

PROGRAMME TECHNIQUE DEPARTEMENTAL

IMPOSES DEPARTEMENTAUX 2026/2027

7/9 ans - 8/11 ans - 10/13 ans - 10 ans et +

***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

- Aménagement du programme performance régional 7/9 ans
- 2 à 3 étapes compétitives maximum par saison, non qualificatives
- Classement individuel et équipe à chaque étape compétitive

I – TABLEAUX SYNOPTIQUES

PARCOURS A - IMPOSES DEPARTEMENTAUX avec options

Année	2020	2019	2018	2017	2016	Format Equipe Imposés autorisés
Âge	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	
Equipe 7/9 ans						Format 5/5/3
<i>Individuel</i> 7 ans						Imposés 1
<i>Individuel</i> 8 ans						Imposés 1 à 2
<i>Individuel</i> 9 ans						
Equipe 8/11 ans						Format 5/5/3
<i>Classement individuel</i> 8/9 ans						Imposés 1 à 2
<i>Individuel</i> 10/11 ans						Imposés 1 à 3

PARCOURS B - IMPOSES DEPARTEMENTAUX sans options (ex Fédéral B)

Année	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013 et avant	Format Equipe Imposés autorisés
Âge	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 Ans	12 ans	13 ans	14 Ans et +	
Equipe 7/9 ans									Format 5/5/3 Imposé 1 Sans option
<i>Classement individuel</i> 7/9 ans									
Equipe 10/13 ans									Format 5/5/3 Imposé 1 et 2 Sans option
<i>Classement individuel</i> 10/13 ans									
Equipe 10 ans et +									
<i>Classement individuel</i> 10 ans et +									

III – NORMES AGRES – TEMPS D'ECHAUFFEMENT

Temps d'Echauffement à l'agrès : 3 min

IV – DECOMPOSITION DE LA NOTE ET JUGEMENT

Le jugement et la décomposition de la note sont identiques 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

LES DESSINS SONT UN APPUI POUR LA COMPRÉHENSION, CEPENDANT, SEUL LE TEXTE FAIT RÉFÉRENCE POUR L'ÉVALUATION.

RÈGLEMENT POUR LA NOTE D

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.

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

RÈGLEMENT POUR LA NOTE E sur 10.00 points

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 (supérieur à la largeur des épaules)	Ch. fois		x		
Fautes de position du corps	Ch. fois	x	x		
Flexion profonde	Ch. fois			x	
Toucher / froter 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

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 (amplitude externe)	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 (course à vide)	Ch. fois		x		
Déviation par rapport à l'axe	Ch. fois	x			
Position du corps et/ou des jambes dans les éléments (non gymniques)					
Alignement du corps	Ch. fois	x			
Pas d'extension pieds/pieds relâchés	Ch. fois	x			
Écart insuffisant dans les éléments acro (sans envol)	Ch. fois	x	x		
Ne pas remplir les exigences techniques des éléments gymniques (liste des fautes dans les éléments gymniques)	Ch. fois	x	x	x	
Précision	Ch. fois	x			
Exécution de la sortie trop près de l'agrès (barres, poutre)			x		
Absence de maintien pour les éléments demandés avec maintien à la poutre	Ch. fois			x	

SAUT

GENERALITES

La gymnaste exécute deux sauts identiques ou différents. Le meilleur des deux sauts est pris en compte pour la note finale.
 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 à proximité de la table de saut est obligatoire.

MATERIEL

Trampo-tremp (position haute) + table de saut (hauteur 1m) + tapis de réception à hauteur (hauteur 1m x largeur 2m x longueur 6m).
 Course d'élan, N1 à 10 m maximum, N2 et N3 à 15 m maximum.

PENALISATIONS SPECIFIQUES A L'AGRES

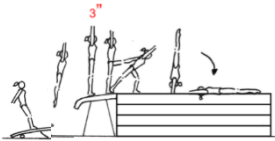
JURY D sur la note finale

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

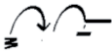
JURY E sur la note finale

FAUTES	0.10	0.30	0.50	1.00
Niveau 1				
» Hauteur	x	x	x	
» Alignement du corps	x	x		
» Genoux fléchis	x	x	x	
» Jambes écartées	x	x		
» Déviation par rapport à l'axe	x			
» Bras fléchis/Angle des épaules (lors de l'ATR)	x	x	x	
» Dynamisme	x	x		
Niveaux 2 et 3				
PREMIER 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			
DEUXIÈME ENVOL				
» Manque de Hauteur	x	x	x	
» Genoux fléchis	x	x	x	
» Jambes ou genoux écartés	x	x		
» Alignement du corps		x		
» Déviation par rapport à l'axe	x			
» Dynamisme	x	x		

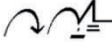
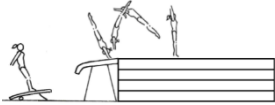
SAUT – Niveau 1 – Note D : 3.50

Eléments	Symbole	Dessin	Orientations Techniques
Départ 10m maximum, saut droit arrivée pieds serrés sur table de saut à 1m puis fente avant, ATR tombé dos.			*Projection des bras vers l'avant lors du pré-appel * Grandissement maximum dans l'ATR, avant le tombé dos

SAUT – Niveau 2 – Note D : 4.50

Eléments	Symbole	Dessin	Orientations Techniques
Départ 15m maximum, lune avec trampo-tremp arrivée dos sur la pile de tapis à hauteur.			*Projection des bras vers l'avant lors du pré-appel * Grandissement et alignement lors de l'impulsion bras

SAUT – Niveau 3 – Note D : 5.50

Eléments	Symbole	Dessin	Orientations Techniques
Départ 15m maximum, lune avec trampo-tremp arrivée debout sur la pile de tapis puis tomber ventre gainer.			*Projection des bras vers l'avant lors du pré-appel * Passage en courbe arrière après l'impulsion bras alignés, regard sur les mains

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 (sauf pour le N3).

Pénalité de 0.30 si utilisation incorrecte de la magnésie.

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)
Non retrait du tremplin après le début du mouvement		- 0.50 point
Absence de maintien pour les éléments demandés avec maintien aux barres asymétriques	Elément non reconnu	-1 point

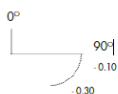
JURY E

Déductions spécifiques à l'agrès (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'agrès 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

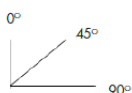
Prise d'élan et tour d'appui

- Exigence : Corps à l'horizontale



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

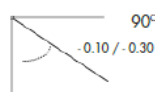
- Exigence : Angle à 45° de la verticale haute



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

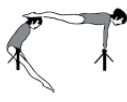
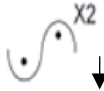
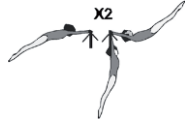
BARRES - Niveau 2 – Note D : 3.00/4.00

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

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

Composition

En performance 7/9 ans, la composition d'un exercice à la poutre est basée sur la posture de la gymnaste et le soin qu'elle apporte à ses gestuelles, pour créer un fort sentiment d'application, d'aisance et de facilité d'exécution.

Il s'agit de créer un ensemble cohérent entre les : Éléments gymniques - Éléments acrobatiques - Chorégraphie

Une composition bien structurée de l'exercice comprend :

- La présence de tous les éléments du mouvements présentés.
 - Des changements de niveau (en haut et en bas).
 - Un rythme essentiellement dynamique.
 - Des mouvements et transitions réalisés avec une jolie finition.
- C'est ce « qu'elle exécute ».

Performance artistique

Lorsque la gymnaste démontre une jolie posture corporelle, de l'assurance dans l'exécution, une bonne technique avec un rythme ininterrompu, elle transforme une composition bien structurée en une performance artistique.

Ce n'est pas « ce que » la gymnaste exécute, mais « comment » elle l'exécute.

Tenue de corps : La gymnaste doit avoir une belle posture corporelle. La tête est droite ou légèrement levée, les épaules sont basses, la poitrine est haute et doit passer en avant de l'abdomen, le ventre est rentré.

Finition de la gestuelle : Elle fait référence à la manière dont un mouvement est abouti ; le geste doit être mené jusqu'à son extrémité naturelle avec élégance et précision.

Travail des pieds : Dès que la gymnaste n'a pas le pied posé sur la poutre, les pointes doivent être tendues, les pieds ne doivent pas être en dedans. Lorsque la gymnaste présente un travail en relevé, elle doit être haute sur demi-pointe lors des pas et des détournés et l'extension de la cheville doit être complète lorsque le pied est pointé.

Fluidité : L'exercice doit donner une impression de fluidité constante avec un rythme essentiellement dynamique et surtout ininterrompu démontrant l'aisance de la gymnaste et la facilité à réaliser son programme. La transition entre les mouvements et les éléments doit être douce et aisée : Sans arrêt inutile, Sans mouvement préparatoire prolongé avant les éléments L'exercice ne doit pas être une série d'éléments discontinus et interrompus par des ajustements et des pauses de concentration

Déductions pour l'artistique et la composition (Jury E)	0.10	0.20	0.30
Exécution artistique			
» Mauvaise tenue du corps (tête, épaules, buste)	X		
» Manque de finition de la gestuelle	X	X	
» Manque de travail sur ½ pointes	X		
» Manque de fluidité (Aisance de la gymnaste)	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		

Obligation de retirer le tremplin juste après l'entrée, si non retrait du tremplin juste après l'entrée, pénalité de 0,5 points

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

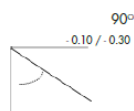
De 0 à 20° : Petite faute

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

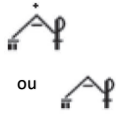
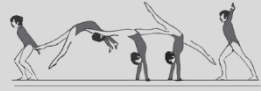
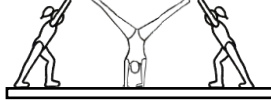
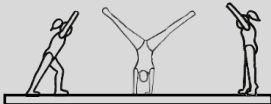
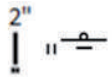
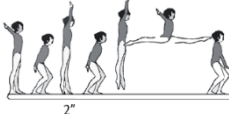
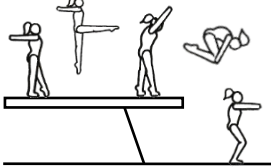
POUTRE – Niveau 1 – Note D : 1.00/2.00

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" G D 	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	G D 		*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	G D 		*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

Eléments	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

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.

Pour l'imposé 3 la musique est obligatoire (1min30 max) et la composition chorégraphique doit être faite sur l'ensemble du praticable

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

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°)

PENALISATIONS SPECIFIQUES A L'AGRES

Artistique

Composition et chorégraphie

En performance 7/9 ans, la composition d'un exercice au sol est basée sur la gestuelle de la gymnaste en harmonie avec la musique choisie. La chorégraphie devrait être conçue de telle façon qu'un mouvement s'enchaîne sans heurt avec le suivant.

La composition de l'exercice inclut :

La présence de la totalité des éléments du mouvement, Des changements de niveau (en haut et en bas), Des changements de direction (avant, arrière, latéral et courbes), Des mouvements créatifs ou originaux, liaisons et transitions avec les lignes acrobatiques.

C'est « ce que » la gymnaste exécute.

Expression

L'expression peut être définie, de façon générale, comme une attitude et une gamme d'émotions exprimées par la gymnaste à la fois avec son visage et son corps. Cela inclut la capacité de la gymnaste à se présenter et à communiquer avec les juges et les spectateurs, tout comme son aptitude à gérer/contrôler son expression pendant l'exécution des mouvements les plus difficiles et les plus complexes. C'est également sa capacité à jouer un rôle ou exprimer un caractère pendant l'exécution. C'est non seulement, « ce que » la gymnaste exécute mais également « comment » elle exécute son exercice.

Musicalité

La musicalité est la capacité de la gymnaste à interpréter la musique et à mettre en évidence son rythme, sa vitesse et son intensité. La musique doit soutenir la prestation, et la gymnaste, par ses mouvements, doit communiquer le thème de la musique aux juges et spectateurs. Musique avec ou sans voix.

Tenue de corps : La gymnaste doit avoir une belle posture corporelle. La tête est droite ou légèrement levée, les épaules sont basses, la poitrine est haute et doit passer en avant de l'abdomen, le ventre est rentré. Finition de la gestuelle : Elle fait référence à la manière dont un mouvement est abouti ; le geste doit être mené jusqu'à son extrémité naturelle avec élégance et précision. Travail des pieds : Dès que la gymnaste n'a pas le pied posé au sol, les pointes doivent être tendues, les pieds ne doivent pas être en dedans. Lorsque la gymnaste présente un travail en relevé, elle doit être haute sur demi-pointe lors des pas et des détournés et l'extension de la cheville doit être complète lorsque le pied est pointé.

Créativité : La chorégraphie créative, c'est-à-dire, l'originalité de composition des éléments et des mouvements, signifie que l'exercice a été construit et exécuté en utilisant de nouvelles idées, formes, interprétations et originalité, évitant ainsi la copie et la monotonie.

Relation musique mouvement : La gymnaste doit être capable d'exprimer le thème de la musique par ses mouvements. La gestuelle et les passages acrobatiques et gymniques doivent avoir été placés sur les temps forts ou faibles de la musique.

Déductions pour l'artistique et la composition (Jury E)	0.10	0.20	0.30	0.50
» Absence de maintien pour les éléments demandés avec maintien				X
Exécution artistique				
» Mauvaise tenue de corps (Tête, épaules, buste)				
» Manque de finition de la gestuelle	X	X		
» Manque de travail sur ½ pointes	X			
» Manque de créativité	X			
Musicalité				
» Manque de relation entre la musique et le mouvement en partie ou tout au long de l'exercice	X			
» Manque de synchronisation entre le mouvement et la mesure à la fin de l'exercice (pour le niveau 3)				

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

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)

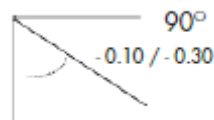
Jury E

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
Préparation pivot relevé sur pied plat au retiré + détourné sur demi-pointe			* Alignement vertical, grandissement * Maintien de l'équilibre * Talons très hauts pour le détourné
LIAISON : Roue ¼ de tour latéral arrivée en latéral + 1 pas chassé latéral			* Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement * Grande fente avant, pose de mains alternatives en conservant l'alignement * Retour alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement * Pas chassés bras en 2^{de} * Poussées complètes chevilles et jambes * Alignement de tout le corps lors de la phase de suspension
Chandelle se relever			* Bras aux oreilles pendant la chandelle * Se relever sans l'aide des mains
OU OPTION 1 Roulade arrière bras arrivée au choix : Puck, fermeture ou gainage			* Dos rond, poitrine creuse
Battement fente avant + ATR une jambe à la verticale et une jambe à l'horizontale			* Départ alignement complet, bras aux oreilles, épaules en grandissement * Grande fente avant * Grandissement épaules et alignement bras, buste jambe arrière à l'ATR
LIAISON : Battement 4 ^{me} devant à l'horizontale jambe droite - poser le pied avant - battement 4 ^{me} arrière-jambe gauche + Battement 4 ^{me} devant à l'horizontale jambe gauche - poser le pied avant - battement 4 ^{me} arrière-jambe droite (ou inversement) + saut vertical			* Bras seconde, maintien du buste droit * 4^{me} en ouverture * Maintien de la verticale bras aux oreilles dans le relevé et le saut extension * Poussée complète avant le saut extension * Réception en ½ plié
LIAISON : Chandelle bras aux oreilles + venir en fermeture complète + chandelle arrivée jambes écartées + grand écart antéropostérieur Droit ou Gauche + écrasement facial à 90°			* Bras aux oreilles pendant la chandelle * Recherche d'alignement * Maintien de la position du bassin pendant la fermeture jambes tendues * Bras aux oreilles pendant la chandelle * Recherche d'alignement * Grandissement position assise jambes écartées, bras aux oreilles * Alignement des jambes dans l'écart antéropostérieur * Ecrasement facial à 90°, 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
ET OPTION 2 Pont (départ allongé) maintien 2s lever la jambe à la verticale et maintenir 2s			* Bras tendus, jambes tendues et serrées * Talons au sol * Epaules au-dessus des mains * Jambe tendue à la verticale au-dessus du bassin

SOL – Niveau 2 – Note D : 3.00/4.00

Éléments	Symbole	Dessin	Orientations Techniques
Départ en fente sur un genou - relevé sur pied plat au retiré - détourné			*Alignement vertical, grandissement *Maintien de l'équilibre *Talons très hauts pour le détourné
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 : Saut extension + Saut écart antéro postérieur			*Poussées complètes chevilles et jambes *Impulsion dynamique *Buste vertical
1 pas chassés jambe gauche devant + 1 pas + 1 pas chassé jambe D devant (ou inversement)			*Poussées complètes chevilles et jambes *Impulsion dynamique *Buste vertical
LIAISON : Battement fente ATR + pont			*Départ alignement complet bras aux oreilles, épaules en grandissement jusqu'à l'ATR *Pont : bras tendus épaules au-dessus des mains, jambes tendus et serrées, talons au sol
Roulade arrière arrivée en gainage ou en fermeture			*Roulade arrière bras tendus jusque l'arrivée gainage ou fermeture
ET OPTION 2 Tic-Tac ou souplesse arrière + Roulade arrière gainage			*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 ou serrées maintien 2s – Grand écart au choix (gauche, droit, facial) maintien 2s			*Equerre bras tendus *Pieds minimum à hauteur du bassin

SOL – Niveau 3 – Note D : 5.00/6.00

Eléments	Symbole	Dessin	Orientations Techniques
½ pivot + ½ détourné			*Demi pivot au retiré *Garder les bras aux oreilles puis ½ détourné
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
ET OPTION Départ pieds serrées 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 G + Sissone jambe D devant (ou inversement)			*Poussées complètes chevilles et jambes *Impulsion dynamique *Buste vertical *Sissone : jambe en diagonale
PASSAGE GYMNIQUE : 1 pas chassé jambe G devant + 1 pas chassé jambe D devant + assemblée jambe G lancé + saut extension			*Poussées complètes chevilles et jambes *Impulsion dynamique *Buste vertical
LIAISON Battement fente ATR rebond + pont maintien 2s			*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 Elan libre saut de mains + rebond OU Course + salto avant			*Alignement dans le sursaut bras aux oreilles *Pose de mains loin devant *Impulsion bras avec ouverture des épaules *Regard sur les mains continuellement
			*Frappes dynamiques jambes tendues *Fixation des bras dans la frappe *Monter le haut du dos rond
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