



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE



Programme 2016-2020

Année 2017/2018

UGSEL
Fédération Sportive Educative de l'Enseignement Catholique
277 rue Saint-Jacques – 75240 PARIS Cedex 05
Tél. : 01 44 41 48 50 – Fax : 01 43 29 96 88
www.ugsel.org

SOMMAIRE

RÈGLEMENT	p.3
COMPOSITION DES MOUVEMENTS ET NOTATION	p.11
1. Généralités	
a. Sol, barres asymétriques, poutre	
b. Saut	
2. Choix des agrès, en fonction du championnat	
3. Cotation des enchaînements sur 10, en fonction du championnat	
4. Valeur des éléments, en fonction du championnat	
5. Codification des étoiles dans la notation	
6. Prise en compte des difficultés	
7. Eléments non reconnus	
8. Feuilles de jugement (championnat national)	
9. Ordre de passage au sein d'une équipe	
10. Ordre de passage au sein d'un groupe	
11. Palmarès par agrès (championnats <i>Élite 2</i> et <i>Élite 1</i>)	
12. Affichage de la note	
13. Vidéo	
14. Temps d'échauffement	
JUGEMENT	p.14
1. Répartition des critères à juger	
a. Attribution des points « de difficulté »	
b. Attribution des points « d'exécution »	
2. Calcul des notes	
CODE DE POINTAGE GÉNÉRAL	p.15
DÉCISION DU JURY D'APPEL	p.15
CODE DE POINTAGE SPÉCIFIQUE	p.16
1. Spécifique Sol.....	p.16
2. Spécifique Saut.....	p.16, 17, 18, 19
3. Spécifique Barres Asymétriques	p.20
4. Spécifique Poutre	p.20
MÉMO POUR LES JUGES	p.21
RÉGLEMENTATION DES AGRÈS	
1. Sol	p.22
2. Saut	p.38
3. Barres asymétriques	p.44
4. Poutre	p.60
DOCUMENTS UTILES POUR LES COMPÉTITIONS	Sur le site,
 dans la rubrique « Annexes et feuilles de match »	
🌸 Fiche d'ordre de passage au sein d'une équipe	
🌸 Fiche d'ordre de passage dans un groupe – fiche récapitulative de notes	
🌸 Fiche de validation de la note HNSS	
🌸 Feuille d'aide au jugement du saut	
🌸 Feuilles de match : sol, saut, barres asymétriques, poutre (tous championnats)	

Gymnastique Artistique

Titre I

Règles communes

Article 1 : Engagement

1.1 Toute personne (gymnaste, entraîneur, parent) qui choisit de participer aux compétitions organisées par l'UGSEL, s'engage à respecter les codes de pointage, les règlements et toutes les décisions prises par les Commissions Techniques Nationales (C.T.N.) de Gymnastique Féminine et Masculine.

Tout manquement à ces règles, entraînera une communication aux membres de la CTN. La commission prendra les décisions les plus adaptées, afin que la charte éthique et sportive soit respectée.

Ces sanctions peuvent aller jusqu'à la radiation de l'établissement aux compétitions de gymnastique pendant un an.

1.2 Tout élève doit obligatoirement être licencié avant les épreuves qualificatives de Comité ou de Territoire lorsqu'elles ont lieu.

En l'absence d'une organisation d'épreuves de qualification territoriale, la date limite d'organisation territoriale figurant au calendrier national de l'année en cours vaut date limite pour la prise de licence.

Toute demande de licence pour une participation aux Championnats Nationaux après la date limite qualificative du Territoire sera refusée.

1.3 Un(e) gymnaste engagé(e) dans un championnat ne pourra quitter celui-ci que pour aller vers un plus difficile.

Article 2 : Programmes

Les programmes féminins et masculins des épreuves sont fixés par les Commissions Techniques Nationales de Gymnastique et publiés par le service de l'Animation Sportive. Si nécessaire, les mises à jour de ces programmes, et les consignes générales font l'objet d'une publication particulière en début d'année scolaire (écriture en rouge).

Article 3 : Jury

Procédure de formation des jeunes officiels en Gymnastique Artistique : pour les jeunes des catégories minimales, cadet(te)s et juniors, le territoire organise chaque année une formation au jugement, qui peut être validée par un examen attribuant à chacun un niveau de 1 à 4. Le niveau 4 étant le meilleur niveau.

Tous les 2 ans, une Formation Nationale est programmée sur 2 jours et rassemble les 6 meilleurs juges issus des formations territoriales de l'année en cours. Deux jeunes supplémentaires par territoire peuvent être sélectionnés et pris en charge par le Territoire, après accord de celui-ci.

A l'issue de l'examen de fin de formation Nationale, un classement est fait en fonction des points et des niveaux attribués.

Pour prétendre être qualifié pour juger au Championnat National, il faut être en possession d'un niveau 2 minimum.

Les juges arbitres et les jeunes officiels sont désignés lors de la commission de qualification en fonction des résultats et en veillant à un équilibre dans la représentation des territoires.

Article 4 : Tenue des juges

Elle est précisée au moment de la commission de qualification et notifiée dans la convocation.

Article 5 : Note H.N.S.S. (Haut Niveau du Sport Scolaire)

5.1 La note HNSS de 16 points est attribuée dans le cadre du Baccalauréat, validée en classe de Terminale :

- à tous/toutes les gymnastes médaillé(e)s en concours individuel et par équipe, en classe de Seconde ou de Première.

- aux jeunes officiels, en classe de Seconde ou de Première, lors d'un championnat national qui auront été validés grâce à une fiche d'observation remplie par le juge arbitre.

5.2 Les 4 points restant font l'objet d'une convocation et sont attribués à l'issue d'un oral. Cet entretien noté sur 4 points doit permettre d'attester les connaissances techniques, règlementaires et la réflexion du candidat sur sa pratique.

Article 6 : L'entraîneur

Un seul entraîneur par équipe ou individuel est autorisé à pénétrer sur le plateau, à condition qu'il soit en tenue de sport (sportswear non autorisé).

Titre II

Championnat Promotionnel Féminin

Ce championnat Promotionnel est exclusivement réservé aux jeunes gymnastes de nos ASSOCIATIONS SPORTIVES.

Article 7 : Principe général

L'UGSEL organise chaque année des Championnats Nationaux individuels et par équipes **Promotionnel**, pour les jeunes filles des catégories benjamine, minime, cadette/junior, **n'ayant jamais été licenciées en fédération (dirigeante ou affinitaire), ni inscrites dans une section Sports Etudes ou dans une classe à option Sport Gymnastique (horaires aménagés).**

Ces gymnastes sont licenciées **conformément à l'article 1 du Titre I des Règlements Généraux.**

Les épreuves en Promotionnel sont : 3 épreuves obligatoires : sol + mini-trampoline + saut et 1 épreuve au choix : poutre ou barres asymétriques.

Article 8 : Accès au championnat **Promotionnel**

Le championnat Promotionnel regroupe exclusivement :

- **Les gymnastes issues des Associations Sportives scolaires.**
- **Ces gymnastes n'auront jamais pratiqué la gymnastique au sein d'un club F.F.G. ou d'une fédération affinitaire.**

Article 9 : Catégories, composition des équipes et sur-classements

9.1 **Catégories :** en **Promotionnel**, il existe trois catégories : benjamines, minimes, cadettes/juniors (**catégorie unique, en individuelle comme en équipe**).

9.2 **Composition des équipes :** les équipes se composent de trois gymnastes au minimum et de quatre au maximum.

9.3 **Sur-classement :** le sur-classement en équipe d'une seule benjamine 2^e année en minime et d'une seule minime 2^e année en cadette/junior est possible. Un certificat médical de sur-classement sera exigé.

9.4 Une gymnaste surclassée ne pourra pas concourir dans sa catégorie d'âge au cours d'une même année. Elle concourra avec les exigences de la catégorie dans laquelle elle participe.

Article 10 : Qualifications

10.1 En Promotionnel, le nombre de qualifiées en benjamine, minime, cadette/junior (**catégorie unique en équipe et en individuelle**), est établi sur la base de la 1^{re} équipe d'AS et des 2 premières individuelles du concours général du territoire.

10.2 Les Commissions Techniques Nationales de Gymnastique Féminine et Masculine, réunies en Commission de Qualification, valident la liste des qualifié(e)s au vu des résultats des championnats territoriaux.

10.3 Toute équipe qualifiée doit se composer au minimum de trois gymnastes ayant participé obligatoirement au championnat du Territoire.

10.4 Une équipe est qualifiée au Championnat National sous réserve d'avoir obtenu 85 points au championnat du Territoire.

10.5 Aucune qualification directe aux championnats nationaux, même avec un certificat médical, ne sera autorisée.

10.6 Qualifications exceptionnelles :

En cas d'impossibilité de participation aux championnats qualificatifs (pour raisons médicales, convocation à un examen ou concours, cas de force majeure...), une qualification exceptionnelle peut être accordée selon les modalités suivantes :

- 1- Il y a un championnat qualificatif : la demande doit être déposée au plus tard le jour du championnat avec les justificatifs d'absence. Tous ces documents seront transmis aux Services Nationaux avant la commission de qualification.**
- 2- En l'absence de championnat qualificatif : la demande doit être déposée au secrétariat du territoire de rattachement pour validation au plus tard à la date limite des organisations territoriales figurant au calendrier national de l'année en cours. Cette demande sera transmise aux Services Nationaux avant la commission de qualification pour étude et décision finale par la CTN de Gymnastique féminine.**

Article 11 : Classement du concours général

11.1 Il existe un classement individuel pour les benjamines, un classement individuel pour les minimes et un classement individuel pour les cadettes/juniors (catégorie unique).

11.2 Il existe un classement par équipe : un classement benjamines, un classement minimes et un classement cadettes/juniors (catégorie unique).

11.3 Dans chaque catégorie, le classement est obtenu comme suit :

- **Pour les individuelles : par addition des notes obtenues au sol, au mini-trampoline, au saut et à l'agrès choisi entre barres asymétriques et poutre.**
- **Pour les équipes : par addition des trois meilleures notes au sol, des trois meilleures notes au saut, des trois meilleures notes au mini-trampoline, et des trois autres meilleures notes obtenues sur les deux agrès au choix.**
- Pour les équipes comme pour les individuelles : en cas d'égalité, celles-ci sont déclarées *ex-æquo*.

Article 12 : Passage de Promotionnel à Elite 2

Les gymnastes s'étant classées dans le premier quart (arrondi au point supérieur) lors d'un championnat national Promotionnel devront obligatoirement concourir dans le championnat Elite 2 dès l'année suivante.

Article 13 : Tenue vestimentaire

13.1 La tenue de l'équipe doit être uniforme.

13.2 Quelle que soit la catégorie, le justaucorps est obligatoire (le justaucorps à bretelles est interdit). Les chaussons sont acceptés, quel que soit l'agrès.

Titre III

Championnats Nationaux féminins Elite 2

Ce championnat Elite 2 est exclusivement réservé aux jeunes gymnastes de nos ASSOCIATIONS SPORTIVES.

Article 14 : Principe général

L'UGSEL organise chaque année des Championnats Nationaux individuels et par équipes **Elite 2**, pour les jeunes filles des catégories benjamine, minime, cadette et junior, licenciées **conformément à l'article 1 du Titre I des Règlements Généraux.**

Les épreuves en **Elite 2** consistent en un concours général au sol, saut, barres asymétriques et poutre. Celui-ci déterminera les classements par équipes et individuel.

Une finale par appareil pour les six meilleures au sol et à chaque agrès.

Article 15 : Accès au championnat Elite 2

15.1 Le championnat **Elite 2** regroupe les gymnastes issues des Associations Sportives scolaires.

15.2 Dispositions particulières :

- Une gymnaste licenciée en F.F.G. ou dans une fédération affinitaire pour la première année, pourra participer au Championnat **Elite 2** de cette même année.
- Une gymnaste licenciée en F.F.G. ou dans une fédération affinitaire pour pratiquer la GR pourra participer au Championnat **Elite 2**.

Article 16 : Catégories, composition des équipes et surclassements

16.1 **Catégories** : en Elite 2, il existe trois catégories : benjamines, minimes, cadettes/juniors (**catégorie unique, en individuelle comme en équipe**).

16.2 **Composition des équipes** : les équipes se composent de trois gymnastes au minimum et de quatre au maximum.

Les cadettes/juniors sont regroupées en une seule catégorie par équipe.

16.3 **Sur-classement** : le sur-classement en équipe d'une seule benjamine 2^e année en minime et d'une seule minime 2^e année en cadette/junior est possible. Un certificat médical de sur-classement sera exigé.

16.4 Une gymnaste surclassée sera classée individuellement dans cette catégorie et ne pourra pas concourir dans sa catégorie d'âge au cours d'une même année. Elle concourra avec les exigences de la catégorie dans laquelle elle participe.

Article 17 : Qualifications

17.1 En **Elite 2**, le nombre de qualifiées en benjamine, minime, cadette/junior (**catégorie unique en individuelle et en équipe**), est établi sur la base de la 1^{re} équipe d'AS et des 2 premières individuelles du concours général par territoire.

17.2 La Commission Technique Nationale de Gymnastique Féminine réunie en Commission de Qualification valide la liste des qualifiées au vu des résultats des championnats territoriaux.

17.3 La CTN de Gymnastique réunie en commission de qualification complète la liste des qualifiées (individuelles et par équipes) au vu des résultats des championnats territoriaux. En cas de 3 qualifiées individuelles du même établissement dans une même catégorie, les gymnastes pourront être classées par équipe, mais sans pouvoir ajouter une 4^{ème} gymnaste.

17.4 Toute équipe qualifiée doit se composer au minimum de trois gymnastes ayant participé obligatoirement au championnat du Territoire.

17.5 Une équipe est qualifiée au Championnat National sous réserve d'avoir obtenu 85 points au championnat du Territoire.

17.6 Aucune qualification directe au Championnat National, même avec un certificat médical, ne sera autorisée.

17.7 Qualifications exceptionnelles :

En cas d'impossibilité de participation aux championnats qualificatifs (pour raisons médicales, convocation à un examen ou concours, cas de force majeure...), une qualification exceptionnelle peut être accordée selon les modalités suivantes :

- 1- Il y a un championnat qualificatif : la demande doit être déposée au plus tard le jour du championnat avec les justificatifs d'absence. Tous ces documents seront transmis aux Services Nationaux avant la commission de qualification.**
- 2- En l'absence de championnat qualificatif : la demande doit être déposée au secrétariat du territoire de rattachement pour validation au plus tard à la date limite des organisations territoriales figurant au calendrier national de l'année en cours. Cette demande sera transmise aux Services Nationaux avant la commission de qualification pour étude et décision finale par la CTN de Gymnastique féminine.**

Article 18 : Classement du concours général

18.1 Il existe un classement individuel pour les benjamines, un classement individuel pour les minimes et un classement individuel pour les **cadettes/juniors (catégorie unique)**.

18.2 Il existe un classement par équipe : un classement benjamines, un classement minimes et un classement cadettes/juniors **(catégorie unique)**.

18.3 Dans chaque catégorie, le classement est obtenu comme suit :

- Pour les individuelles : par addition des notes obtenues aux quatre agrès.
- Pour les équipes : par addition des trois meilleures notes obtenues à chaque agrès.
- Pour les équipes comme pour les individuelles : en cas d'égalité, celles-ci sont déclarées ex-æquo.

Article 19 : Finales par appareil

19.1 Seule la note de la finale par appareil détermine le classement.

19.2 L'ordre de passage des gymnastes est tiré au sort. Une même gymnaste ne peut participer qu'à 2 finales par appareil. Son choix devra être formulé au moment de sa confirmation de participation

19.3 Les gymnastes obtenant la même note sont déclarées ex-aequo.

Article 20 : Passage de l'Elite 2 à l'Elite 1

Les 6 premières gymnastes classées au concours général individuel du Championnat National Elite 2 devront concourir dans le championnat Elite 1 dès l'année suivante, sous réserve qu'elles aient atteint 30 points.

Article 21 : Tenue vestimentaire

21.1 La tenue de l'équipe doit être uniforme.

21.2 Quelle que soit la catégorie, le justaucorps est obligatoire (le justaucorps à bretelles est interdit). Les chaussons sont acceptés, quel que soit l'agrès.

Titre IV

Championnats Nationaux féminins Elite 1

Article 22 : Principe général

L'UGSEL organise chaque année des Championnats Nationaux **individuels Elite 1**, pour les jeunes filles des catégories benjamine, minime, cadette et junior, licenciées **conformément à l'article 1 du Titre I des Règlements Généraux**.

Les épreuves en Elite 1 consistent en un concours général au sol, saut, barres asymétriques et poutre. Celui-ci déterminera le classement individuel.

Article 23 : Accès au championnat **Elite 1**

Le championnat **Elite 1** regroupe les gymnastes issues des clubs F.F.G. et des fédérations affinitaires, ainsi que toute gymnaste qui le souhaite.

Article 24 : Catégories

En Elite 1, il existe trois catégories : benjamines, minimes, cadettes/juniors (catégorie unique).

Article 25 : Qualifications

25.1 En Elite 1, le nombre de qualifiées en benjamine, minime, cadette/junior (catégorie unique) est établi sur la base des 4 premières individuelles du concours général.

25.2 La Commission Technique Nationale de Gymnastique Féminine réunie en Commission de Qualification valide la liste des qualifiées au vu des résultats des championnats territoriaux.

25.3 La CTN de Gymnastique réunie en commission de qualification complète la liste des qualifiées au vu des résultats des championnats territoriaux.

25.4 Aucune qualification directe au Championnat National, même avec un certificat médical, ne sera autorisée.

25.5 Qualifications exceptionnelles :

En cas d'impossibilité de participation aux championnats qualificatifs (pour raisons médicales, convocation à un examen ou concours, cas de force majeur...), une qualification exceptionnelle peut être accordée selon les modalités suivantes :

- 1- Il y a un championnat qualificatif : la demande doit être déposée au plus tard le jour du championnat avec les justificatifs d'absence. Tous ces documents seront transmis aux Services Nationaux avant la commission de qualification.**
- 2- En l'absence de championnat qualificatif : la demande doit être déposée au secrétariat du territoire de rattachement pour validation au plus tard à la date limite des organisations territoriales figurant au calendrier national de l'année en cours. Cette demande sera transmise aux Services Nationaux avant la commission de qualification pour étude et décision finale par la CTN de Gymnastique féminine**

Article 26 : Classement du concours général

26.1 Il existe un classement individuel pour les benjamines, un classement individuel pour les minimes et un classement individuel pour les cadettes/juniors confondues.

26.2 Dans chaque catégorie, le classement individuel est obtenu par addition des quatre meilleures notes attribuées à chaque agrès.

26.3 En cas d'égalité, les gymnastes sont déclarées *ex-æquo*.

Article 27 : Tenue vestimentaire

Quelle que soit la catégorie, le justaucorps est obligatoire (le justaucorps à bretelles est interdit). Les chaussons sont acceptés, quel que soit l'agrès.

Titre V

Championnat Promotionnel Mixte

Article 28 : Principe général

L'UGSEL organise chaque année, au niveau national, un championnat promotionnel mixte par équipe (filiale scolaire), pour les jeunes filles et les jeunes gens des catégories benjamin(e) et minime **n'ayant jamais été licenciés en fédération (dirigeante ou affinitaire), ni inscrits dans une section Sports Etudes ou dans une classe à option sport Gymnastique (horaires aménagés).**

Ces gymnastes sont licenciés **conformément à l'article 1 du Titre I des Règlements Généraux.**

Ce championnat promotionnel mixte est exclusivement réservé aux gymnastes pratiquant en A.S.

Les promotionnels qui ont participé au championnat national les années précédentes ne peuvent pas participer à ce championnat promotionnel mixte.

Un élève engagé dans le championnat promotionnel garçon ou fille ne peut pas participer au championnat promotionnel mixte.

Les épreuves sont : sol et mini-trampoline.

Article 29 : Qualifications

29.1 Le nombre de qualifiés est établi sur la base de 1 équipe d'A.S. par territoire. Les CTN de Gymnastique réunies en commissions de qualification complètent la liste des qualifiés au vu des résultats des championnats territoriaux.

29.2 Aucune qualification directe aux championnats nationaux, même avec un certificat médical, ne sera autorisée.

29.3 Qualifications exceptionnelles :

En cas d'impossibilité de participation aux championnats qualificatifs (pour raisons médicales, convocation à un examen ou concours, cas de force majeure...), une qualification exceptionnelle peut être accordée selon les modalités suivantes :

- 1- Il y a un championnat qualificatif : la demande doit être déposée au plus tard le jour du championnat avec les justificatifs d'absence. Tous ces documents seront transmis aux Services Nationaux avant la commission de qualification.**
- 2- En l'absence de championnat qualificatif : la demande doit être déposée au secrétariat du territoire de rattachement pour validation au plus tard à la date limite des organisations territoriales figurant au calendrier national de l'année en cours. Cette demande sera transmise aux Services Nationaux avant la commission de qualification pour étude et décision finale par la CTN de Gymnastique féminine.**

Article 30 : Composition des équipes

Une équipe sera composée de quatre élèves :

- au moins 1 benjamin(e)s et 1 minimes,
et
- au moins un garçon et une fille.

Article 31 : Composition des mouvements et feuilles de match

Les garçons et les filles devront se reporter au code de pointage garçons, aussi bien pour les grilles d'éléments que pour les exigences.

Au sol, l'utilisation d'une musique est possible, mais non obligatoire, pour les filles comme pour les garçons.

Article 32 : Classement

Le classement **par équipe** est obtenu par l'addition des 8 notes.

Article 33 : Tenue vestimentaire

33.1 Pour les jeunes filles, pour le championnat national, se référer à l'article 13 du présent règlement.

33.2 Pour les jeunes gens, pour le championnat national, se référer à l'article 40 du présent règlement.

COMPOSITION DES MOUVEMENTS ET NOTATION

1. Généralités :

a. Sol, barres asymétriques, poutre :

Chaque enchaînement libre comprendra au maximum 5 ou 6 éléments dans les grilles du championnat correspondant (voir tableau ci-dessous en point 4).

b. Saut :

La gymnaste doit présenter deux sauts codifiés.

La note de départ correspond à la valeur des différents sauts.

La meilleure note des deux sauts réalisés est retenue.

2. Choix des agrès, en fonction du championnat :

Promotionnel	Élite 2 Élite 1
Sol, Saut, Mini trampoline obligatoires	Sol
+ 1 agrès au choix parmi : Barres asymétriques et Poutre	Saut
	Barres asymétriques
	Poutre

3. Cotation des enchaînements sur 10 points, en fonction du championnat :

Promotionnel et Élite 2	Élite 1
Exécution : 5 points	Exécution : 5 points
Composition : 0,5 points	Difficultés : 3 points
Difficultés : 3 points	Etoiles : 1 point
Etoiles : 0,5 point	Exigences : 1 point
Exigences : 1 point	

4. Valeur des éléments, en fonction du championnat :

Eléments	Promotionnel	Élite 2	Élite 1
A	0,40	0,40	0,40
B	0,50	0,40	0,40
C	0,60	0,50	0,40
D	Pénalité de 2 pts*	0,60	0,50
E	Pénalité de 2 pts*	Pénalité de 2 pts*	0,60

* Il est interdit de les présenter, même en élément de liaison.

5. Codification des étoiles dans la notation :

Des étoiles ont été attribuées à certains éléments du code de pointage. Elles concernent les éléments C en Promotionnel, les éléments D en Élite 2 et les éléments E en Élite 1.

Chaque étoile vaut 0,10 point.

Aucune étoile ne sera accordée si l'élément est effectué comme élément de liaison.

Pour les éléments à multiples possibilités, les étoiles ne comptent qu'une seule fois, à l'avantage de la gymnaste.

La note d'étoile ne pourra pas dépasser 0,5 point en Promotionnel et Élite 2, et 1 point en Élite 1.

Toute chute entraîne la perte des étoiles de l'élément concerné (même si l'élément est retenté avec réussite).

6. Prise en compte des difficultés :

Un mouvement commencé ne peut pas être recommencé.

Si 6 éléments de valeur maximale figurent sur la feuille de match, le dernier sera un élément de liaison.

Les éléments à multiples possibilités, répertoriés (a, b, c, d ,e...) peuvent être pris 2 fois maximum, les étoiles ne comptant qu'une seule fois, à l'avantage de la gymnaste. Pour ces éléments, sans exigence particulière, les exigences techniques sont applicables pour toutes les propositions.

S'il y a désaccord entre le texte et la figurine, c'est le texte du code de pointage qui fait foi.

7. Eléments non reconnus :

Le décompte des difficultés non reconnues ou non réalisées se fera à partir de 3 points maximum ou du total annoncé par la gymnaste si celui-ci est inférieur à 3 points.

En cas d'élément non reconnu, on retire :

- La valeur de l'élément (partie « difficultés »)
- les fautes techniques (partie « exécution »)
- les éventuelles étoiles

8. Feuilles de jugement (championnat national) :

Dans chaque championnat (Promotionnel, Élite 2 et Élite 1), chaque gymnaste doit remplir et présenter 2 feuilles de jugement pour le sol, les barres asymétriques et la poutre.

9. Ordre de passage au sein d'une équipe :

Remplir une fiche par équipe et par agrès (*voir en annexe, à la fin de ce code*).

Inscrire les noms des gymnastes dans l'ordre de passage souhaité à l'agrès.

Cet ordre peut être différent d'un agrès à l'autre.

Cette fiche est à remettre en salle d'échauffement, avec les feuilles de jugement.

10. Ordre de passage au sein d'un groupe :

L'ordre de passage sera déterminé par les responsables de la salle d'échauffement (*voir la fiche en annexe, à la fin de ce code*).

On veillera ainsi à décaler les passages d'une place, sachant qu'une équipe compte pour 1, en alternant individuelles et équipes d'un agrès à l'autre.

S'il y a désaccord dans l'ordre de passage, le juge arbitre prendra la décision qu'il jugera la meilleure.

11. Affichage des notes :

Toute note affichée n'est qu'officieuse et non officielle.

12. Vidéo :

En aucun cas la vidéo ne peut constituer un moyen d'appel sur le jugement.

13. Temps d'échauffement :

En salle d'échauffement : 45 minutes.

Sur le plateau de compétition : 5 minutes à chaque agrès.

JUGEMENT

1. Répartition des critères à juger :

Chaque gymnaste est jugée par 4 jeunes officiels (JO) et 1 juge arbitre (JA) en Promotionnel et Élite 2 et par 3 jeunes officiels (JO) et 1 juge arbitre (JA) en Élite 1.

a. Attribution des points dits « de difficulté » :

1 « Juge diff. » + le JA vont valider :

- La réalisation des difficultés (sur 3 points)
- Les étoiles correspondantes (sur 0,5 en Promotionnel et Élite 2, sur 1 point en Élite 1)
- Les exigences de l'agrès (sur 1 point)

b. Attribution des points dits « d'exécution » :

3 « Juges exé. » vont valider :

- L'exécution de l'enchaînement (sur 5 points)
- La composition de l'enchaînement (sur 0,5 points)

2. Calcul des notes :

3 « Juges exé. » pour noter l'exécution et la composition (sur 5,5 points)

➤ Faire la moyenne des notes des « Juges exé. ».

- **1^{er} cas : la moyenne des notes des 3 « Juges exé. » n'excède pas 0,3 avec la note du JA :**

$$N_f = (J.\text{exé } 1 + J.\text{exé } 2 + J.\text{exé } 3) / 3$$

exemple n°1 :

JA	J.exé 1	J.exé 2	J.exé 3
3,8	3,5	3,6	3,4

La moyenne des 3 notes des J.exé : $N_m = (3,5 + 3,6 + 3,4) / 3 = 3,5$

N_m n'excède pas de 0,3 avec la note du JA.

$$N_m = N_f \rightarrow = 3,5$$

- **2^e cas : la moyenne des notes des 3 « Juges exé. » excède 0,3 avec la note du JA :**

$$N_f = ((J.\text{exé } 1 + J.\text{exé } 2 + J.\text{exé } 3) / 3 + N_{JA}) / 2$$

exemple n°2 :

JA	J.exé 1	J.exé 2	J.exé 3
4,2	3,3	3,6	3,3

La moyenne des 3 notes des J.exé : $N_m = (3,3 + 3,6 + 3,3) / 3 = 3,4$

N_m excède 0,3 avec la note du JA.

$$N_f = (N_m + N_{JA}) / 2 \rightarrow (3,4 + 4,2) / 2 = 3,8$$

2 « Juges exé. » pour noter l'exécution et la composition (sur 5,5 points)

➤ Faire la moyenne des notes : 2 JO + JA

Quel que soit le cas considéré, la note finale sera l'addition de la note « de difficulté » et de la note « d'exécution ».

CODE DE POINTAGE GÉNÉRAL

	Pénalités	
	Jusqu'à	Net
Faute de tenue des jambes, des bras, du tronc	0,30	
Fautes des pieds et de la tête		0,10
Toute chute		0,50
S'accrocher à l'engin		0,30
Touche de l'engin ou du sol		0,20
Perte d'équilibre, réception incertaine, un ou deux pas, mouvements supplémentaires, sursauts	0,30	
Elan supplémentaire		0,30
Faute d'axe	0,30	
Amplitude insuffisante	0,30	
Elément manquant ou non reconnu	Enlever la valeur de l'élément dans la rubrique « difficultés »	
Trou de mémoire	0,50	
Arrêt non justifié		0,20
Tenue incorrecte de la gymnaste (bijoux non discrets, etc.)		0,10
Tenue non conforme (port du cycliste, justaucorps à bretelles...)	0,50 à chaque agrès	
Non présentation vis-à-vis du jury		0,10
Aide physique du professeur ou de l'entraîneur	0,50 + la valeur de l'élément	
Aide par signes sonores ou visuels de la part du professeur ou de l'entraîneur		0,20 à chaque fois
Gêner les juges		0,20
Présence du professeur ou de l'entraîneur sur les tapis (sauf en barres et en poutre pour enlever le tremplin)		0,20
Comportement incorrect de la gymnaste, du professeur ou de l'entraîneur (geste ou parole)		0,50

DÉCISION DU JURY D'APPEL

	Pénalités
Difficulté D et E en Promotionnel Difficulté E en <i>Élite 2</i>	2 pts retirés sur la totalité de l'enchaînement
Si le professeur n'est pas en tenue de sport	Exclusion du professeur
Justaucorps non uniforme pour l'équipe	0,50 par gymnaste fautive

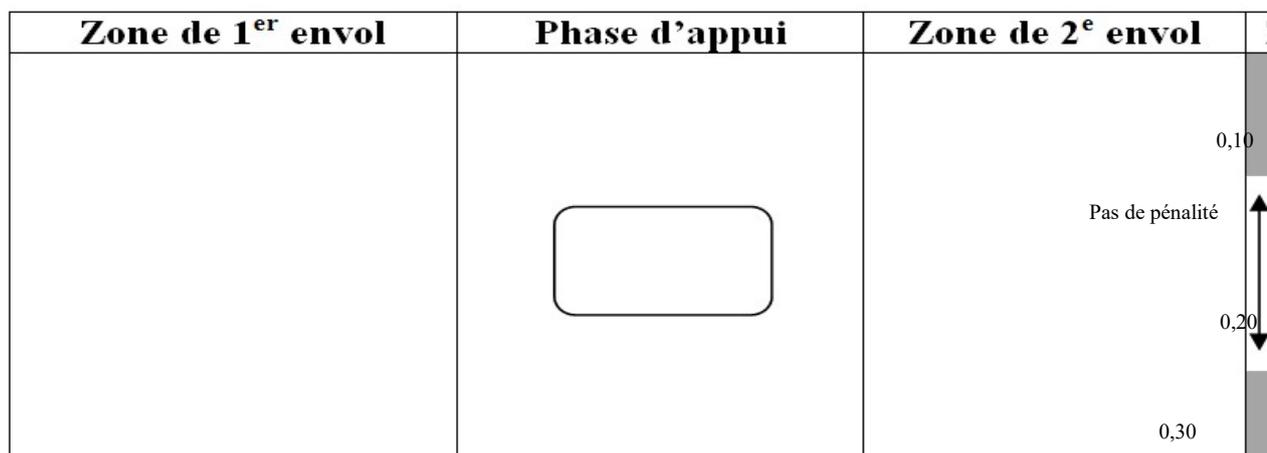
CODE DE POINTAGE SPÉCIFIQUE

Code de pointage spécifique SOL :

	Pénalités	
	Jusqu'à	Net
Musique avec chants, paroles		0,20
Musique oubliée		0,50
Arrêt de la musique différent de celui de la gymnaste		0,10
Temps trop court ou trop long	0,10 par 3'' jusqu'à un forfait de 0,50 à retirer sur la note finale	
Sortie du praticable		0,10
Pas de rapport entre la musique et l'enchaînement	0,30	

Code de pointage spécifique SAUT :

a. Les zones d'envol et de réception :



b. Exécution – fautes spécifiques :

Phase d'appui					
Faute de pieds	0,10				
Jambes écartées, fléchies	Jusqu'à 0,30				
Corps cambré, cassé	Jusqu'à 0,30				
Alignement bras-tronc	Jusqu'à 0,30				
Faute d'axe	Jusqu'à 0,30				
Touche de l'engin	0,20				
Appui trop long	Jusqu'à 0,50				
Appui bras fléchis	Jusqu'à 0,30				
1 ^{er} envol		2 ^e envol		Réception	
Faute de pieds	0,10	Faute de pieds	0,10	Réception non stabilisée	Jusqu'à 0,30
Jambes écartées, fléchies	Jusqu'à 0,30	Jambes écartées, fléchies	Jusqu'à 0,30	Faute d'axe (zone de réception)	Jusqu'à 0,30
Corps cambré, cassé	Jusqu'à 0,30	Corps cambré, cassé	Jusqu'à 0,30	Chute	0,50
Alignement bras-tronc	Jusqu'à 0,30	Alignement bras-tronc	Jusqu'à 0,30		
Groupé ou écart trop tôt (B)	Jusqu'à 0,30	Envol bas	Jusqu'à 0,50		
Zone d'envol en fonction du saut	0,50				
Envol bas	Jusqu'à 0,50				

SAUT PAR RENVERSEMENT

LE PREMIER ENVOL

FAUTES DE TENUE DE CORPS

Corps cambré			Corps cassé		
					
0,10	0,20	0,30	0,10	0,20	0,30

FAUTES DE TENUE DE JAMBES

Écart			Flexion		
					
0,10	0,20	0,30	0,10	0,20	0,30

EXEMPLES COMBINÉS

		
0,20 + 0,10	0,10 + 0,10	0,10 + 0,20 + ,020

SAUT PAR RENVERSEMENT

LA PHASE D'APPUI

FAUTE DE TENUE DE CORPS			ALIGNEMENT BRAS / TRONC		
					
0,10	0,20	0,30	0,10	0,20	0,30

FAUTES DE TENUE DE JAMBES					
Écart			Flexion		
					
0,10	0,20	0,30	0,10	0,20	0,30

FLEXION DES BRAS			
			
0,10	0,20	0,30	0,30 + 0,20 (touche de l'engin avec la tête)

SAUT PAR RENVERSEMENT

LE DEUXIÈME ENVOL

FAUTES DE TENUE DE CORPS

Corps cambré			Corps cassé		
0,10	0,20	0,30	0,10	0,20	0,30

FAUTES DE TENUE DE JAMBES

Écart			Flexion		
0,10	0,20	0,30	0,10	0,20	0,30

SAUT PAR RENVERSEMENT

LA RÉCEPTION

Réception			Désaxé		
Aucun déplacement	1 pied déplacé	2 pieds déplacés	0,10	0,20	0,30

Code de pointage spécifique BARRES ASYMÉTRIQUES :

	Pénalités	
	Jusqu'à	Net
Déplacement injustifié des mains ou des pieds		0,10
Pose ou changement non simultané des mains ou des pieds		0,10
Après une chute, 30'' pour remonter sur les barres, sinon		0,10
En cas de nouvelle chute avant même d'avoir repris l'enchaînement	Pas de pénalité	

Code de pointage spécifique POUTRE :

	Pénalités	
	Jusqu'à	Net
Pivot pieds plats		0,20
Après une chute, 10'' pour remonter, sinon		0,10
En cas de nouvelle chute avant même d'avoir repris l'enchaînement	Pas de pénalité	
Temps trop court ou trop long	0,10 par 3'' jusqu'à un forfait de 0,50 à retirer sur la note finale	

MÉMO POUR LES JUGES

SOL :

Pour tous les éléments avec une rotation longitudinale :

S'il manque $\frac{1}{4}$ de tour au plus, l'élément ne sera pas reconnu.

Série :

Si l'élément d'une série est suivi d'un arrêt ou de 2 appuis intermédiaires, la série ne sera pas reconnue et l'exigence ne sera pas comptabilisée.

Pour répondre aux exigences de la série de sauts, possibilité de choisir des sauts en dehors du code UGSEL.

D5 : Cloche

S'il y a un battement : on peut enlever jusqu'à 0,30 point (élan supplémentaire).

Si le deuxième pied touche le sol avant de repartir : l'élément n'est pas reconnu.

C13 - D9a et D9b : Placement du dos, départ à genou

En position de départ « à genou » la cheville doit être en extension. Si les pieds sont retournés : l'élément doit être supprimé s'il fait partie des éléments annoncés.

D10a et b : Roue sautée – Roue repoussée

Les mains doivent avoir quitté le sol avant la pose des pieds ou inversement, ce qui entraîne un temps de suspension. Si ce n'est pas le cas : l'élément doit être supprimé s'il fait partie des éléments annoncés.

D13 : Saut de mains 1 pied enchaîné avec 1 saut de mains 2 pieds

S'il y a des pas intermédiaires : l'élément doit être supprimé s'il fait partie des éléments annoncés.

SAUT :

Des schémas des différentes fautes de tenue du corps, des bras ou des jambes, permettent d'évaluer la valeur de ces fautes (pages 14,15 et 16).

BARRES ASYMÉTRIQUES :

C1a et C1b : Oscillation

Si la jambe crochète pour arriver à l'appui cavalier : l'élément doit être supprimé s'il fait partie des éléments annoncés.

C8 et D6 :

La D6 : « Baby-Soleil » : pendant les phases 3 et 4 : le corps est gainé et en totale extension, avec élévation du corps au-dessus de l'horizontale.

La C8 ressemble à la D6 si ce n'est que pendant les phases 4 et 5 le corps est cassé au niveau du bassin. Le renversement s'engage sous l'horizontale.

POUTRE :

Pour toutes les entrées :

L'impulsion 2 pieds permet une entrée directe sur la poutre. Tout rebond supplémentaire revient à prendre un élan supplémentaire et est pénalisé de 0,30 point.

SOL



1. Généralités :

Enchaînement libre en musique, chronométré, alternant élément acrobatiques, chorégraphiques et gymniques dans un espace tridimensionnel. Le chronomètre démarre dès que la gymnaste se met en mouvement.

2. Matériel, durée et musique :

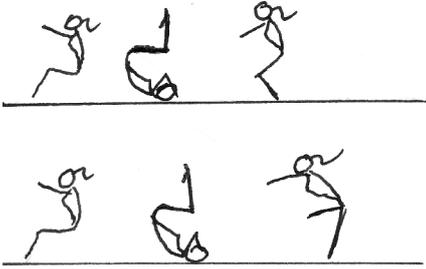
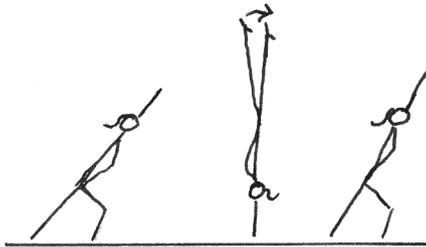
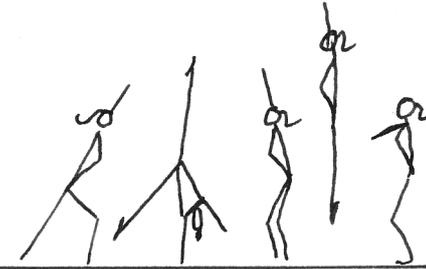
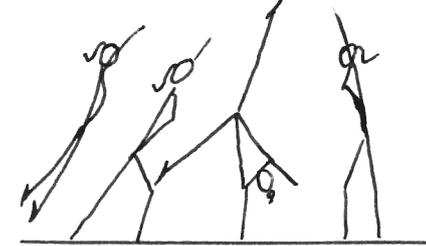
Promotionnel / Élite 2	Élite 1
Praticable 12 x 12 m	
Durée : de 40'' à 1'30'' en Promotionnel de 1'00'' à 1'30 en Élite 2	Durée : de 1'00'' à 1'30
 Musique instrumentale exigée et enregistrée sur un CD R format audio ou clé USB format MP3 uniquement (1 support par élève).	

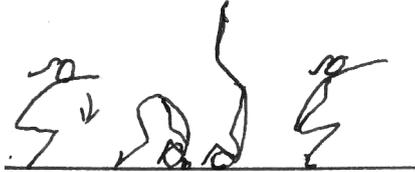
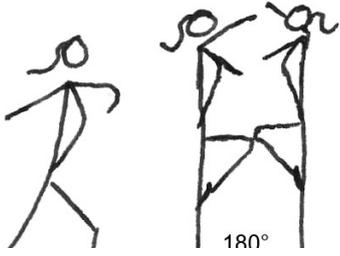
3. Exigences : chaque exigence vaut 0,20

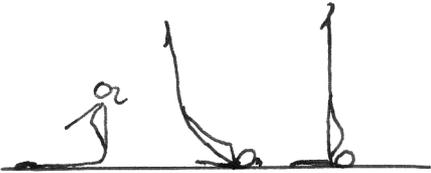
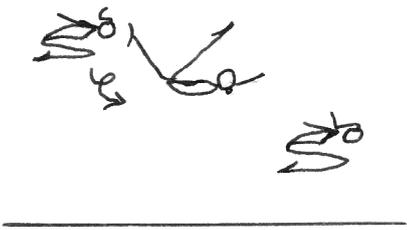
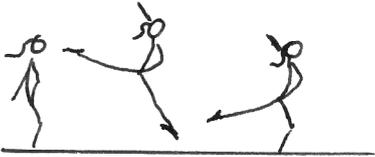
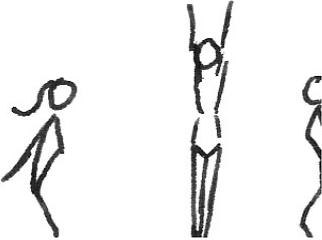
Promotionnel	Élite 2	Élite 1
1 série de 2 éléments acrobatiques	1 série de 3 éléments acrobatiques (minimum B)	1 série de 3 éléments acrobatiques (minimum C)
1 série de 2 sauts	1 série de 3 sauts	1 série de 3 sauts
1 élément acrobatique C	1 élément acrobatique D	1 élément acrobatique E
1 diagonale	2 diagonales	Une 2 ^e série de 3 éléments acrobatiques dont 1 salto avant ou arrière
1 élément avec rotation de 180° minimum sur l'axe vertical (sauf sur les fesses et les genoux)	1 élément avec rotation de 360° minimum sur l'axe vertical (sauf sur les fesses et les genoux)	1 élément avec rotation de 540° minimum sur l'axe vertical (sauf sur les fesses et les genoux)

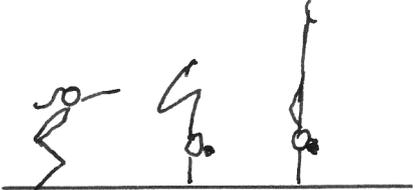
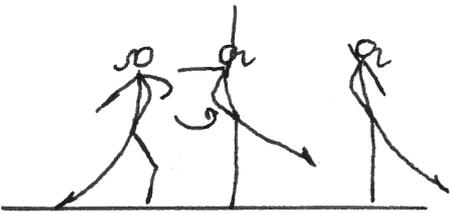
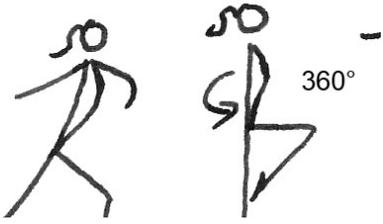
4. Éléments acrobatiques au SOL :

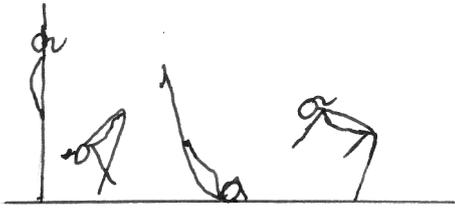
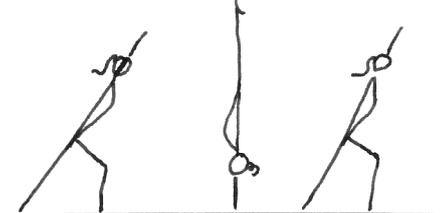
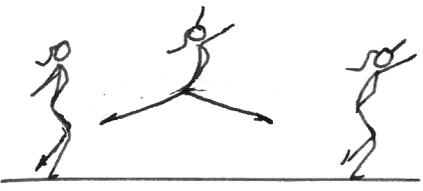
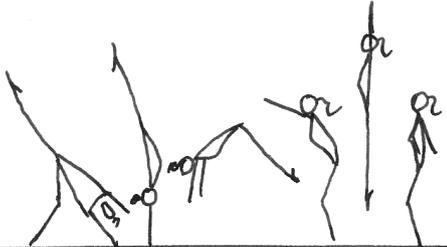
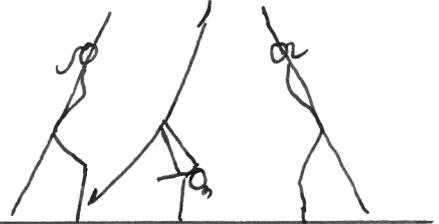
B	C	D	E
B1	C1	D1	E1
B2	C2	D2	E2
B6	C3	D3	E3
B7	C5	D4	E4
B9	C6	D5	E5
B10	C7	D6	E6
B13	C8	D7	E7
	C10	D9	E8
	C12	D10	E9
	C13	D11	E12
	C14	D12	E13
	C15	D13	E15

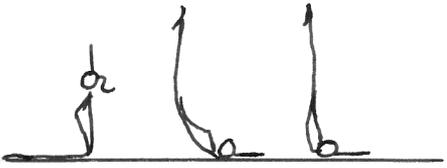
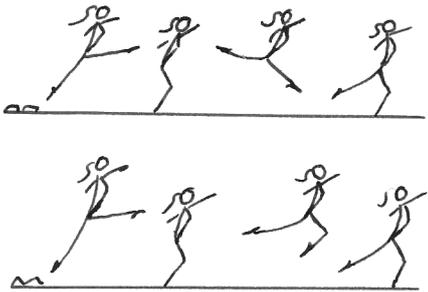
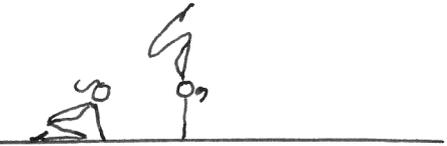
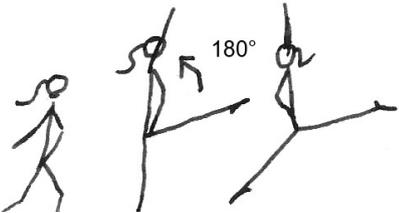
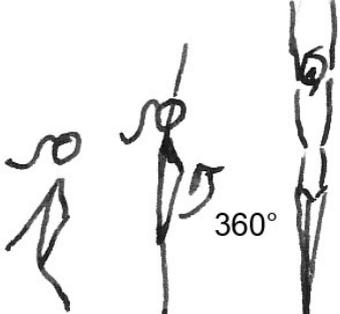
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p style="text-align: right;">A1</p> 	<p>Roulade arrière écart ou groupée départ groupé</p>	<p>Bras pliés, mains à côté des oreilles</p> <p>Rouler sur la nuque</p> <p>Rester dans l'axe</p>
<p style="text-align: right;">A2</p> 	<p>ATR frappé</p>	<p>Mains loin</p> <p>Dos placé (vertical)</p> <p>Première jambe à la verticale</p>
<p style="text-align: right;">A3</p> 	<p>Saut de Biche, appel 1 ou 2 pieds</p>	<p>Maximum de hauteur de la jambe avant</p> <p>Jambe arrière maintenue</p> <p>Réception passagère sur une jambe</p>
<p style="text-align: right;">A4</p> 	<p>Roue pied-pied saut extension</p>	<p>Chercher la rapidité</p> <p>Bras verticaux pendant le saut</p> <p>Passer à l'ATR latéral</p>
<p style="text-align: right;">A5</p> 	<p>Roue fente arrivée face au départ</p>	<p>Passer à l'ATR latéral</p> <p>Bras verticaux</p>

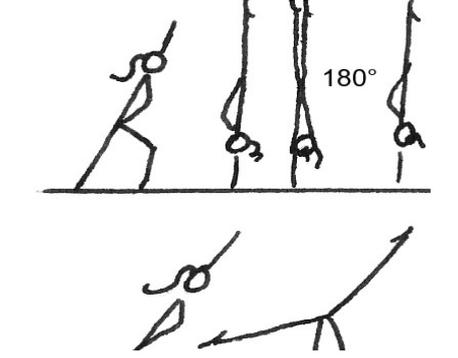
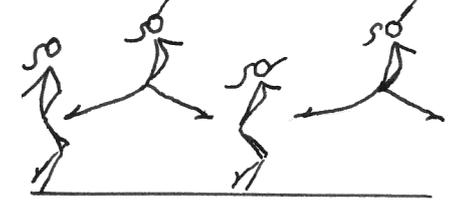
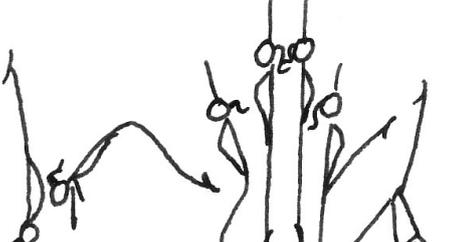
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
	A6 Placement dos départ accroupi, retour libre	Bras tendus Dos vertical
	A7 Roulade avant groupée se relever sans les mains	Rouler sur la nuque et sur un même axe
	A8 Écart antéro-postérieur avec 1 main en appui au sol	Bassin placé de face (à la jambe avant) Jambes et pointes tendues
	A9 Planche faciale	Jambe libre tendue Tenue 2" Bras libres
	A10 ½ tour sur 1 pied arrivée jambe retirée et maintenue, bras libres	Corps vertical Jambe retirée maintenue jusqu'à l'arrivée

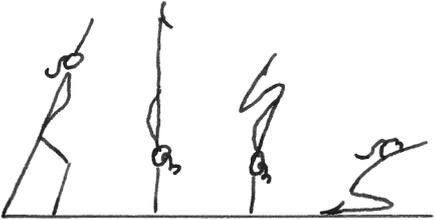
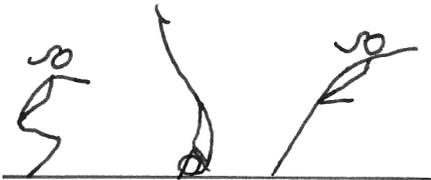
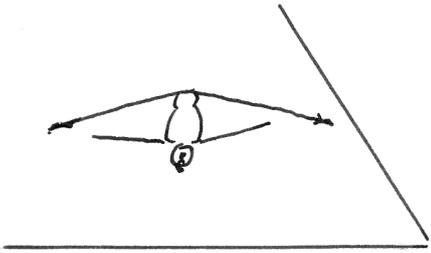
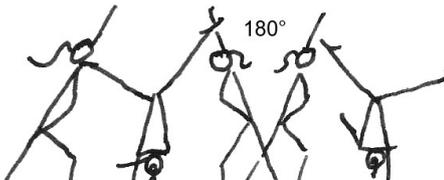
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
	<p>A11 Partir jambes tendues en chandelle, bras le long du corps</p>	<p>Alignement</p> <p>Gainage</p> <p>Chandelle tenue 2"</p>
	<p>A12 De la station à 4 pattes, fléchi, roulade costale écart arrivée sur un genou en position haute avec l'autre jambe tendue latéralement</p>	<p>Coordination roulade et développé écart</p> <p>Roulade dans l'axe</p>
	<p>A13 Sissonne</p>	<p>Jambe arrière maintenue</p> <p>Bras libres mais placés</p>
	<p>A14 Départ à plat dos, monter en pont</p>	<p>Alignement vertical mains-épaules</p> <p>Jambes tendues et serrées</p> <p>Bras tendus</p> <p>Maintien 2"</p>
	<p>A15 Saut vertical – ½ volte</p>	<p>Corps gainé</p> <p>Bras verticaux</p> <p>Appel et réception, pieds dans l'axe</p>

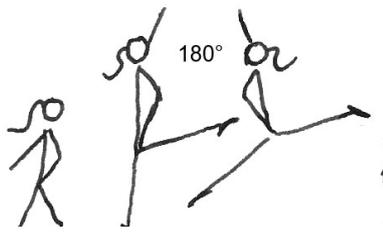
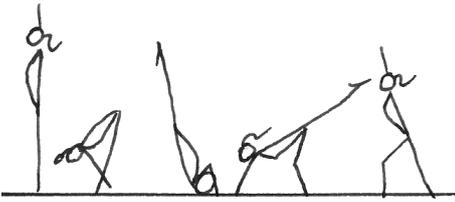
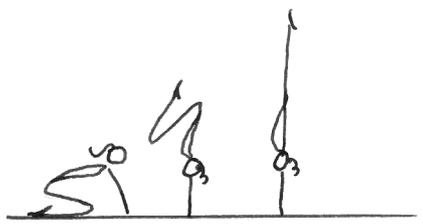
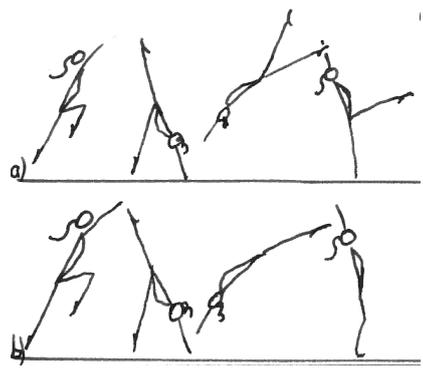
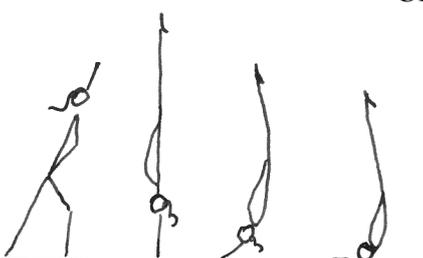
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p>B1</p> 	<p>Placement dos groupé départ accroupi, passage à l'ATR et retour libre</p>	<p>Dos vertical</p> <p>Bras tendus</p> <p>Corps gainé</p>
<p>B2</p> 	<p>Roulade avant écart avec les mains</p>	<p>Jambes tendues</p> <p>Mains entre les jambes</p> <p>Jambes tendues au passage sur nuque</p>
<p>B3</p> 	<p>Ecart antéro-postérieur sans les mains</p>	<p>Bassin placé de face</p> <p>Jambes tendues</p> <p>Mains libres (mais pas au sol)</p>
<p>B4</p> 	<p>½ tour plané</p>	<p>Sur ½ pointe</p> <p>Sur un axe vertical</p> <p>Jambe arrière maintenue en arabesque (à 45° environ)</p>
<p>B5</p> 	<p>1 tour en dedans</p>	<p>Pied de la jambe retirée pointé au genou</p> <p>Tour sur ½ pointe et sur axe vertical</p> <p>Finir le tour avant de reposer la jambe retirée</p>

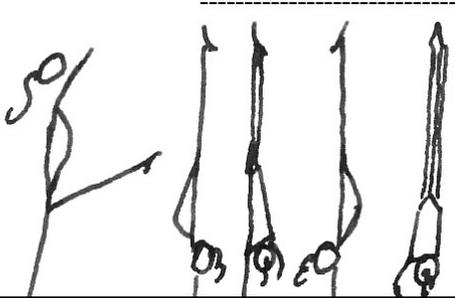
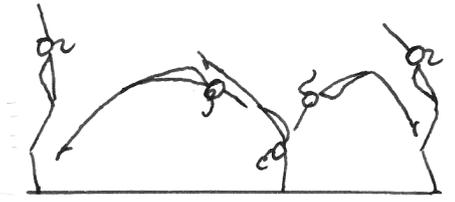
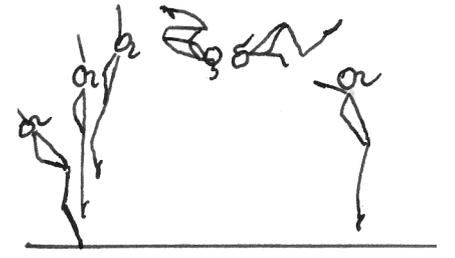
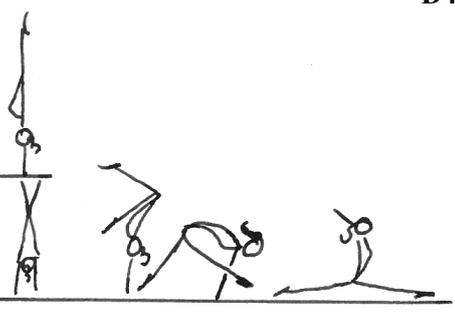
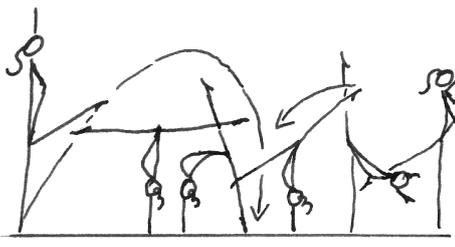
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
	B6 Roulade arrière écart, départ jambes serrées ou écartées	Départ jambes tendues Arrivée jambes écart tendues Roulé sur la nuque, jambes tendues
	B7 ATR placé, retour à la position initiale	Mains loin Monter jambes tendues Corps gainé Alignement bras-tronc-jambes
	B8 Saut enjambé	Passage à l'écart des 2 jambes tendues en progression vers l'avant
	B9 Rondade - Saut extension	Passage par le plan vertical Impulsion bras Saut gainé
	B10 Roue 1 main	Sur un même axe Jambes tendues, passer par le plan vertical Maintenir l'écart des jambes pendant l'élément

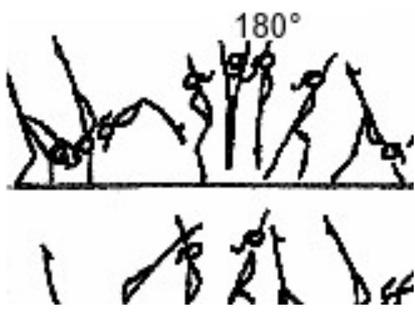
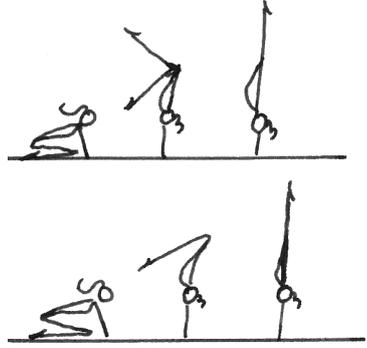
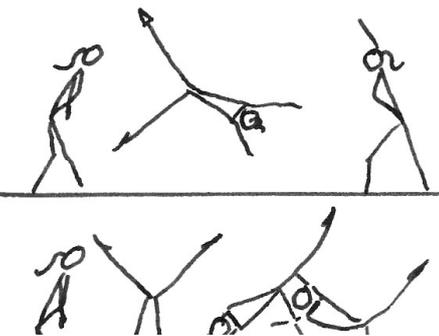
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p style="text-align: right;">B11</p> 	<p>Partir jambes tendues en chandelle, bras dans le prolongement du corps (près de la tête)</p>	<p>Alignement</p> <p>Gainage</p> <p>Chandelle tenue 2"</p>
<p style="text-align: right;">B12</p> 	<p>Assemblée - sissonne</p> <p style="text-align: center;">ou</p> <p>Assemblée - saut de biche</p>	<p>Dégager la jambe arrière maintenue pendant le sissonne ou le saut de biche</p> <p>Buste vertical</p>
<p style="text-align: right;">B13</p> 	<p>Placement du dos groupé, départ à genoux, retour libre</p>	<p>Dos vertical</p> <p>Bras tendus</p> <p>Placement marqué</p>
<p style="text-align: right;">B14</p> 	<p>Saut tournant</p>	<p>Impulsion verticale</p> <p>Départ et arrivée sur un même axe</p> <p>Bras libres</p> <p>Arrivée sur 1 pied</p>
<p style="text-align: right;">B15</p> 	<p>Saut vertical, volte complète</p>	<p>Appel et réception pied dans l'axe</p> <p>Corps gainé</p> <p>Bras verticaux</p>

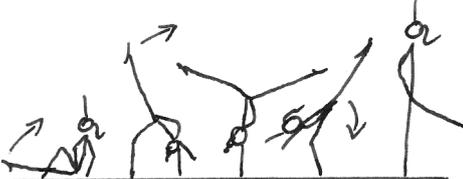
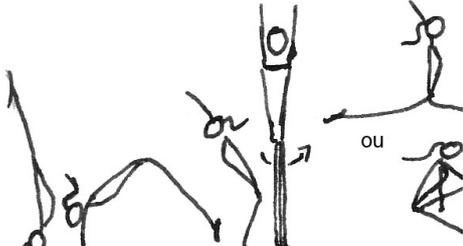
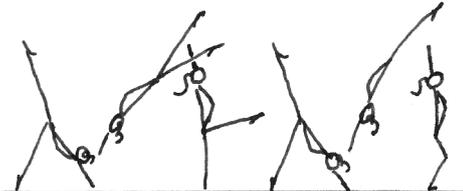
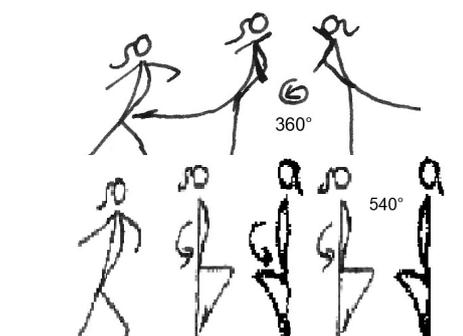
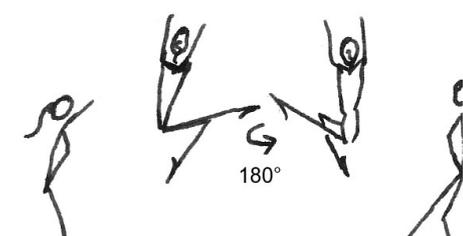
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p style="text-align: right;">C1</p> 	<p>Souplesse avant * * *</p>	<p>Mains parallèles sur le même axe</p> <p>Passage à l'ATR</p> <p>Jambes à l'écart à 120°</p> <p>Bras tendus</p> <p>Se relever dans l'axe jusqu'à la station debout</p>
<p style="text-align: right;">C2</p> 	<p>Souplesse arrière * *</p>	<p>Mains parallèles sur le même axe</p> <p>Passage à l'ATR</p> <p>Jambes à l'écart à 120°</p> <p>Bras tendus</p> <p>Se relever dans l'axe jusqu'à la station debout</p>
<p style="text-align: right;">C3</p> 	<p>a) ½ valse **</p> <p>b) Départ roue, bloquée à l'ATR, retour libre *</p>	<p>a et b : Corps gainé ATR marqué</p> <p>a) Tourner sur un axe vertical Finir le ½ tour (mains libres) avant de revenir en fente</p> <p>b) Mains dans l'axe sinon refusé</p>
<p style="text-align: right;">C4</p> 	<p>2 sauts enjambés enchaînés</p>	<p>Écart minimum de 120°</p> <p>Bras libres</p> <p>1 seul appui entre les 2 sauts</p>
<p style="text-align: right;">C5</p> 	<p>Rondade, ½ tour, roue</p>	<p>Sur un même axe</p> <p>Impulsion bras</p> <p>Les 3 éléments enchaînés au temps</p> <p>Corps gainé</p>

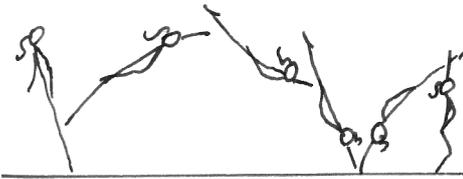
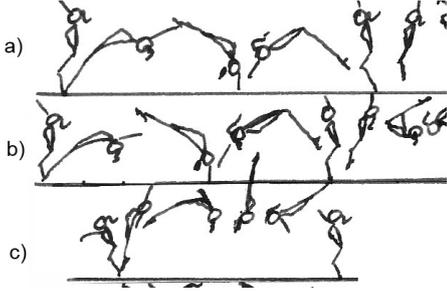
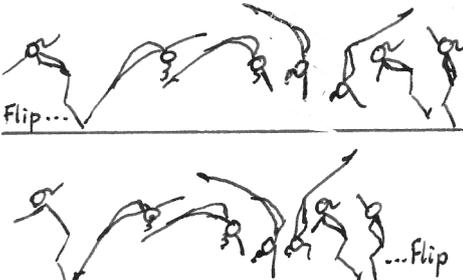
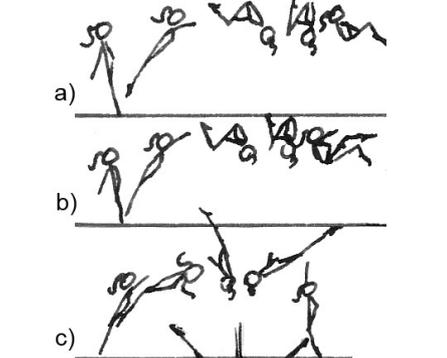
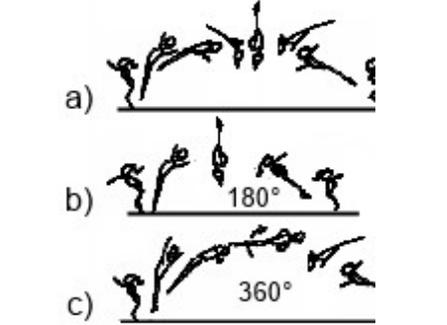
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p style="text-align: right;">C6</p> 	<p>ATR, descendre à genoux</p>	<p>ATR tenu</p> <p>Descente maîtrisée</p>
<p style="text-align: right;">C7</p> 	<p>Rondade a) saut écart latéral</p> <p>b) saut carpé écarté</p>	<p>a et b : Sur un même axe</p> <p>Impulsion bras</p> <p>Impulsion jambes</p> <p>Passage à l'écart dans le saut (90° minimum)</p> <p>b) Élévation des jambes à l'horizontale</p>
<p style="text-align: right;">C8</p> 	<p>Roulade avant écart sans les mains (à l'arrivée)</p>	<p>- Jambes tendues</p>
<p style="text-align: right;">C9</p> 	<p>Écrasement facial</p>	<p>Jambes tendues</p> <p>Jambes et pieds en ouverture</p> <p>Dos plat et à l'horizontal</p>
<p style="text-align: right;">C10</p> 	<p>Roue 1^{re} main enchaînée avec roue 2^e main *</p>	<p>Sur un même axe</p> <p>Jambes tendues</p> <p>Passer par le plan vertical</p> <p>Enchaîner les 2 roues</p>

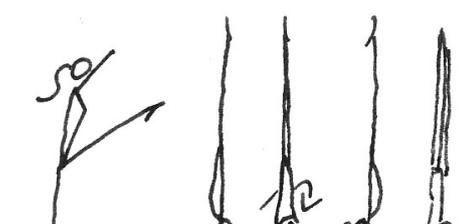
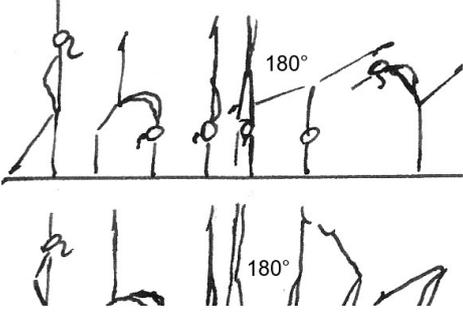
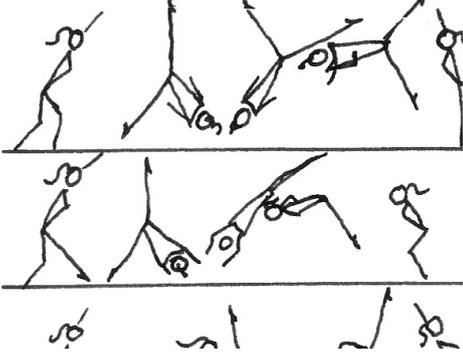
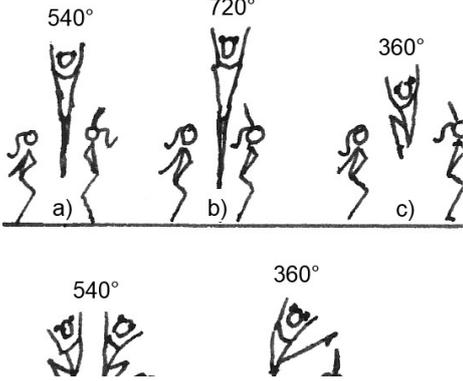
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p style="text-align: right;">C11</p> 	<p>Saut tournant arabesque</p>	<p>Tourner sur un axe vertical</p> <p>Tenir l'arabesque 2"</p> <p>Bras libres</p> <p>Jambes tendues</p>
<p style="text-align: right;">C12</p> 	<p>Roulade arrière, fente haute</p>	<p>Descente jambes tendues</p> <p>Départ jambes tendues</p> <p>Jambe libre tendue au passage à l'oblique haute</p> <p>Bras pliés ou tendus</p> <p>Roulade dans l'axe</p> <p>Impulsion dynamique avec ouverture bras-tronc</p>
<p style="text-align: right;">C13</p> 	<p>Placement du dos groupé, jusqu'à l'ATR, départ à genoux, retour libre *</p>	<p>Corps gainé</p> <p>ATR marqué</p> <p>Pieds en extension, dès le départ</p>
<p style="text-align: right;">C14</p> 	<p>a) Saut de mains 1 pied * *</p> <p>b) Saut de mains 2 pieds * * *</p>	<p>Impulsion bras</p> <p>Les mains ont quitté le sol avant la pose du pied ou des pieds</p> <p>Alignement bras-tronc-jambes</p> <p>Arriver debout bras verticaux</p>
<p style="text-align: right;">C15</p> 	<p>ATR roulé</p>	<p>Corps gainé</p> <p>Jambes tendues</p> <p>ATR marqué</p> <p>Roulé dans l'axe</p>

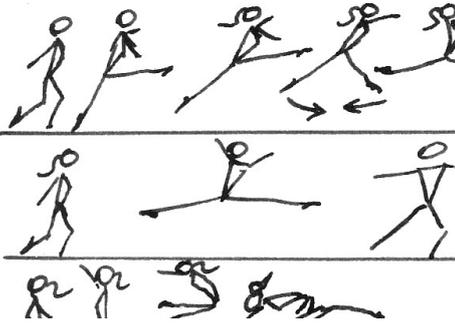
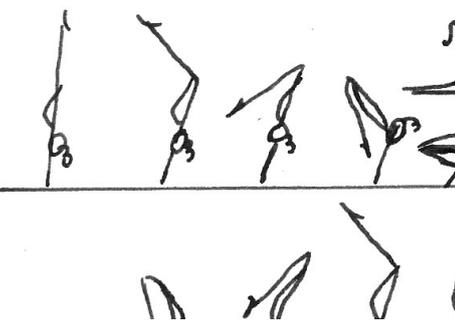
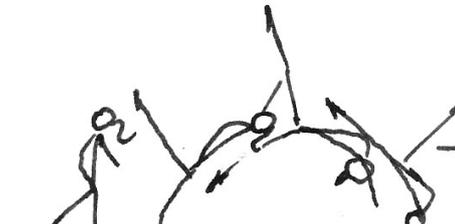
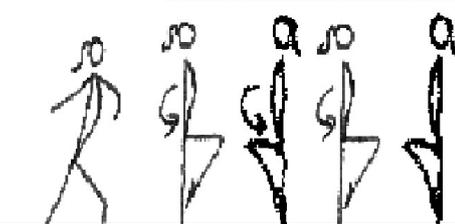
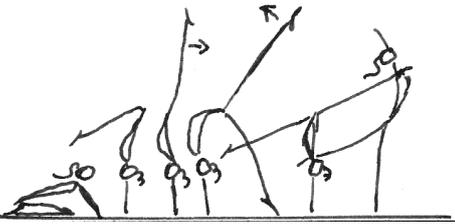
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p style="text-align: right;">D1</p> 	<p>ATR, valse 1 tour * *</p>	<p>Corps gainé</p> <p>Tour sur un axe vertical</p> <p>ATR marqué avant la rotation</p>
<p style="text-align: right;">D2</p> 	<p>a) Rondade - Flip * *</p> <p>b) Equilibre – Flip * *</p> <p>c) Souplesse – Flip * *</p> <p>d) Roue – Flip * *</p> <p>e) Flip * *</p> <p>f) Flip – Flip * **</p>	<p>Impulsion jambes</p> <p>Impulsion bras</p> <p>Jambes tendues</p> <p>Éléments enchaînés au temps</p>
<p style="text-align: right;">D3</p> 	<p>Rondade salto arrière groupé * * *</p>	<p>Impulsion jambes</p> <p>Impulsion verticale</p> <p>Arrivée à la station debout dans l'axe</p> <p>Corps groupé dans le salto</p>
<p style="text-align: right;">D4</p> 	<p>Roue ou appui tendu renversé, arrivée en écart antéro-postérieur, avec passage de la jambe sur le côté</p>	<p>Maîtriser l'ATR</p> <p>Bassin près des appuis</p> <p>Descente contrôlée</p>
<p style="text-align: right;">D5</p> 	<p>Cloche (souplesse avant, retour souplesse arrière) *</p>	<p>Impulsion bras</p> <p>Jambes libre à l'oblique haute</p> <p>Passage à l'ATR</p> <p>Écart de jambes (120° minimum)</p>

CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
	<p>D6 Roulade arrière ATR (piquée) *</p>	<p>Bras pliés ou tendus</p> <p>ATR marqué</p> <p>Corps gainé</p> <p>Départ et descente jambes tendues</p>
	<p>D7 a) Rondade ½ tour saut de mains (1 pied ou 2 pieds) **</p> <p>b) Saut de mains 1 pied, rondade</p> <p>ou</p> <p>Saut de mains 2 pieds sursaut rondade *</p>	<p>a et b : alignement vertical</p> <p>a) Élément enchaîné au temps sur un même axe Décaler les pieds à la fin du ½ tour</p> <p>b) Impulsion bras Arrivée debout, bras verticaux</p>
	<p>D8 Saut enjambé, 1 pas saut cosaque (appel 1 pied ou 2 pieds pour le saut cosaque)</p>	<p>Jambes tendues à l'écart dans l'axe (120° minimum)</p> <p>Jambe avant à l'horizontale et tendue</p> <p>Cuisse de la jambe retirée horizontale et parallèle à la jambe avant</p>
	<p>D9 a) Placement du dos, jambes écartées jusqu'à l'ATR départ à genou, retour libre</p> <p>b) Placement du dos, jambes serrées et tendues jusqu'à l'ATR départ à genou, retour libre *</p>	<p>Dos vertical avant de monter les jambes</p> <p>Bras tendus</p> <p>Jambes tendues</p> <p>ATR tenu</p> <p>Pieds en extension</p>
	<p>D10 a) Roue sautée</p> <p>b) Roue repoussée</p>	<p>a et b : temps de suspension et jambes à l'écart</p> <p>a) Mains loin Sauter avant de poser les mains</p> <p>b) Impulsion bras Les mains ont quitté le sol avant la pose des pieds</p>

CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p style="text-align: right;">D11</p> 	<p>Souplesse arrière départ assis * *</p>	<p>Sur un même axe</p> <p>Jambes tendues et écartées</p> <p>Passage à l'ATR</p> <p>Lancer la jambe libre dès la pose de la 2^e main.</p>
<p style="text-align: right;">D12</p> 	<p>Rondade ½ tour en saut écart antéro-postérieur ou carpé *</p>	<p>Corps gainé</p> <p>Bras et jambes tendus</p> <p>Garder le même axe</p> <p>Impulsion bras</p> <p>Écart minimum de 120°</p> <p>Finir la rotation</p> <p>Amplitude maximale</p>
<p style="text-align: right;">D13</p> 	<p>Saut de mains 1 pied enchaîné saut de mains 2 pieds * *</p>	<p>Enchaînement au temps</p> <p>Impulsion bras</p> <p>Écart pendant le 1er saut de mains</p> <p>Corps gainé</p>
<p style="text-align: right;">D14</p> 	<p>a) Tour plané</p> <p>b) 1 tour ½ sur 1 pied, arrivée jambe libre *</p>	<p>Jambe arrière tenue pendant le tour et à l'arrivée</p> <p>Corps gainé</p> <p>Pivot sur ½ pointe</p>
<p style="text-align: right;">D15</p> 	<p>Saut cosaque ½ tour</p> <p>Appel 2 pieds, réception sur 1 ou 2 pieds *</p>	<p>Jambe avant à l'horizontale et tendue</p> <p>Cuisse de la jambe retirée à l'horizontale et parallèle à la jambe avant tendue</p> <p>Rotation terminée</p>

CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p style="text-align: right;">E1</p> 	<p>Flip avant</p>	<p>Corps gainé</p> <p>Maintenir l'axe</p> <p>Impulsion bras tendus</p> <p>Temps de suspension</p>
<p style="text-align: right;">E2</p> 	<p>a) Flip-Salto arrière groupé *</p> <p>b) Flip-Salto arrière carpé *</p> <p>c) Flip-Salto tendu * *</p> <p>d) double salto arrière * * * *</p>	<p>Impulsion verticale</p> <p>Maintenir l'axe</p> <p>Corps gainé</p> <p>b et c : jambes tendues</p>
<p style="text-align: right;">E3</p> 	<p>a) Flip-Flip tempo *</p> <p>b) Tempo-flip *</p>	<p>Rythme maintenu</p> <p>Maintenir l'axe</p> <p>Jambes tendues</p>
<p style="text-align: right;">E4</p> 	<p>a) Salto avant groupé *</p> <p>b) Salto avant décalé * *</p> <p>c) Salto avant tendu * * *</p> <p>d) Salto avant vrillé * * * *</p>	<p>a, b et c : impulsion verticale</p> <p>Arrivée debout, corps gainé</p>
<p style="text-align: right;">E5</p> 	<p>a) Salto arrière tendu * *</p> <p>b) ½ Vrille * * *</p> <p>c) Vrille * * *</p> <p>d) Vrille ½ * * * *</p>	<p>Impulsion verticale</p> <p>Corps gainé</p> <p>Maintenir l'axe</p> <p>d) Réception debout face au point de départ</p> <p>Finir la rotation</p>

CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p style="text-align: right;">E6</p> 	<p>Twist * * *</p>	<p>Impulsion verticale</p> <p>Maintenir l'axe</p> <p>Réception debout dos au point de départ</p> <p>½ tour fini</p>
<p style="text-align: right;">E7</p> 	<p>Valse 2 tours, jambes libres *</p>	<p>Corps gainé</p> <p>2 déplacements de main par ½ tour</p>
<p style="text-align: right;">E8</p> 	<p>a) Souplesse arrière, ATR, valse, souplesse avant</p> <p>b) Souplesse arrière, ATR, valse, descente stalder</p>	<p>½ a et b : corps gainé à l'ATR Maintenir l'axe ½ valse maîtrisée</p> <p>½ b) Stalder contrôlé</p>
<p style="text-align: right;">E9</p> 	<p>a) Salto costal</p> <p>b) Rondade libre</p> <p>c) Salto facial * *</p>	<p>a, b et c : impulsion verticale Bras libre Maintenir l'axe</p> <p>a et c : jambes à l'écart</p>
<p style="text-align: right;">E10</p> 	<p>a) Saut vertical 1 tour ½</p> <p>b) Saut vertical 2 tours * *</p> <p>c) Saut groupé 1 tour</p> <p>d) Saut groupé 1 tour ½ * *</p> <p>e) Saut carapé 1 tour (Popa) *</p> <p>f) Saut cosaque 1 tour *</p>	<p>Appel 2 pieds</p> <p>Corps gainé</p> <p>Finir les rotations</p> <p>c, d, e et f : cuisses à l'horizontale</p>

CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p style="text-align: right;">E11</p> 	<p>a) Saut enjambé avec changement de jambe</p> <p>b) Saut facial (saut enjambé avec $\frac{1}{4}$ de tour en l'air)</p> <p>c) Schuschunova *</p>	<p>a et b : bras libres Réception sur une jambe</p> <p>a, b et c : Impulsion jambes</p> <p>a) Jambes à l'écart après le changement de jambe (120°)</p> <p>b) Passage à l'écart latéral</p> <p>c) saut carpé corps à l'horizontale passage des jambes à l'horizontale</p>
<p style="text-align: right;">E12</p> 	<p>a) ATR arrivée en écart antéro-postérieur ou stalder (de l'ATR, descendre en équerre)</p> <p>b) Endo (équerre, monter à l'ATR) *</p>	<p>ATR maîtrisé</p> <p>Descente contrôlée</p> <p>Engager la jambe tendue entre les appuis ou équerre marquée</p>
<p style="text-align: right;">E13</p> 	<p>Coup de pied à la lune (Flip Auerbach)</p>	<p>Jambes tendues</p> <p>ATR écart passager</p>
<p style="text-align: right;">E14</p> 	<p>2 tours, arrivée jambe libre devant *</p>	<p>Pivot sur $1/2$ pointes</p> <p>Maintenir l'axe vertical</p>
<p style="text-align: right;">E15</p> 	<p>Départ à genoux, placement du dos, jambes serrées, cloche</p>	<p>Montée jambes tendues et serrées</p> <p>Jambe maintenue à l'oblique haute pendant la cloche (jambes tendues)</p> <p>Écart minimum 120°</p>

SAUT



- 1. Généralités :** Réaliser deux sauts, identiques ou non, codifiés, sur le même engin, avec la possibilité de 3 courses d'élan (si le tremplin et / ou l'engin n'ont pas été touchés).
Les juges notent ce qu'ils voient, dans la mesure où les deux sauts réalisés sont codifiés.
Tout saut exécuté non reconnu = saut nul.
Toute aide du professeur pendant le saut = saut nul.
A l'issue des deux sauts, la meilleure note est prise en compte.

2. Matériel et exigences:

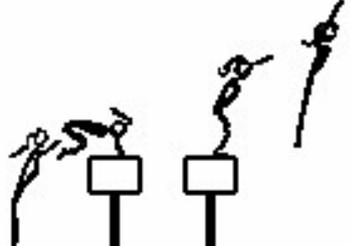
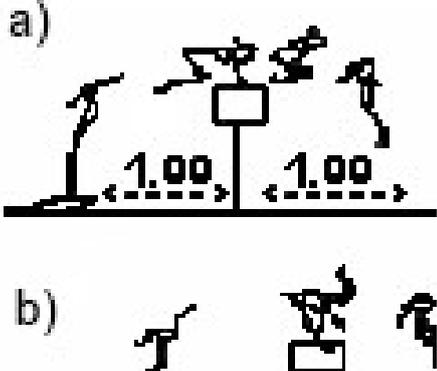
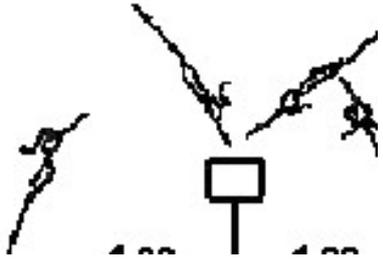
Pour les marques : le « 0 » du double décamètre se situe à l'aplomb de l'engin, côté tremplin.

Promotionnel / Élite 2	Élite 1
Table de saut Hauteur : 1,20 m du sol Saut B : tremplin simple ou double ou mini trampoline Saut C : mini-trampoline obligatoire en Promotionnel, autorisé en Élite 2 Autres : tremplin simple ou tremplin double, <u>au choix</u>	Table de saut Hauteur : 1,25 m du sol pour toutes les catégories Saut C : mini-trampoline autorisé Autres : tremplin simple ou tremplin double
	Il n'est pas autorisé de mettre un tremplin devant le mini trampoline.
Tapis : 20 cm (+ tapis de 5 ou 10cm autorisé) Longueur : 6m Piste de saut : 25 m	

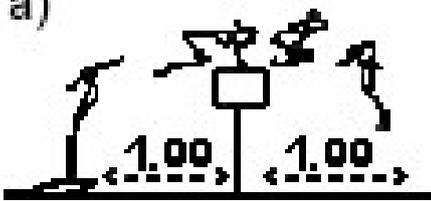
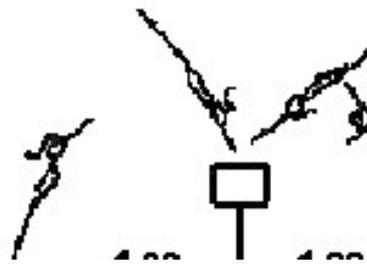
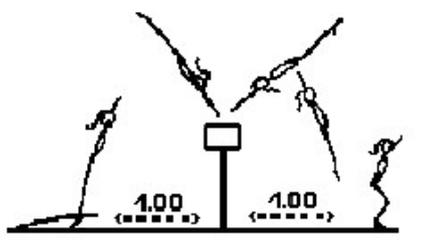
VALEUR DES DIFFÉRENTS SAUTS

SAUTS	PROMOTIONNEL	ÉLITE 2	ÉLITE 1
	Table de saut : 1m20	Table de saut : 1m20	Table de saut : 1m25
A	7.00		
B	8.50	8.00	
C	10.00	9.00	8.00
D		10.00	9.00
E1			9.20
E2			9.20
E3			9.50
E4			9.80
E5			9.80
E6			9.80
E7			10.00
E8			10.00

ATTENTION : lors du championnat national : il n'y a plus de saut sur le cheval, **mais uniquement sur la table de saut.**

CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
	<p>A Pose de pied saut vertical</p> <p style="text-align: right;">Sur 7 points</p>	<p>Pose des pieds serrés entre les prises, au temps saut tendu.</p> <p>Réception stabilisée, gainée et axée.</p>
	<p>B a) Saut par franchissement groupé tremplin à 1 m. minimum avec le cheval</p> <p>b) Saut par franchissement écart, tremplin à 1 m. minimum avec le cheval</p> <p>Si passage sur table de saut, possibilité d'utiliser le mini trampoline.</p> <p style="text-align: right;">Sur 8,5 points</p>	<p>(Si passage sur cheval : tremplin à 1,00m minimum du cheval)</p> <p>a) Jambes serrées. Dégroupées après la répulsion des bras (buste redressé)</p> <p>b) Jambes tendues. Jambes écartées sur la phase d'appui</p> <p>(Si passage sur cheval : réception stabilisée, gainée et axée à 1,00 m minimum du cheval)</p>
	<p>C Lune : Saut par renversement et réception à la station dorsale avec mini-trampoline</p> <p style="text-align: right;">Sur 10 points</p>	<p>(Si passage sur cheval : toile du mini-tramp (bord côté engin) à 1,00 m minimum du cheval)</p> <p>Amplitude dans les 2 envols</p> <p>Impulsion bras dynamiques</p> <p>Corps gainé dans les 3 phases</p> <p>Alignement des segments tendus</p> <p>Maintien de l'axe</p> <p>(Si passage sur cheval : réception stabilisée, gainée et axée à 1,00 m minimum du cheval)</p>

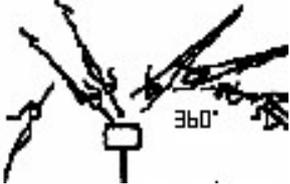
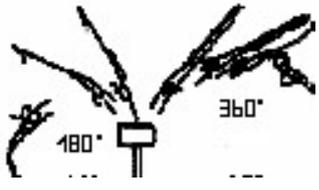
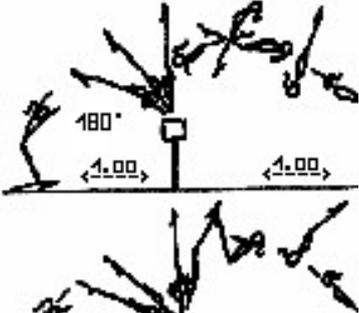
ATTENTION : lors du championnat national : il n'y a plus de saut sur le cheval, **mais uniquement sur la table de saut.**

CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p>a)</p>  <p>b)</p> 	<p>B</p> <p>a) Saut par franchissement groupé tremplin à 1 m. minimum avec le cheval</p> <p>b) Saut par franchissement écart, tremplin à 1 m. minimum avec le cheval</p> <p>Si passage sur table de saut, possibilité d'utiliser le mini trampoline.</p> <p style="text-align: right;">Sur 8 points</p>	<p>(Si passage sur cheval : tremplin à 1,00m minimum du cheval)</p> <p>a) Jambes serrées. Dégroupées après la répulsion des bras (buste redressé)</p> <p>b) Jambes tendues. Jambes écartées sur la phase d'appui</p> <p>(Si passage sur cheval : réception stabilisée, gainée et axée à 1,00 m minimum du cheval)</p>
	<p>C</p> <p>Lune : Saut par renversement et réception à la station dorsale avec mini-trampoline</p> <p style="text-align: right;">Sur 9 points</p>	<p>(Si passage sur cheval : toile du mini-tramp (bord côté engin) à 1,00 m minimum du cheval)</p> <p>Amplitude dans les 2 envols</p> <p>Impulsion bras dynamiques</p> <p>Corps gainé dans les 3 phases</p> <p>Alignement des segments tendus</p> <p>Maintien de l'axe</p> <p>(Si passage sur cheval : réception stabilisée, gainée et axée à 1,00 m minimum du cheval)</p>
	<p>D</p> <p>Lune : Saut par renversement et réception à la station dorsale avec tremplin</p> <p style="text-align: right;">Sur 10 points</p>	<p>(Si passage sur cheval : tremplin à 1,00m minimum du cheval)</p> <p>Amplitude dans les 2 envols</p> <p>Impulsion bras dynamiques</p> <p>Corps gainé dans les 3 phases</p> <p>Alignement des segments tendus</p> <p>Maintien de l'axe</p> <p>(Si passage sur cheval : réception stabilisée, gainée et axée à 1,00 m minimum du cheval)</p>

ATTENTION : lors du championnat national : il n'y a plus de saut sur le cheval, **mais uniquement sur la table de saut.**

CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
	<p>C Lune : Saut par renversement et réception à la station dorsale avec mini-trampoline</p> <p style="text-align: right;">Sur 8 points</p>	<p>(Si passage sur cheval : toile du mini-tramp (bord côté engin) à 1,00 m minimum du cheval)</p> <p>Amplitude dans les 2 envols Impulsion bras dynamiques Corps gainé dans les 3 phases Alignement des segments tendus Maintien de l'axe</p> <p>(Si passage sur cheval : réception stabilisée, gainée et axée à 1,00 m minimum du cheval)</p>
	<p>D Lune : Saut par renversement et réception à la station dorsale avec tremplin</p> <p style="text-align: right;">Sur 9 points</p>	<p>(Si passage sur cheval : tremplin à 1,00m minimum du cheval)</p> <p>Amplitude dans les 2 envols Impulsion bras dynamiques Corps gainé dans les 3 phases Alignement des segments tendus Maintien de l'axe</p> <p>(Si passage sur cheval : réception stabilisée, gainée et axée à 1,00 m minimum du cheval)</p>
	<p>E1 Yamashita : Renversement avant carpé</p> <p style="text-align: right;">Sur 9,20 points</p>	<p>Amplitude dans les 2 envols Impulsion bras dynamiques Carpé dans le 2^e envol Corps gainé dans les 3 phases Maintien de l'axe Réception stabilisée, gainée et axée</p>
	<p>E2 Renversement avant avec 1/2 tour pendant le 2e envol (sens de rotation au choix)</p> <p style="text-align: right;">Sur 9,20 points</p>	<p>Amplitude dans les 2 envols Impulsion bras dynamiques Rotation pendant le 2e envol, terminée avant la réception Corps gainé dans les 3 phases Maintien de l'axe Réception stabilisée, gainée et axée.</p>
	<p>E3 Petrick : Renversement avant avec 1/2 tour (180°) au 1^{er} envol et 1/2 tour (180°) au 2^e envol (sens de rotation au choix)</p> <p style="text-align: right;">Sur 9,50 points</p>	<p>Amplitude dans les 2 envols Impulsion bras dynamiques Rotations effectuées avant la prise de contact avec l'engin ou le sol Corps gainé dans les 3 phases Alignement des segments tendus Maintien de l'axe Réception stabilisée, gainée et axée.</p>

ATTENTION : lors du championnat national : il n'y a plus de saut sur le cheval, **mais uniquement sur la table de saut.**

CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p>E4</p> 	<p>Lune vrille : renversement avant avec 1 tour longitudinal (360°) pendant le 2^e envol</p> <p style="text-align: right;">Sur 9,80 points</p>	<p>Amplitude des 2 envols Impulsion bras dynamiques Rotation pendant le 2^e envol, terminée avant la réception Corps gainé dans les 3 phases Maintien de l'axe Réception stabilisée, gainée et axée</p>
<p>E5</p> 	<p>Tsukahara groupé : renversement avant avec ½ tour longitudinal (180°) dans le 1^{er} envol et salto arrière groupé dans le 2^e envol</p> <p style="text-align: right;">Sur 9,80 points</p>	<p>Amplitude des 2 envols Rotation longitudinale terminée avant la prise de contact de l'engin Impulsion bras dynamiques Salto arrière élevé Corps gainé dans les 3 phases Maintien de l'axe dans les 2 phases Réception stabilisée, gainée et axée</p>
<p>E6</p> 	<p>Petrick vrille : renversement avant avec ½ tour longitudinal (180°) dans le 1^{er} envol et 1 tour longitudinal (360°) dans le 2^e envol</p> <p style="text-align: right;">Sur 9,80 points</p>	<p>Amplitude des 2 envols Impulsion bras dynamiques Rotations effectuées avant la prise de contact avec l'engin ou le sol Corps gainé dans les 3 phases Alignement des segments tendus Maintien de l'axe dans les 2 envols Réception stabilisée, gainée et axée</p>
<p>E7</p> 	<p>Tsukahara tendu ou carpé : renversement avant avec 1/2 tour longitudinal (180°) dans le 1^{er} envol et salto arrière tendu ou carpé dans le 2^e envol</p> <p style="text-align: right;">Sur 10 points</p>	<p>Amplitude des 2 envols Impulsion bras dynamiques Salto arrière (tendu ou carpé), au dessus de l'engin Rotations effectuées avant la prise de contact avec l'engin ou le sol Corps gainé dans les 3 phases Maintien de l'axe dans les 2 envols Réception stabilisée, gainée et axée</p>
<p>E8</p> 	<p>Lune salto avant</p> <p style="text-align: right;">Sur 10 points</p>	<p>Corps tendu dans le 1^{er} envol Impulsion bras dynamiques Déclenchement de la rotation après la phase d'appui Corps gainé dans les 3 phases Maintien de l'axe dans les 2 envols Réception stabilisée, gainée et axée</p>

BARRES ASYMÉTRIQUES



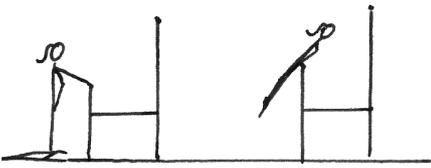
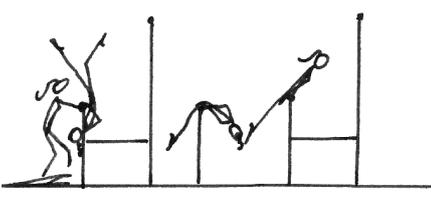
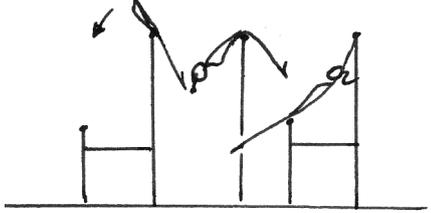
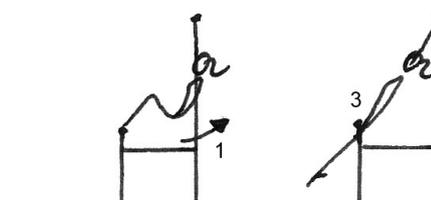
1. **Généralités :** Enchaînement sans arrêt, avec entrée et sortie, alternant les passages en appui et en suspension, avec changement de face et changement de barres. Les éléments doivent être effectués avec amplitude.

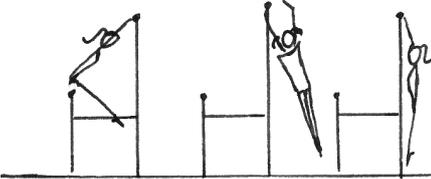
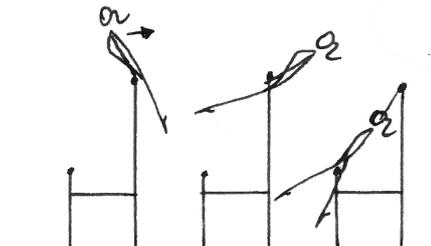
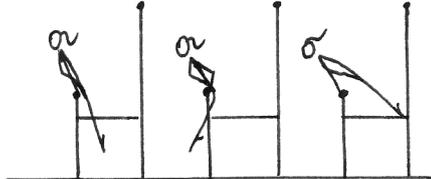
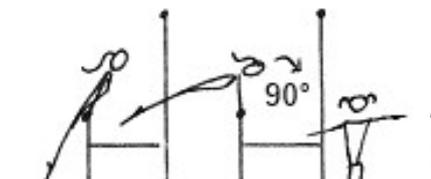
2. **Matériel :**

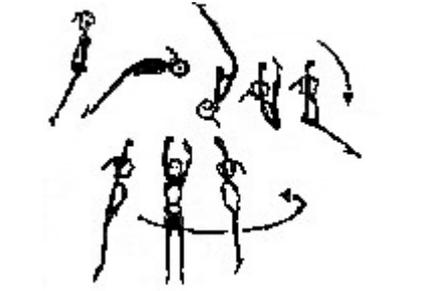
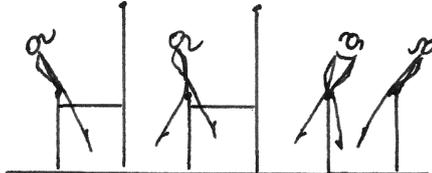
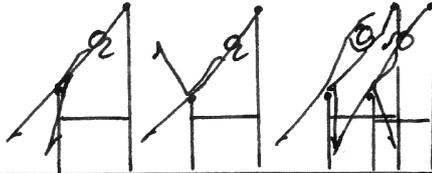
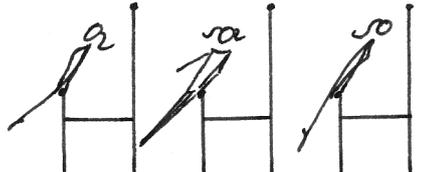
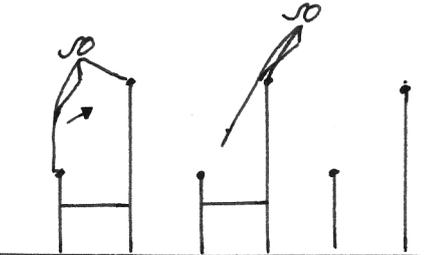
Promotionnel - Élite 2 – Élite 1
<p>Hauteur des barres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • B.I : 1,70 m du sol (1,60 m si tapis de moins de 20 cm). <p> Hauteur fixe, sauf demande écrite <u>et motivée</u> auprès du responsable de la compétition.</p> <ul style="list-style-type: none"> • B.S : Hauteur libre (environ 2,50 m) <p>1 tremplin simple ou tremplin double</p> <p>Tapis de 20 cm (+ tapis de 5 ou 10cm autorisé)</p>

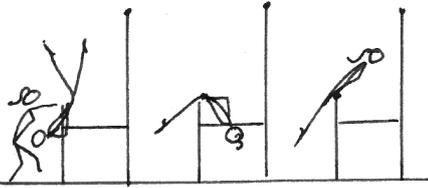
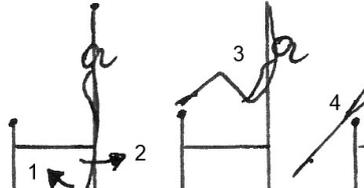
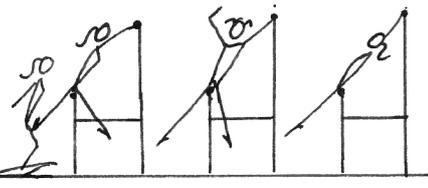
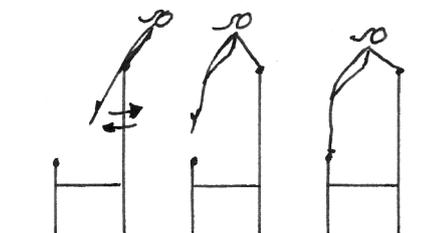
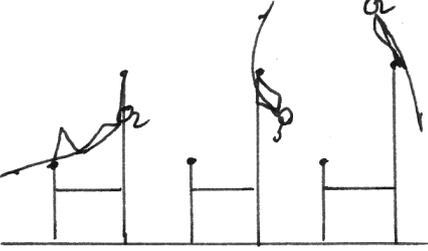
3. **Exigences :** chaque exigence vaut 0,20

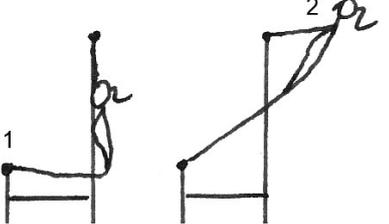
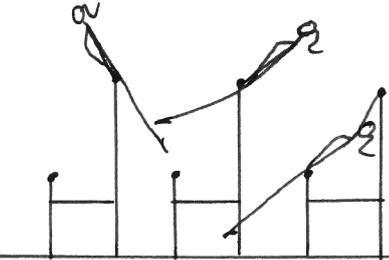
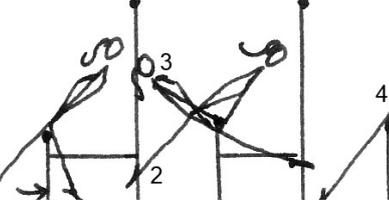
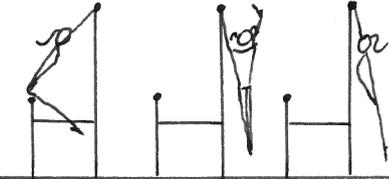
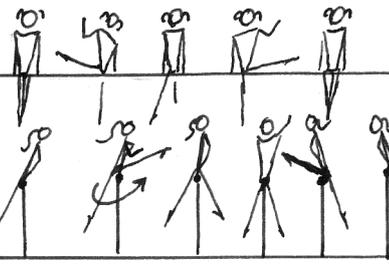
Promotionnel	Élite 2	Élite 1
1 changement de barre	1 changement de barre	1 élément avec balancé sur la barre supérieure
1 changement de face	1 changement de face	1 changement de face
1 élément avec rotation sur barre inférieure (départ et retour à l'appui)	1 élément avec rotation sur barre inférieure (départ et retour à l'appui)	1 bascule
1 élément avec rotation sur barre supérieure (départ et retour à l'appui)	1 élément avec rotation sur barre supérieure (départ et retour à l'appui)	1 élément avec rotation sur barre supérieure
1 entrée ou 1 sortie C	1 entrée ou 1 sortie D	1 entrée ou 1 sortie E

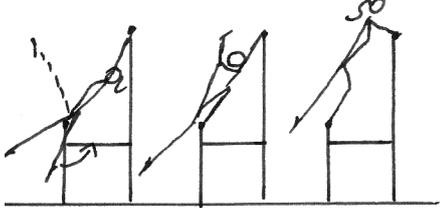
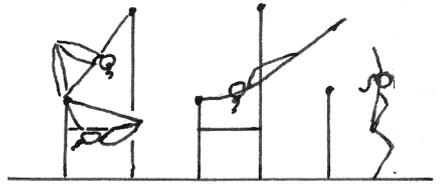
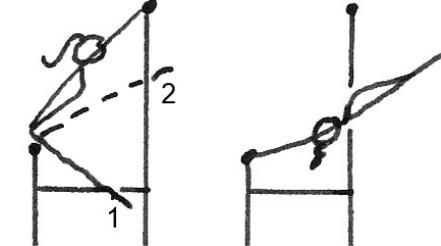
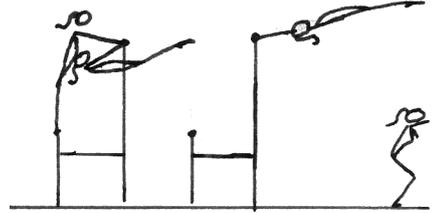
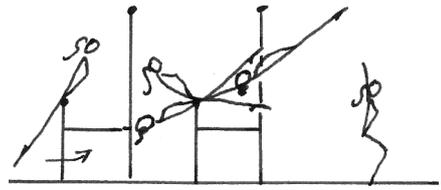
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
	<p>A1 En entrée, sauter à l'appui, bras tendus</p>	<p>Jambes et bras tendus Corps gainé</p>
	<p>A2 Suspension barre supérieure, fouetté avant, fouetté arrière et poser les 2 pieds sur barre inférieure</p>	<p>Poser les 2 pieds simultanément Bras tendus</p>
	<p>A3 Renversément arrière pour s'établir à l'appui facial avec tremplin</p>	<p>Jambes tendues et serrées à l'appui Corps gainé</p>
	<p>A4 Roulé avant contrôlé, arrivée sur les cuisses</p>	<p>Jambes tendues</p>
	<p>A5 Petit élan (repoussé balancé), arrivée libre</p>	<p>Bras et jambes tendus Jambes serrées Corps gainé</p>

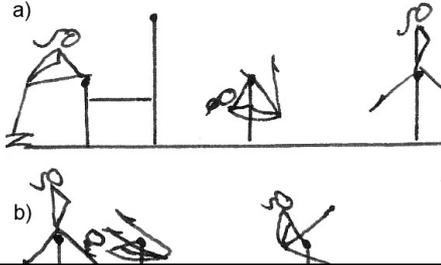
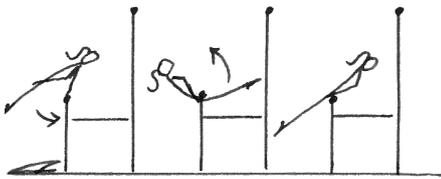
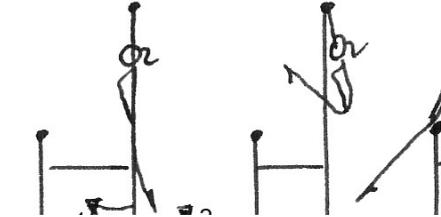
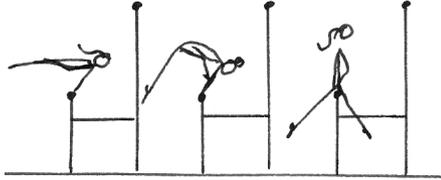
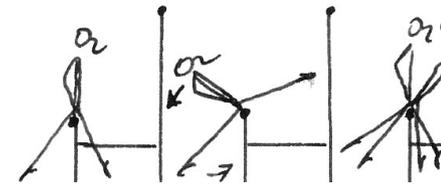
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p style="text-align: right;">A6</p> 	<p>Départ libre, contre volée, mains placées en prise mixte croisée</p>	<p>Bras et jambes tendus</p> <p>Jambes serrées</p> <p>Corps gainé en suspension</p> <p>Balancé dans l'axe</p>
<p style="text-align: right;">A7</p> 	<p>De l'appui facial barre supérieure, bascule du corps vers l'arrière, pour arriver au siège écarté (fourchette)</p>	<p>Bras et jambes tendus</p> <p>Descente contrôlée</p> <p>Arrivée à l'entre jambe</p>
<p style="text-align: right;">A8</p> 	<p>De l'appui facial, prise d'élan simple</p>	<p>Elévation du corps à 45°</p> <p>Bras et jambes tendus</p> <p>Jambes serrées</p> <p>Corps gainé</p>
<p style="text-align: right;">A9</p> 	<p>De l'appui facial à la barre inférieure, sortie ¼ de tour</p>	<p>Elévation du corps à 45°</p> <p>Bras et jambes tendus</p> <p>Jambes serrées</p> <p>Corps gainé</p> <p>Rotation terminée avant la réception</p>
<p style="text-align: right;">A10</p> 	<p>Départ de l'appui sur barre inférieure ou barre supérieure, 1 coupé simple (droit ou gauche)</p>	<p>Pas de déplacement sur la barre</p> <p>Jambes et bras tendus</p> <p>Corps gainé</p> <p>Oter la main pour passer la jambe et reprendre appui sur la même barre</p>

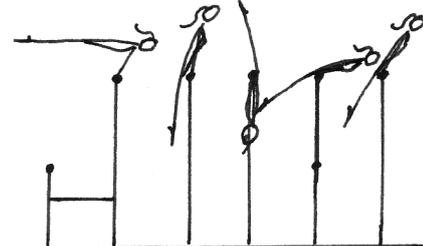
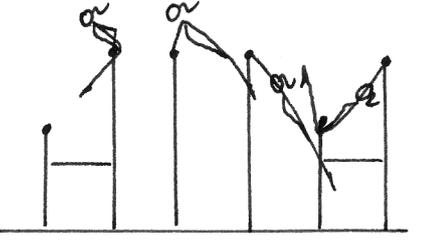
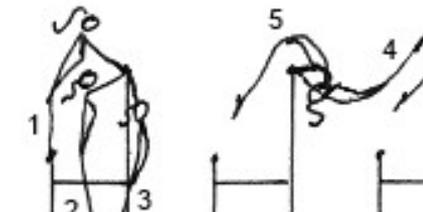
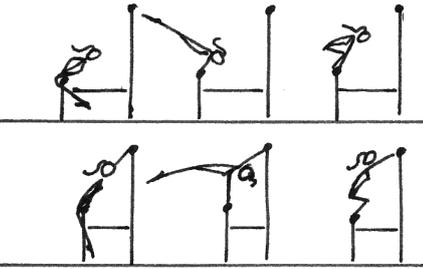
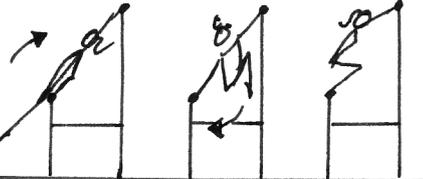
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
	<p>A11 De l'appui BS, dos BI, rotation AV bras tendus, descente contrôlée enchaîné avec un ½ tour à la suspension.</p>	<p>Corps gainé</p> <p>Jambes serrées, fléchies ou tendues</p>
	<p>A12 Passage de jambe, couronné en appui avec changement de face.</p> <p>Barre supérieure ou inférieure</p>	<p>Jambes et bras tendus</p> <p>Corps gainé</p> <p>Un déplacement pour chaque main</p>
	<p>A13 Du siège écarté (fourchette) dos à la barre supérieure, mains barre supérieure, couronné d'une jambe et engagé de la jambe en avant</p>	<p>Couronné jambes tendues</p> <p>Maintien constant de l'écart de jambes à 90°</p>
	<p>A14 Au siège dorsal, ½ tour pour arriver à l'appui facial</p>	<p>Bras tendus</p> <p>Corps gainé</p> <p>Jambes tendues et serrées</p>
	<p>A15 Sauter à l'appui, bras tendus, de la barre inférieure à la barre supérieure</p>	<p>Corps gainé</p> <p>Bras et jambes tendus</p> <p>Jambes serrées</p>

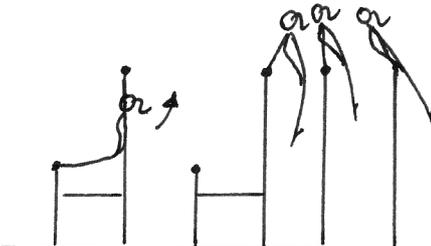
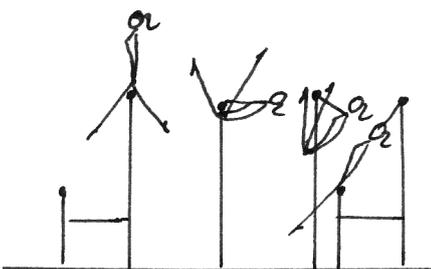
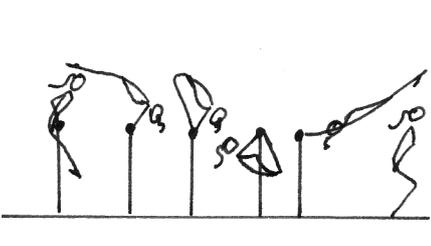
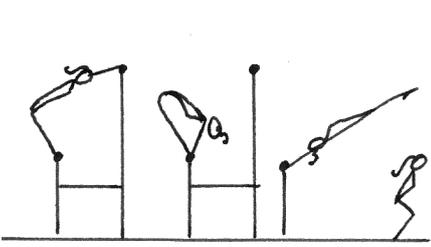
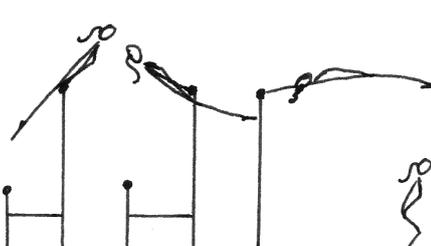
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
	<p>B1 De la station faciale mains sur barre inférieure, s'établir à l'appui par renversement arrière (sans tremplin)</p>	<p>Jambes tendues et serrées à l'appui Corps gainé</p>
	<p>B2 Départ en suspension fouetté avant, arrière, passage des 2 jambes fléchies au dessus de la barre inférieure</p>	<p>Bras tendus Jambes tendues et serrées pendant le fouetté Arriver sur cuisses Corps gainé</p>
	<p>B3 Appel sur tremplin. Au temps, couronné d'une jambe barre inférieure avec ½ tour en rattrapant barre supérieure, mains en supination</p>	<p>Rattrapé de la barre supérieure et couronné simultané Pose de mains dans l'axe Pas d'arrêt intermédiaire</p>
	<p>B4 En appui sur barre supérieure, temps d'élan et revenir pieds sur barre inférieure debout</p>	<p>Bras et jambes tendus Corps gainé</p>
	<p>B5 De la suspension barre supérieure, un pied sur barre inférieure, renversement arrière à la barre supérieure pour arriver à l'appui corps gainé</p>	<p>Jambes tendues et serrées à l'arrivée Corps gainé à l'arrivée Bras tendus à l'arrivée</p>

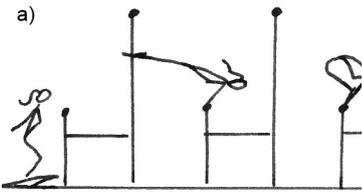
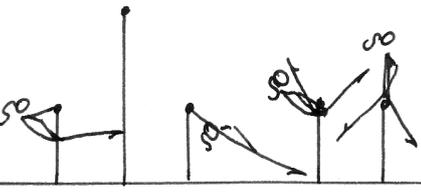
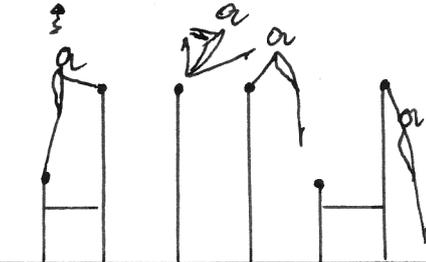
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
	<p>B6 Départ pieds sur barre inférieure. Montée des épaules au-dessus de la barre supérieure (feinte de piston) suivies d'un balancé pour finir en suspension</p>	<p>Corps gainé</p> <p>Bras tendus</p> <p>Épaules à hauteur de la barre supérieure</p>
	<p>B7 De l'appui barre supérieure, bascule des épaules en arrière avec fermeture des jambes sur tronc et réouverture pour arriver au siège barre inférieure (fourchette 2 jambes)</p>	<p>Bras tendus</p> <p>Jambes tendues et serrées</p> <p>Fermeture jambes sur tronc à 90° minimum</p> <p>Avec ou sans prise d'élan</p>
	<p>B8 Tour d'appui arrière barre inférieure en cours d'enchaînement</p>	<p>Bras tendus</p> <p>Jambes tendues et serrées</p> <p>Corps gainé</p>
	<p>B9 Contre-volée, départ libre, avec changement de mains pendant la suspension</p>	<p>Bras tendus</p> <p>Corps gainé</p> <p>Rotation dans l'axe</p> <p>Jambes tendues et serrées pendant la suspension</p>
	<p>B10 a) Départ de l'appui sur barre inférieure, coupé droit, coupé gauche, arriver au siège dorsal</p> <p>b) Coupé de jambe barre supérieure ou barre inférieure avec changement de face</p>	<p>Pas de déplacement sur la barre inférieure</p> <p>Jambes et bras tendus</p> <p>Corps gainé</p> <p>Oter la main pour passer la jambe et reprendre appui sur la même barre</p>

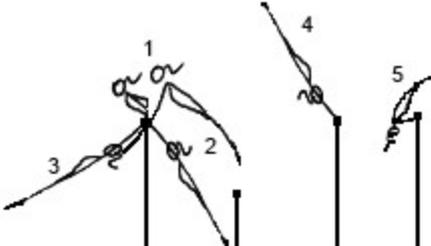
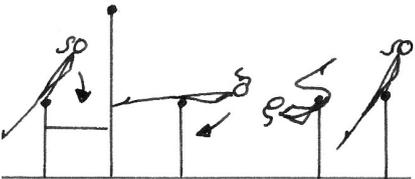
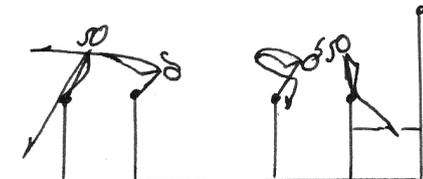
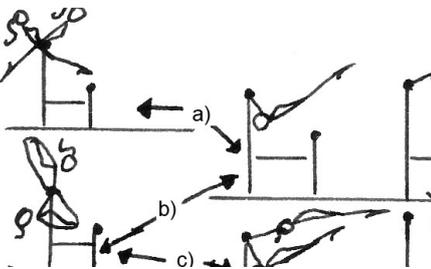
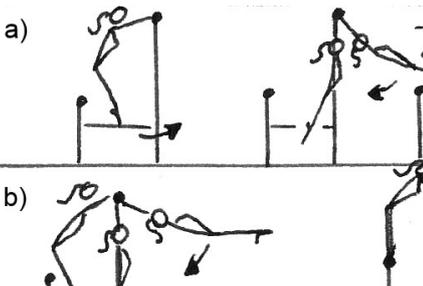
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p style="text-align: right;">B11</p> 	<p>Du siège écarté dos à la barre supérieure, mains barre supérieure, couronné d'une jambe et pose du pied sur barre inférieure</p>	<p>Couronné jambes tendues avec un écart de jambes à 90°</p> <p>Corps gainé</p> <p>Arrivée en station debout</p>
<p style="text-align: right;">B12</p> 	<p>Départ debout, Sortie pieds-mains écartés, barre inférieure. Lâché de barre supérieure une main après l'autre</p>	<p>Bras et jambes tendus</p> <p>Élévation du bassin au dessus de la barre inférieure minimum</p> <p>Corps gainé</p>
<p style="text-align: right;">B13</p> 	<p>Sortie filée du siège</p>	<p>Bras tendus</p> <p>Jambes tendues et serrées</p> <p>Fermeture pieds-mains</p> <p>Passage des épaules en avant de l'aplomb de la barre</p>
<p style="text-align: right;">B14</p> 	<p>Sortie filée, départ debout barre inférieure</p>	<p>Bras tendus</p> <p>Jambes tendues et serrées</p> <p>Fermeture pieds-mains</p> <p>Élévation du filé à hauteur de la barre inférieure minimum</p>
<p style="text-align: right;">B15</p> 	<p>Sortie filée, départ en appui facial barre inférieure</p>	<p>Bras tendus</p> <p>Jambes tendues et serrées</p> <p>Fermeture pieds-mains</p> <p>Élévation du filé à hauteur de la barre inférieure minimum</p>

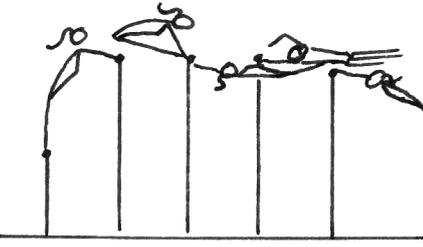
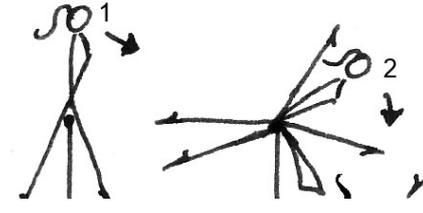
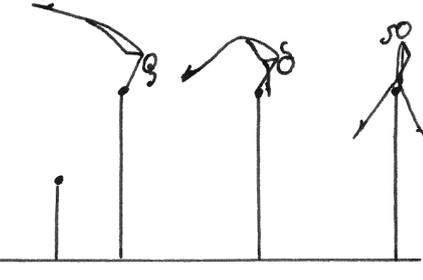
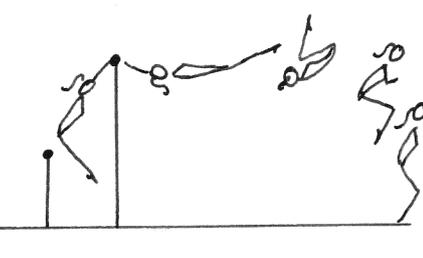
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
 <p>a)</p> <p>b)</p>	<p>C1 a) Entrée par oscillation d'une jambe ***</p> <p>b) Oscillation en cours d'enchaînement ***</p>	<p>Bras et jambes tendus</p> <p>Arrivée en appui cavalier</p> <p>Corps gainé</p>
	<p>C2 Appel 2 pieds, sauter à l'appui libre, tour d'appui arrière directement enchaîné **</p>	<p>Élévation du corps gainé passage à l'appui libre</p> <p>Bras tendus</p> <p>Arrivée corps droit et gainé</p> <p>Jambes tendues et serrées</p>
	<p>C3 En suspension, fouetté ou balancé avant, arrière et passage des 2 jambes écartées ou serrées</p>	<p>Bras et jambes tendus</p> <p>Corps gainé</p> <p>Arrivée sur cuisses</p>
	<p>C4 De l'appui, engager une jambe barre inférieure**</p>	<p>Corps gainé</p> <p>Élévation du bassin</p> <p>Passage de la jambe entre les appuis et dans l'axe</p> <p>Arrivée en appui cavalier bras et jambes tendus</p>
	<p>C5 Tour avant une jambe, barre inférieure en rattrapant ou non la barre supérieure*</p>	<p>Bras et jambes tendus</p> <p>Corps gainé</p> <p>Écart de jambes maintenu pendant tout le mouvement</p> <p>Arrivée en appui cavalier</p> <p>Maintenir les jambes dans l'axe</p>

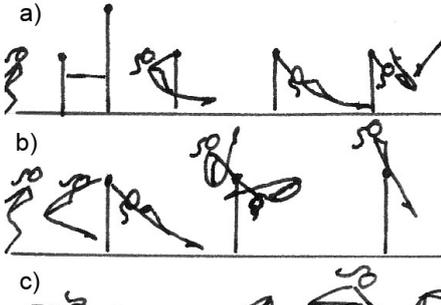
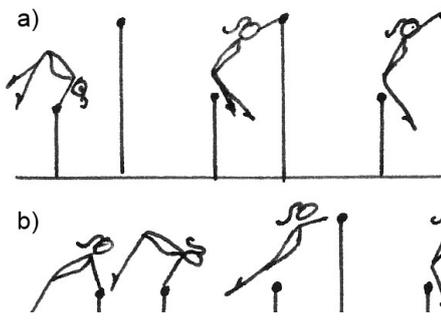
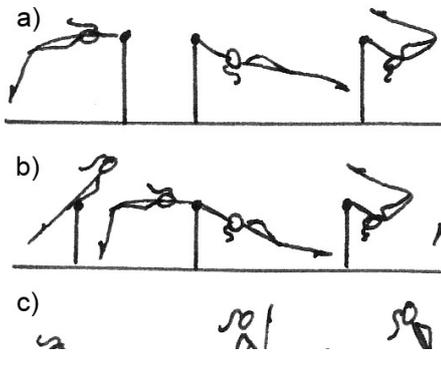
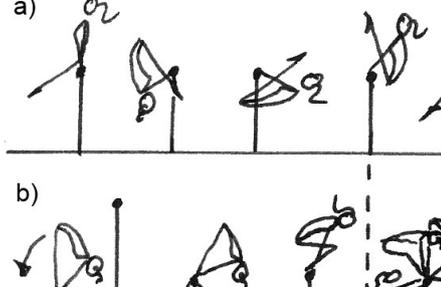
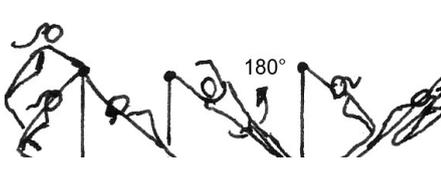
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p style="text-align: right;">C6</p> 	<p>Tour d'appui arrière barre supérieure**</p>	<p>Bras et jambes tendus</p> <p>Corps gainé</p>
<p style="text-align: right;">C7</p> 	<p>Grand élan *</p>	<p>Corps gainé</p> <p>Repoussé bras tendus</p> <p>Jambes tendues et serrées</p>
<p style="text-align: right;">C8</p> 	<p>Départ libre, passer en suspension barre supérieure avec un balancé avant, pour se renverser et se rétablir à l'appui barre supérieure***</p>	<p>Jambes tendues et serrées</p> <p>Corps gainé</p> <p>Bras fléchis autorisés</p>
<p style="text-align: right;">C9</p> 	<p>a) Casse-tibia, départ de l'appui **</p> <p>b) Casse-tibia, départ 1 main barre inférieure, 1 main barre supérieure</p>	<p>a et b: élévation du bassin au-dessus des épaules</p> <p>Arrivée jambes serrées ou écart-tendu</p> <p>b) Arrivée pieds près de la main d'appui et dans l'axe</p>
<p style="text-align: right;">C10</p> 	<p>Du siège dorsal barre inférieure, 1 main en barre supérieure, couronné vers l'arrière des jambes par dessus barre inférieure pour poser les 2 pieds simultanément sur barre inférieure en effectuant un ½ tour (tour Mexico)</p>	<p>Élévation constante du bassin</p> <p>Maintenir les jambes groupées et serrées</p>

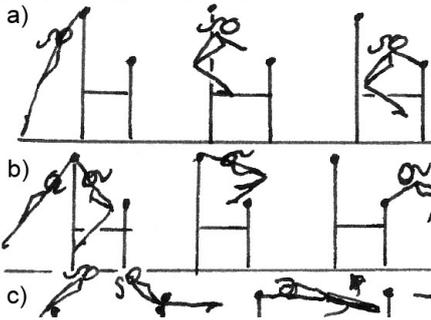
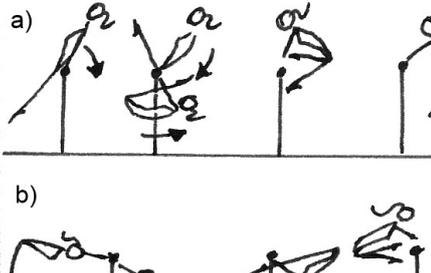
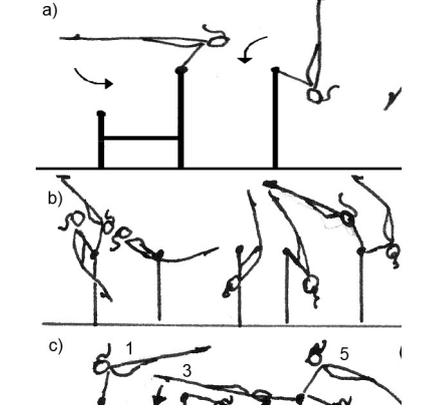
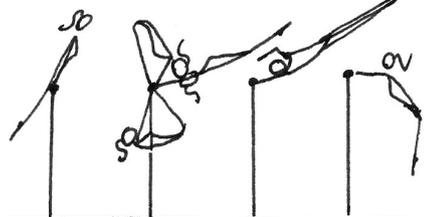
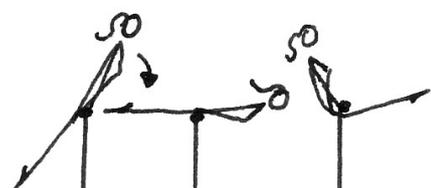
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p style="text-align: right;">C11</p> 	<p>Piston direct, bras tendus **</p>	<p>Rétablissement à l'appui bras tendus</p> <p>Corps gainé</p> <p>Jambes tendues et serrées</p>
<p style="text-align: right;">C12</p> 	<p>Barre supérieure en appui cavalier, basculer les épaules en arrière en maintenant la fermeture de la jambe avant sur le tronc et sortir celle-ci des prises manuelles pour arriver au siège dorsal sur barre inférieure</p>	<p>Bras et jambes tendus</p> <p>Corps gainé</p> <p>Ne pas toucher la barre</p>
<p style="text-align: right;">C13</p> 	<p>Départ de l'appui et sortie pieds-mains tendus écart ou serré</p> <p>barre inférieure **</p> <p>barre supérieure ***</p>	<p>Jambes tendues</p> <p>Élévation du bassin au-dessus de la barre correspondante</p> <p>Corps gainé</p>
<p style="text-align: right;">C14</p> 	<p>Départ debout sur barre inférieure, avec les mains sur barre supérieure, Sortie pieds-mains, avec lâcher et pose des 2 mains sur barre inférieure simultanément *</p>	<p>Lâcher des 2 mains simultanément</p> <p>Pose des mains simultanément</p> <p>Élévation du bassin au-dessus de la barre inférieure</p> <p>Corps gainé</p> <p>Bras et jambes tendus</p>
<p style="text-align: right;">C15</p> 	<p>Sortie filée de l'appui barre supérieure *</p>	<p>Élévation du bassin au dessus de la barre supérieure</p> <p>Corps gainé</p>

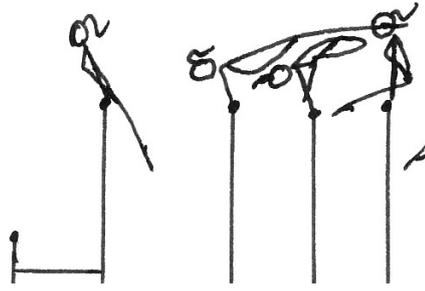
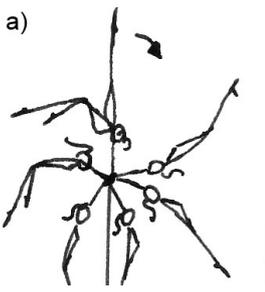
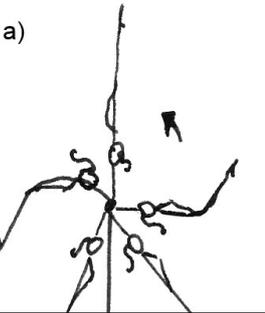
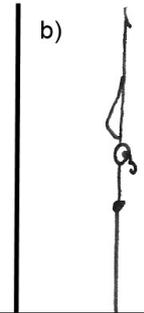
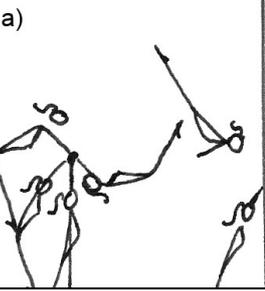
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p style="text-align: right;">D1</p> <p>a)</p>  <p>b)</p> 	<p>a) Oscillation 1 jambe, 2 jambes **</p> <p>b) Entrée bascule faciale, engager 1 jambe ***</p>	<p>Bras tendus</p> <p>Arrivée corps gainé sur appui bras tendus</p>
<p style="text-align: right;">D2</p> <p>a)</p>  <p>b)</p> 	<p>a) Appel 2 pieds, pose des 2 pieds entre les prises sur barre inférieure</p> <p>b) Appel 2 pieds, engager les 2 jambes entre les prises, arrivée au siège</p>	<p>Bras tendus</p> <p>Pose des 2 pieds simultanée</p>
<p style="text-align: right;">D3</p> 	<p>Départ libre, Bascule en cours d'enchaînement arrivée engager 1 jambe, sur BS ou BI ***</p>	<p>Bras et jambes tendus</p> <p>Corps gainé</p> <p>Arrivée en appui cavalier jambes et bras tendus</p>
<p style="text-align: right;">D4</p> 	<p>a) Oscillation 2 jambes, barre inférieure**</p> <p>b) Oscillation 2 jambes, barre supérieure ***</p>	<p>Arrivée en appui sur cuisses, corps gainé</p>
<p style="text-align: right;">D5</p> 	<p>Coupé écart départ debout barre inférieure**</p>	<p>Bras et jambes tendus</p> <p>Départ avec ou sans prise de la barre supérieure</p> <p>Rattraper barre supérieure les 2 mains simultanément</p>

CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p>D6</p> 	<p>Baby-soleil, départ libre, élan en arrière et au balancé avant renversement barre supérieure bras tendus pour arriver à l'appui ***</p>	<p>Bras tendus</p> <p>Corps gainé</p> <p>Jambes tendues et serrées</p> <p>Élévation du corps au dessus de l'horizontale avant le renversement barre supérieure</p>
<p>D7</p> 	<p>Tour avant 2 jambes fléchies, départ de l'appui **</p>	<p>Jambes serrées et groupées</p> <p>Arrivée corps gainé, bras tendus, jambes tendues et serrées</p>
<p>D8</p> 	<p>De l'appui, engager 2 jambes, barre inférieure**</p>	<p>Élévation du bassin</p> <p>Arrivée au siège corps gainé</p> <p>Bras tendus</p> <p>Jambes tendues et serrées</p>
<p>D9</p> 	<p>a) Sortie filée de l'appui barre supérieure au dessus de la barre inférieure **</p> <p>b) Sortie pieds mains écarts barre supérieure au dessus de la barre inférieure*</p> <p>c) Sortie pieds mains serrés, carpés barre supérieure au dessus de barre inférieure **</p>	<p>Élévation du corps au-dessus de la barre dans le filé</p> <p>Bras et jambes tendus</p>
<p>D10</p> 	<p>a) Balancés avant, arrière avec pose de pieds sur barre inférieure jambes fléchies</p> <p>b) Balancés avant, arrière avec pose de pieds sur barre inférieure jambes tendues écart ou serré *</p>	<p>Corps gainé</p> <p>Bras et jambes tendus pendant le balancé</p>

CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p style="text-align: right;">D11</p> 	<p>Départ debout sur barre inférieure face à barre supérieure, sauter pieds mains écarts, contre volée</p>	<p>Élévation du bassin au dessus de la barre supérieure à la pose des pieds</p> <p>Bras tendus</p> <p>Corps gainé</p> <p>½ tour dans l'axe avec bassin à hauteur de BS</p>
<p style="text-align: right;">D12</p> <p>a)</p>  <p>b)</p> 	<p>a) Oscillation 1 jambe barre supérieure *</p> <p>b) Oscillation 1 jambe barre inférieure, rattraper barre supérieure*</p>	<p>a et b : Bras et jambes tendus</p> <p>Corps gainé</p> <p>b) Rattraper barre supérieure, les 2 mains simultanément</p>
<p style="text-align: right;">D13</p> 	<p>Tour avant 1 jambe barre supérieure*</p>	<p>Arrivée corps gainé, bras tendus, jambes tendues</p>
<p style="text-align: right;">D14</p> 	<p>Engager 1 jambe barre supérieure *</p>	<p>Élévation du bassin</p> <p>Arrivé en appui cavalier, bras et jambes tendus</p>
<p style="text-align: right;">D15</p> 	<p>Debout sur barre inférieure ou départ de l'appui barre supérieure, passage en suspension barre supérieure, salto arrière groupé ou carpé ***</p>	<p>Rotation après l'aplomb de la barre</p> <p>Réception stabilisée dans l'axe devant la barre supérieure</p> <p>Rotation bassin à hauteur de B.S.</p>

CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p style="text-align: right;">E1</p> 	<p>a) Entrée bascule faciale, *</p> <p>b) Entrée bascule dorsale avec possibilité de rattraper *</p> <p>c) Entrée bascule coupée bascule ***</p>	<p>a, b et c : Bras et jambes tendus Corps gainé Arrivé sur l'appui bras</p> <p>b) Si rattrapé, avec les 2 mains simultanément</p>
<p style="text-align: right;">E2</p> 	<p>a) Entrée saut écarté par dessus barre inférieure à la suspension barre supérieure*</p> <p>b) Entrée poisson ***</p>	<p>a et b : Jambes tendues Corps gainé Rattrapé simultané des 2 mains</p> <p>b) Jambes serrées et tendues</p>
<p style="text-align: right;">E3</p> 	<p>a) Bascule faciale, départ de la suspension *</p> <p>b) Bascule faciale, départ de l'appui **</p> <p>c) Bascule dorsale en cours d'enchaînement, arrivée au siège **</p>	<p>Bras et jambes tendus</p> <p>Corps gainé</p> <p>Arrivée sur l'appui bras tendus</p>
<p style="text-align: right;">E4</p> 	<p>a) Tour avant départ et arrivée au siège barre inférieure*</p> <p>b) Elan circulaire avant ou arrière</p>	<p>a) Jambes tendues Arrivée sur l'appui bras</p> <p>b) Jambes libres Tour complet</p>
<p style="text-align: right;">E5</p> 	<p>Balancé en suspension 1/2 tour bascule faciale (balade) *</p>	<p>Bras et jambes tendus</p> <p>Corps gainé</p> <p>Rétablissement bras tendus</p>

CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p style="text-align: right;">E6</p> 	<p>a) Un lâcher de la barre supérieure à la barre inférieure *</p> <p>b) Retrait **</p> <p>c) Départ libre de la B.S., ½tour, passer au-dessus de la barre inférieure (Schuschunova)***</p>	<p>a, b et c : Bras et jambes tendus Corps gainé</p> <p>c) ½ tour dans l'axe</p>
<p style="text-align: right;">E7</p> 	<p>a) Du siège, oscillation des 2 jambes, coupé écart, rattraper la barre *</p> <p>b) Bascule coupée, bascule en cours d'enchaînement ***</p>	<p>Bras et jambes tendus</p> <p>Corps gainé</p>
<p style="text-align: right;">E8</p> 	<p>a) Tour appui arrière libre, arrivée en suspension</p> <p>b) Passement filé ***</p> <p>c) Grand rétablissement arrière : en partant de la suspension barre supérieure, arrivée en appui B.S. *</p>	<p>a) corps gainé jusqu'à l'horizontale</p> <p>b) Oblique haute à 45° minimum</p> <p>Bras et jambes tendus</p> <p>Corps gainé</p>
<p style="text-align: right;">E9</p> 	<p>Pieds mains contre volée, départ de l'appui barre supérieure</p>	<p>Bras et jambes tendus</p> <p>½ tour dans l'axe avec le bassin à la hauteur de la barre supérieure</p>
<p style="text-align: right;">E10</p> 	<p>Tour d'appui avant, jambes tendues, barre au choix</p>	<p>Bras et jambes tendus</p> <p>Corps gainé</p>

CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p style="text-align: right;">E11</p> 	<p>Engagé des 2 jambes barre supérieure *</p>	<p>Arrivée corps gainé</p>
<p style="text-align: right;">E12</p> <p>a) </p> <p>b) </p>	<p>a) Lune ****</p> <p>b) ½ valse ***</p>	<p>Bras et jambes tendus</p> <p>Alignement bras-tronc-jambes</p> <p>Corps gainé</p>
<p style="text-align: right;">E13</p> <p>a) </p> <p>b) </p>	<p>a) Soleil ***</p> <p>b) Tout autre passage à l'ATR **</p>	<p>Bras et jambes tendus</p> <p>Alignement bras-tronc-jambes</p> <p>Corps gainé</p>
<p style="text-align: right;">E14</p> <p>a) </p> <p>b) 180°</p> <p>c) 360°</p>	<p>a) Départ libre, échappe tendu *</p> <p>b) Départ libre, échappe ½ vrille **</p> <p>c) Départ libre, échappe vrille ***</p>	<p>Jambes tendues</p> <p>Corps gainé</p> <p>Bassin au-dessus de la BS</p> <p>b et c : rotation terminée avant la réception</p>
<p style="text-align: right;">E15</p> <p>a) </p> <p>b) </p>	<p>a) Wilson : pieds mains salto avant ***</p> <p>b) Départ libre, échappe double salto arrière ****</p>	<p>Corps gainé</p> <p>Bassin au-dessus de la BS</p> <p>Réception stabilisée dans l'axe</p>

POUTRE



1. **Généralités :** Enchaînement rythmé, chronométré, alternant éléments acrobatiques, gymniques et chorégraphiques sur l'agrès.

Le chronomètre démarre quand les pieds de la gymnaste quittent le sol, s'arrête en cas de chute et redémarre à la reprise du mouvement.

2. **Matériel et chronométrage :**

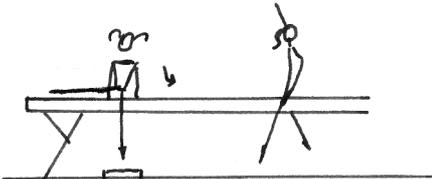
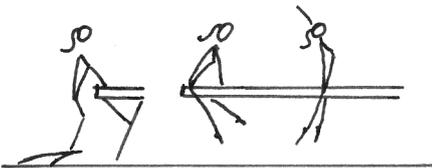
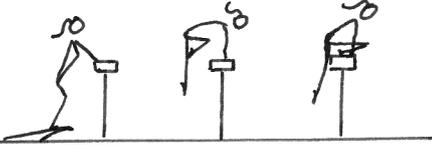
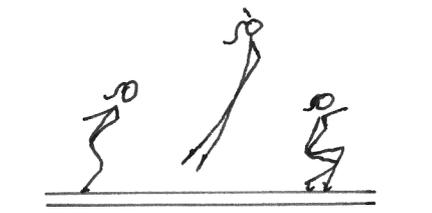
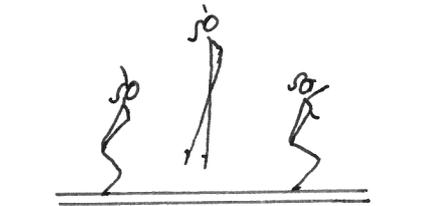
Promotionnel - Élite 2 - Élite 1
Hauteur de la poutre : 1,25m du sol
1 tremplin simple ou tremplin double
Tapis de 20 cm (+ tapis de 5 ou 10cm autorisé)
1 clochette
Durée : de 40'' à 1'30''
1 ^{er} signal sonore (clochette) : 1'20''
2 ^e signal sonore (clochette) : 1'30''
Le chronomètre s'arrête en cas de chute et redémarre à la reprise du mouvement

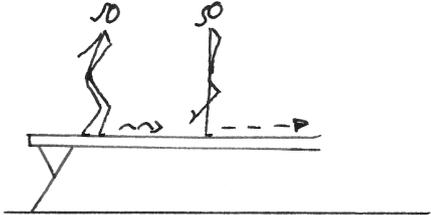
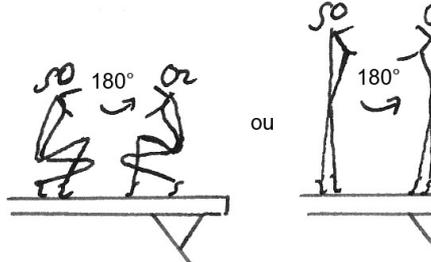
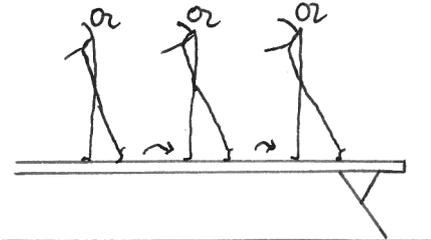
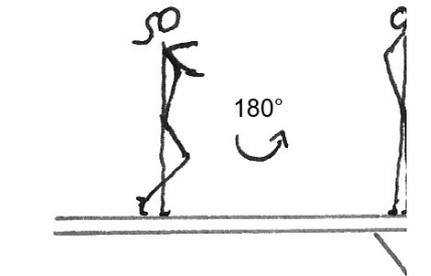
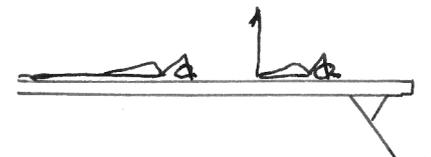
3. **Exigences :** chaque exigence vaut 0,20

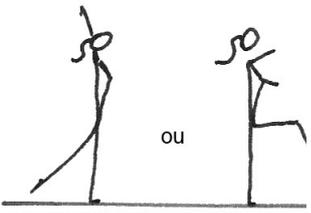
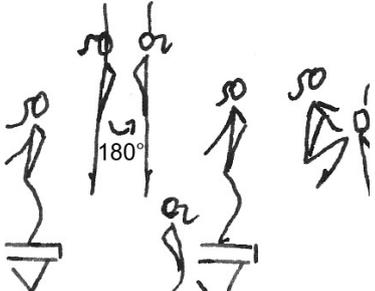
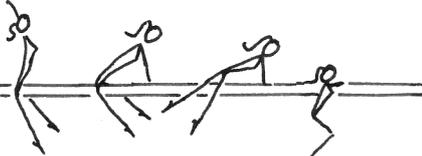
Promotionnel	Élite 2	Élite 1
1 entrée ou une sortie C	1 entrée ou une sortie D	1 entrée ou une sortie E
2 longueurs entières	2 longueurs entières	3 longueurs entières
1 élément acrobatique B ou C en cours d'enchaînement	1 élément acrobatique C ou D en cours d'enchaînement	1 élément acrobatique D ou E en cours d'enchaînement
1 saut	1 saut	2 sauts enchaînés
Utilisation latérale, soit en entrée, soit en cours d'enchaînement (chorégraphie, déplacement, attitude)	Passage près de la poutre (ventre, dos ou bassin)	1 tour complet sur ½ pointes

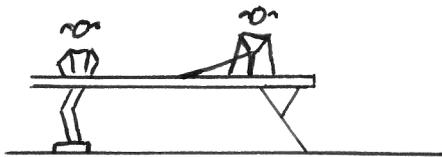
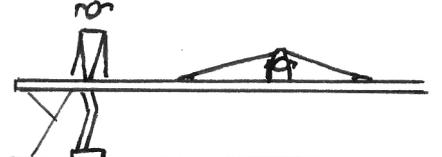
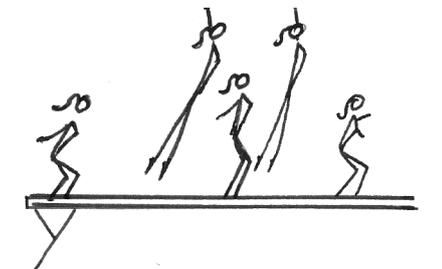
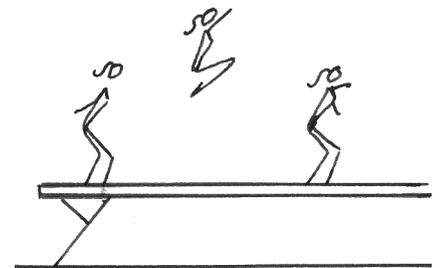
4. **Éléments acrobatiques à la POUTRE :**

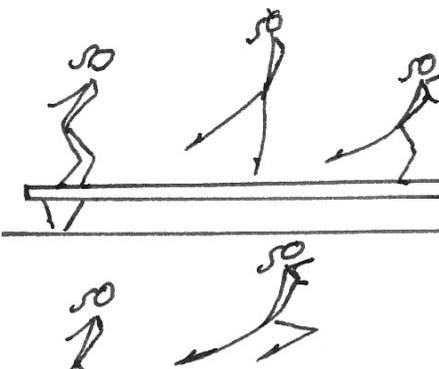
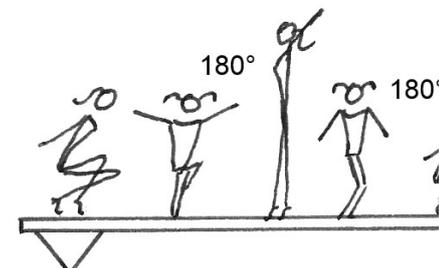
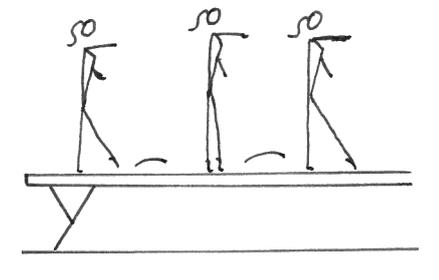
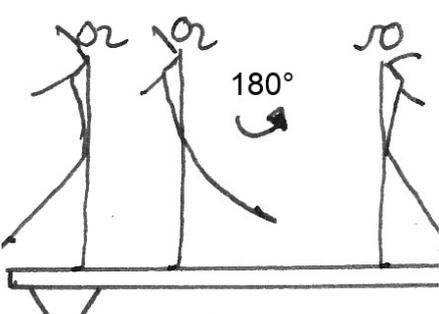
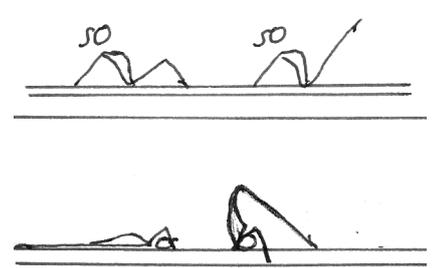
B	C	D	E
B10	C4	D7	E3b
B11	C7	D9	E8
	C10	D11	E9
	C11	D12	E10
	C12	D13	E11
	C13		E12

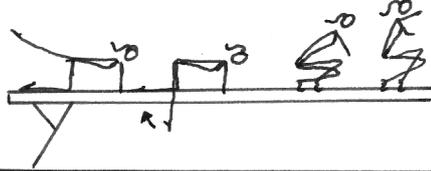
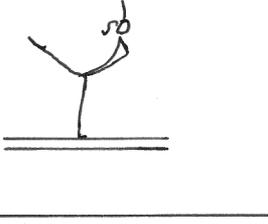
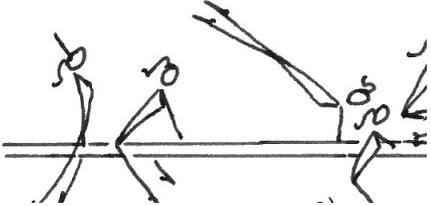
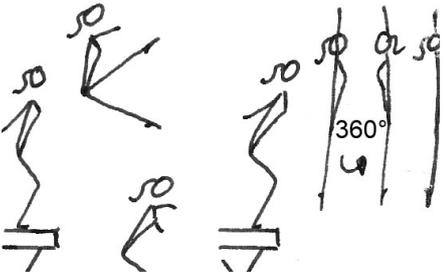
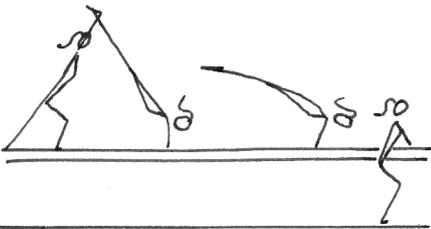
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
	<p>A1 Sauter à l'appui facial direct et sans arrêt engager une jambe tendue latéralement pour s'établir au siège transversal écarté</p>	<p>Appui bras tendus Passage de la jambe tendue au-dessus de la poutre</p>
	<p>A2 Élan, entrée directe en bout de poutre pour s'établir au siège transversal écarté</p>	<p>Bras tendus Corps gainé</p>
	<p>A3 De la station faciale, sauter directement à l'appui une jambe fléchie entre les bras, l'autre jambe tendue le long de la poutre</p>	<p>Bras tendus Pose du pied dans l'axe</p>
	<p>A4 Appel des 2 pieds, saut en progression, bras libres, réception accroupie</p>	<p>Impulsion des jambes avec élévation du bassin Tête droite Buste vertical à la réception</p>
	<p>A5 Appel des 2 pieds, saut vertical avec changement de pied, ou non, bras libres, réception libre</p>	<p>Impulsion des jambes avec élévation du bassin Tête droite Buste vertical à la réception</p>

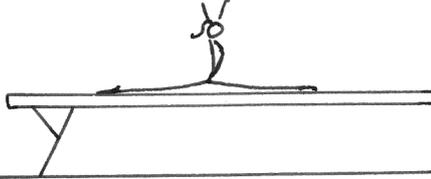
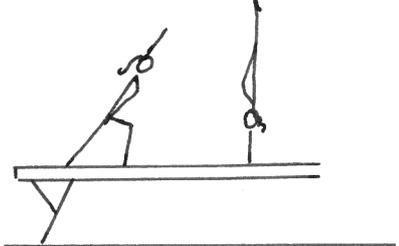
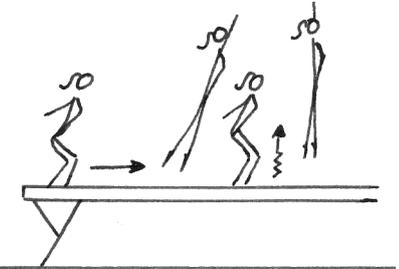
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
	<p>A6 Saut vers l'avant d'un pied sur l'autre, jambe libre fléchie, genou ouvert, pied pointé au mollet (marelle) bras libres</p>	<p>Impulsion des jambes avec élévation du bassin</p> <p>Buste vertical et gainé</p> <p>Genou ouvert</p> <p>Tête droite</p>
	<p>A7 ½ tour accroupi ou debout, bras libres</p>	<p>Buste vertical et gainé</p> <p>½ tour sur ½ pointes</p> <p>Tête droite</p>
	<p>A8 3 pas en arrière sur ½ pointes, bras libres</p>	<p>Buste vertical et gainé</p> <p>Jambes tendues</p>
	<p>A9 ½ tour départ pieds croisés, bras libres</p>	<p>Buste vertical et gainé</p> <p>Tête droite</p>
	<p>A10 ½ culbuto, <u>mains sous la poutre</u></p>	<p>Coudes serrés</p> <p>Corps gainé</p> <p>Jambes tendues</p>

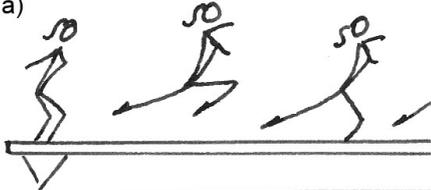
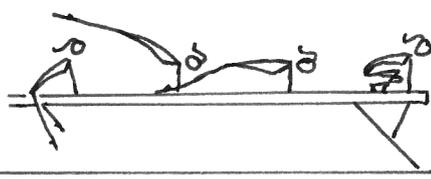
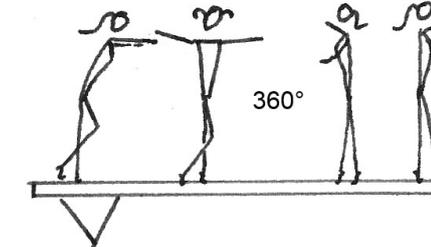
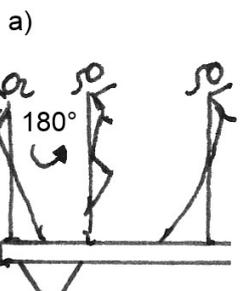
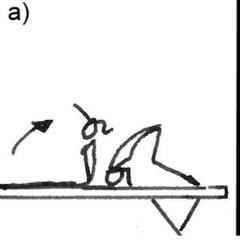
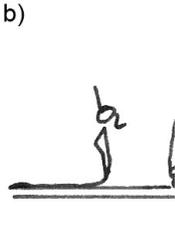
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p style="text-align: right;">A11</p> 	<p>1 genou sur poutre avec appui des mains, élan de la jambe libre pour revenir à genou</p>	<p>Bras tendus</p> <p>Passer la jambe au-dessus de l'horizontale avant de grouper</p>
<p style="text-align: right;">A12</p> 	<p>Attitude sur un pied tenue 2'', jambe libre, bras libres</p>	<p>Corps droit</p> <p>Tête droite</p>
<p style="text-align: right;">A13</p> 	<p>Attitude sur un genou tenu 2'', jambe libre à l'oblique arrière haute</p>	<p>Bras tendus</p> <p>Jambe arrière tendue au-dessus de l'horizontale</p>
<p style="text-align: right;">A14</p> 	<p>a) Sortie saut vertical avec 1/2tour pour arriver à la station faciale transversale</p> <p>b) Sortie saut groupé-dégroupé, bras en couronne devant les genoux</p>	<p>a) 1/2 tour exécuté à la hauteur de la poutre minimum 1/2 rotation terminée Impulsion verticale Corps gainé et vertical</p> <p>b) groupé à la hauteur de la poutre minimum Corps gainé Réception stabilisée</p>
<p style="text-align: right;">A15</p> 	<p>Du siège transversal, balancer les jambes en avant, en arrière pour franchir la poutre, réception costale</p>	<p>Élévation des deux jambes tendues au-dessus de la poutre</p> <p>Réception stabilisée</p>

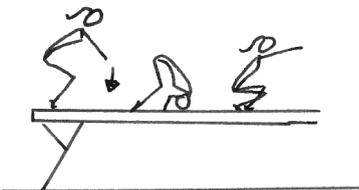
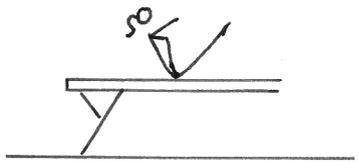
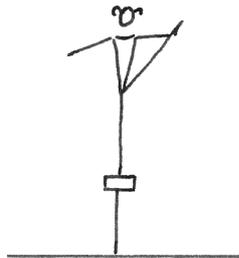
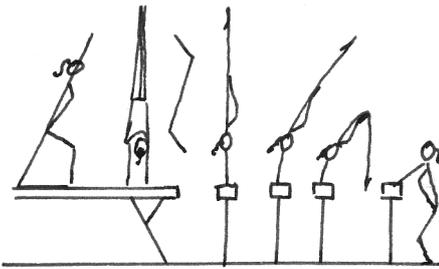
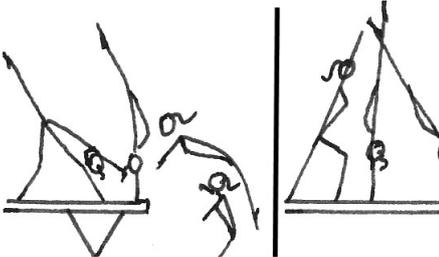
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
	<p>B1 - De la station faciale, par appui des bras, impulsion directe pour engager une jambe entre les prises pour s'établir à l'appui transversal, jambes écartées tendues</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elévation du bassin au-dessus de la poutre - Passage de la jambe fléchie dans l'axe - Arriver en appui cavalier bras et jambes tendus
	<p>B2 - Par appui des mains, s'établir directement à la fente latérale (une jambe fléchie entre les appuis, une jambe tendue latéralement)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elévation du bassin au-dessus de la poutre - Pose de la jambe fléchie dans l'axe
	<p>B3 - Entrée écart directe</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elévation du bassin par impulsion - Bras tendus - Jambes tendues
	<p>B4 - Deux soubresauts au temps, avec ou sans changement de jambe</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elévation du bassin - Corps gainé - Tête droite - Buste droit
	<p>B5 - Appel deux pieds, saut groupé</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elévation du bassin - Corps gainé - Cuisses à l'horizontale - Tête droite

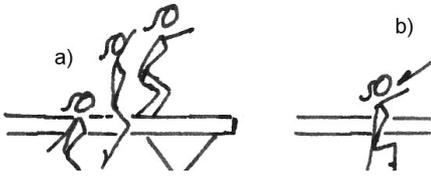
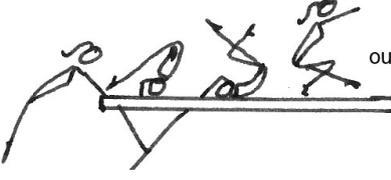
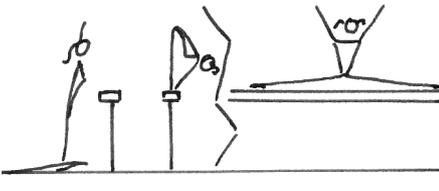
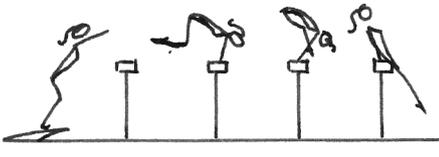
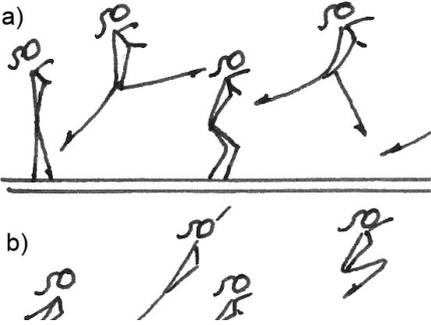
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p style="text-align: right;">B6</p> 	<p>a) Appel deux pieds, sissonne</p> <p>b) Appel un pied, saut de biche</p>	<p>a) jambe arrière à l'oblique basse</p> <p>Corps gainé</p> <p>Élévation du bassin</p> <p>Tête droite</p> <p>Maintien de la jambe arrière à la réception</p>
<p style="text-align: right;">B7</p> 	<p>1/2 tour accroupi en se relevant à la station verticale et redescendre accroupi en exécutant un 1/2 tour</p>	<p>Buste droit pendant l'exécution</p> <p>Tête droite</p> <p>Rotation sur 1/2 pointes</p> <p>Rotations finies</p>
<p style="text-align: right;">B8</p> 	<p>Pas chassés (D-G-D ou G-D-G), bras en opposition</p>	<p>Bras maintenus à l'horizontale avant ou latérale</p> <p>Sur 1/2 pointes</p> <p>Tête droite</p>
<p style="text-align: right;">B9</p> 	<p>Station droite. Battement avant puis arrière et 1/2 tour pour arriver pied pointé devant. Bras libres</p>	<p>Corps gainé</p> <p>1/2 tour sur 1/2 pointes</p> <p>Tête droite</p>
<p style="text-align: right;">B10</p> 	<p>a) Équilibre fessier, jambes tendues serrées ou écartées, avec pose des mains en arrière</p> <p>b) Culbuto jambes tendues, avec <u>mains sous la poutre</u></p>	<p>a) Jambe à l'oblique haute Dos plat</p> <p>b) Pose des mains simultanément Toucher la poutre avec les pieds derrière la tête</p>

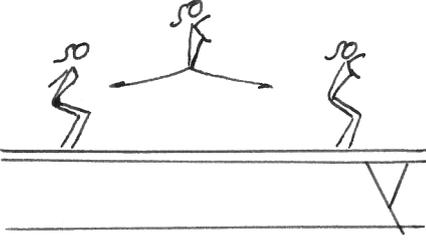
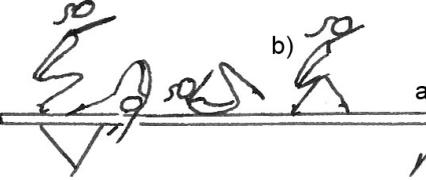
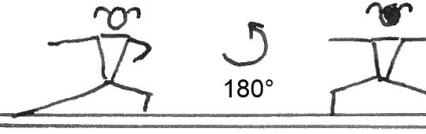
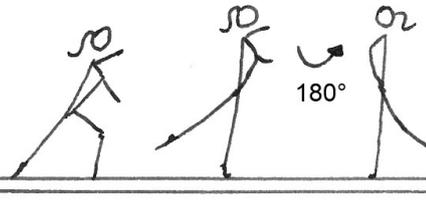
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p>B11</p> 	<p>Un genou sur poutre, par appui des bras, balancer la jambe libre pour s'établir à la position accroupie</p>	<p>Élan jambe libre tendue Bras tendus Position finale buste droit et tête droite</p>
<p>B12</p> 	<p>Planche faciale, jambe libre tendue</p>	<p>Jambe libre tendue Tenir 2'' Bras libres</p>
<p>B13</p> 	<p>Du siège transversal balancer les jambes, les élever au-dessus de la poutre, puis :</p> <p>a) Franchir la poutre et sortie costale</p> <p>b) Se rétablir accroupi sur la poutre</p>	<p>Élévation des deux jambes tendues et serrées, au-dessus de l'horizontale Corps gainé, Bras tendus</p> <p>a) Réception stabilisée</p> <p>b) Position finale tête droite, buste droit</p>
<p>B14</p> 	<p>a) Appel deux pieds, sortie saut carpé serré ou écart, réception dos à la poutre</p> <p>b) Sortie saut extension volte complète</p>	<p>a) Jambes à l'horizontale Jambes tendues Corps gainé Réception stabilisée</p> <p>b) Volte finie</p>
<p>B15</p> 	<p>Feinte d'ATR, réunir les jambes à l'oblique haute et sortir latéralement. Réception costale, une main sur la poutre</p>	<p>Bras tendus Corps gainé Réception stabilisée</p>

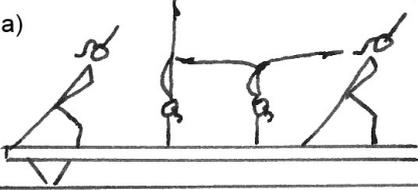
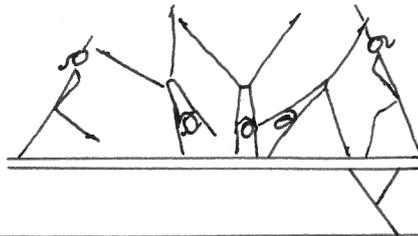
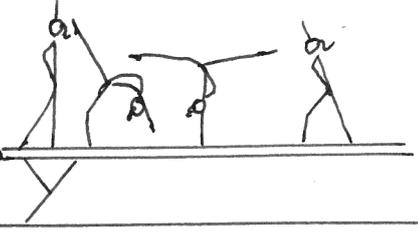
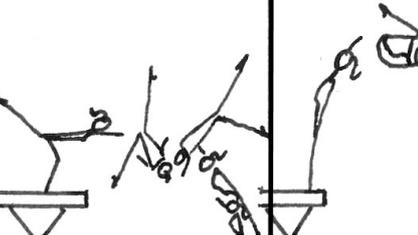
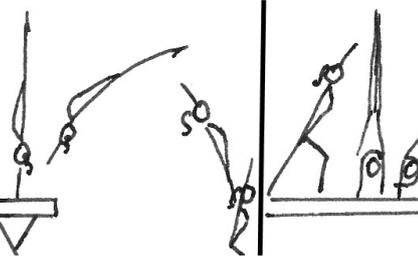
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
	<p>C1 Entrée à l'oblique de la poutre, quelques pas d'élan, appel d'un pied pose de l'autre pied sur la poutre, avec appui passagé d'une main, jambe libre tendue devant, arrivée libre*</p>	<p>Buste droit</p> <p>Tête droite</p>
	<p>C2 Par appui des bras, impulsion directe pour poser les deux pieds entre les mains en position accroupie</p>	<p>Pose simultanée des pieds sur 1/2 pointes</p> <p>Pose des pieds dans l'axe</p> <p>Bras tendus</p>
	<p>C3 Grand écart antéro-postérieur, bras libres</p>	<p>Jambes tendues</p> <p>Buste droit</p> <p>Tête droite</p>
	<p>C4 ATR passagé, retour libre ***</p>	<p>Jambes tendues dès qu'elles quittent la poutre</p> <p>Jambes serrées à la verticale</p> <p>Alignement des segments à la verticale</p> <p>Corps gainé</p>
	<p>C5 Saut en progression avec changement de pieds, au temps, saut en extension, bras libres</p>	<p>Buste droit</p> <p>Tête droite</p> <p>Corps gainé</p> <p>Impulsion des jambes avec élévation du bassin</p>

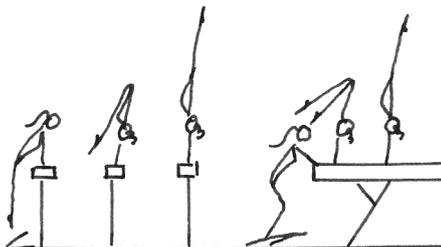
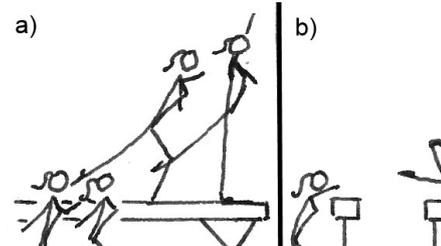
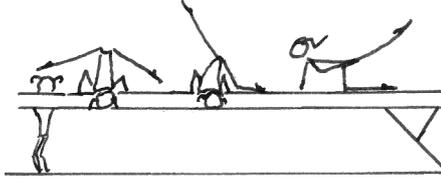
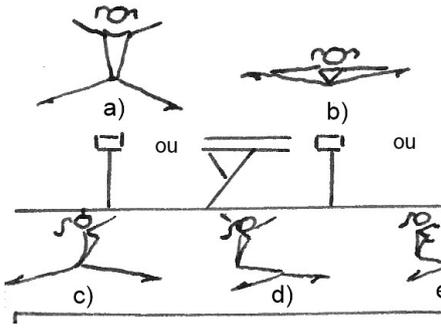
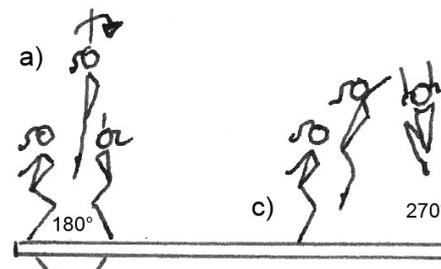
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p>a)</p>  <p>b)</p> 	<p>C6 a) Appel deux pieds, saut de biche réception sur une jambe, jambe libre en arabesque **</p> <p>b) Appel un pied, saut ciseau **</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Impulsion verticale - Buste droit, tête droite - A la réception, jambe libre maintenue à l'oblique basse
	<p>C7 Du siège transversal, élan des jambes en avant puis en arrière pour s'établir à l'appui facial et au temps regrouper les jambes</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes tendues au-dessus de l'horizontale pendant l'élan - Bras tendus - Corps gainé
	<p>C8 Départ debout pieds croisés, tour complet sur 1/2 pointes, bras libres *</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Corps gainé - Buste droit, tête droite
<p>a)</p>  <p>b)</p> 	<p>C9 a) 1/2 tour, pied de la jambe libre pointé au mollet, arriver sur 1 pied, bras libres</p> <p>b) Balancé en avant, en arrière, 1/2 tour pour arriver pied pointé devant et enchaîner un maintien sur la jambe avant</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a) Genou de la jambe libre ouvert - Corps gainé - Buste droit, tête droite - Jambe d'appui tendue - Pivot sur 1/2 pointe - b) jambes tendues
<p>a)</p>  <p>b)</p> 	<p>C10 a) Du siège sur poutre, roulade arrière, <u>mains sur ou sous poutre</u>, arriver libre **</p> <p>b) Chandelle <u>mains sur ou sous poutre</u> **</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pose des mains simultanées - Maintenir les jambes tendues - Maintenir les coudes serrés - Tête dans l'axe - b) Tronc, jambes alignés à la verticale

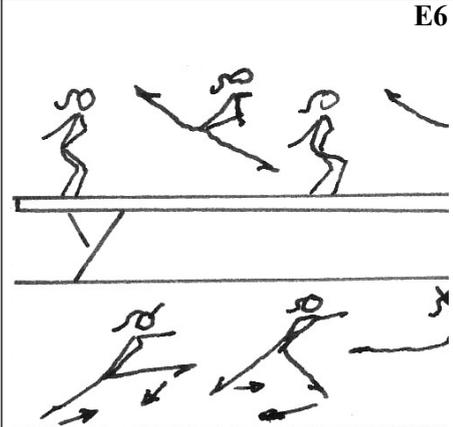
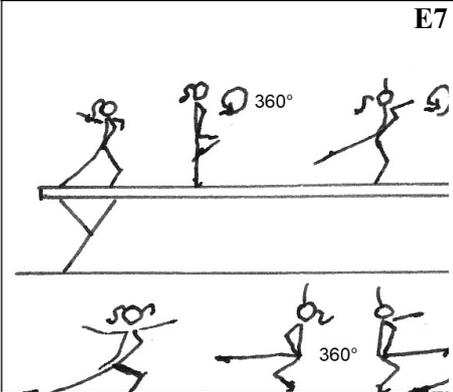
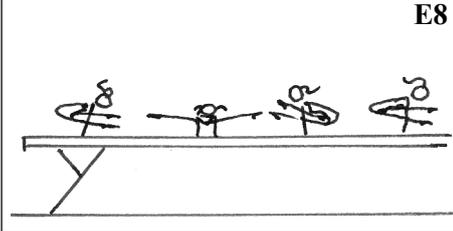
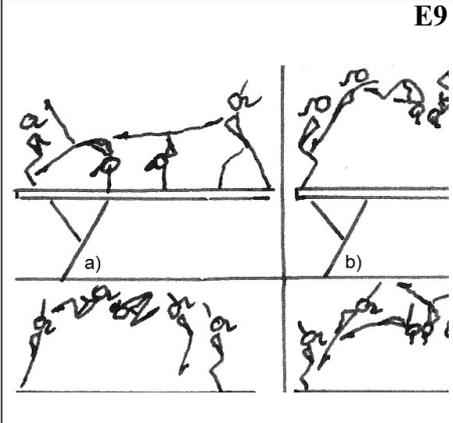
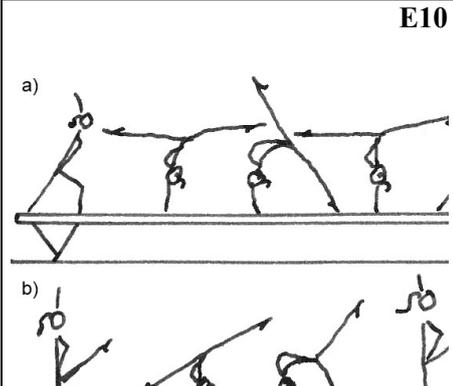
CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p style="text-align: right;">C11</p> 	<p>Roulade avant, <u>mains sur poutre</u>, départ et arrivée libres ***</p>	<p>Jambes tendues dès la pose de la nuque et jusqu'au passage des jambes à la verticale</p>
<p style="text-align: right;">C12</p> 	<p>Équilibre fessier jambes tendues serrées ou écartées, bras libres</p>	<p>Dos plat Tenir 2''</p>
<p style="text-align: right;">C13</p> 	<p>Appui sur une jambe, élever la jambe libre latéralement jusqu'à l'oblique haute, tenir le pied dans la main, bras libre (Y)</p>	<p>Corps gainé Jambes tendues Bassin face en avant Tenir 2''</p>
<p style="text-align: right;">C14</p> 	<p>Départ fente avant, monter un ATR latéral marqué puis casser le corps pour sortir face à la poutre, mains sur poutre **</p>	<p>ATR marqué, jambes serrées Bras tendus Corps gainé Réception au niveau des mains</p>
<p style="text-align: right;">C15</p> 	<p>a) Sortie rondade * b) Fente puis ATR et sortir latéralement par appui sur un bras *</p>	<p>a) Réception dans l'axe de la poutre Impulsion bras Jambes tendues Corps gainé Passage à l'ATR Réception stabilisée b) Réception au niveau de la main</p>

CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
	<p>D1 a) Appel des deux pieds, entrée saut vertical, arriver jambes fléchies *</p> <p>b) Au bout de la poutre ou au milieu de la poutre, appel d'un pied, entrée saut libre à la station debout sur une jambe, sans l'aide des mains</p>	<p>a et b : Corps gainé Réception stabilisée Élévation du corps</p> <p>b) Jambe libre maintenue</p>
	<p>D2 Appel des deux pieds, entrée directe en roulade avant, mains sur poutre, sans temps d'arrêt jusqu'au siège ou sur les pieds***</p>	<p>Rouler dans l'axe</p> <p>Jambes tendues jusqu'à la verticale</p>
	<p>D3 Face à la poutre, par appui des bras, s'établir directement en écart facial tenu 2'' (pas uniquement en entrée, possible en cours d'enchaînement)</p>	<p>Dos plat</p> <p>Tenir les 2'' avec une main ou sans main</p>
	<p>D4 Station faciale, mains sur poutre, par appui des bras, engager directement les deux jambes entre les prises pour arriver au siège latéral, jambes tendues</p>	<p>Corps gainé</p> <p>Bras tendus</p> <p>Passer les jambes dans l'axe</p> <p>Maintien de l'appui avant d'arriver au siège</p>
	<p>D5 a) Appel d'un pied, saut assemblé et au temps, saut sissonne, bras libres (possibilité de changer de jambe dans le sissonne)</p> <p>b) Saut progression, corps en extension, au temps : saut groupé, bras libres</p>	<p>a) Sissonne, réception libre dégagée en arabesque</p> <p>a et b : impulsion des jambes avec élévation du bassin Corps gainé</p>

CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p style="text-align: right;">D6</p> 	<p>Appel des deux pieds, saut écart antéro-postérieur, bras libres *</p>	<p>Impulsion des jambes avec élévation du bassin</p> <p>Buste et tête droits</p> <p>Jambes écart à 90° minimum</p>
<p style="text-align: right;">D7</p> 	<p>Départ libre sur poutre par pousser des jambes, rouler en avant, sans l'aide des mains et des bras, pour s'établir</p> <p>a) au siège *</p> <p>b) à la station accroupie ***</p>	<p>Rotation dans l'axe</p> <p>Corps gainé</p> <p>Arriver buste droit</p>
<p style="text-align: right;">D8</p> 	<p>De la station une jambe fléchie, l'autre tendue latéralement, effectuer ½ tour en fente basse *</p>	<p>Buste vertical</p> <p>Corps gainé</p> <p>Ouverture du bassin au ½ tour</p> <p>La jambe tendue maintenue au-dessus de la poutre pendant le ½ tour</p>
<p style="text-align: right;">D9</p> 	<p>Du transversal écarté et par appui des bras, effectuer un ½ tour jambes à l'équerre</p>	<p>Jambes tendues à l'horizontale dans le ½ tour</p> <p>Bras tendus</p>
<p style="text-align: right;">D10</p> 	<p>Départ en fente avant, ½ tour plané sur ½ pointes, arriver arabesque tenue, bras libres</p>	<p>Tête droite</p> <p>Corps gainé et buste vertical</p> <p>Jambe arrière tenue 2'' en arabesque</p>

CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p style="text-align: right;">D11</p> <p>a)</p>  <p>b)</p> 	<p>a) Fente avant, ATR jambes serrées puis écart antéro-postérieur pour revenir en fente avant **</p> <p>b) ATR poisson ***</p>	<p>a) ATR marqué, corps gainé Jambes tendues lorsqu'elles quittent la poutre Bras tendus Écart des jambes à l'ATR Écart minimum de 90°</p> <p>b) ATR marqué</p>
<p style="text-align: right;">D12</p> 	<p>Fente avant, roue, arriver en fente avant**</p>	<p>Passage du corps à la verticale</p> <p>Maintien des jambes écartées</p> <p>Bras tendus</p>
<p style="text-align: right;">D13</p> 	<p>Souplesse arrière ***</p>	<p>Passage des jambes à l'écart (90°)</p> <p>Bras tendus</p> <p>Renversement dans l'axe</p> <p>Buste et tête redressés à la réception</p>
<p style="text-align: right;">D14</p> 	<p>a) En bout de poutre, par impulsion d'une jambe, sortie salto costale, réception face à l'extrémité de la poutre **</p> <p>b) Station debout, dos à l'extrémité de la poutre, par impulsion des jambes, sortie en salto arrière groupé **</p>	<p>a) Jambes tendues</p> <p>a et b : rotation au-dessus de la poutre</p> <p>Réception dans l'axe de la poutre</p>
<p style="text-align: right;">D15</p> 	<p>a) Sortie Saut de mains en bout de poutre *</p> <p>b) Fente avant, s'établir à l'ATR latéral, jambes serrées et par appui d'une main pivoter d'¼ de tour, en franchissant la poutre, pour sortir latéralement *</p>	<p>a et b : impulsion des bras Corps gainé Réception dans l'axe Alignement des segments</p> <p>b) ATR marqué</p>

CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
	<p>E1 En bout de poutre ou au milieu, avec ou sans élan, entrée en ATR, jambes libres, retour libre (écart des jambes en ATR autorisé) **</p>	<p>Bras tendus Corps gainé</p>
	<p>E2 a) Par appel des deux pieds, sauter à la station droite sur un pied b) De la station faciale latérale et par appui des bras, engager les jambes entre les prises pour s'établir en équerre renversée **</p>	<p>a) Buste vertical Jambe libre dégagée en arabesque Sans l'aide des mains b) Angle jambes-tronc fermé Bras tendus Équerre maintenue 2''</p>
 <p>avec ou sans tremplin</p>	<p>E3 a) De la station faciale latérale, s'établir directement en appui renversé libre, bras fléchis, effectuer un ¼ de tour, et descendre en appui sur un genou, jambe libre dégagée à l'oblique haute b) <i>Idem</i> en cours d'enchaînement</p>	<p>Corps gainé Alignement des segments épaules-bassin</p>
	<p>E4 a) Saut écart transversal * b) Saut carpé * c) Saut enjambé * d) Appel deux pieds, saut cosaque, (saut groupé, une jambe tendue à l'horizontale) * e) Saut cosaque ½ ou ¾ tour ***</p>	<p>Buste vertical, tête droite Impulsion verticale a) Écart de 90° minimum b) Jambes à l'horizontale c) Écart de 120° minimum d) Jambe avant à l'horizontale et tendue, cuisse de la jambe fléchie, horizontale et parallèle à la jambe tendue</p>
	<p>E5 a) Partir pied gauche devant, effectuer un saut vertical ½ tour, et revenir pied gauche devant. Bras libres. (possibilité avec le pied droit) b) Saut vertical ¾ tour * c) Saut groupé ¾ tour * d) Saut vertical 1 tour ** e) Saut groupé 1 tour ***</p>	<p>Buste vertical et tête droite Jambes tendues sur le ½ tour Corps gainé Revenir rotation terminée pieds dans l'axe a, b et d : jambes tendues lors de la rotation</p>

CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
<p style="text-align: right;">E6</p> 	<p>a) Départ en 3^{ème}, effectuer deux sauts sissonnes enchaînés</p> <p>b) Saut changement de jambes **</p>	<p>a) Passage à l'écart (180°) Buste vertical À la réception, maintien de la jambe libre en arabesque Corps gainé</p> <p>b) 120° après le changement de jambes</p>
<p style="text-align: right;">E7</p> 	<p>a) Station droite, un tour libre complet (360°) sur 1/2 pointes. Bras libres</p> <p>b) Fente latérale, tour complet, arriver en fente latérale</p>	<p>a) Maintien de la position de la jambe libre sur le tour Corps gainé</p> <p>b) Jambe tendue maintenue à l'horizontale pendant le tour</p>
<p style="text-align: right;">E8</p> 	<p>Du siège transversal écarté et par appui des mains, tour complet, jambes à l'horizontale</p>	<p>Au départ, les mains sont dans l'axe (non engagées)</p> <p>Maintien des jambes tendues à l'horizontale pendant le tour</p> <p>Bras tendus</p>
<p style="text-align: right;">E9</p> 	<p>a) Flip **</p> <p>b) Salto avant ***</p> <p>c) Salto arrière ***</p> <p>d) Tempo ***</p>	<p>Jambes décalées, serrées, tendues ou fléchies selon l'élément choisi</p> <p>Corps gainé</p> <p>Maintenir l'axe</p>
<p style="text-align: right;">E10</p> 	<p>a) Cloche (tic-tac) *</p> <p>b) Souplesse avant *</p>	<p>a) Jambe libre tendue et maintenue à l'oblique haute</p> <p>a et b : Pose des mains simultanée</p> <p>Bras tendus</p> <p>Maintenir l'écart des jambes au passage à l'ATR</p>

CROQUIS	DESCRIPTION	EXIGENCES TECHNIQUES
	<p>a) Fente avant, s'établir en ATR latéral jambes serrés puis descendre à l'équerre jambes écartées (Stalder) **</p> <p>b) Endo **</p>	<p>Jambes tendues</p> <p>ATR corps gainé</p> <p>Descente (a) ou montée (b) contrôlée</p> <p>Équerre tenue 2''</p>
	<p>a) Rondade sur poutre **</p> <p>b) Elan, saut par renversement avant (saut de mains). Réception libre **</p>	<p>Buste redressé à la réception</p> <p>Corps gainé</p> <p>Impulsion des bras</p>
	<p>a) Fente avant, sortie en bout de poutre en roue pied-pied, salto arrière groupé</p> <p>b) Fente avant, s'établir en ATR latéral jambes serrées, poser successivement les pieds entre les prises et par impulsion des jambes, effectuer une sortie salto arrière</p>	<p>a et b : rotation arrière à la hauteur des épaules</p> <p>Réception dans l'axe de la poutre ou de la pose des mains</p> <p>b) ATR corps gainé</p>
	<p>a) Un ou deux pas en avant et par impulsion d'une jambe, sortie en salto arrière groupé au milieu de la poutre (Auerbach) **</p> <p>b) Sortie salto arrière tendu ***</p>	<p>a et b : rotation arrière à la hauteur des épaules</p> <p>Corps gainé</p> <p>a) Réception parallèle à la poutre</p> <p>b) Jambes tendues</p> <p>Salto dans l'axe</p>
	<p>a) À l'extrémité de la poutre, appel 2 pieds, sortie salto avant groupé *</p> <p>b) Carpé **</p> <p>c) Tendu ***</p> <p>d) Appel 1 pied, renversement avant tendu **</p> <p>e) Renversement avant, vrille ***</p> <p>f) Salto avant, vrille ****</p>	<p>Rotation avant à la hauteur des épaules</p> <p>Réception stabilisée dans l'axe de la poutre</p>