 > Bras devant 2 > Bars oreilles 3 > Bras 2nde (côtés) 4 > Mains au sol devant 5.6.7.8. > Maintien équerre **A**		0 > Jambes écartées tendues mains sol devant 1 > Bras 2nde (côtés) 2 > Bras aux oreilles 3.4.5.6 > Ecrasement facial 7.8 > Passer sur le ventre retour allongé **B**
Descente en pont		*Départ pieds écartés ou serrés, jambes tendues, bras aux oreilles *Pousser bassin vers l'avant, ouverture épaules et descendre en pont sur un tapis hauteur 10 cm. *Maintenir 3s en pont.
Roue		*Sur une ligne au sol *Départ fente effectuer une roue retour en fente maintenue 3s

SOL - NIVEAU 3 – Valeur 2.5 pt

Exercice	Illustrations	Description et orientation technique
Barre de danse Compte des temps		
	0 > Départ pieds 6ème , Bras libre en 2nde l'autre main sur la barre de danse 1 > 6ème Jambes ½ pliées 2 > 6ème Jambes tendues 3 > Battement 4ème devant D 4 > 6ème Jambes tendues 5 > Battement 4ème derrière G 6 > Retour 6ème Jambes ½ pliées 7 > Saut écart antéro-postérieur D 8 > Retour 6ème Jambes ½ pliées	
	Position de départ imposée – Position libre des bras sur le reste des temps 1 x 8 temps jambe G devant et 1 x 8 temps jambe D devant	
Roue pied/pied		*Départ fente sur une ligne *Roue retour pied pied (l'un à côté de l'autre) haut du dos rond (sur pied plats ou ½ pointes au choix) position des bras libre en bas, devant, oreilles. *Maintien de la position 3s
Roulade arrière gainage		*Roulade arrière arrivée en gainage haut du dos rond hanches ouvertes maintien position 3s *Bras et jambes tendues
Grand écart		*Maintien grand écart antéro-postérieur 3s *Jambe gauche puis jambe droite ou inversement. *Position des bras libre *Buste droit
Pont retour souplesse arrière		*Sur une hauteur 20/30 cm se placer en pont une jambe à la verticale 3s puis pousser dans la jambe de terre passage par l'ATR antéro postérieur retour fente
Flip arrière		*En parade *Effectuer un flip arrière arrivée plat ventre bras aux oreilles alignés sur un tapis hauteur 10 cm