

# GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE



PROGRAMME  
DIVISION 5

2010 ♦ 2011

Edition juin 2010



# SOMMAIRE

<b>SOMMAIRE</b> .....	<b>2</b>
<b>GÉNÉRALITÉS</b> .....	<b>4</b>
1. Catégories d'âge.....	4
2. Minima (pour le championnat FfG).....	4
3. Programme division 5.....	4
4. Présentation du programme division 5.....	4
<b>ARTICLE 1 - RÈGLEMENT POUR LES GYMNASTES</b> .....	<b>5</b>
<b>1.1 - Droits de la gymnaste</b> .....	<b>5</b>
Agrès .....	5
Echauffement.....	5
<b>1.2 - Responsabilités de la gymnaste</b> .....	<b>6</b>
<b>1.3 - Règles de compétition pour la gymnaste</b> .....	<b>6</b>
<b>ARTICLE 2 - RÈGLEMENT POUR LES ENTRAÎNEURS</b> .....	<b>7</b>
<b>2.1 - Droits et responsabilités des entraîneurs</b> .....	<b>7</b>
<b>2.2 - Réclamations</b> .....	<b>7</b>
<b>ARTICLE 3 - RÈGLEMENT POUR LES JUGES</b> .....	<b>8</b>
<b>3.1 - Le responsable juges</b> .....	<b>8</b>
<b>3.2 - Les juges</b> .....	<b>8</b>
<b>ARTICLE 4 - STRUCTURE, COMPOSITION ET RÔLE DES JURYS</b> .....	<b>10</b>
<b>4.1 – Le président à l'agrès (juge D<sup>1</sup>)</b> .....	<b>10</b>
<b>4.2 - Le jury aux agrès</b> .....	<b>10</b>
4.2.1 Rôle du jury D.....	10
4.2.2 Rôle du jury E.....	11
4.2.3 Rôle des secrétaires.....	11
<b>4.3 - Placement des jurys aux agrès</b> .....	<b>11</b>
<b>4.4 - Calcul de notes</b> .....	<b>12</b>
<b>ARTICLE 5 - LE JUGEMENT DES EXERCICES</b> .....	<b>13</b>
<b>5.1 - Généralités</b> .....	<b>13</b>
<b>5.2 - Composantes du jugement</b> .....	<b>13</b>
<b>5.3 - Note D (contenu)</b> .....	<b>13</b>
5.3.1 Les éléments imposés (EI) .....	14
5.3.2 La Bonification (0.50pts).....	14
<b>5.4 - Note E : 10.00 pts (La performance)</b> .....	<b>14</b>
<b>ARTICLE 6 - TABLEAU DES FAUTES GÉNÉRALES ET DES PÉNALISATIONS</b> .....	<b>15</b>
<b>ARTICLE 7 - TECHNIQUE - RECONNAISSANCE DES ÉLÉMENTS</b> .....	<b>18</b>
<b>7.1 À tous les agrès</b> .....	<b>18</b>
7.1.1 Exigences pour les positions du corps .....	18
7.1.2 Réception avec rotation longitudinale (vrilles).....	18
7.1.3 Pour les sous rotation :.....	18
7.1.4 Chutes à la réception.....	18
<b>7.2 Poutre et sol</b> .....	<b>18</b>
7.2.1 Reconnaissance des tours et des éléments gymniques .....	18
7.2.2 Pour les tours sur une jambe.....	19
7.2.3 Exigences pour les tours .....	19
7.2.4 Sauts (appel/réception 1 ou 2 pieds) avec tours .....	19
7.2.5 Liaisons directes (poutre et sol).....	19
7.2.6 Sauts (appel/réception 1 ou 2 pieds), pirouettes et éléments acro avec écart de jambes de 180° (grand écart).....	20
7.2.7 Exigences spécifiques pour éléments particuliers.....	20
<b>ARTICLE 8 - SAUT</b> .....	<b>22</b>
<b>8.1 - Généralités</b> .....	<b>22</b>
<b>8.2 - Exigences</b> .....	<b>22</b>
<b>8.3 - Déductions spécifiques à l'agrès (Jury D)</b> .....	<b>22</b>
<b>8.4 - Méthode de calcul</b> .....	<b>22</b>
<b>8.5 - Déductions spécifiques à l'exécution (Jury E)</b> .....	<b>23</b>
<b>8.6 - Remarques</b> .....	<b>23</b>



<b>ARTICLE 9 - BARRES ASYMÉTRIQUES</b> .....	<b>24</b>
9.1 - Généralités.....	24
9.2 - Contenu et construction de l'exercice.....	24
9.3 - Déductions spécifiques à l'agrès (Jury E).....	24
9.4 - Remarques.....	25
<b>ARTICLE 10 - POUTRE</b> .....	<b>27</b>
10.1 - Généralités.....	27
10.2 - Contenu et construction de l'exercice.....	27
10.3 - Déductions spécifiques à l'artistique (Jury E).....	27
10.4 - Déductions spécifiques à l'agrès (Jury E).....	28
10.5 - Remarques.....	28
<b>ARTICLE 11 - SOL</b> .....	<b>30</b>
11.1 - Généralités.....	30
11.2 - Contenu et construction de l'exercice.....	30
11.3 - Déductions spécifiques à l'artistique (Jury E).....	31
11.4 - Déductions spécifiques à l'agrès (jury E).....	31
11.5 - Remarques.....	31
<b>SYMBOLES DE BASE</b> .....	<b>32</b>
<b>TABLEAUX DES ELEMENTS</b> .....	<b>34</b>
SAUT.....	35
BARRES ASYMETRIQUES – Tableau des éléments.....	36
POUTRE – Tableau des éléments.....	37
SOL – Tableau des éléments .....	38
<b>LEXIQUE</b> .....	<b>39</b>
<b>DESCRIPTIF DES EXERCICES</b> .....	<b>41</b>
<b>SAUT</b> .....	<b>42</b>
GAF - DIVISION 5 - SAUT - Mouvement 1 .....	43
GAF - DIVISION 5 - SAUT - Mouvement 2 .....	44
GAF - DIVISION 5 - SAUT - Mouvement 3 .....	45
GAF - DIVISION 5 - SAUT - Mouvement 4 .....	46
GAF - DIVISION 5 - SAUT - Mouvement 5 .....	47
GAF - DIVISION 5 - SAUT - Mouvement 6 .....	48
<b>BARRES</b> .....	<b>49</b>
GAF - DIVISION 5 - BARRES - Mouvement 1 .....	50
GAF - DIVISION 5 - BARRES - Mouvement 2.....	52
GAF - DIVISION 5 - BARRES - Mouvement 3.....	54
GAF - DIVISION 5 - BARRES - Mouvement 4.....	56
GAF - DIVISION 5 - BARRES - Mouvement 5 .....	59
GAF - DIVISION 5 - BARRES - Mouvement 6.....	62
<b>POUTRE</b> .....	<b>65</b>
GAF - DIVISION 5 - POUTRE - Mouvement 1 .....	66
GAF – DIVISION 5 – POUTRE – Mouvement 2.....	68
GAF – DIVISION 5 – POUTRE – Mouvement 3.....	71
GAF – DIVISION 5 – POUTRE – Mouvement 4.....	76
GAF – DIVISION 5 – POUTRE – Mouvement 5.....	81
GAF – DIVISION 5 – POUTRE – Mouvement 6.....	85
<b>SOL</b> .....	<b>90</b>
GAF – DIVISION 5 – SOL – Mouvement 1 .....	91
GAF – DIVISION 5 – SOL – Mouvement 2 .....	94
GAF – DIVISION 5 – SOL – Mouvement 3 .....	98
GAF – DIVISION 5 – SOL – Mouvement 4 .....	102
GAF – DIVISION 5 – SOL – Mouvement 5 .....	108
GAF – DIVISION 5 – SOL – Mouvement 6 .....	115



# Généralités

## 1. Catégories d'âge

Poussines	2003 et après
Benjamines 1	2002
Benjamines 2	2001
Minime 1	2000
Minime 2	1999
Espoirs	1998
Juniors	1997 – 1996
Seniors	1995 et avant

## 2. Minima (pour le championnat FfG)

Les 3 premières de chaque podium seront sélectionnées, à condition d'avoir obtenu au moins :

Mouvement	Minima
1	35.00 pts
2	39.00 pts
3	41.00 pts
4	43.00 pts
5	44.00 pts
6	46.00 pts

## 3. Programme division 5

Les gymnastes ont le choix entre 6 mouvements à tous les agrès, répertoriés de 1 à 6.

**Le même mouvement doit être présenté à chaque agrès !**

**Le texte fait foi et non le DVD !**

→ Le panachage EST INTERDIT.

- Tous les enchaînements sont imposés.
- Les musiques sont imposées pour chaque mouvement. Toutefois, il est autorisé d'utiliser une autre musique par mouvement et par club.
- Chaque élément imposé (EI) manquant entraîne une déduction de - 1.00 pt.
- Pour les mouvements 3-4-5-6, une bonification de + 0.50 pts peut être attribuée aux barres, à la poutre et au sol. Pour les mouvements 5 et 6, une bonification de 0.50 pts peut être attribuée au saut.
- Si 2 éléments imposés ne sont pas exécutés, la bonification ne peut pas être accordée.
- Si chute lors de l'exécution de l'élément, la bonification ne peut pas être accordée.

## 4. Présentation du programme division 5

- Le règlement division 5 (articles de 1 à 11).
- Les tableaux descriptifs des mouvements à chaque agrès avec dessins.
- Les tableaux des symboles.
- DVD de présentation des exercices et/ou séries à chaque agrès.
- CD de musique (6 musiques, 1 par mouvement).



# ARTICLE 1 - Règlement pour les gymnastes

## 1.1 - Droits de la gymnaste

Chaque gymnaste doit être informée du CODE DE POINTAGE DIVISION 5 et se conformer au règlement précisé ci-dessous.

La gymnaste a le droit :

- d'être jugée correctement, équitablement et conformément aux recommandations du CODE DE POINTAGE.
- d'avoir sa note affichée publiquement à la fin de son exercice au moyen de l'installation manuelle.
- de recevoir, par l'intermédiaire de son entraîneur, les résultats définitifs avec toutes les notes qu'elle a reçues pendant la compétition.

### Agrès

La gymnaste doit mettre un tapis supplémentaire de 10 cm au-dessus du tapis de réception déjà en place (20 cm) pour les sorties au saut, aux barres et à la poutre.

- Le tapis supplémentaire ne peut pas être déplacé pendant l'exercice.
- Elle peut placer le tremplin pour l'appel sur le tapis de réception supplémentaire de 10 cm (barres asymétriques et poutre).
- Avec autorisation de la responsable juges, elle peut monter les deux porte - mains (de 5 cm chacun) si ses pieds ou son bassin touchent le tapis.
- Elle peut bénéficier, durant l'exercice aux barres asymétriques, d'une assistance sur l'aire de l'agrès.
- Il peut y avoir une deuxième personne sur l'aire de l'agrès (entraîneur ou gymnaste) pour enlever le tremplin.
- Avec l'autorisation du jury D elle peut répéter la totalité de son exercice si celui-ci a été interrompu pour une cause dont elle n'est pas responsable.

### Echauffement

Chaque gymnaste en compétition dispose à tous les agrès d'un temps d'échauffement (prise de contact : 1 min) sur l'aire de l'agrès immédiatement avant la compétition.

*Remarque :*

- o *Pour les compétitions inter-équipes la totalité du temps d'échauffement (1 min par gymnaste aux 4 agrès) appartient à l'équipe. L'équipe doit veiller à l'écoulement du temps de façon à ce que la dernière gymnaste puisse s'échauffer.*
- o *Pour les groupes mixtes le temps d'échauffement appartient, personnellement, à chaque gymnaste*
- La fin du temps d'échauffement est signalée. Si à ce moment-là une gymnaste est psychologiquement et physiquement prête à sauter ou encore sur l'agrès, elle peut terminer l'élément ou la séquence commencée. Après le temps d'échauffement ou durant les "attentes" au cours de la compétition, elle peut préparer l'agrès mais elle n'est pas autorisée à l'utiliser.



## 1.2 - Responsabilités de la gymnaste

### Vêtements de compétition

- Elle doit porter un justaucorps ou un académique (justaucorps une pièce avec les jambes couvertes des hanches aux chevilles) correct, non transparent et élégant.
  - Le décolleté du justaucorps/académique devant et derrière doit être convenable, c'est-à-dire: pas plus bas que le milieu du sternum devant, et derrière pas plus bas que la ligne inférieure des omoplates.
  - Le justaucorps/académique peut être avec ou sans manches, les bretelles de moins de 2 cm ne sont pas autorisées.
  - L'échancrure du justaucorps ne doit pas dépasser l'aîne (maximum).
- Les justaucorps/académiques des membres d'une même équipe doivent être identiques pour les compétitions inter-équipes.
- Elle ne doit pas porter de bijoux (bracelets ou colliers). Seules les petites boucles d'oreilles (type clous d'oreilles) sont autorisées.
- La gymnaste ou l'entraîneur devra montrer le dossard fourni par les organisateurs.
- Les rembourrages au niveau des hanches, ou autre, ne sont pas autorisés.
- Les maniques aux barres asymétriques, les poignets de protection et bandages sont autorisés; ceux-ci doivent être bien fixés, en bon état et ils ne doivent pas nuire à l'esthétique.
- La gymnaste peut, à sa convenance, porter des chaussons ou des chaussettes.

## 1.3 - Règles de compétition pour la gymnaste

- Elle ne doit pas modifier la hauteur des agrès sans en avoir fait la demande à la responsable des juges avant la compétition (échauffement général).
- Au début de l'exercice, elle doit se présenter correctement au président du jury à l'agrès (en levant le/les bras) et à la fin de l'exercice elle doit à nouveau se présenter au président du jury.
- Avant de commencer son exercice, la gymnaste doit s'assurer que le président du jury (juge D<sup>1</sup>) lui a donné un signal de départ bien visible.
- Elle doit commencer son exercice dans les 30 secondes (à tous les agrès).
- Après, une chute elle dispose,
  - Aux barres, de 30 secondes pour récupérer, remettre de la magnésie et parler avec son entraîneur, avant de remonter sur les barres.
  - A la poutre, 10 secondes avant de remonter sur l'agrès.
- Elle doit quitter l'aire de l'agrès immédiatement après avoir terminé son exercice.
- Elle doit s'abstenir de toute indiscipline ou comportement abusif, de même qu'elle ne doit pas abuser de ses droits ou enfreindre ceux de tout autre participant.
- En cas de nécessité, la gymnaste ne peut quitter l'aire de compétition qu'après avoir prévenu le responsable juges. Son absence ne doit pas retarder la compétition.
  - S'absenter de l'aire de compétition, sans autorisation, entraîne une disqualification et le retrait des médailles.
- Pendant la compétition, la gymnaste doit s'abstenir de parler aux juges en exercice.
- Elle doit participer aux cérémonies protocolaires en tenue de compétition (justaucorps/académique) selon le protocole de la FfG.

### Utilisation de la magnésie

- Pour la préparation des barres asymétriques, la magnésie doit être utilisée de façon raisonnable.
- Il est possible de placer des petits repères de magnésie sur la poutre.
- Il n'est pas permis d'étaler de la magnésie sur le praticable.



# ARTICLE 2 - Règlement pour les entraîneurs

## 2.1 - Droits et responsabilités des entraîneurs

Chaque entraîneur doit connaître le CODE DE POINTAGE DIVISION 5 et se conformer aux règles précisées ci-dessous.

- Les entraîneurs doivent se comporter de manière sportive et loyale pendant toute la compétition, en particulier :
  - aux agrès,
  - pendant les déplacements pour se rendre et pour quitter l'agrès,
  - pendant les cérémonies protocolaires.

L'entraîneur a le droit :

- d'aider, sur l'aire de l'agrès, les gymnastes ou l'équipe dont elle/il a la responsabilité pendant la durée de l'échauffement, à tous les agrès, en particulier :
  - au saut pour préparer le tremplin,
  - au saut, aux barres et à la poutre pour placer le tapis de réception supplémentaire,
  - aux barres pour régler et préparer les barres.
- d'être présent sur l'aire de l'agrès après le signal du président du jury (D<sup>1</sup>).
  - aux barres pour enlever le tremplin, et assister la gymnaste durant tout l'exercice (1 entraîneur),
  - il peut y avoir une deuxième personne (entraîneur ou gymnaste) sur l'aire de l'agrès pour enlever le tremplin, il/elle doit ensuite quitter immédiatement l'aire de l'agrès,
  - à la poutre pour enlever le tremplin (1 entraîneur) - il/elle doit ensuite quitter immédiatement l'aire de l'agrès,
  - pour porter assistance à tous les agrès en cas de blessure ou d'agrès défectueux.
- d'aider et conseiller la gymnaste pendant la durée du temps de chute au saut, aux barres, et à la poutre,
- de soumettre, au nom de la gymnaste, une demande pour monter les barres (se reporter à l'article 1.1),
- de remettre l'ordre de passage des gymnastes de son équipe lors des compétitions inter-équipes,
- se renseigner, auprès du jury D au sujet du contenu de l'exercice de la gymnaste, **à la fin de la rotation**

Il n'est pas permis à l'entraîneur de :

- parler à la gymnaste, faire des signes ou des appels etc., pendant son exercice,
- gêner la visibilité des juges
  - lorsqu'il reste près des barres pour assister la gymnaste ou lorsqu'il enlève le tremplin,
- modifier la hauteur des agrès sans l'autorisation du responsable juges,
- enlever les ressorts du tremplin,
- se renseigner, pendant la compétition, auprès du jury (D et E) au sujet du jugement,
- discuter, pendant la compétition, avec les juges en activité, à l'intérieur de l'aire de compétition,
- abuser de ses droits ou ne pas respecter les droits des autres participants,
- retarder la compétition.

Remarque :

L'entraîneur portera une tenue adaptée à la discipline (training et chaussures de sport).

## 2.2 - Réclamations

- Aucune réclamation n'est autorisée
- Aucun renseignement ne peut être demandé concernant
  - La note E de sa gymnaste
  - Les notes D et E d'une gymnaste d'un autre club
- Un renseignement concernant la note D de sa gymnaste peut être obtenu auprès des juges D<sup>1</sup> **à la fin de la rotation.**



## ARTICLE 3 - Règlement pour les juges

### 3.1 - Le responsable juges

#### Avant la compétition

Le responsable juges a la charge de :

- diriger la séance de révisions/informations des juges et les réunions de juges avant les compétitions,
- déterminer la place des juges aux quatre agrès (jury D et E) pour les différentes phases de compétition,
- statuer sur les demandes des entraîneurs pour monter les barres pour une gymnaste,
- superviser le contrôle des agrès selon les normes et les prescriptions de la FIG,
- contrôler les signaux lumineux, appareils de chronométrage, les feuilles de notes (quand elles sont utilisées) etc.

#### Pendant la compétition

- présider le jury,
- consulter le président du jury à l'agrès (juge D<sup>1</sup>) si à son avis
  - la moyenne des déductions du jury E, aux agrès respectifs, n'est pas en rapport avec l'évaluation faite, tout au long de la compétition,
  - il y a une différence significative entre les 4 notes du jury E,
  - la note D est impossible par rapport aux règles du code division 5.
- corriger (en cas de changement de note) et signer les feuilles de notes officielles,
- donner régulièrement au comité d'organisation les informations concernant toutes les questions relatives à la compétition,
- gérer les demandes et appels liés à la compétition en accord avec le RT FfG,
- appliquer les dispositions du " Règlement FfG pour les juges" en cours de validité, remplir les obligations comme précisées dans le RT de la FfG.

### 3.2 - Les juges

Tous les membres du jury aux différents agrès (jury D et E, assistantes) doivent avoir des connaissances exactes et pratiques :

- du code de pointage FfG GAF division 5,
- des suppléments au code FfG GAF division 5,
- du règlement FfG pour les juges de Gymnastique Artistique Féminine.

Ils doivent :

- avoir participé avec succès à un cours de juges FfG GAF division 5,
- avoir participé avec succès à un cours de juges de division supérieure et avoir suivi le recyclage de la division 5,
- posséder et présenter le brevet en cours de validité,



Ils ont pour responsabilité de :

- participer aux séances de révision des juges (informations) avant la compétition concernée (le responsable juges statuera sur les cas particuliers qui pourraient se présenter),
- être présents et ponctuels, avant la compétition concernée, à toutes les réunions de juges,
- assister à l'échauffement aux agrès précédent la compétition,
- être présents sur le lieu de compétition à l'heure prévue,
- porter la tenue réglementaire de la FIG (tailleur bleu marine ou noir- jupe ou pantalon, chemisier blanc et foulard FfG – Costume bleu marine ou noir, chemise pâle et cravate FfG),
- suivre les consignes données par les autorités responsables,
- se préparer minutieusement avant la compétition, à tous les agrès,
- remplir les obligations comme spécifiées particulièrement dans l'article 4,
- juger chaque exercice de manière précise, constante, rapide, objective et impartiale, suivant l'éthique,
- en cas de doute prendre une décision au bénéfice de la gymnaste,
- comprendre et remplir les tâches relatives à l'enregistrement des exercices et des notes,
  - remplir les feuilles de jugement,
  - utiliser les feuilles pour l'écriture symbolique,
  - conserver un enregistrement des notes personnelles.

Pendant la compétition un juge ne doit pas :

- quitter sa place, sauf avec l'accord du président du jury à l'agrès (juge D'),
- avoir des contacts et/ou des discussions avec d'autres personnes, tels que : entraîneurs et les autres membres du jury,
- communiquer directement avec le responsable des juges.

**Tous les juges doivent en toutes circonstances se comporter de façon professionnelle et exemplaire, agir de manière impartiale et se conformer à l'éthique sportive.**



# ARTICLE 4 - Structure, composition et rôle des jurys

## 4.1 – Le président à l'agrès (juge D<sup>1</sup>)

- Conseille les juges avant la compétition pour un bon travail à leur agrès,
- Dirige et contrôle le travail de tout le jury à l'agrès,
- Relève, en écriture symbolique, la totalité du contenu de l'exercice,
  - calcule la note D,
  - effectue les déductions pour fautes (note E),
  - contrôle la totalité du jugement à son agrès et la note finale de chaque exercice.
- Ne doit pas valider la note si une intervention est nécessaire,
- S'assure que la note que la gymnaste a reçue pour son exercice est correcte. Si la différence entre les 2 notes intermédiaires est supérieure à 0.50 pts., il peut :
  - Ne pas intervenir si la note E est, à son avis, acceptable
  - Intervenir en demandant à une ou plusieurs juges de modifier leur note

*Remarque : la déduction intermédiaire est la moyenne des déductions obtenues après retrait de la note la plus haute et la plus basse.*
- Le président à l'agrès peut régler les différences excessives en ajustant une ou plusieurs des déductions prises en compte,
- Informe le responsable juges des irrégularités de jugement et/ou des infractions aux règles du comportement pendant la compétition (pour les juges, gymnastes et entraîneurs)
- Rend compte au responsable juges de tous les incidents.

## 4.2 - Le jury aux agrès

- La principale responsabilité du jury D est d'évaluer la totalité du contenu de l'exercice.
- La principale responsabilité du jury E est d'évaluer, pendant l'exercice, les fautes d'exécution et d'artistique.
- Le jury se compose, en général, de 4 juges: 2 juges D – avec D<sup>1</sup> servant de président du jury à l'agrès - et 2 juges E.
- Les juges D<sup>1</sup> et D<sup>2</sup> ont aussi la fonction de E<sup>1</sup> et E<sup>2</sup>.

### 4.2.1 Rôle du jury D

- Le juge D<sup>1</sup> préside le jugement à son agrès
- Le jury D relève, en écriture symbolique, la totalité du contenu de l'exercice, juge séparément, sans parti pris, et ensuite, ensemble, les deux juges déterminent la note D. Ils peuvent se concerter.
- En cas de désaccord entre les juges D<sup>1</sup> et D<sup>2</sup>, le juge D<sup>1</sup> doit faire appel au responsable juges.
- Le juge D<sup>1</sup> à l'agrès supervise le travail des assistants (chronométreurs et juge de lignes) et des secrétaires, en particulier l'ordre de passage exact dans les équipes et groupes mixtes.
- Le juge D<sup>1</sup> contrôle si les déductions pour dépassement de temps, sorties de la surface autorisée et fautes de comportement sont appliquées à la note finale avant son affichage.
- Le jury D décide si la gymnaste a omis de se présenter avant et après l'exercice.
- Le jury D décide si la gymnaste a exécuté un saut nul (note 0).
- Le jury D applique la déduction à la note finale pour aide :
  - au saut
  - durant l'exercice
  - pour les sorties
- Le jury D doit informer le responsable juges en cas de conduite anti sportive d'un entraîneur.

La note D (contenu) comprend :

- Les Eléments Imposés (EI)
- La Bonification



### 4.2.2 Rôle du jury E

- Les juges doivent observer attentivement les exercices, évaluer les fautes et appliquer les déductions correspondantes correctement, de manière individuelle et objective.
- Ils doivent relever les déductions pour :
  - fautes générales
  - fautes d'exécution spécifiques à l'agrès
  - fautes liées à l'artistique (poutre et sol).
- Ils évaluent les déductions aux dixièmes de points (par ex: 0.40 pts).
- Ils doivent remplir leur feuille de note rapidement et clairement, et la donner immédiatement au président du jury à l'agrès (juge D<sup>1</sup>).
- Ils doivent être en mesure de produire par écrit leur évaluation personnelle pour tous les exercices.

### 4.2.3 Rôle des secrétaires

Les secrétaires sont en général désignés par le comité d'organisation. Sous la direction du président du jury à l'agrès, ils sont responsables :

- du traitement correct des données
- du respect de l'ordre de passage des équipes et des gymnastes
- de l'affichage correct de la note finale.

## 4.3 - Placement des jurys aux agrès

Les juges doivent être placés aussi loin que possible de l'agrès, de façon à leur permettre de voir l'exercice sans être dérangés. Au saut particulièrement, les deux phases d'envol doivent être visibles par tous les juges. Le président du jury à l'agrès doit être placé dans l'axe de l'agrès.



## 4.4 - Calcul de notes

Les quatre notes des juges constituent la base de calcul de la note. La déduction la plus haute et la déduction la plus basse sont éliminées, les deux déductions intermédiaires sont additionnées et le total est divisé par deux.

NOTE du jury E.

Exemple :

Jury D	Note D = 5.50 pts			
Jury E	Dédutions			
Juge	E <sup>1</sup>	E <sup>2</sup>	E <sup>3</sup>	E <sup>4</sup>
Exécution	0.90	0.70	0.80	1.20
Artistique	0.10	0.20	0.10	0.20
Dédution affichée	1.00	0.90	0.90	1.40
Notes E	9.00	9.10	9.10	8.60

Note D	=	5.50 pts
Moyenne des notes E	=	9.05 pts
Note Finale	=	14.55 pts
Dédutions neutres (sorties, etc.)	-	0.10 pts
<u>NOTE FINALE AFFICHÉE</u>	=	14.45 pts

### Attention !

- Lorsqu'il y a 5 juges, la déduction la plus haute et la déduction la plus basse sont éliminées et les 3 notes intermédiaires sont additionnées et divisées par 3 pour avoir la moyenne des déductions juges E,
- Lorsqu'il y a 3 juges, les 3 notes sont additionnées et divisées par 3 pour avoir la moyenne des déductions juges E,
- Lorsqu'il y a 6 juges, la déduction la plus haute et la déduction la plus basse sont éliminées et les 4 notes intermédiaires sont additionnées et divisées par 4 pour avoir la moyenne des déductions juges E.



# ARTICLE 5 - Le jugement des exercices

## 5.1 - Généralités

Lors des compétitions provinciales ou FfG individuelles, l'exercice présenté pendant une même saison doit être identique.

Lors du concours inter-équipes ou lors de compétitions amicales, le mouvement présenté peut être différent dans le courant d'une même saison (mais mouvement supérieur (Cfr Cahier Technique)).

Organisation des tableaux des éléments et/ou séries spécifiques à chaque mouvement :

Voir les tableaux de description pour chaque mouvement imposé (6) et à chaque agrès (ci-joints).

## 5.2 - Composantes du jugement

- La philosophie actuelle pour le contenu de l'exercice met l'accent sur la maîtrise de la chorégraphie et de l'acrobatie, présentés de manière artistique.
- En principe les exercices ne peuvent pas être recommencés.
- L'exécution/performance à tous les agrès est évaluée à partir de 10.00 pts.
- La note de départ (note D), à chaque agrès, varie selon les mouvements.
- Une bonification de + 0.50 pts. peut être accordée aux barres, à la poutre et au sol pour les mouvements 3-4-5-6 et au saut pour les mouvements 5 et 6.
- Les responsabilités pour le jugement sont réparties entre les jurys D et E et précisées ci-dessous.

## 5.3 - Note D (contenu)

La note D ou note de départ varie selon les mouvements.

Elle comprend :

- Les Eléments Imposés (EI) et/ ou séries (barres, poutre, sol)
- La bonification pour les mouvements 3-4-5-6 (barres, poutre, sol) et mouvements 5-6 (saut)

Mouvement	Saut	Barres – Poutre - Sol
1	1.00	1.00
2	2.00	2.00
3	3.00	2.50-3.00
4	4.00	3.50-4.00
5	4.50-5.00	4.50-5.00
6	5.50-6.00	5.50-6.00



### 5.3.1 Les éléments imposés (EI)

- Des éléments imposés sont à exécuter à chaque engin, pour chaque mouvement (cf tableaux descriptifs).
- Seuls les éléments de la division 5 peuvent être utilisés comme EI.
- Pour chaque **élément manquant**, une **déduction de 1.00 pt.** sera retirée de la note D.
- Pour chaque **élément incomplet**, une **déduction de 0.30 pts.** sera retirée de la note D.
- Pour **gestuelle manquante**, une déduction de 0.30 pts sera retirée de la note D
- **Si un élément imposé est mal exécuté**, il sera pris en compte dans la note D et sera pénalisé selon les déductions pour mauvaise exécution (cf tableau des fautes p.17).

### 5.3.2 La Bonification (0.50pts)

Aux barres, à la poutre et au sol, pour les mouvements 3-4-5-6 et au saut pour les mouvements 5-6, une bonification peut être donnée **une fois**. Sa valeur est de **0.50 pts**.

Aux barres, à la poutre et au sol, **la bonification n'est pas accordée si** :

- **2 éléments imposés (EI) sont manquants** (ne sont pas du tout exécutés)
- La gymnaste **chute** en exécutant l'élément

Une bonification au choix pour obtenir les + 0.50 pts

**Si la bonification ne remplace pas d'élément, elle peut être placée où l'on veut dans la série.**

## 5.4 - Note E : 10.00 pts (La performance)

Pour la perfection de l'exécution et pour la valeur artistique de l'exercice, la gymnaste peut obtenir la note de 10.00pts.

**La note E comprend** les déductions **pour** fautes :

- d'exécution
- d'artistique

Les déductions pour ces fautes sont précisées dans le tableau général des fautes et pénalisations (article 6) dans les déductions spécifiques à l'agrès (articles 8 à 11) et fautes techniques (article 7).

Calcul de la note finale: Note D + Note E = Note finale

Exemple de jugement:

#### Note D

Mouvement 6 + 5.50 pts

Bonification pour l'élément + 0.50 pts

**Note D = 6.00 pts**

#### Note E

10.00 pts

Exécution - 0.80 pts

Artistique - 0.30 pts

-1.10 pts

**Note E = 8.90 pts**

**Note finale 14.90 pts**

La note E est calculée en faisant la moyenne des deux (2) notes (déductions) intermédiaires pour un jury de 4 juges.

#### Note E :

Les déductions pour exécution et artistique sont additionnées et ensuite soustraites de la note de 10.00 pts.



# ARTICLE 6 - Tableau des fautes générales et des pénalisations

<b>Fautes</b>		Petites <b>0.10</b>	Moyennes <b>0.30</b>	Grosses <b>0.50</b>	Très grosses <b>1.00 et +</b>
<b>Par le jury E (E<sup>1</sup> - E<sup>4</sup>)</b>					
<b>Fautes d'exécution</b>					
Bras fléchis et jambes fléchies	Ch. fois	X	X	X	
Jambes ou genoux écartés	Ch. fois	X	Largeur des épaules ou +		
Jambes croisées dans les éléments avec vrilles	Ch. fois	X			
Hauteur des éléments insuffisante (amplitude)	Ch. fois	X	X		
Manque					
- de précision dans les positions groupées, carpées	Ch. fois	90° angle hanches	>90°<135° angle hanches		
- de précisions dans la position tendue	Ch. fois	x	x >135°		
Manque de maintien de la position corps tendu (barres, poutre, sol) – fermeture trop tôt	Ch. fois	X	X		
Hésitation lors des sauts, élévation ou les élans à l'ATR	Ch. fois	X			
Déviation par rapport à l'axe (barres, poutre et sol)	Ch. fois	X			
Position du corps et des jambes dans les éléments					
- Alignement du corps	Ch. fois	X			
- Manque d'extension pointes pieds/pieds relâchés	Ch. fois	X			
- Manque d'écart dans les éléments acro/gym (sans vol)	Ch. fois	X	X		
- Jambes non parallèles à la poutre/sol (éléments gym)	Ch. fois	X			
Précision (chaque mouvement a une position de départ et finale précise. Les mouvements doivent montrer un contrôle parfait)	Ch. fois	X			
<b>Pendant tout l'exercice</b>					
Dynamisme insuffisant		X	X		
- Energie maintenue pendant tout l'exercice créant une impression de facilité d'exécution					
- Donner l'impression que le "très difficile" se fait sans effort					
- Légèreté, vitesse et rapidité dans la réalisation des positions finales					
Position du corps		X	X		
- Alignement du corps					
- Pieds non tendus/relâchés					
- Pieds en dedans					
Amplitude insuffisante (souplesse)		X	X		
<b>Fautes de réception (tous les éléments y compris les sorties)</b>					
S'il n'y a pas de chute, la déduction maximum pour fautes de réception ne peut dépasser 0.80 pts.					
Jambes écartées à la réception	Ch. fois	X			
Trop près de l'agrès (barres et poutre)		X	X		
<b>Mouvements pour maintenir l'équilibre</b>					
Mouvement supplémentaire des bras		X			
Mouvement supplémentaire du buste	Ch. fois	X	X		
Pas supplémentaire, petit sursaut	Ch. fois	X			
Très grand pas ou saut (> largeur des épaules)	Ch. fois		X		
Fautes de position du corps	Ch. fois	X	X		
Flexion profonde	Ch. fois			X	
Frôler l'agrès avec les mains-bras, sans tomber contre l'agrès	Ch. fois		X		
Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 mains	Ch. fois				1.00 pt
Chute sur le tapis sur les genoux ou bassin	Ch. fois				1.00 pt
Chute sur ou contre l'agrès	Ch. fois				1.00 pt



<b>Fautes</b>		Petites <b>0.10</b>	Moyennes <b>0.30</b>	Grosses <b>0.50</b>	Très grosses <b>1.00 et +</b>
<b>Par le jury D – Juges (D<sup>1</sup>, D<sup>2</sup>)</b>					
Exécution d'un élément avec chute					Pas de Bonification
Exécution de liaisons avec chute	Barres poutre, sol				Pas de EI
La réception des salti/sauts n'est pas faite sur les pieds d'abord	Ch. fois				Pas de EI - bonification
Impulsion en dehors de la surface autorisée	Sol				Pas de EI - bonification
Ne pas se présenter avant et/ou après l'exercice à la juge D <sup>1</sup>	Gym/Agrès		x de la note finale		
<b>Comportement de l'entraîneur</b>					
Aide	Barres, poutre, sol Ch. fois				1.00 pt sur note finale. Pas de EI - Bonification
Aide (entraîneur frôle la gymnaste aux barres)	Ch. fois			x de la note finale	
<b>Par le jury D De la note finale</b>					
<b>Irrégularité aux agrès</b>					
Ne pas utiliser correctement la protection pour les tremplins pour les sauts par rondade (voir 8.4)	Gym/Agrès				Saut nul (0)
Ne pas utiliser le tapis de réception supplémentaire	Gym/Agrès			x	
Modifier la hauteur des agrès sans autorisation	Gym/Agrès			x	
Placer le tremplin sur une surface non autorisée	Gym/Agrès			x	
Enlever les ressorts du tremplin	Gym/Agrès			x	
Utiliser des tapis supplémentaires non autorisés	Gym/Agrès			x	
Déplacer le tapis supplémentaire	Gym/Agrès			x	
Présence de l'entraîneur sur l'aire de l'agrès interdite	Gym/Agrès			x	
<b>Remarque par la juge D<sup>1</sup> à la responsable juges – déduction de la note finale</b>					
Justaucorps non identique pour les gymnastes d'une même équipe	Equipe			x	Appliqué 1 fois durant la compétition à l'agrès où la faute a été relevée la 1 <sup>ère</sup> fois
Rembourrages incorrects ou inesthétiques	Gym/Agrès	x			
Utilisation de la magnésie incorrecte	Gym/Agrès	x			
Absence de dossard	Gym/Agrès		x		Appliqué 1 fois durant la compétition à l'agrès où la faute a été relevée la 1 <sup>ère</sup> fois
Tenue incorrecte – justaucorps, bijoux, couleur de bandage	Gym/Agrès		x		
Ordre de passage incorrect	Gym/Agrès				1.00 pt au total de l'équipe
<b>Remarque par le CHRONOMETREUR au jury D</b>					
Dépassement flagrant du temps d'échauffement (après avertissement)	Equipe		x		De la note finale
Pour les gymnastes individuelles	Gym/Agrès		x		
Ne pas commencer dans les 30 sec après apparition de la lumière verte ou signal de la juge D <sup>1</sup>	Gym/Agrès		x		
Dépassement du temps de l'exercice (poutre, sol)	Gym/Agrès	x			
Commencer l'exercice avant le signe de la juge D <sup>1</sup>	Gym/Agrès				0
Dépassement du temps de chute	Gym/Agrès				Exercice terminé



<b>Fautes</b>		Petites <b>0.10</b>	Moyennes <b>0.30</b>	Grosses <b>0.50</b>	Très grosses <b>1.00 et +</b>
<b>Par la responsable juges</b>					
<b>Comportement de la gymnaste</b>					
Quitter l'aire de compétition sans permission de la responsable juges					Disqualifiée
Ne pas participer à la remise des récompenses (sans permission)					Disqualifiée Note/classement annulé
Retard injustifié ou interruption de la compétition					Disqualifiée
Comportement anti-sportif	Gym/Agrès		x		
Présence interdite sur l'aire de l'agrès	Gym/Agrès		x		
Parler avec les juges en activité pendant la compétition	Gym/Agrès		x		
<b>Par la responsable juge</b>					
<b>Comportement de l'entraîneur sans conséquence directe sur le résultat de la gymnaste/équipe</b>					
Comportement antisportif	1 <sup>ère</sup> fois : avertissement de l'entraîneur 2 <sup>ème</sup> fois : exclusion de l'entraîneur				
Autres sortes d'indiscipline et comportement abusifs flagrants	Exclusion de l'entraîneur				
<b>Comportement de l'entraîneur avec conséquence directe sur le résultat de la gymnaste/équipe</b>					
Comportement antisportif tels que : Retard injustifié ou interruption de la compétition, parler avec des juges en activité durant la compétition, ...	1 <sup>ère</sup> fois : -0.50 pts de la note de la gymnaste/équipe à l'agrès et avertissement si l'entraîneur parle avec les juges en activité 1 <sup>ère</sup> fois : - 1.00 pt de la note de la gymnaste/équipe si l'entraîneur parle de <b>manière agressive</b> avec les juges en activité 2 <sup>ème</sup> fois : -1.00 pt de la note de la gymnaste/équipe et exclusion de l'entraîneur de l'aire de compétition				
Autres sortes d'indisciplines et comportements abusifs flagrants tels que : Nombre de personnes autorisées dans l'aire de compétition pendant la compétition, ...	- 1.00 pt de la note de la gymnaste/équipe et exclusion de l'entraîneur de l'aire de compétition.				

*Remarque : s'il n'y a qu'un entraîneur, celui-ci peut rester à cette compétition mais il ne pourra pas être accrédité pour la prochaine compétition.*



# ARTICLE 7 - Technique - Reconnaissance des éléments

Les éléments doivent répondre à des exigences techniques pour que l'élément soit reconnu.

## 7.1 À tous les agrès

### 7.1.1 Exigences pour les positions du corps

Groupé

- Angle du bassin et des genoux < (inférieur à) 90° dans les salti et les éléments gymniques

Carpé

- Angle du bassin < (inférieur à) 90° dans les éléments gymniques

### 7.1.2 Réception avec rotation longitudinale (vrilles)

- En sortie aux barres et à la poutre
- Pendant l'exercice à la poutre et au sol

Les rotations longitudinales doivent être complètement terminées ou la VD inférieure sera attribuée.

### 7.1.3 Pour les sous rotation :

- 2/1 tours (720°) deviennent 1 ½ tour (540°)
- 1 ½ tour (540°) devient 1/1 tour (360°)

### 7.1.4 Chutes à la réception

- avec réception sur les pieds d'abord, la VD est attribuée.
- sans réception sur les pieds d'abord la VD n'est pas attribuée.

## 7.2 Poutre et sol

### 7.2.1 Reconnaissance des tours et des éléments gymniques

- Les tours doivent être complètement terminés ou la VD inférieure sera attribuée.
- En plus du placement du pied la position des hanches et des épaules doit être prise en considération.

**Pour les éléments imposés avec tour** : si rotation incomplète égale ou inférieure à 30° : El accordé avec une pénalité de 0.10 pts. pour manque de précision.

**Pour les éléments bonifiés avec tour** : la rotation doit être complète pour donner la bonification.



## 7.2.2 Pour les tours sur une jambe

L'augmentation des rotations est de 180° à la poutre et 360° au sol.

La rotation **doit être complètement terminée**. Si incomplète, on attribue la VD inférieure pour sous rotation.

**Pour les tours sur une jambe imposés** : si rotation incomplète égale ou inférieure à 30° : EI accordé avec une pénalité de 0.10 pts. pour manque de précision.

**Pour les tours sur une jambe bonifiés** : la rotation doit être complète pour donner la bonification.

POUTRE	SOL
2/1 tours (720°) → 1½ tours (540°)	3/1 tours (1080°) → 2/1 tours (720°)
1½ tours (540°) → 1/1 tour (360°)	2/1 tours (720°) → 1/1 tour (360°)

## 7.2.3 Exigences pour les tours

- doivent être exécutés sur les ½ pointes
- avoir une forme fixe et précise pendant toute la rotation
- que la jambe d'appui soit tendue ou fléchie, l'élément ne change pas
- la pose du talon et/ou de la jambe libre définit le degré de rotation (le tour est considéré comme terminé).
- pour les tours sur une jambe avec la jambe libre dans une position spécifique, la position doit être maintenue pendant tout le tour.
- si la jambe n'est pas dans la position requise (ex: à l'horizontale) on attribue la valeur de difficulté inférieure (si il n'y a pas d'élément dans le code).

## 7.2.4 Sauts (appel/réception 1 ou 2 pieds) avec tours

- Ont une augmentation de valeur de 180° à la poutre et au sol
- Si la réception se fait sur 2 pieds – le placement du pied avant est décisif pour l'attribution de la valeur de difficulté.
- Si la réception se fait sur 1 pied – La position du bassin et des épaules sont décisives

**Pour les éléments imposés avec tour** : si rotation incomplète égale ou inférieure à 30° : EI accordé avec une pénalité de 0.10 pts pour manque de précision

## 7.2.5 Liaisons directes (poutre et sol)

Sont considérées comme liaisons directes celles où les éléments sont exécutés sans

- Hésitation ou arrêt entre les éléments
- Pas supplémentaire entre les éléments
- Contact du pied avec la poutre entre les éléments
- Déséquilibre entre les éléments
- Elan supplémentaire des bras/jambes

*Remarque : les séries gymniques faisant partie des éléments imposés à la poutre :*

- *Si petite hésitation entre les 2 éléments : EI accordé avec pénalité de -0.10 pts*
- *Si petit déséquilibre (sans grand mouvement du buste): EI accordé avec pénalité de - 0.10 pts ou - 0.30 pts*
- *Si grand déséquilibre ou chute entre les 2 éléments : EI non accordé avec pénalité de - 0.50 pts ou 1.00 pt*



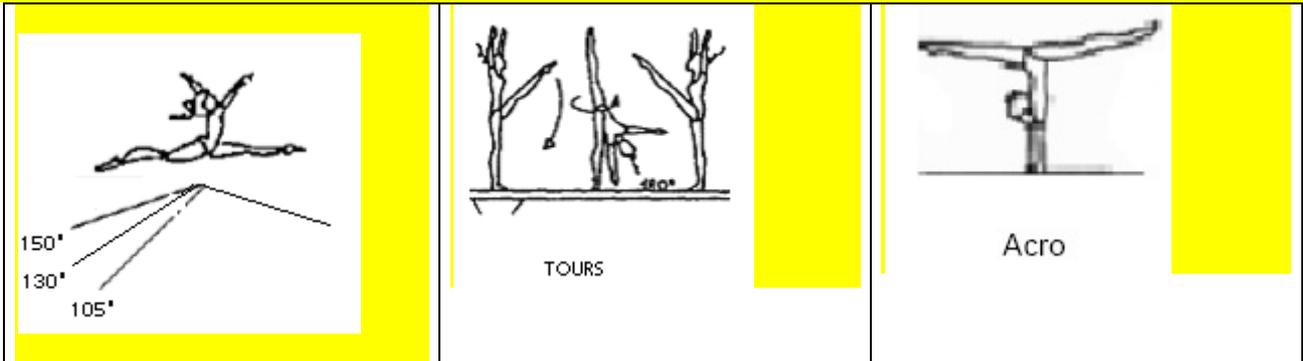
## 7.2.6 Sauts (appel/réception 1 ou 2 pieds), pirouettes et éléments acro avec écart de jambes de 180° (grand écart)

### Pour angle d'écart insuffisant (grand écart insuffisant) et/ou position incorrecte

#### Ecart insuffisant

- pour manque d'écart des jambes dans les sauts gymniques et les éléments acro sans vol

- 0°– 20° déduction de - 0.10 pts
- > 20° - 45° déduction de - 0.30 pts
- > 45° El non comptabilisé



#### Position incorrecte des jambes (saut écart latéral)

	<p>Jambes non parallèles au sol: - 0.10 pts</p>
--	---

## 7.2.7 Exigences spécifiques pour éléments particuliers

### Saut grand jeté changement de jambe

	<p><b>Exigences:</b> Jambe libre avant tendue à 45° avant le changement de jambes. Ecart de jambes à 150°</p> <p><b>Jury D</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si la jambe avant est en-dessous de 45° avant le changement ou si elle est fléchie, on attribue la valeur du saut grand jeté</li> </ul>
--	---

### Saut groupé avec/sans tour

	<p><b>Exigences:</b> Angle bassin et genoux à 45°</p> <p><b>Jury D</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Angle du bassin &gt;135° → pas de VD</li> </ul> <p><b>Jury E</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Genoux à l'horizontale - 0.10</li> <li>- Genoux sous l'horizontale - 0.30</li> </ul>
--	--



### Saut Cosaque

	<p><b>Exigences:</b> Angle bassin à 45°, genoux serrés</p> <p><b>Jury D</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Angle du bassin &gt;135° → pas de VD</li></ul> <p><b>Jury E</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Jambe tendue à l'horizontale - 0.10</li><li>- Jambe tendue sous l'horizontale - 0.30</li></ul>
---	--

### Saut de Chat

	<p><b>Exigences:</b> Evaluation du genou le plus bas</p> <p><b>Jury D</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Angle du bassin &gt;135° → pas de VD</li><li>- Pas d'alternance → on accorde saut groupé</li></ul> <p><b>Jury E</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 ou 2 jambes à l'horizontale - 0.10</li><li>- 1 ou 2 jambes sous l'horizontale - 0.30</li></ul>
---	--

### Saut carpé-écarté

	<p><b>Exigences:</b> 2 jambes au-dessus de l'horizontale</p> <p><b>Jury D</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Angle du bassin &gt;135° → pas de VD</li></ul> <p><b>Jury E</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Jambes à l'horizontale - 0.10</li><li>- Jambes sous l'horizontale - 0.30</li></ul>
--	--

#### Exécution:

Les déductions pour fautes de tenue du corps, des bras, des jambes doivent s'ajouter aux pénalisations pour fautes d'amplitude.



# ARTICLE 8 - Saut

## 8.1 - Généralités

Pour les mouvements 1-2, la gymnaste doit exécuter deux sauts **identiques** répertoriés dans le tableau des sauts de division 5. **La note du saut est la moyenne des deux parties du saut.**

**La note finale est la note du meilleur des 2 sauts.**

Pour les mouvements 3-4-5-6, la gymnaste doit exécuter deux sauts identiques répertoriés dans le tableau des sauts de division 5. **La note finale est la note du meilleur des deux sauts.**

Aux mouvements 5-6 une bonification est possible.

La distance recommandée pour la course d'élan est de 25 mètres. Cependant, la distance de course peut être réglée individuellement.

Après le signal du président du jury, la gymnaste exécute le premier saut et ensuite retourne à la fin de la piste d'élan. Lorsque la note du premier saut a été affichée (ou dite à l'entraîneur), elle doit être prête à exécuter immédiatement son deuxième saut.

Le saut commence par une course, une arrivée et un appel sur le tremplin avec les deux pieds et les deux jambes ensembles, de face.

Débutant par l'appel, les phases du saut sont jugées ainsi:

- première phase d'envol (1<sup>er</sup> envol)
- impulsion
- deuxième phase d'envol (2<sup>ème</sup> envol)
- réception.

Tous les sauts doivent être exécutés avec impulsion **des deux mains sur la table de saut sauf pour les mouvements 1 et 2.**

Trois (3) courses d'élan sont autorisées si la gymnaste n'a pas touché le tremplin et/ou la table de saut (une quatrième course n'est pas autorisée).

## 8.2 - Exigences

Le saut que la gymnaste a **prévu** de réaliser doit être annoncé au jury D.

## 8.3 - Déductions spécifiques à l'agrès (Jury D)

- |  |                              |
|--|------------------------------|
| - Ne pas afficher le numéro du saut prévu ou ne pas l'annoncer au jury D             | - 0.30 pts de la note finale |
| - Appui d'un bras seulement  | - 2.00 pts de la note finale |
| - Sauts non valables *   |                              |
| • Course d'élan avec touche du tremplin ou de la table de saut sans exécuter de saut | non valable - Note 0         |
| • Pas de contact avec la table de saut   | non valable - Note 0         |
| • Pendant le saut: toute forme d'aide  | non valable - Note 0         |
| • La réception n'est pas faite d'abord sur les pieds                                 | non valable - Note 0         |

**\*Remarque:** La note "0" est donnée à la fois par le jury D et le jury E.

## 8.4 - Méthode de calcul

**Jury- D :** saisit la valeur du saut exécuté

**Jury- E :** chaque juge note le saut exécuté et calcule le total de ses déductions, (par ex. -0.40 pts)



## 8.5 - Déductions spécifiques à l'exécution (Jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50	1.00
<b>Première phase d'envol</b>				
- Mauvaise technique				
• Angle du bassin	x	x		
• Corps cambré	x	x		
• Jambes fléchies	x	x	x	
• Jambes ou genoux écartés	x	x		
<b>Impulsion</b>				
- Mauvaise technique				
• Appui décalé/alternatif des mains pour les sauts avec 1 <sup>er</sup> envol en avant	x	x		
• Bras fléchis	x	x	x	
• Angle des épaules	x	x		
• Pas de passage par la verticale	x	x		
<b>Deuxième phase d'envol</b>				
- Hauteur	x	x	x	0.80
- Position du corps				
• Manque de maintien de la position corps tendu (sauts corps tendu)	x	x		
• Jambes fléchies	x	x	x	
• Jambes ou genoux écartés	x	x		
- Longueur insuffisante (distance)	x	x	x	
<b>Fautes générales</b>				
- Dynamisme insuffisant	x	x	x	
- Déviation par rapport à l'axe (1 <sup>er</sup> contact à la réception)				
• Les deux pieds dans le couloir	x			

### Chutes

Deuxième envol

- Réception sur les pieds d'abord : le saut est jugé
- La réception n'est pas faite d'abord sur les pieds : le saut reçoit 0.00 pts

## 8.6 - Remarques

### Mouvement 5-6

Permis d'exécuter un saut bonifié ou deux, au choix.



# ARTICALE 9 - Barres asymétriques

## 9.1 - Généralités

Le jugement de l'exercice commence avec l'appel sur le tremplin, le tapis ou les caisses. Tout autre support supplémentaire placé sous le tremplin (par exemple planchette) n'est pas autorisé.

Un deuxième élan est autorisé à l'entrée si la gymnaste, lors de son premier élan, n'a pas touché le tremplin, l'agrès. Après une deuxième tentative sans succès elle doit commencer son exercice. Il n'y a pas de pénalisation si elle n'a pas touché le tremplin, l'agrès.

Si, au 3<sup>ème</sup> élan, la gymnaste touche le tremplin: - 1.00 pts

- Après l'entrée les éléments doivent être enchaînés
- Arrêt autorisé pour passage de BI à BS lors de la réalisation des séries en 2 parties (BI vers BS)

Lors d'une chute de l'agrès, la gymnaste dispose d'une interruption de 30 secondes avant de remonter sur les barres pour poursuivre son exercice (le chronométrage commence lorsque la gymnaste, après la chute, s'est relevée sur ses pieds).

Si la gymnaste n'est pas remontée sur les barres à la fin des 30 secondes du temps limite l'exercice est considéré comme terminé.

## 9.2 - Contenu et construction de l'exercice

Les éléments imposés sont issus des catégories suivantes :

- Entrées
- Tours et élans arrière
- Sorties

Les éléments imposés de division 5 sont répertoriés dans le tableau barres en annexe.

Pour chaque élément imposé manquant : - 1.00 pt de la note D

## 9.3 - Déductions spécifiques à l'agrès (Jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50 ou plus
- Course d'élan avec touche du tremplin ou des barres sans exécuter d'entrée			1.00
- 3 <sup>ème</sup> tentative d'entrée			1.00
- Ajustement des prises	x		
- Frôler l'agrès avec les pieds		x	
- Frôler le tapis			0.50
- Heurter l'agrès avec les pieds			0.50
- Heurter le tapis avec les pieds			1.00
- Jambes écartées (antéro-postérieur) avant l'arrivée à l'ATR		x	
- Mauvais rythme pendant tout l'exercice	x	x	
- Sous rotation pour les éléments avec envol	x		
- Extension insuffisante dans les bascules	x		
- Elan à vide		x	
- Elan intermédiaire			0.50
- Précision des angles à la fin des éléments	x	x	x
- Manque d'amplitude dans			
• Les élans avant ou arrière sous l'horizontale (suspension)	x		
• Prises d'élan	x	x	
- Plus de 2 éléments identiques liés directement avec la sortie	x		
- Pas de tentative de sortie			0.50



## 9.4 - Remarques

### Elan intermédiaire

Reprise d'élan de l'appui facial et/ou un grand élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant. Il existe en suspension (balancé avant-arrière) et à l'appui (balancé des jambes après arrêt à l'appui). Exemple : si elle fait un balancer avant son  $\frac{3}{4}$  volée, si elle rate son retour pied sur barre, ... = - 0.50 pts

### Elan à vide

Elan avant/arrière sans exécuter d'élément.

### Répétition d'un élément

Répétition d'un élément l'un à la suite de l'autre

Exemple : tour arrière – tour arrière ou pose pieds tour – pose pieds tour → Considéré comme un élan intermédiaire (déduction de - 0.50 pts appliquée 1 seule fois).

### Elan à l'horizontale

Si l'élan est sous l'horizontale, on retire en amplitude mais on accorde l'exigence.

*Remarque : Si la gymnaste rentre en renversement et tourne tout de suite en tour arrière alors = élément manquant.*

### Pas de tentative de sortie

0.50 pts + 1.00 pt pour EI manquante = -1.50 pts

### Bascule

L'exigence est accordée si les épaules arrivent au-dessus de la barre.

### Chute à la sortie salto

- Si le salto n'est pas commencé (pas de commencement de rotation), ou s'il n'y a pas de tentative de sortie du tout :

- Pas de EI - 1.00 pts
- Pas de tentative de sortie - 0.50 pts
- Chute - 1.00 pts

- Si lors de la chute le salto est commencé (mais pas de réception sur les pieds)

- Pas de EI - 1.00 pts
- Chute - 1.00 pts

### Monter debout sur BI

Montée libre et on juge au 1<sup>er</sup> exercice de la série exécuté à BS (aide de l'entraîneur permise).

La gymnaste n'est pas obligée de marquer l'arrêt entre BI et BS (pas de jugement!!!)

### Elan arrière à l'horizontale – pose des pieds sur BI :

Si pose des 2 pieds sur la barre et puis chute → EI accordé

Si arrivé sur les genoux ou pas de touche de la barre → EI incomplet et chute

### $\frac{3}{4}$ volée :

Si les hanches arrivent à BS puis chute → EI accordé

Si les cuisses arrivent à BS puis chute → EI manquant



### **Rétablissement arrière**

"Rétablissement arrière appel ..." pas d'exécution en force. Les jambes doivent répondre aux exigences décrites pour chaque mouvement pour que l'EI ou la bonification soit comptabilisée.

### **Mouvement 1**

Important d'exécuter les  $\frac{1}{2}$  tours à BS dans le bon sens (avant et puis arrière).

### **Mouvement 2**

Si 4 balancés sont exécutés (alors que 3 demandés) : juge les fautes d'exécution du 4<sup>ème</sup> balancé.

### **Mouvement 3**

Si rétablissement arrière 1 pied au lieu de 2 : Élément incomplet - 0.30 pts.

### **Mouvement 5**

Si l'entrée se fait face à BS, il manque un dégagé dans l'EI 1 : pénalité de – 0.30 pts pour élément incomplet.



# ARTICLE 10 - Poutre

## 10.1 - Généralités

Le jugement de l'exercice commence avec l'appel sur le tremplin, le tapis ou les caisses. Tout autre support supplémentaire placé sous le tremplin (par exemple planchette) n'est pas autorisé.

Un deuxième élan est autorisé à l'entrée si la gymnaste, lors de son premier élan, n'a pas touché le tremplin, l'agrès. Après une deuxième tentative sans succès elle doit commencer son exercice. Il n'y a pas de pénalisation si elle n'a pas touché le tremplin, l'agrès.

Si, au 3<sup>ème</sup> élan, la gymnaste touche le tremplin: - 1.00 pts

2 tremplins sont autorisés pour les entrées, pour les catégories Poussine, Benjamines 1-2 et Minimes 1-2.

La durée de l'exercice à la poutre ne doit pas dépasser 1 min 30 (90 secondes).

Chronométrage :

- L'assistante déclenche le chronomètre quand la gymnaste prend appel sur le tremplin ou le tapis. Elle arrête le chronomètre quand la gymnaste touche le tapis, à la fin de son exercice.
- Les éléments exécutés après la limite des 90 secondes seront reconnus par le jury D et jugés par le jury E.

Temps d'arrêt (chute) :

- Lors de l'interruption de l'exercice due à une chute de l'agrès un temps d'arrêt de dix (10) secondes est autorisé (Le chronométrage commence lorsque la gymnaste, après une chute, s'est relevée sur ses pieds). La durée du temps de chute est chronométrée à part et n'entre pas dans le calcul du temps total de l'exercice.
- Le temps de chute se termine quand la gymnaste prend appel sur le tapis pour remonter sur la poutre.
- Lorsque la gymnaste est remontée sur la poutre, le chronométrage reprend avec le premier mouvement pour continuer l'exercice.
- Si la gymnaste n'est pas remontée sur la poutre lorsque les 10 secondes du temps limite sont écoulées, l'exercice est considéré comme terminé.

## 10.2 - Contenu et construction de l'exercice

Les éléments imposés sont issus des catégories suivantes :

- Eléments acrobatiques avec ou sans envol
- Eléments gymniques : sauts, tours, ondes, maintiens

(Les sauts gymniques répertoriés dans le tableau des sauts à la poutre de division 5).

Les éléments de division 5, qui composent l'exercice, sont répertoriés dans le tableau poutre en annexe.

Pour chaque élément imposé manquant : - 1.00 pt de la note D

## 10.3 - Déductions spécifiques à l'artistique (Jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50
- Variation du rythme insuffisante	x		
- Manque d'assurance dans l'exécution	x	x	
- Présentation artistique insuffisante durant tout l'exercice dont : <ul style="list-style-type: none"><li>• Manque de créativité chorégraphique originalité de la composition, des éléments et des mouvements</li></ul>	x	x	
- Gestes ou mimiques inappropriés ne correspondant pas au mouvement	x		



## 10.4 - Déductions spécifiques à l'agrès (Jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50 ou plus
- Course d'élan avec touche du tremplin ou des barres sans exécuter d'entrée			1.00
- 3 <sup>ème</sup> tentative d'entrée			1.00
- Appui supplémentaire d'une jambe sur le côté de la poutre		x	
- Non respect des exigences techniques de l'élément par utilisation d'un appui supplémentaire		x	
- S'accrocher à la poutre pour éviter une chute			0.50
- Mouvements supplémentaire pour maintenir l'équilibre	x	x	0.50
- Pause de concentration (plus de 2 secondes)	x		
- Préparation prolongée pour les éléments gymniques	x		
- Mauvais rythme dans les liaisons	x		
- Pas de tentative de sortie			0.50

## 10.5 - Remarques

### L'équerre (latérale ou transversale)

Doit être tenue 2 secondes et avoir une position finale (pas de chute) pour obtenir son E.I. sans déduction. Si elle est exécutée mais pas tenue 2 secondes : E.I. accordé avec une déduction de - 0.20 pts.

### Les sauts gymniques exécutés avec une rotation égale ou inférieure à 30°

Si EI : l'élément accordé pénalisé de 0.10 pts pour manque de précision.

### Chutes

Eléments acrobatiques et gymniques

- Avec réception sur un ou deux pieds ou selon la position demandée sur la poutre: E.I. est attribué.
- Sans réception sur un ou deux pieds ou selon la position demandée sur la poutre: E.I. n'est pas attribué.

### ATR

Les 2 jambes doivent être alignées (déductions si pas à la verticale)

L'ATR doit être tenue 2 secondes et avoir une position finale (pas de chute) pour obtenir son E.I. sans déduction.

Si l'ATR est exécuté mais pas tenu 2 secondes : E.I. accordé avec une déduction de - 0.20 pts.

Dans le cas de la bonification :

Les 2 jambes doivent être alignées (déduction si pas à la verticale)

L'ATR doit être tenue 2 secondes et avoir une position finale (pas de chute) pour obtenir la bonification.

### Elément imposé

Si la gymnaste touche la poutre d'un pied l'exigence est accordée (roue, souplesse,...)



### **Sortie en liaison (Roue – Saut extension)**

Si chute → 3 cas de figure :

- Roue – saut extension (arrivé sur les pieds) - chute
  - - 1.00 pts chute
  
- Roue - chute (exercice terminé, elle ne remonte plus sur la poutre)
  - - 0.50 pts pas de tentative de sortie
  - - 1.00 pts chute
  - - 1.00 pts élément imposé (EI) manquant.
  
- Roue - chute (remonte sur la poutre) / saut extension
  - - 1.00 pts chute
  - - 1.00 pts élément imposé (EI) manquant.

### **Série gymnique**

Si arrêt dans la série gymnique (E.I.) : -0.50 pts

Si arrêt dans la série gymnique (bonification) : pas de bonification

### **Position des bras**

Libre si pas précisé dans le texte

### **Arrêt dans les liaisons**

Arrêt entre 2 pivots : - 0.10 pts

Arrêt entre 2 sauts : - 0.50 pts

### **Mouvement 3**

Entrée :

Départ pieds décalés → Elément incomplet

Si les mains sont trop éloignées des pieds pour se relever : "Manque de fermeture" : - 0.10 pts

Si nécessaire déduction pour "appui supplémentaire"

### **Mouvement 4**

Le saut extension  $\frac{1}{4}$  de tour (90°) doit se faire de la position latérale à transversale. Si inverse : Elément incomplet.

### **Mouvement 6**

Bonification sortie roue pied/pied – saut extension : Remplace seulement l'EI 8 (Salto).



# ARTICLE 11 - Sol

## 11.1 - Généralités

Le jugement de l'exercice commence avec le premier mouvement de la gymnaste.

Les CD de musique des exercices au sol (**si différentes des musiques imposées**) doivent être remis aux organisateurs de la compétition au plus tard pendant l'échauffement général (**1 CD pour toutes les gymnastes du club, musique au début du CD – nom du club, mouvement**)

Chronométrage:

- Les éléments exécutés après la limite de la fin de la musique seront reconnus par le jury D et jugés par le jury E.
- L'accompagnement musical avec orchestre, piano ou d'autres instruments (sans chant) doit être enregistré.
- Absence de musique ou musique avec voix (chants) - 1.00 pt  
Remarque: déduction effectuée par le jury D sur la note finale.

**Lignes** : Le dépassement de la surface réglementaire du praticable (12 x 12 m) est pénalisé si une partie quelconque du corps touche le sol en dehors des lignes.

- Un pas ou réception en dehors des limites du praticable avec 1 pied/main - 0.10 pts
- Pas en dehors des limites du praticable avec les 2 pieds/ mains ou une partie du corps ou réception avec les 2 pieds partiellement en dehors de la ligne (1<sup>er</sup> contact des pieds) - 0.30 pts
- Réception avec les 2 pieds en dehors des limites du praticable - 0.50 pts

Le juge D applique la déduction sur la note finale pour dépassement du temps et sortie de praticable.

## 11.2 - Contenu et construction de l'exercice

Les éléments de difficulté doivent être issus des catégories suivantes :

- Eléments acrobatiques
  - Roulés
  - Appuis tendus renversés
  - Eléments avec appui des mains, avec ou sans phase d'envol
  - Salti
- Eléments gymniques
  - Sauts
  - Tours

Les éléments de division 5, qui composent l'exercice, sont répertoriés dans le tableau sol en annexe.

Pour chaque élément imposé manquant : - 1.00 pt.

L'exercice sera exécuté sur une musique instrumentale de 1 min 30 maximum.



### 11.3 - Déductions spécifiques à l'artistique (Jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50
- Présentation artistique insuffisante durant l'exercice dont : <ul style="list-style-type: none"><li>• Manque de créativité chorégraphique Originalité de la composition, des éléments et des mouvements</li><li>• Manque de capacité à exprimer le thème de la musique à travers les mouvements</li><li>• Variation du rythme insuffisante</li></ul>	x	x	
- Musique <ul style="list-style-type: none"><li>• Mauvaise relation musique/mouvement</li><li>• Manque de synchronisation entre le mouvement et la musique à la fin de l'exercice</li><li>• Musique de fond</li></ul>	x	x	x
- Gestes ou mimiques inappropriés, ne correspondant pas à la musique ou au mouvement	x		

### 11.4 - Déductions spécifiques à l'agrès (jury E)

Fautes	0.10	0.30	0.50
- Pause de concentration avant les séries acrobatiques (plus de 2 secondes)	x		
- Préparation prolongée pour les éléments gymniques	x		
- Pas de tentative de sortie			x

### 11.5 - Remarques

#### Saut de chat

Le degré de rotation est déterminé par l'axe des épaules et du bassin.

#### Élément incomplet

La déduction pour élément incomplet est à retirer de la note D.

Exemples :

- ATR valse (360°) si ½ valse (180°) : autre élément = - 1,00 pt
- Si plus qu' ½ valse (+ de 180°) : élément incomplet = - 0,30 pts
- Pirouette : s'il manque ¼ (90°) = élément incomplet = - 0,30 pts

Attention : Pour la bonification, l'élément doit être complet !!

#### Mouvement 4 : Pont : bonification souplesse avant ou arrière

Afin de continuer la chorégraphie, il faut placer la souplesse avant la descente en station accroupie (milieu de l'exigence).

#### Roulade arrière à l'oblique 45° ou à l'ATR ou à la chute faciale

El compte même si les bras sont très fléchis : pénalisation max. (→ 0.50 pts.)

Si bras fléchis et roulade tête au sol : El manquant

Si léger soulèvement de la tête puis grosse flexion de bras et pose de la tête au sol : - 1.00 pts

#### Mouvement 5 : "Sursaut rondade – flic"

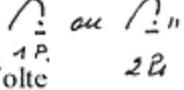
Elan de quelques pas autorisé.

#### Réception - position en fente

Si la gymnaste montre une position en « fente » à la réception des **éléments acrobatiques** au sol, la déduction de 0.10 ou de 0.30 (0.10: fente inférieure à largeur épaules - 0.30: fente égale ou supérieure à la largeur des épaules) doit être appliquée. Il n'y a pas de déduction pour une position en « fente » après des éléments gymniques. A la place, ils peuvent être pénalisés pour manque d'équilibre après des tours, sauts/sautillés de 0.10 ou 0.30.



## Symboles de base

<b>BARRES</b>	 Bascule BI	 Bascule BS	 Tour arrière	 Tour avant
 Elan en arrière	 Elan en arrière à l'ATR	 Pose pieds BI à BS	 Pose pieds BI - 1T- à BS	 Pose pieds BI contre mouvt. à BS
 Volée	 Tour libre	 Tour libre à l'ATR	 Sortie filée avec pose pieds	 Sortie filée sans pose pieds
 Sortie filée avec pose pied 1/2 T	 Sortie filée avec pose pieds 1T	 Sortie salto arrière groupé	 Sortie salto arrière carpé	 Sortie salto arrière tendu
 Sortie pieds barres salto avant	 Sortie pieds barres salto avant 1/2 T			
<b>POUTRE et SOL</b>	 1/2 Pirouette	 Pirouette 1T	 Pirouette 1T 1/2	 Pirouette 2T
 Roulade avant	 Roulade avant libre	 Roulade arrière	 Roulade arrière à l'ATR	 Roue
 Roue avec envol	 Roue sans mains	 Rondade	 Souplesse avant	 Souplesse arrière
 Tic tac	 Flic 1 pied	 Flic 2 pieds	 Flic Auerbach	 Volte 1P.      2B.



Elévation à l'ATR	ATR	Atr 1 T	Saut en extension	Saut en extension 1 T
Saut en extension 1 T 1/2	Saut en extension 2 T	Saut groupé	Saut groupé 1/2 T	Saut groupé 1 T
Saut de chat	Saut de chat 1/2 T	Saut de chat 1 T	Grand jeté	Grand jeté 1/2 T
Grand jeté changement de jambes	Sissone	Saut pied tête	Saut carpé écarté	Saut carpé écarté 1/2 T
Saut carpé écarté 1T	Saut cosaque	Saut cosaque 1/2 T	Saut cosaque 1 T	Saut Schuschunova
Salto arrière groupé	Salto arrière carpé	Salto arrière tendu	Twist	Salto arrière avec 1 vrille
Salto arrière 1 1/2 vrille	Salto arrière 2 vrilles	Salto avant	Salto avant carpé	Salto avant tendu
			<sup>2</sup>	
Salto avant tendu 1/2 T	Salto avant tendu 1 T	Tempo		



# Tableaux des éléments



## SAUT

	<b>Mouvement 1</b>		<b>Mouvement 2</b>		<b>Mouvement 3</b>	<b>Mouvement 4</b>	<b>Mouvement 5</b>	<b>Mouvement 6</b>
Note D	1.00 pts		2.00 pts		3.00 pts	4.00 pts	4.50 - 5.00 pts	5.50 - 6.00 pts
Agrès	Tapis 60 cm	Tapis 60 cm Tapis 30 cm	Tapis 60 cm	Tapis 60 cm	Montage mousse Hauteur : 1m10	Table de saut Hauteur : 1m10 - Montage mousse Hauteur : 1m	Table de saut - Hauteur 1m25	Table de saut - Hauteur 1m25
Tremplins	Tremplin	Mini - trampoline (à plat)	Tremplin	Mini-trampoline	Mini-trampoline	Mini-trampoline	Mini-trampoline <b>Bonification</b> : Double tremplin (ou 2 tremplins)	Double tremplin (ou 2 tremplins) <b>Bonification</b> : 1 tremplin
Saut	<b>1<sup>ère</sup> partie</b> Course accélérée - saut extension sur le tremplin – réception en contre-haut	<b>2<sup>ème</sup> partie</b> Départ sur tapis - saut en extension sur trampoline - réception en contre-bas	<b>1<sup>ère</sup> partie</b> Course accélérée - saut extension sur tremplin – réception en contre haut	<b>2<sup>ème</sup> partie</b> ATR mains dans le trampoline - impulsion épaules – réception plat dos	Course accélérée - Renversement - réception plat dos	Course accélérée - Renversement - réception plat dos	Course accélérée - Renversement - réception	Course accélérée - Renversement - réception
	<b><u>La moyenne des 2 parties</u></b>		<b><u>La moyenne des 2 parties</u></b>					
Note Finale	Le meilleur des 2 sauts		Le meilleur des 2 sauts		Le meilleur des 2 sauts	Le meilleur des 2 sauts	Le meilleur des 2 sauts	Le meilleur des 2 sauts



## BARRES ASYMETRIQUES – Tableau des éléments

		Mouvement 1	Mouvement 2	Mouvement 3	Mouvement 4	Mouvement 5	Mouvement 6
Note D		1.00 pts	2.00 pts	2.50 - 3.00 pts	3.50 - 4.00 pts	4.50 - 5.00 pts	5.50 - 6.00 pts
		<u>Entrée aménagée :</u> Départ face à BS, BI à hauteur des épaules.	<u>Entrée aménagée :</u> Départ face à BS, BI à hauteur des épaules.	<u>Entrée aménagée :</u> Départ face à BS, BI à hauteur des épaules.	<u>Entrée aménagée :</u> Départ face à BS, BI à hauteur des épaules.	<u>Entrée aménagée :</u> Départ dos à BS, BI à hauteur des épaules.	<u>Entrée aménagée :</u> Départ face à BS BI à hauteur des épaules.
Barre Inférieure	1	Sauter à l'appui facial bras tendus	Rétablissement arrière 1 jambe	Rétablissement arrière 2 jambes (fléchies)	Rétablissement arrière 2 jambes tendues	Oscillation 1 jambe - ½ tour (180°), dégager jambe arrière tendue	Bascule
	2	Elan arrière à l'horizontal mini- mum retour à l'appui facial tendu	Elan arrière à l'horizontal mini- mum retour, à l'appui facial tendu	Elan arrière à l'horizontale - Tour d'appui arrière	Elan arrière à l'horizontale - Tour d'appui arrière	Elan arrière à l'horizontale - Tour d'appui arrière	Elan arrière à l'horizontale - Tour d'appui arrière
	3	Rotation avant, bras et jambes tendues (sans maintien)	Elan arrière à l'horizontale minimur repousser en arrière.	Elan arrière à l'horizontale mini- mum, retour à l'appui facial tendu	Prise d'élan arrière - Pose des pieds sur BI	Prise d'élan arrière - Pose des pieds sur BI	Prise d'élan arrière - Pose des pieds sur BI
			4 Réception stabilisée				
Barre Supérieure	4	En suspension - 4 déplacements alternatifs (main gauche- main droite - main gauche-main droite) - ½ tour avant (180°), ½ tour en arrière (180°) - 4 déplacements alternatifs pour revenir au point de départ.	5 Montée libre sur BI (aide autori- sée) -saisir BS	4 Montée libre sur BI (aide autori- sée) -saisir BS	4 ¾ volée	4 ¾ volée	4 Bascule
			6 1 balancé avant - arrière	5 3 balancés	5 Elan arrière à l'horizontale - Tour d'appui arri	5 De l'appui, dégagé, ¾ volée	5 De l'appui, dégagé, ¾ volée
			7 Réception stabilisée entre les barres	6 Réception stabilisée entre les barres	6 Sortie filée	6 Sortie filée pieds barre	6 Sortie filée pieds barre ½ tour (180°)
	5	Réception stabilisée			7 Réception stabilisée	7 Réception stabilisée	7 Réception stabilisée
<b>BONIFICATIONS</b>							
				Rétablissement arrière 2 jambes tendues (remplace 1)	Départ dos à BS Oscillation 1 jambe - ½ tour (180°) et dégager jambe arrière tendue (rem- place 1) Départ dos à BS	Départ face à BS Bascule BI (remplace 1)	Prise d'élan vers l'ATR (45°) (Remplace une prise d'élan)
				Prise d'élan arrière - Pose des pieds sur BI - Saisir BS (remplace 3 et 4)	Sortie filée pieds barre (remplace 6)	Bascule BS (remplace 4)	Sortie salto arrière groupé (remplace 6)
						Sortie filée pieds barre ½ tour (180°) (remplace 6)	



## POUTRE – Tableau des éléments

		Mouvement 1	Mouvement 2	Mouvement 3	Mouvement 4	Mouvement 5	Mouvement 6	
Note D		1.00 pts	2.00 pts	2.50 - 3.00 pts	3.50 - 4.00 pts	4.50 - 5.00 pts	5.50 - 6.00 pts	
Entrée	1	Entrée aménagée : Station sur plinth Hauteur : 10 cm sous le bord inférieur de la poutre Poser un pied sur la poutre à l'arabesque	Entrée aménagée : Station sur plinth Hauteur : 10 cm sous le bord inférieur de la poutre Sauter 2 pieds sur poutre	Entrée aménagée : Epaules légèrement au-dessus de la poutre Station latérale - passage d'une jambe et équerre transversale tenue 2 sec.	Entrée aménagée : Tremplin oblique Station costale - saut appel 1 pied avec appui 1 main arrivée station accroupie	Entrée aménagée : Tremplin oblique Station costale - saut anel et réception 2 pieds en station debout	Entrée aménagée : Tremplin en bout de poutre. Saut extension appel 1 ou 2 pieds - réception sur 1 ou 2 pieds à la station debout	
		Série	2	Marcher 4 pas accroupis	Arabesque jambe gauche et arabesque jambe droite	ATR passager (30° max par rapport à la verticale)	Saut groupé - saut extension (ou inverse)	Saut cosaque
3	1 pas chassé sur ½ pointes pieds		1 pas chassé sur ½ pointes pieds	Arabesque jambe gauche et arabesque jambe droite maintenue 2 secondes	Pirouette ½ tour (180°) déposer le pied et ½ tour (180°) même sens sur ½ pointes	ATR tenu retour fente	Saut groupé ½ tour (180°)	
4	Battement avant gauche et battement avant droit		Préparation pirouette (pieds à plat)	½ pirouette (180°)	Saut extension ¼ tour (90°) départ latéral - réception transversale	Pirouette 1/1 (360°)	Roue retour pied/pied à plat	Roue retour pied/pied à plat
5	Position sur ½ pointes pieds maintenue 2 sec.		Position accroupie Maintenu 2 secondes.	2 soubresauts enchaînés - changements de jambe (jambe droite et gauche)	Battement avant tenu gauche et battement avant tenu droit	Roue retour pied/pied à plat	Pirouette 1/1 (360°)	Pirouette 1/1 (360°)
6	½ tour (180°)		Position latérale maintenue (2 pieds) - chorégraphie de base	Saut groupé	ATR tenu - retour libre	Saut extension ½ tour (180°)	ATR tenu retour pied/pied à plat	ATR tenu retour pied/pied à plat
7	4 pas, à 4 pattes, bras et jambes tendues		Saut extension	Planche gauche et droite	Saut écart antéro-postérieur appel 2 pieds (135° min)	Saut cosaque	Saut cosaque	Saut cosaque
8	¼ tour (90°) - ¼ tour (90°)		Battement avant gauche et battement avant droit	½ tour (180°) - 1 pas - ½ tour (180°) dans le même sens	Equerre latérale, jambes à l'horizontale minimum (maintenue 2 secondes)	Saut groupé - saut écart antéro-postérieur appel 2 pieds (150°) enchaînés (ou inverse)	Saut groupé - saut écart antéro-postérieur appel 2 pieds (150°) enchaînés (ou inverse)	Saut groupé - saut écart antéro-postérieur appel 2 pieds (150°) enchaînés (ou inverse)
			9 ½ tour (180°) - 1 pas - ½ tour (180°) dans le même sens		9 Planche gauche et droite			
		10 Placement de dos à 45° min jambes groupées		10 Roue - retour libre				
Sor tie	9	Saut extension en avant	11 Saut extension arrière	9 Rondade	11 Volte	8 Salto avant groupé	8 Salto avant ou arrière groupé	

### BONIFICATIONS

Roue retour libre (en plus)	Roue pied/pied à plat (remplace 10)	ATR latéral retour pieds sur poutre (remplace 3).	Souplesse avant ou arrière (en plus)
ATR tenu (remplace 2)	ATR tenu pied/pied à plat (remplace 6)	Saut groupé ½ tour (180°) (remplace 6)	Grand jeté 135° (remplace 1 des 2 sauts du 2)
Saut écart antéro-postérieur appel 2 pieds (135° min) (en plus)	Pirouette 1/1 (360°) (remplace 3)	Sissonne (en plus)	Sortie roue pied/pied - Saut extension (remplace 8)
Saut extension ¼ tour (90°) départ latéral (en plus)	ATR latéral retour pieds sur poutre (en plus)	Sortie roue pied/pied - Saut extension (remplace 8)	
	Saut cosaque (en plus)		



## SOL – Tableau des éléments

	Mouvement 1		Mouvement 2		Mouvement 3		Mouvement 4		Mouvement 5		Mouvement 6
Note D	1.00 pts.		2.00 pts		2.50 - 3.00 pts		3.50 - 4.00 pts		4.50 - 5.00 pts		5.50 - 6.00 pts
1	1 pas chassé sur ½ pointes pieds	1	Battement avant gauche et arrière droit - 2 pas – (idem autre jambe)	1	Battement avant	1	Sursaut rondade	1	Volte 2 pieds	1	Pirouette 1½ tour (540°)
2	Roulade avant groupée	2	Placement de dos, position groupée, développé à l'ATR	2	½ pirouette (180°)	2	Pirouette 1/1 tour (360°)	2	Pirouette 1/1 tour (360°)	2	Rondade - Flic
3	Battement avant jambe gauche et jambe droite	3	Fermeture en station Debout maintenue 2 secondes	3	Planche – ATR	3	Saut extension 1/1 tour (360°)	3	Saut fouetté ½ tour (180°)	3	Grand jeté - Grand jeté enchaînés
4	Roue	4	Chandelle les bras le long du corps	4	Position assise – Fermeture jambes écartées	4	Battement jambe avant sauté, jambe gauche et droite	4	Roulade avant - placement de dos jambes fléchies – Repoussé à l'ATR – retour libre	4	ATR 1/1 tour (360°)
5	½ tour sur ½ pointes	5	Saut extension ½ tour (180°)	5	Roulade avant - placement de dos jambes fléchies développé en ATR	5	Roulade avant – placement de dos jambes écartées - ATR.	5	Grand jeté (135°) – saut de chat 1/1 tour (360°)	5	Saut fouetté ½ tour (180°)
6	Saut extension	6	1 roulade arrière – départ et arrivée jambes tendues	6	Saut de chat ½ tour (180°)	6	Saut groupé – Saut écart antéro-postérieur appel 2 pieds (135° min)	6	Saut groupé ½ tour (180°)	6	Souplesse avant ou arrière
7	Roulade arrière groupée	7	Roulade avant départ jambes tendues - retour fléchies	7	Saut extension ½ tour (180°)	6	Planche - ATR maintenu 2" – rouler (bras tendus)	7	Souplesse avant ou arrière	7	Roulade arrière à l'ATR, retour libre.
8	Placement de dos groupé	8	2 pas chassés (1 à gauche et 1 à droite)	8	Roulade arrière bras et jambes tendus - chute faciale	7	Roulade arrière bras tendus - jambes tendues, oblique 45° min.	8	Saut cosaque	8	Saut cosaque
9	Chandelle (mains aux hanches)	9	Saut de chat	9	ATR tap tap	8	Saut de chat 1/1 tour (360°)	9	ATR ½ tour (180°)	9	Volte 1 pied - volte 2 Pieds enchaînés
10	Position assise – fermeture tronc sur jambes serrées	10	Préparation pirouette sur ½ pointe, en retiré	10	Sursaut - roue	9	Pont - bras tendus et j ambes tendues et jointes	10	Sursaut rondade	10	Sissone
11	Arabesque jambe gauche et jambe droite	11	Roue	11	Saut groupé	10		11	Sissone		
		12	Planche jambe gauche et planche jambe droite	12	Saut écart antéro-postérieur appel 2 pieds (135° min)			12			

### BONIFICATIONS

Roulade arrière bras tendus - Jambes tendues, oblique 45° (remplace 8)	Volte 2 pieds (en plus)	Volte 1 pied – volte 2 pieds (remplace 12)	Souplesse avant ou arrière (autre)	
	Grand jeté (135° min) (en plus)	Grand jeté - Grand jeté – Saut de chat 1/1 tour (360°) (remplace 6)	Grand jeté changement jambe (150°) (remplace 1 grand jeté du 4)	
	Enchaînement des 2 sauts (Saut groupé - Saut écart antéro-postérieur appel 2 pieds (135° min))	ATR ½ tour (180°) (en plus)	Pirouette 1½ tour (540°) (remplace 2)	Salto avant groupé (en plus)
	Pont - bras tendus et jambes tendues et jointes (en plus)	Saut cosaque (en plus)	Souplesse avant ou arrière (autre)	Pirouette 2/1 (720°) (remplace 2)
	Souplesse avant ou arrière (remplace 9)	Rondade – flic (remplace 11)		



# Lexique



<u>Assemblé</u> :	Ramener la pointe du pied arrière contre le talon du pied avant (différent du saut de danse classique)
<u>Préparation pirouette</u> :	Fente avant avec bras du même côté que la jambe avant en couronnée devant, l'autre bras à la seconde
<u>Première</u> :	Bras en couronnée oblique avant bas
<u>Seconde</u> :	Bras placés latéralement
<u>Cinquième</u> :	Bras en couronnée oblique haute
<u>Arabesque</u> :	Station debout sur 1 jambe, élévation de la pointe de la jambe libre tendue le plus haut possible en arrière en maintenant le dos à la verticale, bras latéralement.
<u>Planche</u> :	Station debout sur 1 jambe tendue, élévation de la pointe de la jambe libre tendue le plus haut possible en arrière et inclinaison du tronc à l'horizontale (talon et épaules au-dessus du bassin)
<u>Ch x</u> :	Chaque fois
<u>Cf</u> :	Confer, se référer à ...
<u>Jambe au retiré</u> :	Station debout sur 1 jambe tendue, amener le gros orteil de la jambe libre fléchie au genou de la jambe d'appui.
<u>- 1.0 (E.I)</u> :	Élément manquant, retirer 1 point



# Descriptif des exercices



# SAUT



## GAF - DIVISION 5 - SAUT - Mouvement 1

TEXTE		DESSIN	EXIGENCES TECHNIQUES	FAUTES SPECIF. DEDUCTIONS	FIG	D5
1 <sup>ère</sup> partie : Piste d'élan 25m 1 tremplin Tapis hauteur 60 cm 2 <sup>ème</sup> partie : Tapis de 60 cm Mini-trampoline Tapis de réception 30 cm						
1	Course accélérée avec amplitude des foulées, genoux à l'horizontale, bras fléchis et relâchés Pré-appel long et rasant pour arriver sur le tremplin bras obliques arrière bas					
2	Saut en extension avec réception sur tapis 60 cm		Alignement jambes – tronc avant la réception sur le tapis Bras fixés vers le haut dans le prolongement du corps Pose des 2 pieds simultanée sur le tapis	Angle du bassin Corps cambré Angle épaules (tronc-bras) Manque de maintien corps tendu Jambes écartées Jambes fléchies Hauteur insuffisante Pose des pieds alternative Réception accroupie Réception à genoux	0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 →0.3 0.1/0.3 →0.5 →0.8	0.3 0.5 1.00
3	1 ou 2 pas sur le tapis 60 cm, appel pieds joints sur le mini- trampoline et saut en extension avec réception sur le tapis  Interruption autorisée entre les 2 parties.		Saut en extension corps tendu Bras fixés vers le haut dans le prolongement du corps  Réception stabilisée Dynamisme pendant les 2 parties du saut	Manque de maintien corps tendu Angle épaules (tronc-bras)  Jambes écartées Jambes fléchies Hauteur insuffisante Réception non stabilisée Dynamisme insuffisant	→0.3 0.1/0.3  0.1/0.3 →0.5 →0.8 →0.8 →0.5	



## GAF - DIVISION 5 - SAUT - Mouvement 2

<p>1<sup>ère</sup> partie : Piste d'élan 25m 1 tremplin Tapis hauteur 60 cm</p> <p>2<sup>ème</sup> partie : Mini-trampoline Tapis de réception 60 cm de hauteur (attention à la densité du mousse « mou » pour la réception sur le dos)</p>						
	TEXTE	DESSIN	EXIGENCES TECHNIQUES	FAUTES SPECIF. DEDUCTIONS	FIG	D5
1	<p>Course accélérée avec amplitude des foulées, genoux à l'horizontale, bras fléchis et relâchés Pré-appel long et rasant pour arriver sur le tremplin bras obliques arrière bas</p>					
2	<p>Saut en extension avec réception sur tapis 60 cm</p>		<p>Alignement jambes – tronc avant la réception sur le tapis Bras fixés vers le haut dans le prolongement du corps Pose des 2 pieds simultanée sur le tapis</p>	<p>Angle du bassin Corps cambré Angle épaules (tronc-bras) Manque de maintien corps tendu Jambes écartées Jambes fléchies Hauteur insuffisante Pose alternative des pieds Réception accroupie Réception à genoux</p>	<p>0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 →0.3 0.1/0.3 →0.5 →0.8</p>	<p>0.3 0.5 1.00</p>
3	<p>1 ou 2 pas sur le tapis de 60 cm Renversement avec pose des mains dans le mini-trampoline Impulsion bras avec réception plat dos dans le tapis de 60 cm</p>		<p>Alignement des segments avant et à la pose des mains Pose des mains simultanée</p>	<p>Angle du bassin Corps cambré Appui décalé des mains Appui alternatif des mains Appui des mains supplémentaires Angle épaules (tronc-bras) Bras fléchis Jambes écartées Jambes fléchies</p>	<p>0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 →0.5 0.1/0.3 → 0.5</p>	<p>1.0</p>
4	<p>Réception sur le dos</p>		<p>Impulsion bras tendus Élévation du corps dans le 2<sup>ème</sup> envol en conservant l'alignement des segments Amplitude Réception sur le dos corps gainé Dynamisme pendant tout le saut</p>	<p>Manque de maintien corps tendu Jambes écartées Jambes fléchies Hauteur insuffisante Longueur insuffisante Dynamisme insuffisant</p>	<p>→0.5 0.1/0.3 →0.5 →0.8 →0.5 →0.5</p>	



## GAF - DIVISION 5 - SAUT - Mouvement 3

Piste d'élan 25 m Montage de mousses 1m10 (Attention à la densité des mousses : « dur » pour les poignets, « mou » pour réception sur le dos) 1 tremplin (autorisé) + 1 mini-trampoline						
	TEXTE	DESSIN	EXIGENCES TECHNIQUES	FAUTES SPECIF. DEDUCTIONS	FIG	D5
1	Course accélérée avec amplitude des foulées, genoux à l'horizontale, bras fléchis et relâchés Pré appel long et rasant pour arriver sur le mini-trampoline bras obliques arrière bas					
2	Renversement		Alignement des segments dans le 1 <sup>er</sup> envol (action simultanée : impulsion jambes avec tirade des talons et élévation dynamique des bras en haut) Pose des mains simultanée	Angle du bassin Corps cambré Appui décalé des mains Appui alternatif des mains Appui supplémentaire des mains Angle épaules (tronc-bras) Bras fléchis Jambes écartées Jambes fléchies	0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 →0.5 0.1/0.3 →0.5	1.0
3	Réception sur le dos		Impulsion bras tendus Elévation du corps dans le 2 <sup>ème</sup> envol en conservant l'alignement des segments Amplitude  Réception sur le dos corps gainé Dynamisme pendant tout le saut	Manque de maintien corps tendu Jambes écartées Jambes fléchies Hauteur insuffisante Longueur insuffisante  Dynamisme insuffisant	→0.5 0.1/0.3 →0.5 →0.8 →0.5  →0.5	



## GAF- DIVISION 5 - SAUT - Mouvement 4

TEXTE		DESSIN	EXIGENCES TECHNIQUES	FAUTES SPECIF. DEDUCTIONS	FIG	D5
Piste d'élan 25m Table de saut 1m10 Montage de mousses 1m00 (attention à la densité du mousse « mou » pour la réception sur le dos) 1 tremplin (autorisé) + 1 mini-trampoline						
1	Course accélérée avec amplitude des foulées, genoux à l'horizontale, bras fléchis et relâchés Pré-appel long et rasant pour arriver sur le mini-trampoline bras obliques arrière bas					
2	Renversement		Alignement des segments dans le 1 <sup>er</sup> envol (action simultanée : impulsion jambes avec tirade des talons et élévation dynamique des bras en haut) Pose des mains simultanée	Angle du bassin Corps cambré Appui décalé des mains Appui alternatif des mains Appui supplémentaire des mains Angle épaules (tronc-bras) Bras fléchis Jambes écartées Jambes fléchies	0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 →0.5 0.1/0.3 →0.5	1.0
3	Réception sur le dos		Impulsion bras tendus Elévation du corps dans le 2 <sup>ème</sup> envol en conservant l'alignement des segments Amplitude  Réception sur le dos corps gainé Dynamisme pendant tout le saut	Manque de maintien corps tendu Jambes écartées Jambes fléchies Hauteur insuffisante Longueur insuffisante  Dynamisme insuffisant	→0.5 0.1/0.3 →0.5 →0.8 →0.5  →0.5	



## GAF - DIVISION 5 - SAUT - Mouvement 5

Piste d'élan 25m. Table de saut 1m25. Mini-trampoline. Tremplin autorisé. Tapis de réception 20 cm. Tapis supplémentaire 10 cm.						
	TEXTE	DESSIN	EXIGENCES TECHNIQUES	FAUTES SPECIF. DEDUCTIONS	FIG	D5
1	Course accélérée avec amplitude des foulées, genoux à l'horizontale, bras fléchis et relâchés Pré appel long et rasant pour arriver sur le mini-trampoline bras obliques arrière bas					
2	Renversement.		Alignement des segments dans le 1 <sup>er</sup> envol (action simultanée : impulsion jambes avec tirade des talons et élévation dynamique des bras en haut) Pose des mains simultanée	Angle du bassin Corps cambré Appui décalé des mains Appui alternatif des mains Appui supplémentaire des mains Angle épaules (tronc-bras) Bras fléchis Jambes écartées Jambes fléchies	0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 →0.5 0.1/0.3 →0.5	1.0
3	2 <sup>ème</sup> envol et réception stabilisée		Impulsion bras tendus Élévation du corps dans le 2 <sup>ème</sup> envol en conservant l'alignement des segments Amplitude  Réception stabilisée Dynamisme pendant tout le saut	Manque de maintien corps tendu Jambes écartées Jambes fléchies Hauteur insuffisante Longueur insuffisante Fautes de réception Dynamisme insuffisant Réception non stabilisée	→0.5 0.1/0.3 →0.5 →0.8 →0.5 →0.8 →0.5 →0.8	
<b>BONIFICATION</b> Même saut mais avec double tremplin (ou 2 trempilins) à la place du mini-trampoline						



## GAF - DIVISION 5 - SAUT - Mouvement 6

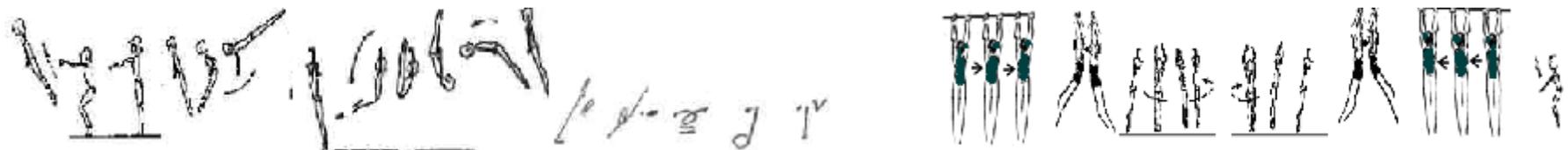
Piste d'élan 25m Table de saut 1m25 Double tremplin (ou 2 tremplins) Tapis de réception 20 cm Tapis supplémentaire 10 cm						
	TEXTE	DESSIN	EXIGENCES TECHNIQUES	FAUTES SPECIF. DEDUCTIONS	FIG	D5
1	Course accélérée avec amplitude des foulées, genoux à l'horizontale, bras fléchis et relâchés Pré appel long et rasant pour arriver sur le (double) tremplin bras obliques arrière bas					
2	Renversement.		Alignement des segments dans le 1 <sup>er</sup> envol (action simultanée : impulsion jambes avec tirade des talons et élévation dynamique des bras en haut) Pose des mains simultanée	Angle du bassin Corps cambré Appui décalé des mains Appui alternatif des mains Appui supplémentaires des mains Angle épaules (tronc-bras) Bras fléchis Jambes écartées Jambes fléchies	0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 →0.5 0.1/0.3 →0.5	1.0
3	2 <sup>ème</sup> envol et réception stabilisée		Impulsion bras tendus Elévation du corps dans le 2 <sup>ème</sup> envol en conservant l'alignement des segments Amplitude  Réception stabilisée Dynamisme pendant tout le saut	Manque de maintien corps tendu Jambes écartées Jambes fléchies Hauteur insuffisante Longueur insuffisante Fautes de réception Dynamisme insuffisant Réception non stabilisée	→0.5 0.1/0.3 →0.5 →0.8 →0.5 →0.8 →0.5 →0.8	
<b>BONIFICATION</b> Même saut mais avec 1 tremplin à la place du double tremplin						



# BARRES

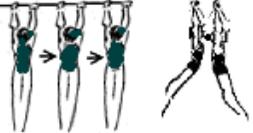
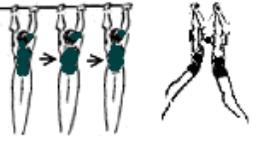


## GAF - DIVISION 5 - BARRES - Mouvement 1



	TEXTE	DESSIN	EXIGENCES TECHNIQUES	FAUTES SPECIF. DEDUCT	FIG	D5
1	<p><u>Entrée aménagée</u> : BI à hauteur des épaules.</p> <p>Départ face à BS. Sauter à l'appui facial BI, bras tendus.</p>		<p><u>Sauter à l'appui facial</u> Elévation du corps à l'appui dos rond Bassin en rétroversion Bras tendus</p>	<p>Manque de maintien corps tendu</p> <p>Bras fléchis Ajustement des prises</p>	<p>0.1/0.3</p> <p>→0.5 0.1</p>	
2	<p>Elan arrière à l'horizontale minimum, jambes jointes et tendues. Retour à l'appui facial BI.</p>		<p><u>Elan arrière</u> Dos rond, bassin en rétroversion, Hanches ouvertes dans l'élévation Prise d'élan à l'horizontale minimum, jambes jointes et tendues Corps gainé pendant tout l'exercice</p>	<p>Amplitude de l'élan arrière sous l'horizontale Manque de maintien corps tendu Bras fléchis Jambes fléchies Jambes écartées</p>	<p>0.1/0.3</p> <p>→0.5 →0.5 0.1/0.3</p>	0.1/0.3
3	<p>De l'appui facial BI, mains en pronation / rotation avant bras et jambes tendus, passage en suspension mi-renversée et fermeture sans maintien, à la station (ou en pose de pieds joints sur tapis, mains en pronation).</p>		<p><u>Rotation avant</u> Bassin en rétroversion pendant tout l'exercice Mains en pronation pendant tout l'exercice Maintien du menton sur la poitrine Descente contrôlée pendant tout l'exercice Chandelle bras tendus, jambes jointes et tendues Fermeture jambes- tronc complète Descente des jambes contrôlée jusqu'à la pose des pieds au sol Rotation des mains simultanément autour de la barre mains en pronation</p>	<p>Manque de maintien corps tendu (dos creux) Jambes écartées Jambes fléchies Rotation des mains autour de la barre alternativement Mains en supination Fermeture jambes- tronc incomplète Descente incontrôlée Tête en extension Descente en position groupée</p>	<p>0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3 → 0.5</p>	<p>0.3</p> <p>0.5 0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 1.00 (EI)</p>



4	En suspension mains en pronation BS, dos à BI (montée libre, aide autorisée) / 4 déplacements alternatifs des mains (M. g, M.dr, M.g, M.dr).		<u>Déplacement</u> Corps gainé pendant le déplacement latéral Déplacement des mains sur un rythme régulier Jambes jointes et tendues	Manque de maintien corps tendu  Rythme irrégulier  Jambes écartées Jambes fléchies Ajustement des prises	0.1/0.3   0.1/0.3 →0.5 0.1	0.1/0.3
5	½ tour (180°) vers l'avant (pour une rotation vers la gauche déplacer la main droite par dessus la main gauche et replacer la main gauche en pronation).		<u>½ tour en avant (180°)</u> Tête droite Alignement des segments avec le bassin en rétroversion Jambes jointes Jambes tendues	Manque de maintien corps tendu Ajustement des prises  Jambes écartées Jambes fléchies	0.1/0.3 0.1  0.1/0.3 →0.5	
6	½ tour (180°) en arrière (Idem mais en sens inverse).		<u>½ tour en arrière (180°)</u> Recherche d'étirement sous la barre (épaules hautes et oreilles cachées) Tête droite Alignement des segments avec le bassin en rétroversion Jambes jointes Jambes tendues	Manque de maintien corps tendu Changement de mains erroné Ajustement des prises  Jambes écartées Jambes fléchies	0.1/0.3 0.1  0.1/0.3 →0.5	0.3
7	4 déplacements des mains alternatifs (M.dr., M. g., M. dr., M. g) pour revenir au point de départ.		<u>Déplacement</u> Corps gainé pendant le déplacement latéral Déplacement des mains sur un rythme régulier Jambes jointes et tendues	Manque de maintien corps tendu  Rythme irrégulier  Jambes écartées Jambes fléchies Ajustement des prises	0.1/0.3   0.1/0.3 →0.5 0.1	0.1/0.3
8	Réception stabilisée.		<u>Réception</u> Tête droite, alignements des segments avec bassin en rétroversion Réception contrôlée en ½ plié et pieds joints	Manque de rétroversion du bassin Manque de maintien corps tendu Jambes écartées à la réception Réception non stabilisée Dynamisme insuffisant pendant tout l'exercice	0.1/0.3 0.1 →0.8 0.1/0.3	0.1



## GAF - DIVISION 5 - BARRES - Mouvement 2



1	<p><u>Entrée aménagée :</u>            BI à hauteur des épaules.            Départ face à BS, mains en pronation – rétablissement arrière appel 1 pied.</p>		<p><u>Rétablissement arrière appel 1 pied</u>            Traction complète des deux bras simultanément et menton au-dessus de la barre.            Maintien de la traction pendant le renversement            Jambes tendues pendant tout l'exercice            Station en appui facial actif sur la barre, dos rond et bassin en rétroversion.</p>	<p>Traction incomplète des bras            Traction des bras alternative            Jambes fléchies            Manque de reprise d'appui            Manque de maintien corps tendu à l'appui</p>	<p>→ 0.5            0.1/0.3</p>	<p>0.1/0.3            0.3            0.1/0.3</p>
2	<p>Elan arrière à l'horizontale minimum, jambes jointes et tendues.            Retour à l'appui facial BI.</p>		<p><u>Elan arrière</u>            Dos rond, bassin en rétroversion,            Hanches ouvertes dans l'élévation            Prise d'élan à l'horizontale minimum, jambes jointes et tendues            Corps gainé pendant tout l'exercice</p>	<p>Amplitude de l'élan arrière sous l'horizontale            Manque de maintien corps tendu            Bras fléchis            Jambes fléchies            Jambes écartées</p>	<p>0.1/0.3            →0.5            →0.5            0.1/0.3</p>	<p>0.1/0.3</p>
3	<p>Elan arrière à l'horizontale minimum, jambes jointes et tendues.            Repousser en arrière.</p>		<p><u>Elan arrière – repousser en arrière</u>            Dos rond, bassin en rétroversion,            Hanches ouvertes dans l'élévation            Prise d'élan à l'horizontale minimum            Dans le repoussé travail dynamique des bras tendus et des épaules            Corps gainé pendant tout l'exercice</p>	<p>Amplitude de l'élan arrière sous l'horizontale            Manque de maintien corps tendu            Bras fléchis            Jambes fléchies            Jambes écartées</p>	<p>0.1/0.3            →0.5            →0.5            0.1/0.3</p>	<p>0.1/0.3</p>
4	<p>Réception stabilisée.</p>		<p><u>Réception</u>            Réception stabilisée en 1/2 plié            Pieds joints</p>	<p>Réception non stabilisée            Jambes écartées à la réception</p>	<p>→0.8            0.1</p>	



	Monter libre sur BI.		Montée libre	Pas de jugement		
5	Montée libre sur BI, saisir BS mains pronation (aide autorisée) / impulsion jambes sur BI avec appui mains sur BS, 1 balancé avant arrière en suspension de l'horizontale à l'horizontale.		<u>Balancé avant - arrière</u> Eloignement de la barre dans la phase descendante, corps en courbe avant Respect des courbes (avant-arrière) lors du balancé Fouetté dynamique des jambes (avant-arrière) Amplitude du balancé : - en avant, pointes PS à l'horizontale de BS - en arrière, épaules à l'horizontale de BS Maintien de la tête entre les bras	Manque d'éloignement de la barre Non respect des courbes à chaque phase Manque de rythme dans les fouettés Manque d'amplitude vers l'avant Manque d'amplitude vers l'arrière Tête en extension Position incorrecte ou relâchée du corps		0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3
6	Recherche d'appui en arrière après le balancé et sortie à la station debout entre les barres. Réception stabilisée.		<u>Réception</u> Reprise d'appui par engagé des poignets en arrière de la barre après la fin du balancer Maintien de la tête droite entre les bras Réception contrôlée en ½ plié et pieds joints	Manque de reprise d'appui Jambes écartées à la réception Réception non stabilisée Dynamisme insuffisant pendant tout l'exercice	0.1/0.3 0.1/0.3 →0.8 0.1/0.3	



## GAF - DIVISION 5 - BARRES - Mouvement 3



	TEXTE	DESSIN SYMBOLE	EXIGENCES TECHNIQUES	FAUTES SPECIF. DEDUCTIONS	FIG	D5
1	Entrée aménagée : BI à hauteur des épaules. Départ face à BS / Rétablissement arrière appel 2 pieds, jambes jointes et fléchies.		<u>Rétablissement arrière appel 2 pieds</u> Traction complète des deux bras simultanément et menton au-dessus de la barre Maintien de la traction pendant le renversement Jambes jointes pendant tout l'exercice Reprise d'appui en retour et appui actif sur la barre en appui facial	Traction incomplète des bras Traction des bras alternative Manque de reprise d'appui Jambes écartées	0.1/0.3 0.3 0.1/0.3	0.1/0.3
2	Elan arrière à l'horizontale minimum / Tour d'appui arrière, jambes jointes et tendues		<u>Elan arrière – Tour d'appui</u> Bascule du corps vers l'arrière par les épaules, corps gainé Maintien des bras tendus et corps gainé pendant le tour d'appui Maintien de la tête, menton sur la poitrine, et dos rond pendant le tour d'appui Reprise d'appui bras tendus à l'appui facial	Amplitude de l'élan arrière sous l'horizontale Manque de maintien corps tendu Bras fléchis Tête en extension Jambes fléchies Jambes écartées	0.1/0.3 →0.5 0.1/0.3 →0.5 0.1/0.3	0.1/0.3
3	Elan arrière à l'horizontale minimum, retour à l'appui facial tendu BI, jambes jointes et tendues.		<u>Elan arrière – retour à l'appui facial</u> Dos rond, bassin en rétroversion, hanches ouvertes dans l'élévation Prise d'élan à l'horizontale minimum, jambes jointes et tendues. Corps gainé pendant tout l'exercice	Manque de maintien corps tendu Amplitude de l'élan arrière sous l'horizontale Bras fléchis Jambes fléchies Jambes écartées	0.1/0.3 →0.5 →0.5 0.1/0.3	0.1/0.3
4	Monter libre sur BI.		Montée libre	Pas de jugement		



5	Saisir BS mains prona-tion (aide autorisée) / impulsion jambes sur BI avec appui mains sur BS, 3 balancés avant-arrière en suspension de l'horizontale à l'horizontale.		<p><u>Balancé</u> Eloignement de la barre dans la phase descendante, corps en courbe avant Respect des courbes (avant-arrière) lors des balancés</p> <p>Fouetté dynamique des jambes (avant-arrière) Amplitude du balancé : - en avant, pointes PS à l'horizontale de BS - en arrière, épaules à l'horizontale de BS Maintien de la tête entre les bras</p>	<p>Manque d'éloignement de la barre</p> <p>Non respect des courbes à chaque phase Manque de rythme dans les fouet-tés Manque d'amplitude vers l'avant Manque d'amplitude vers l'arrière Tête en extension Position incorrecte ou relâchée du corps</p>		<p>0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3</p>
6	Recherche d'appui en arrière après le 3ème balancé et sortie à la station debout entre les barres. Réception stabilisée.		<p><u>Réception</u> Reprise d'appui par engagé des poignets en arrière de la barre après la fin du balancer Maintien de la tête droite entre les bras Réception contrôlée en 1/2 plié et pieds joints</p>	<p>Manque de reprise d'appui Jambes écartées à la réception Réception non stabilisée Dynamisme insuffisant pendant tout l'exercice</p>	<p>0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3</p> <p>→0.8</p> <p>0.1/0.3</p>	
<b>BONIFICATIONS</b>						
	<p><u>Entrée aménagée</u> : BI à hauteur des épaules. Départ face à BS. Réta-blissement arrière jambes jointes et ten-dues. Appel des deux pieds. (remplace 1 – cf. tableau des éléments)</p>		<p><u>Rétablissement arrière 2 jambes tendues</u> Traction complète des deux bras simultanément et men-ton au-dessus de la barre Maintien de la traction pendant le renversement Jambes jointes et tendues pendant tout l'exercice Re-prise d'appui au retour et appui actif sur la barre en appui facial</p>	<p>Traction incomplète des bras Traction des bras alternative Manque de reprise d'appui Légère flexion Jambes fléchies</p>	<p>0.1</p>	<p>0.1/0.3</p> <p>0.3</p> <p>0.1/0.3</p> <p>Pas de Bonif</p>
	<p>Prise d'élan arrière à l'horizontale minimum / Pose des pieds sur BI (remplace 4 – cf. tableau des éléments).</p>		<p><u>Prise d'élan – pose pieds sur BI</u> Maintien des bras tendus et corps gainé pendant l'élévation Epaules légèrement en avant de la barre Maintien de la tête Pose des pieds simultanée sur la barre</p>	<p>Amplitude de l'élan arrière sous l'horizontale Manque de maintien corps tendu dans l'élan arrière Pose d'un seul pied sur la barre</p> <p>Pose alternative des pieds sur la barre</p>	<p>0.1/0.3</p>	<p>0.1/0.3</p> <p>0.5 - pas de Bonif</p> <p>0.3 -pas de bonif</p>



## GAF - DIVISION 5 - BARRES - Mouvement 4



	TEXTE	DESSIN SYMBOLE	EXIGENCES TECHNIQUES	FAUTES SPECIF. DEDUCTIONS	FIG	D5
1	Entrée aménagée : BI à hauteur des épaules. Départ face à BS. Rétablissement arrière jambes jointes et tendues, appel des deux pieds.		Rétablissement arrière 2 jambes tendues Traction complète des deux bras simultanément et menton au-dessus de la barre Maintien de la traction pendant le renversement Jambes jointes et tendues pendant tout l'exercice Reprise d'appui au retour et appui actif sur la barre en appui facial	Traction incomplète des bras Traction des bras alternative Rétablissement appel 1 pied  Jambes fléchies Manque de reprise d'appui	→ 0.5	0.1/0.3 0.3 1.00 (EI)  0.1/0.3
2	Elan arrière à l'horizontale minimum / Tour d'appui arrière jambes jointes et tendues.		Elan arrière – Tour d'appui Bascule du corps vers l'arrière par les épaules, corps gainé Maintien des bras tendus et corps gainé pendant le tour d'appui Maintien de la tête, menton sur la poitrine, et dos rond pendant le tour d'appui Reprise d'appui bras tendus à l'appui facial	Amplitude de l'élan arrière sous l'horizontale Manque de maintien corps tendu Bras fléchis Tête en extension Jambes fléchies Jambes écartées	0.1/0.3 →0.5 →0.5 0.1/0.3	0.1/0.3  0.1/0.3  0.1/0.3
3	Prise d'élan arrière à l'horizontale minimum / Pose des pieds sur BI.		Prise d'élan – pose pieds sur BI Maintien des bras tendus et corps gainé pendant l'élévation Epaules légèrement en avant de la barre Maintien de la tête Pose des pieds simultanée sur la barre	Amplitude de l'élan arrière sous l'horizontale Manque de maintien corps tendu dans l'élan arrière Pose alternative des pieds sur la barre Pose d'un seul pied sur la barre	0.1/0.3	0.1/0.3  0.3 0.5



4	Station debout sur BI, mains sur BS, ¾ volée.		<u>¾ volée</u> Eloignement de la barre dans la phase descendante, corps en courbe avant Retard des jambes à la verticale, corps en courbe arrière, puis fouetté dynamique des jambes en avant Respect de la courbe avant, pointes des pieds à l'horizontale de la barre minimum Maintien de la tête entre les bras Ramener du corps tendu au-dessus de la barre, reprise d'appui dynamique, bras et jambes tendues	Manque de maintien corps tendu Manque d'amplitude  Tête en extension Pas de reprise d'appui dynamique Bras fléchis Position incorrecte ou relâchée du corps	0.1/0.3 0.1/0.3     → 0.5	  0.1/0.3 0.1/0.3  0.1/0.3
5	Elan arrière à l'horizontale minimum / Tour d'appui arrière jambes jointes et tendues.		<u>Elan arrière – Tour d'appui</u> Bascule du corps vers l'arrière par les épaules, corps gainé Maintien des bras tendus et corps gainé pendant le tour d'appui Maintien de la tête, menton sur la poitrine, et dos rond pendant le tour d'appui Reprise d'appui bras tendus à l'appui facial	Amplitude de l'élan arrière sous l'horizontale Manque de maintien corps tendu Bras fléchis Tête en extension Jambes fléchies Jambes écartées	 0.1/0.3 →0.5   →0.5 0.1/0.3	0.1/0.3  0.1/0.3
6	Sortie filée corps tendu.		<u>Sortie filée</u> Bascule du corps vers l'arrière par les épaules, corps gainé Maintien de la tête Maintien des bras tendus Ouverture de l'angle épaules tronc Recherche hauteur et longueur	Manque de maintien corps tendu  Tête en extension Bras fléchis Jambes fléchies Manque d'amplitude	0.1/0.3   → 0.5 → 0.5 0.1/0.3	0.1/0.3
7	Réception stabilisée.		<u>Réception</u> Tête droite, alignements des segments avec bassin en rétroversion Réception contrôlée en ½ plié et pieds joints	Manque de rétroversion du bassin Manque de maintien corps tendu Jambes écartées à la réception Réception non stabilisée Dynamisme insuffisant pendant tout l'exercice	0.1/0.3 0.1 →0.8 0.1/0.3	0.1



## BONIFICATIONS

<p>Entrée aménagée : BI à hauteur des épaules. Départ dos à BS, 1 pied sur BI. Oscillation 1 jambe, ½ tour (180°) et dégager jambe arrière tendue (remplace 1 – cf tableau des éléments).</p>		<p><u>Oscillation 1 jambe</u> Oscillation arrière jambes tendues et revenir au siège latéral écarté Bras tendus Maintien de la fermeture du corps pendant l'oscillation « enfilé » et bascule à l'appui tendu latéral écarté.</p>	<p>Jambes fléchies Bras fléchis Tête en extension Accroché du genou</p>	<p>→ 0.5 → 0.5</p>	<p>0.1/0.3 0.3</p>
<p>Prise d'élan arrière à l'horizontale minimum / Sortie filée, carpé écartée, pieds sur barre (remplace 6 – cf tableau des éléments).</p>		<p><u>Sortie filée pieds barre</u> Pose des pieds simultanée Poussée simultanée des deux pieds pendant tout l'exercice, jambes tendues Ouverture de l'angle épaules tronc Recherche hauteur et longueur</p>	<p>Pose alternative des pieds Jambes fléchies Manque d'amplitude dans la sortie</p>	<p>→ 0.5 0.1/0.3</p>	<p>0.3</p>



## GAF - DIVISION 5 - BARRES - Mouvement 5



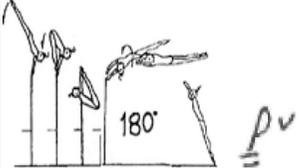
	TEXTE	DESSIN SYMBOLE	EXIGENCES TECHNIQUES	FAUTES SPECIF. DEDUCTIONS	FIG	D5
1	Entrée aménagée : BI à hauteur des épaules. Départ dos à BS, 1 pied sur BI Oscillation 1 jambe, ½ tour (180°) et dégager jambe arrière tendue.		<u>Oscillation 1 jambe</u> Oscillation arrière jambes tendues et revenir au siège latéral écarté Bras tendus Maintien de la fermeture du corps pendant l'oscillation « enfilé » et bascule à l'appui tendu latéral écarté	Jambes fléchies  Bras fléchis Tête en extension  Accroché du genou	→ 0.5  → 0.5	0.1/0.3  0.3
2	Élan arrière à l'horizontale minimum / Tour d'appui arrière jambes jointes et tendues.		<u>Élan arrière – Tour d'appui</u> Bascule du corps vers l'arrière par les épaules, corps gainé Maintien des bras tendus et corps gainé pendant le tour d'appui Maintien de la tête, menton sur la poitrine, et dos rond pendant le tour d'appui Reprise d'appui bras tendus à l'appui facial	Amplitude de l'élan arrière sous l'horizontale Manque de maintien corps tendu Bras fléchis Tête en extension Jambes fléchies Jambes écartées	0.1/0.3 →0.5 →0.5 0.1/0.3	0.1/0.3  0.1/0.3
3	Prise d'élan arrière à l'horizontale minimum / Pose des pieds sur BI.		<u>Prise d'élan – pose pieds sur BI</u> Maintien des bras tendus et corps gainé pendant l'élévation Épaules légèrement en avant de la barre Maintien de la tête Pose des pieds simultanée sur la barre	Amplitude de l'élan arrière sous l'horizontale Manque de maintien corps tendu dans l'élan arrière Pose alternative des pieds sur la barre Pose d'un seul pied sur la barre	0.1/0.3	0.1/0.3  0.3  0.5



4	Station debout sur BI, mains sur BS, ¾ volée.		<u>¾ volée</u> Éloignement de la barre dans la phase descendante, corps en courbe avant Retard des jambes à la verticale, corps en courbe arrière, puis fouetté dynamique des jambes en avant Respect de la courbe avant, pointes des pieds à l'horizontale de la barre minimum Maintien de la tête entre les bras Ramener du corps tendu au-dessus de la barre, reprise d'appui dynamique, bras et jambes tendues	Manque de maintien corps tendu Manque d'amplitude  Tête en extension Pas de reprise d'appui dynamique Bras fléchis Position incorrecte ou relâchée du corps	0.1/0.3 0.1/0.3  → 0.5	0.1/0.3 0.1/0.3  0.1/0.3
5	De l'appui / prise d'élan, ¾ volée.		<u>¾ volée</u> Éloignement de la barre dans la descente, corps en courbe avant Retard des jambes à la verticale, corps en courbe arrière, puis fouetté dynamique des jambes en avant Respect de la courbe avant, pointes des pieds à l'horizontale de la barre minimum Ramener du corps tendu au-dessus de la barre, Reprise d'appui dynamique, bras et jambes tendues	Manque de maintien corps tendu Manque d'amplitude Pas de reprise d'appui dynamique Bras fléchis Position incorrecte ou relâchée du corps	0.1/0.3 0.1/0.3  → 0.5	0.1/0.3 0.1/0.3
6	Prise d'élan arrière à l'horizontale minimum / Sortie filée, carpé écartée, pieds sur barre.		<u>Sortie filée pieds barre</u> Pose des pieds simultanée Poussée simultanée des deux pieds pendant tout l'exercice, jambes tendues Ouverture de l'angle épaules tronc Recherche hauteur et longueur	Pose alternative des pieds Jambes fléchies  Manque d'amplitude dans la sortie	→ 0.5  0.1/0.3	0.3
7	Réception stabilisée.		<u>Réception</u> Tête droite, alignements des segments avec bassin en rétroversion Réception contrôlée en ½ plié et pieds joints	Manque de rétroversion du bassin Manque de maintien corps tendu Jambes écartées à la réception Réception non stabilisée Dynamisme insuffisant pendant tout l'exercice	0.1/0.3 0.1 → 0.8 0.1/0.3	0.1



## BONIFICATIONS

<p>Départ face à BS. Bascule jambes tendues (jointes ou écartées) (remplace 1 – cf tableau des éléments)</p>		<p><u>Bascule BI</u> Appui actif des bras sur la barre lors de la saisie, corps en courbe avant Allongement complet du corps en fin de balancé avant Ramener de jambes, « enfilé » et bascule à l'appui tendu facial</p>	<p>Bras fléchis Jambes fléchies Extension insuffisante</p>	<p>→0.5 →0.5 0.1</p>	
<p>Bascule BS (remplace 4 – cf tableau des éléments)</p>		<p><u>Bascule BS</u> Appui actif des bras sur la barre lors de la saisie, corps en courbe avant Allongement complet du corps en fin de balancer avant Ramener de jambes, « enfilé » et bascule à l'appui tendu</p>	<p>Jambes fléchies Bras fléchis Extension insuffisante</p>	<p>→ 0.5 → 0.5 0.1</p>	
<p>Prise d'élan arrière à l'horizontale minimum / Sortie filée, carpé écartée, pieds sur barre ½ tour (180°) (remplace 6 – tableau des éléments)</p>		<p><u>Sortie filée pieds barre ½ tour (180°)</u> Pose des pieds simultanée Poussée simultanée des deux pieds pendant tout l'exercice, jambes tendues Ouverture de l'angle épaules tronc ½ tour (180°)  Recherche hauteur et longueur</p>	<p>Pose alternative des pieds Jambes fléchies  ½ tour incomplet  Manque d'amplitude dans la sortie</p>	<p>→ 0.5   0.1/0.3</p>	<p>0.3   Pas de Bonif</p>

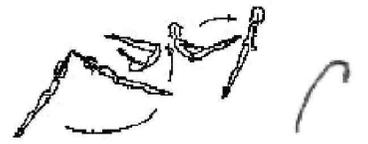
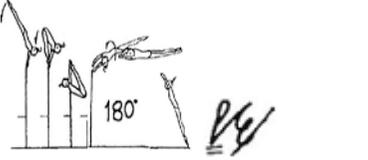


## GAF - DIVISION 5 - BARRES - Mouvement 6



	TEXTE	DESSIN SYMBOLE	EXIGENCES TECHNIQUES	FAUTES SPECIF DEDUCTIONS	FIG	D5
1	Entrée aménagée : BI à hauteur des épaules. Départ face à BS / Bascule jambes tendues (jointes ou écartées).		<u>Bascule BI</u> Appui actif des bras sur la barre lors de la saisie, corps en courbe avant Allongement complet du corps en fin de balancé avant Ramener de jambes, « enfilé » et bascule à l'appui tendu facial	Bras fléchis Jambes fléchies Extension insuffisante	→0.5 →0.5 0.1	
2	Élan arrière à l'horizontale minimum, jambes jointes et tendues / Tour d'appui arrière.		<u>Élan arrière – Tour d'appui</u> Bascule du corps vers l'arrière par les épaules, corps gainé Maintien des bras tendus et corps gainé pendant le tour d'appui Maintien de la tête, menton sur la poitrine, et dos rond pendant le tour d'appui Reprise d'appui bras tendus à l'appui facial	Amplitude de l'élan arrière sous l'horizontale Manque de maintien corps tendu Bras fléchis Tête en extension Jambes fléchies Jambes écartées	0.1/0.3 →0.5 →0.5 0.1/0.3	0.1/0.3  0.1/0.3
3	Prise d'élan arrière à l'horizontale minimum / Pose des pieds sur BI.		<u>Prise d'élan – pose pieds sur BI</u> Maintien des bras tendus et corps gainé pendant l'élévation Épaules légèrement en avant de la barre Maintien de la tête Pose des pieds simultanée sur la barre	Amplitude de l'élan arrière sous l'horizontale Manque de maintien corps tendu dans l'élan arrière Pose alternative des pieds sur barre Pose d'un seul pied sur la barre	0.1/0.3  0.3 0.5	0.1/0.3  0.3 0.5



4	Bascule BS.		<u>Bascule BS</u> Appui actif des bras sur la barre lors de la saisie, corps en courbe avant Allongement complet du corps en fin de balancer avant Ramener de jambes, « enfilé » et bascule à l'appui tendu	Jambes fléchies Bras fléchis Extension insuffisante	→ 0.5 → 0.5 0.1	
5	De l'appui / prise d'élan, ¾ volée.		<u>¾ volée</u> Éloignement de la barre dans la descente, corps en courbe avant Retard des jambes à la verticale, corps en courbe arrière, puis fouetté dynamique des jambes en avant Respect de la courbe avant, pointes des pieds à l'horizontale de la barre minimum Ramener du corps tendu au-dessus de la barre, Reprise d'appui dynamique, bras et jambes tendues	Manque de maintien corps tendu Manque d'amplitude Pas de reprise d'appui dynamique Bras fléchis	0.1/0.3 0.1/0.3 → 0.5	0.1/0.3
6	Prise d'élan arrière à l'horizontale minimum / Sortie filée, carpé écartée, pieds sur barre ½ tour (180°).		<u>Sortie filée pieds barre ½ tour (180°)</u> Pose des pieds simultanée Poussée simultanée des deux pieds pendant tout l'exercice, jambes tendues Ouverture de l'angle épaules tronc ½ tour (180°)  Recherche hauteur et longueur	Pose alternative des pieds Jambes fléchies  ½ tour incomplet  Manque d'amplitude dans la sortie	→ 0.5  0.3  0.1/0.3	0.3
7	Réception stabilisée.		<u>Réception</u> Tête droite, alignements des segments avec bassin en rétroversion Réception contrôlée en ½ plié et pieds joints	Manque de rétroversion du bassin Manque de maintien corps tendu Jambes écartées à la réception Réception non stabilisée Dynamisme insuffisant pendant tout l'exercice	0.1/0.3 0.1 → 0.8 0.1/0.3	0.1



## BONIFICATIONS

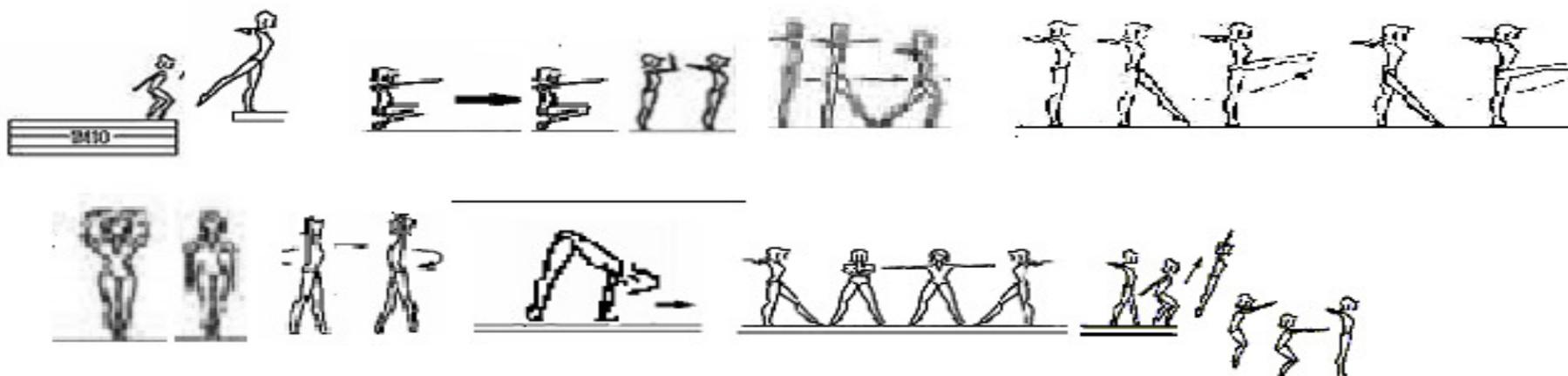
<p>Prise d'élan vers l'ATR (45°) jambes jointes ou écartées (remplace une prise d'élan).</p>		<p><u>Prise d'élan vers l'ATR (45°)</u>          Dos rond, bassin en rétroversion,          Hanches ouvertes dans l'élévation          Prise d'élan à 45° minimum, jambes tendues          Corps tenu pendant tout l'exercice (jambes écartées ou jointes)</p>	<p>Dos creux lors de l'élévation          Elévation lors de la prise d'élan pas à 45°          Manque de maintien corps tenu          Bras fléchis          Jambes fléchies</p>	<p>0.1/0.3           0.1/0.3          →0.5          →0.5</p>	<p>Pas de Bonif</p>
<p>Sortie salto groupée (remplace 6 – cf tableau des éléments)</p>		<p><u>Sortie salto groupé</u>          Projection des pointes vers le haut          Angle bras-tronc ouvert en fin de balancé avant          Tête droite durant l'exécution          Elévation du corps proche de l'horizontale de BS pour la réalisation du salto</p>	<p>Manque de fouetté pointes vers le haut          Manque d'ouverture angle bras-tronc avant le lâcher          Tête en extension          Manque de hauteur</p>	<p>            0.1/0.3          0.1/0.3           0.1/0.3</p>	<p>            0.1/0.3          0.1/0.3           0.1/0.3</p>



# POUTRE

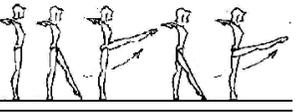
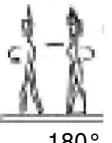


## GAF - DIVISION 5 - POUTRE - Mouvement 1



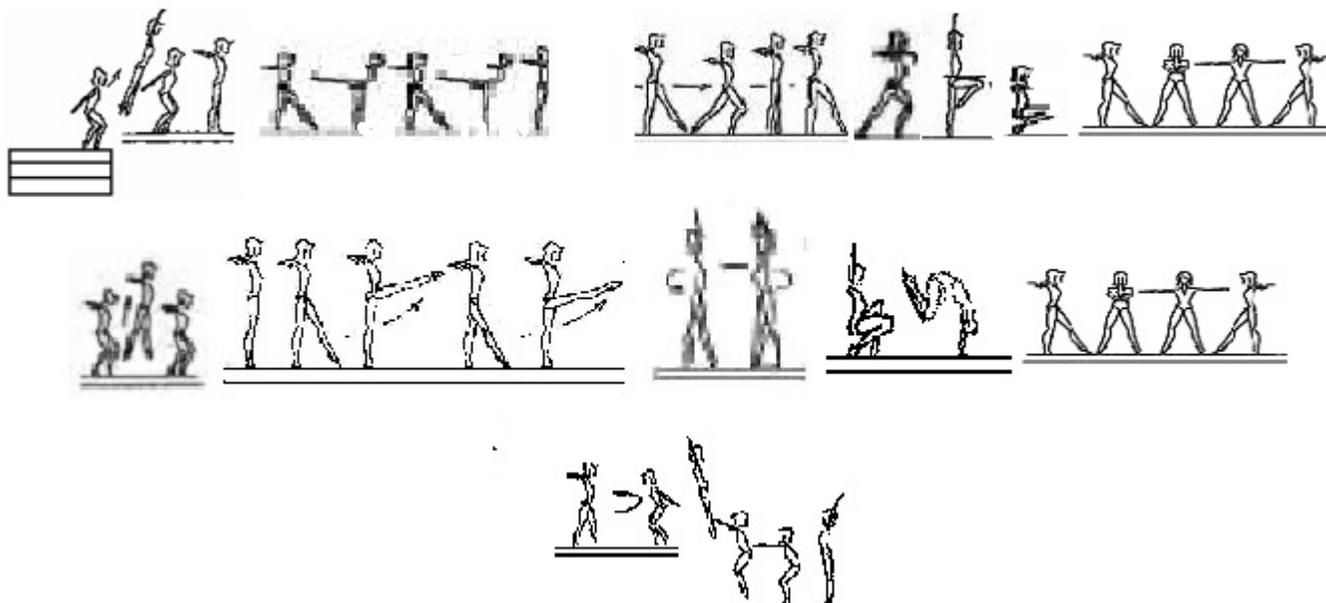
	TEXTE	DESSIN	EXIGENCES TECHNIQUES	FAUTES SPECIF. DEDUCTIONS	FIG	D5
<b>A</b>	<p><u>Entrée aménagée</u> : Station sur plinth (hauteur 10 cm sous le bord de la poutre)</p> <p>Un pas à la station en arabesque en bout de poutre, dos droit. Bras en oblique latéral/haut.</p>		<p><u>Arabesques</u> :</p> <p>Dos droit Jambe d'appui tendue Jambe arrière élevée à 45°</p>	<p>Manque de maintien du dos Jambe d'appui fléchie Elévation jambe arrière sous 45° Elévation jambe arrière sous 30°</p>	→ 0.5	0.1 0.1 0.3
<b>B</b>	<p>Un pas, assemblé (pied arrière contre pied avant).</p> <p>Flexion de jambes à la station accroupie Marcher 4 pas en avant en position accroupie. Redresser à la station debout. Flexion bras devant, paumes face au visage, coudes en bas. Retour bras à la seconde (latéralement).</p>		<p><u>Marche en station accroupie</u> :</p> <p>Dos droit Amplitude dans les pas</p>	<p>Relâchement du dos Manque d'amplitude dans les pas</p>		0.1 0.1ch x
<b>C</b>	<p>Un pas chassé en avant jambe droite, assemblé (ou inverse).</p>		<p><u>Pas chassé</u> :</p> <p>Poussée complète des jambes lors de l'impulsion Maintien du buste droit et des bras latéralement</p>	<p>Poussée incomplète des jambes Manque de maintien du buste et des bras</p>		0.1/0.3 0.1



<b>D</b>	Un pas avant pied droit, battement jambe gauche, bras latéralement, poser pied gauche, battement jambe droite bras latéralement (ou inverse).		<u>Battement jambe avant :</u> Elévation de la jambe libre à l'horizontale min. sur jambe d'appui tendue, pied à plat Maintien du buste droit et des bras latéralement	Manque d'élévation de la jambe Jambe appui fléchie  Manque de maintien du buste et des bras	→ 0.5	0.1/0.3  0.1
<b>E</b>	Un pas assemblé, monter sur ½ pointes, bras en 5 <sup>ème</sup> (couronné en haut), maintenir la position 2 secondes. Abaisser bras le long du corps, pivot ½ tour (180°) sur ½ pointes. Abaisser talons, inclinaison tronc en avant, bras tendus devant à l'horizontale, doigts croisés, paumes en avant.	 180°	<u>Relevé sur ½ pointes :</u> Maintien de la position 2 secondes Talons bien en haut Alignement des segments  <u>Pivot ½ tour (180°) :</u> Garder les talons en haut pendant tout le mouvement Alignement du corps	Position non maintenue Relevé sur ½ pointes non maintenu Manque de maintien corps tendu  Manque d'élévation des talons Manque de maintien corps tendu	0.1/0.3  0.1/0.3	0.2 0.1  0.1
<b>F</b>	Redresser tronc bras en haut. Flexion tronc en avant avec circumduction arrière des bras et pose des mains sur la poutre, jambes tendues. 4 pas en avant à 4 pattes, bras et jambes tendus (marche de l'ours).		<u>Marche « de l'ours » :</u> Coordination de la pose mains/ pieds Jambes tendues	Manque de coordination mains/pieds Jambes fléchies	→ 0.5	0.1 ch x
<b>G</b>	Redresser tronc bras en haut, un pas avec ¼ tour (90°) à la station latérale bras latéralement. Amener bras tendus devant et rouvrir bras latéralement. ¼ tour (90°) dans le même sens de rotation.		<u>Pivot ¼ tour (90°) :</u> Alignement du corps	Manque de maintien du corps tendu	0.1/0.3	
<b>H</b>	Quelques pas d'élan et saut en extension avant à la réception stabilisée.		<u>Sortie saut extension avant :</u> Poussée complète des jambes Maintien du corps tendu Réception stabilisée	Hauteur insuffisante (amplitude) Manque de maintien corps tendu Réception non stabilisée  Dynamisme insuffisant pendant tout l'exercice	0.1/0.3 0.1/0.3 → 0.8	0.1/0.3

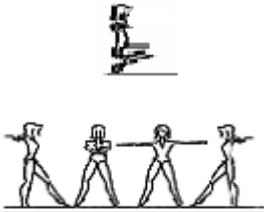
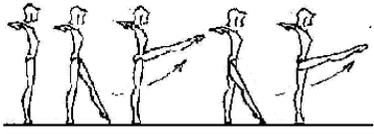
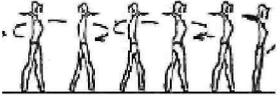


## GAF – DIVISION 5 – POUTRE – Mouvement 2

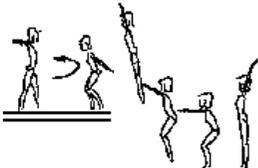


	TEXTE	DESSIN	EXIGENCES TECHNIQUES	FAUTES SPECIF. DEDUCTIONS	FIG	D5
<b>A</b>	<p><u>Entrée aménagée</u> : Station sur plinth (hauteur 10 cm sous le bord de la poutre)</p> <p>Saut libre appel 2 pieds à la station en bout de poutre, réception en ½ plié, bras latéralement. Extension de jambes.</p>		<p><u>Saut libre appel 2 pieds</u> :</p> <p>Poussée complète des jambes</p> <p>Alignement du corps pendant l'envol</p> <p>Réception en ½ plié</p>	<p>Hauteur insuffisante (amplitude)</p> <p>Manque de maintien corps tendu</p>	<p>0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3</p>	
<b>B</b>	<p>Un pas, jambe arrière tendue pointée derrière, flexion des bras croisés devant poitrine, paumes des mains face au corps.</p> <p>Cf sol mouvement 2</p>		<p>Souplesse dans le mouvement des bras</p>	<p>Manque de souplesse dans le mouvement des bras</p>		0.1
<b>C</b>	<p>Abaïsser bras en seconde (latéralement).</p> <p>Un pas jambe gauche, arabesque dos à la verticale, bras en seconde, un pas jambe droite arabesque à la verticale (ou inverse).</p>		<p><u>Arabesques</u> :</p> <p>Dos droit</p> <p>Jambe d'appui tendue</p> <p>Jambe arrière élevée à 45°</p>	<p>Manque de maintien du dos</p> <p>Jambe d'appui fléchie</p> <p>Élévation jambe arrière sous 45°</p> <p>Élévation jambe arrière sous 30°</p>	<p>→ 0.5</p> <p>0.1</p> <p>0.1</p> <p>0.3</p>	



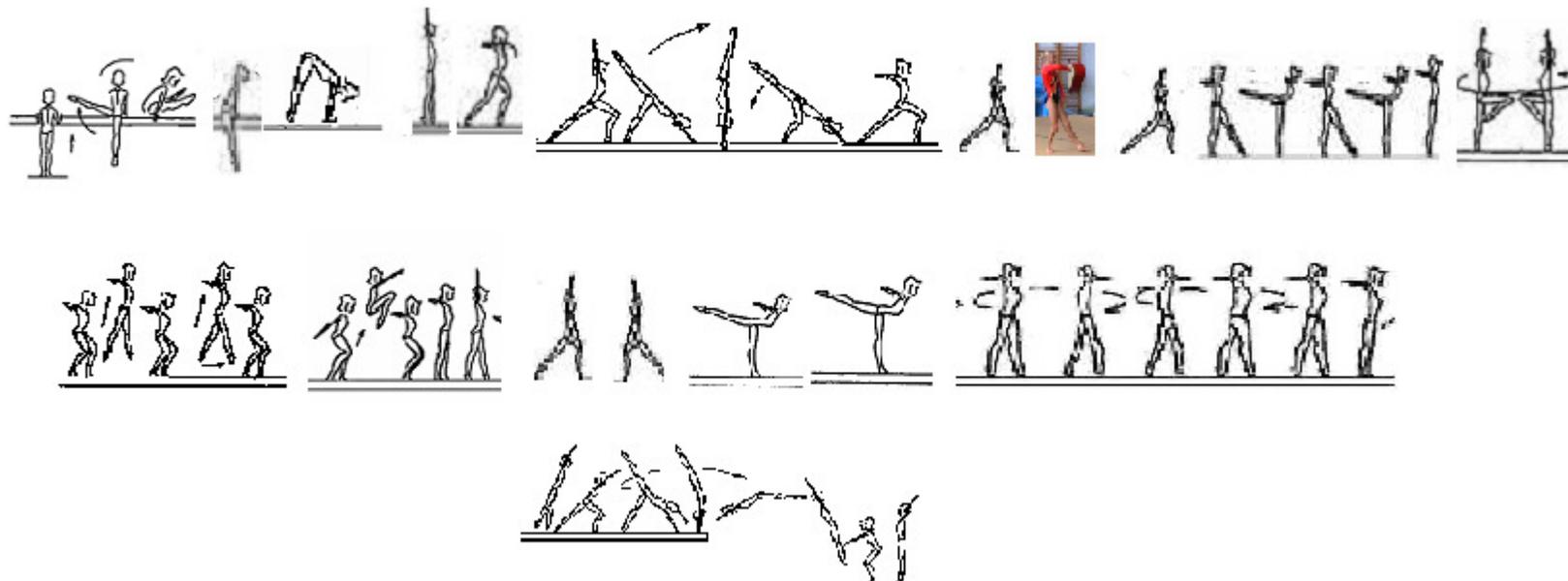
<p><b>D</b></p>	<p>Un pas chassé, bras en seconde. Un pas placement « préparation pirouette » (fente droite, bras droit en couronné à l'horizontale devant le corps, bras gauche latéralement – ou inverse). Amener jambe libre en retiré bras en haut, pied d'appui à plat.</p> <p>Un pas placer les bras croisés tendus devant, jambe arrière pointée tendue derrière.</p>		<p><u>Pas chassé :</u> Poussée complète des jambes lors de l'impulsion Maintien du buste droit et des bras latéralement <u>Préparation pirouette :</u> Fente avant Alignement vertical sur 1 jambe sur pied à plat Maintien de la jambe libre au retiré (pointe du pied au genou opposé)</p>	<p>Poussée incomplète des jambes Manque de maintien du buste et des bras</p> <p>Manque de maintien corps tendu Jambe libre non maintenue au retiré</p>	<p>0.1/0.3 0.1 0.1/0.3 0.2</p>	<p>0.1/0.3 0.1 0.2</p>
<p><b>E</b></p>	<p>2 petits pas sur 1/2 pointes bras en 5<sup>ème</sup> (couronné en haut), descendre à la station accroupie bras en seconde, maintenir la position 2 secondes. Redresser à la station debout bras en 5<sup>ème</sup> (couronné en haut). Pivot 1/4 tour (90°) à droite (ou inverse) en abaissant les bras à la seconde à la station latérale marquée, pivot 1/4 tour (90°) à la station transversale bras en haut.</p>		<p><u>Station accroupie :</u> Dos droit Maintien sur 1/2 pointes Maintien de la position 2 secondes</p> <p><u>Pivot 1/4 tour (90°) :</u> Alignement du corps</p>	<p>Relâchement du dos Pieds à plat Position non maintenue 2 sec.</p> <p>Manque de maintien du corps tendu</p>	<p>0.1 0.1 0.2 0.1/0.3</p>	<p>0.1 0.1 0.2</p>
<p><b>F</b></p>	<p>Un pas assemblé, saut en extension bras en haut, réception en 1/2 plié.</p>		<p><u>Saut extension :</u> Poussée complète des jambes, Réception en 1/2 plié Maintien du corps tendu</p>	<p>Hauteur insuffisante (amplitude) Manque de maintien corps tendu</p>	<p>0.1/0.3 0.1/0.3</p>	<p>0.1/0.3 0.1/0.3</p>
<p><b>G</b></p>	<p>Un pas avant pied droit, battement jambe gauche, bras latéralement, poser pied gauche, battement jambe droite bras latéralement (ou inverse).</p>		<p><u>Battement jambe avant :</u> Élévation de la jambe libre à l'horizontale min sur jambe d'appui tendue, pied à plat Maintien du buste droit et des bras latéralement</p>	<p>Manque d'élévation de la jambe Jambe d'appui fléchie Manque de maintien du buste et des bras</p>	<p>→ 0.5 0.1/0.3 0.1</p>	<p>0.1/0.3 0.1</p>
<p><b>H</b></p>	<p>Un ou 2 pas sur 1/2 pointes assemblé les pieds, pivot 1/2 tour (180°) sur 1/2 pointes, un pas assemblé les pieds, 2<sup>ème</sup> pivot 1/2 tour (180°) sur 1/2 pointes dans le même sens, bras en 5<sup>ème</sup></p>		<p><u>Pivot 1/2 tour (180°) :</u> Garder les talons en haut pendant tout le mouvement Alignement du corps Les 2 pivots doivent être enchaînés</p>	<p>Manque d'élévation des talons Manque de maintien corps tendu Arrêt entre les 2 pivots</p>	<p>0.1/0.3 0.1 0.1</p>	<p>0.1 0.1</p>



I	Flexion de jambes à la station accroupie, poser les mains sur la poutre, placement de dos à 45° min, jambes groupées. Revenir à la station accroupie bras devant puis les ouvrir à la seconde.		<u>Placement de dos :</u> Départ dos droit Placement du bassin à 45° Retour accroupi dos droit	Bassin sous 45° Pas de retour dos droit		0.1/0.3 0.1
J	Redresser à la station debout sur ½ pointes, bras à la seconde, un pas pivot ¼ tour (90°) à gauche (ou inverse), un pas ¼ tour (90°) dans le même sens.		<u>Pivot ¼ tour (90°) :</u> Alignement du corps	Manque de maintien du corps tendu	0.1/0.3	
K	Un pas jambe droite, ramener pied gauche pointé à côté du pied droit, jambe légèrement fléchie, placer main gauche à la hanche gauche, bras droit tendu en haut.					
L	Quelques pas marchés sur ½ pointes jusqu'en bout de poutre, bras en 5 <sup>ème</sup> .  Assembler les pieds, pivot ½ tour (180°) sur ½ pointes.  Joindre les pieds, bras en haut et saut en extension en arrière. Réception stabilisée.		<u>Marche sur ½ pointes :</u> Garder les talons en haut Jambes tendues  <u>Pivot ½ tour (180°) :</u> Garder les talons en haut pendant tout le mouvement Alignement du corps  <u>Sortie saut extension arrière :</u> Poussée complète des jambes, Maintien du corps tendu Réception stabilisée	Manque d'élévation des talons Jambes fléchies  Manque d'élévation des talons  Manque de maintien corps tendu	→ 0.5  0.1/0.3	0.1  0.1

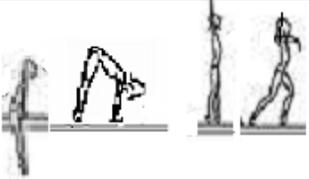


## GAF – DIVISION 5 – POUTRE – Mouvement 3

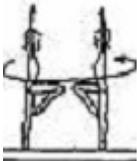
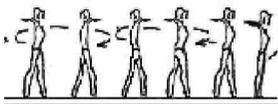


	TEXTE	DESSIN	EXIGENCES TECHNIQUES	FAUTES SPECIF. DEDUCTIONS	FIG	D5
<b>A</b>	<p><u>Entrée aménagée</u> : Epaules légèrement au-dessus de la poutre</p> <p>Station latérale, mains en pronation sur poutre/ saut appel 2 pieds avec passage d'une jambe au dessus de la poutre pour terminer à l'équerre maintenue 2 secondes.</p>		<p><u>Entrée</u> :</p> <p>Appui facial actif</p> <p>Simultanéité de l'impulsion jambes et du passage d'une jambe au-dessus de la poutre</p> <p>Equerre maintenue 2 secondes</p>	<p>Manque d'appui facial actif</p> <p>Manque de simultanéité de l'action</p> <p>Equerre non maintenue 2 secondes</p>		<p>0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3</p> <p>0.2</p>

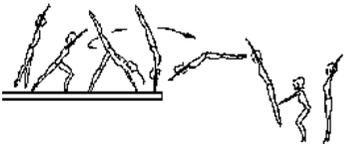
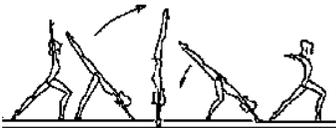


<p><b>B</b></p>	<p>Station assise à califourchon, élévation d'un bras tendu en haut. Reposer mains sur poutre devant le siège, élan des jambes en arrière et pose coups de pieds sur la poutre. Pose des talons sur la poutre et extension des jambes, mains sur poutre. Dos à l'horizontale (ou plus bas), balancer les bras tendus vers l'arrière et le haut. Redressement tronc avec lancer des bras par l'avant vers le haut. Pointer pied gauche devant, jambe fléchie, bras droit en 5<sup>ème</sup> (couronné en haut), bras gauche en 1<sup>ère</sup> (couronné devant), « position espagnole ». Cf sol mouvement 3</p>		<p>Fermeture tronc sur jambes Jambes tendues</p>	<p>Manque de fermeture Jambes fléchies</p>	<p>0.1 → 0.5</p>	
<p><b>C</b></p>	<p>Un pas bras en haut, renversement en ATR passager, retour en fente.</p>		<p><u>ATR passager :</u> Etablissement à l'ATR, joindre les jambes Alignement du corps et grandissement sur les appuis au passage vertical  Descente contrôlée à la fente avant</p>	<p>Manque de maintien corps tendu  Pas de passage à la verticale :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A 30°</li> <li>• De 45° à 30°</li> <li>• Sous 45°</li> </ul>	<p>0.1/0.3</p>	<p>0.1 0.3 1.0 (EI)</p>
<p><b>D</b></p>	<p>Poser le pied gauche en fente avant sur 1/2 pointe, bras droit oblique arrière/haut, main gauche sur le haut de la cuisse gauche. Extension jambe avant, flexion jambe arrière, passage du poids du corps sur jambe arrière. Amener le bras droit à l'horizontale devant (mouvement souple). Retour position de départ, bras droit guidé par le coude (mouvement souple). Cf début du sol mouvement 3</p>		<p>Souplesse dans le mouvement du bras droit</p>	<p>Manque de souplesse dans le mouvement du bras droit</p>		<p>0.1</p>
<p><b>E</b></p>	<p>Un pas jambe gauche arabesque dos à la verticale, bras en seconde, un pas jambe droite arabesque dos à la verticale (ou inverse). Maintenir les arabesques 2 secondes.</p>		<p><u>Arabesques :</u> Dos droit Jambe d'appui tendue Jambe arrière élevée à 45°  Arabesque maintenue 2 secondes</p>	<p>Manque de maintien du dos Jambe d'appui fléchie Elévation jambe arrière sous 45° Elévation jambe arrière sous 30° Arabesque non maintenue 2 sec.</p>	<p>→ 0.5</p>	<p>0.1 0.1 0.3 0.2</p>

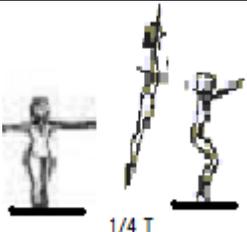


<b>F</b>	Un pas, préparation pirouette, ½ pirouette (180°) bras en haut, jambe libre en retiré (pointe du pied au genou de la jambe d'appui).		<u>½ pirouette :</u> Alignement vertical sur 1 jambe tendue sur ½ pointe Maintien de la jambe libre au retiré (pointe du pied au genou opposé) Placement des bras en 5 <sup>ème</sup> pendant le ½ tour (180°)	Manque de maintien corps tendu  Jambe libre non maintenue au retiré Manque de relevé sur ½ pointe Rotation incomplète <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt; ou = à 30°</li> <li>• &gt; à 30°</li> </ul>	0.1/0.3	0.2 0.1 0.1 1.0 (EI)
<b>G</b>	Un pas bras en seconde, rassembler les pieds sur ½ pointes, 2 soubresauts enchaînés avec changement de jambes.		<u>Soubresauts enchaînés :</u> Poussée complète des jambes Maintien du corps tendu Changement de jambes dans chaque saut Les 2 soubresauts doivent être enchaînés Réception en ½ plié	Hauteur insuffisante (amplitude) Manque de maintien corps tendu Pas de changement de jambe  Arrêt dans la série	0.1/0.3 0.1/0.3	1.0 (EI) 0.5
<b>H</b>	Un pas assemblé bras tendus devant, saut groupé, réception en ½ plié.		<u>Saut groupé :</u> Genoux au-dessus de l'horizontale minimum et pointes pieds en extension pendant la phase d'envol Angle des genoux à 45°	Hauteur insuffisante (amplitude) Genoux à l'horizontale Genoux sous l'horizontale	0.1/0.3 0.1 0.3	
<b>I</b>	Un petit pas jambe gauche, pied droit pointé devant jambe fléchie, élévation du bras gauche en 5 <sup>ème</sup> (couronné haut), bras droit en 1 <sup>ère</sup> (couronné avant/bas) « position espagnole ». Cf sol mouvement 3 Changement position bras (g→dr et dr→g) avec extension jambe droite, flexion gauche et retour.		Coordination bras/jambes	Manque de coordination		0.1
<b>J</b>	Un ou deux pas marchés, planche faciale sur jambe droite, poser pied droit, planche faciale sur jambe gauche (ou inverse) bras en haut		<u>Planche faciale :</u> Arabesque, bascule du corps en avant en maintenant le corps cambré (épaules et jambe arrière le plus haut possible)	Jambe libre sous l'horizontale Jambe libre à l'horizontale Tronc sous l'horizontale		0.3 0.1 0.1/0.3
<b>K</b>	Un ou 2 pas sur ½ pointes assemblé les pieds, pivot ½ tour (180°) sur ½ pointes, un pas assemblé les pieds, 2 <sup>ème</sup> pivot ½ tour (180°) sur ½ pointes dans le même sens, bras en 5 <sup>ème</sup>		<u>Pivot ½ tour (180°) :</u> Garder les talons en haut pendant tout le mouvement Alignement du corps Les 2 pivots doivent être enchaînés	Manque d'élévation des talons  Manque de maintien corps tendu Arrêt entre les 2 pivots	0.1/0.3	0.1 0.1



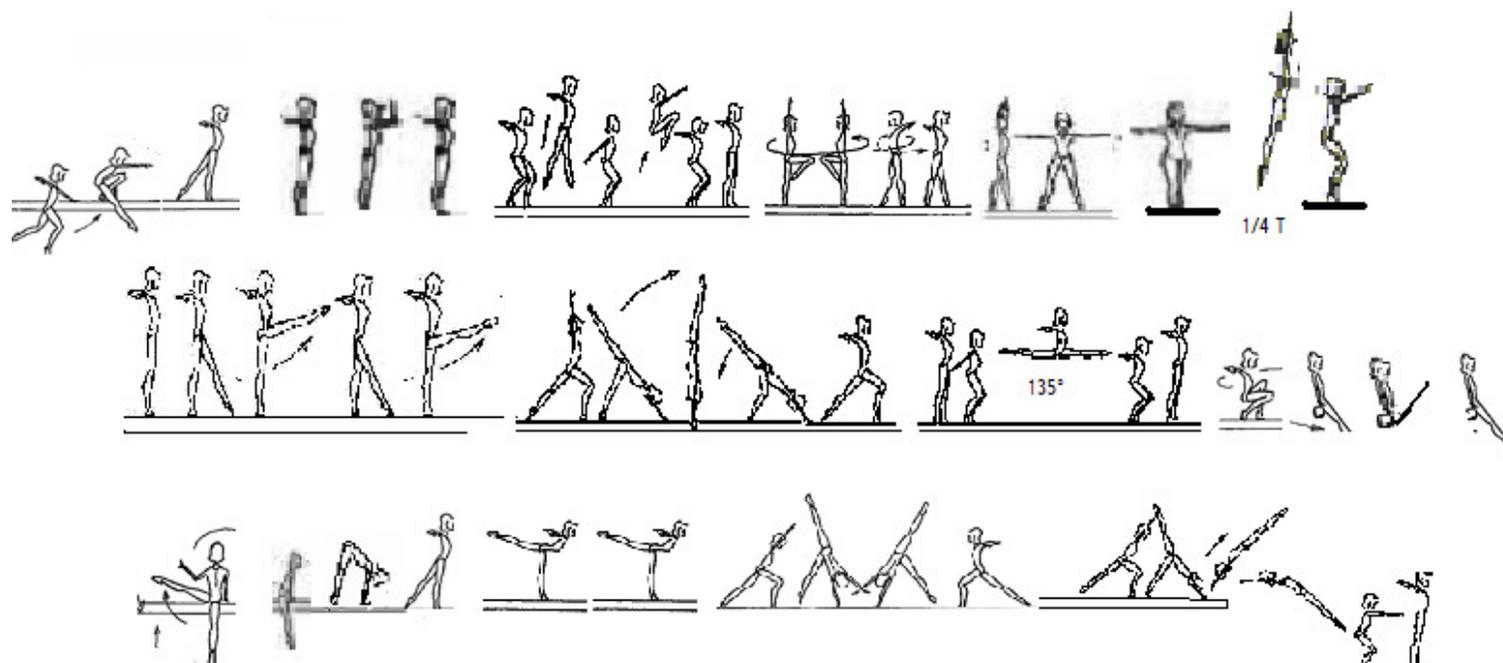
L	Joindre les pieds, pieds à plat ½ plié, tronc légèrement incliné en avant, élévation du bras droit devant, main gauche derrière hanche gauche (mouvement souple du bras droit).		Souplesse dans le mouvement du bras droit	Manque de souplesse dans le mouvement du bras droit		0.1
M	Un ou deux pas, sortie rondade. Réception stabilisée.		<u>Rondade :</u> Allongement avant la pose des mains Ramené dynamique de la 2 <sup>ème</sup> jambe Alignement des segments à la verticale Courbette dynamique, impulsion des épaules Réception stabilisée	Manque d'allongement Resserré tardif des jambes Manque de maintien corps tendu Manque de dynamisme Manque d'amplitude Faute d'axe Réception non stabilisée  Dynamisme insuffisant pendant tout l'exercice	0.1/0.3  0.1/0.3  → 0.8  0.1/0.3	0.1/0.3 0.1/0.3  0.1
<b>BONIFICATIONS</b>						
	Roue, retour libre (fente avant ou pied/pied) (en plus).		<u>Roue :</u> Pose alternative des mains Respect de l'alignement au passage de l'ATR par la verticale Roue rythmée avec redressement rapide du buste lors du retour en fente avant	Pose des mains simultanée Manque de maintien corps tendu Faute d'axe Manque de rythme	0.1/0.3	0.1  0.1 0.1
	ATR tenu 2 secondes (remplace 8 – cf tableau des éléments)		<u>ATR tenu:</u> Etablissement à l'ATR, joindre les jambes Alignement du corps et grandissement sur les appuis à la verticale Descente contrôlée à la fente avant  ATR maintenu 2 secondes	Manque de maintien corps tendu  Pas de passage à la verticale : <ul style="list-style-type: none"> <li>• De 30° à 10°</li> <li>• De 45° à 30°</li> <li>• Sous 45°</li> </ul> Position non maintenue 2 sec.	0.1/0.3	0.1 0.3 Pas de bonif  Pas de bonif
	Saut écart antéro-postérieur à 135° min. (en plus).		<u>Saut écart antéro-postérieur :</u> Impulsion dynamique des jambes Ecart à 135° min Position des bras libre	Hauteur insuffisante (amplitude) Ecart des jambes insuffisant : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0°– 20°</li> <li>• 20° - 45°</li> <li>• 45°</li> </ul>	0.1/0.3  0.1 0.3	Pas de bonif



<p>Station latérale/ saut en extension 1/4 tour (90°), réception en position transversale (en plus).</p>	 <p>1/4 T</p>	<p><u>Saut extension 1/4 tour (90°) :</u> Poussée complète des jambes Impulsion verticale avec alignement des segments Rotation de 180° terminée avant la réception Réception en 1/2 plié</p>	<p>Hauteur insuffisante (amplitude) Manque de maintien corps tendu Rotation commencée trop tôt Rotation incomplète</p>	<p>0.1/0.3 0.1/0.3</p>	<p>0.1 Pas de bonif</p>
--	--	---	--	----------------------------	-----------------------------

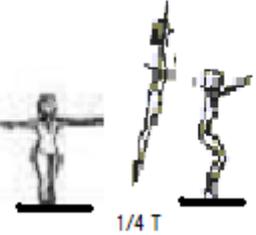


## GAF – DIVISION 5 – POUTRE – Mouvement 4

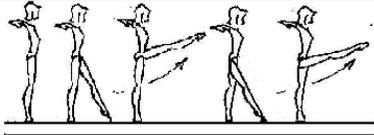


	TEXTE	DESSIN	EXIGENCES TECHNIQUES	FAUTES SPECIF. DEDUCTIONS	FIG	D5
<b>A</b>	Station oblique transversale/ quelques pas d'élan, appel de la jambe extérieure sur le tremplin, pose de la main proche de la poutre en position transversale sur poutre. Saut avec repoussé de la main d'appui à la station accroupie transversale, bras latéralement.		<u>Entrée :</u> Poussée complète de la jambe d'appel Poussée de la main d'appui Maintien de la position transversale du corps par rapport à l'axe de la poutre Position accroupie dos droit	Hauteur insuffisante (amplitude)  Manque de poussée de la main d'appui Rotation des épaules  Relâchement du dos	0.1/0.3	0.1/0.3  0.1/0.3  0.1
<b>B</b>	Extension des jambes à la station debout, un ou deux pas, joindre les pieds. Flexion bras droit, rotation tête à droite, paume de main face au visage, bras gauche latéral et retour. Cf sol mouvement 4		Coordination tête/bras	Manque de coordination		0.1



<p><b>C</b></p>	<p>Un pas assemblé, saut en extension-saut groupé enchaînés (ou inverse).</p>		<p><u>Saut extension :</u>          Poussée complète des jambes, réception en 1/2 plié          Maintien du corps tendu</p> <p><u>Saut groupé :</u>          Genoux au-dessus de l'horizontale minimum et pointes pieds en extension pendant la phase d'envol          Angle des genoux à 45°</p>	<p>Hauteur insuffisante (amplitude) 0.1/0.3          Manque de maintien corps tendu 0.1/0.3</p> <p>Hauteur insuffisante (amplitude) 0.1/0.3          Genoux à l'horizontale 0.1          Genoux sous l'horizontale 0.3</p> <p>Arrêt dans la liaison</p>	<p>0.5</p>
<p><b>D</b></p>	<p>Un pas, se placer en position « préparation pirouette », 1/2 pirouette (180°) sur 1/2 pointe pied, jambe libre en retiré, poser pied de la jambe libre devant et pivot 1/2 tour (180°) dans le même sens sur 1/2 pointes. Bras en 5<sup>ème</sup> durant les deux 1/2 tours.</p>		<p><u>1/2 pirouette (180°) :</u>          Alignement vertical sur 1 jambe tendue sur 1/2 pointe          Maintien de la jambe libre au retiré (pointe du pied au genou opposé)          Placement des bras en 5<sup>ème</sup> pendant le 1/2 tour (180°)</p> <p><u>Pivot 1/2 tour (180°) :</u>          Garder les talons en haut pendant tout le mouvement          Alignement du corps          La 1/2 pirouette et le 1/2 tour doivent être enchaînés</p>	<p>Manque de maintien corps tendu 0.1/0.3</p> <p>Jambe libre non maintenue au retiré 0.2          Manque de relevé sur 1/2 pointe 0.1          Rotation incomplète 0.1          • &lt; ou = à 30°          • &gt; à 30° 1.0 (EI)</p> <p>Manque d'élévation des talons 0.1</p> <p>Manque de maintien corps tendu 0.1/0.3          Arrêt dans la série</p>	<p>0.1</p>
<p><b>E</b></p>	<p>Deux pas en avant, dos des mains dans le bas du dos, 1/4 tour (90°) à droite, joindre les pieds en position latérale, amener bras droit à gauche à l'horizontale et retour bras droit oblique latéral/haut (mouvement souple). Cf sol mouvement 4</p>		<p>Souplesse dans le mouvement du bras droit</p>	<p>Manque de souplesse dans le mouvement du bras droit</p>	<p>0.1</p>
<p><b>F</b></p>	<p>Saut en extension 1/4 tour (90°), réception en 1/2 plié en position transversale.</p>		<p><u>Saut extension 1/4 tour (90°) :</u>          Poussée complète des jambes          Impulsion verticale avec alignement des segments          Rotation de 90° terminée avant la réception          Réception en 1/2 plié</p>	<p>Hauteur insuffisante (amplitude) 0.1/0.3          Manque de maintien corps tendu 0.1/0.3          Rotation commencée trop tôt          Rotation incomplète 0.1          • &lt; ou = à 30°          • &gt; à 30° 1.0 (EI)</p>	<p>0.1</p>



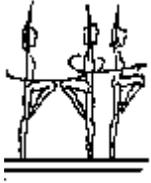
G	Un pas, battement jambe gauche en avant tenu (jambe libre maintenue à l'horizontale min), poser le pied devant et battement avant jambe droite tenu (ou inverse).		<u>Battement jambe avant tenu :</u> Élévation de la jambe libre à l'horizontale min sur jambe d'appui tendu, pied à plat. Maintenir la position 2 secondes Maintien du buste droit et des bras latéralement	Manque d'élévation de la jambe Jambe d'appui fléchie  Position non maintenue 2 sec. Manque de maintien du buste et des bras	→ 0.5	0.1/0.3  0.2 0.1
H	Un pas élévation des bras en haut, établissement ATR maintenu 2 secondes, retour libre.		<u>ATR tenu:</u> Etablissement à l'ATR, joindre les jambes Alignement du corps et grandissement sur les appuis à la verticale Descente contrôlée à la fente avant  Maintenu 2 secondes	Manque de maintien corps tendu  Pas de passage à la verticale : <ul style="list-style-type: none"> <li>• De 30° à 10°</li> <li>• De 45° à 30°</li> <li>• Sous 45°</li> </ul> Position non maintenue	0.1/0.3	0.1 0.3 1.0 (EI) 0.2
I	Un pas assemblé, saut écart antéro-postérieur à 135° min. Position des bras libre.		<u>Saut écart antéro-postérieur :</u> Impulsion dynamique des jambes Ecart à 135° min	Hauteur insuffisante (amplitude) Ecart des jambes insuffisant : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0° - 20°</li> <li>• 20° - 45°</li> <li>• 45°</li> </ul>	0.1/0.3  0.1 0.3	1.0 (EI)
J	Flexion des jambes avec grande circumduction des bras vers l'arrière à la station accroupie bras latéralement, poser les mains sur la poutre et s'asseoir à califourchon, passer une jambe au-dessus de la poutre à la station assise latérale. Prendre appui sur les bras et monter les jambes en équerre latérale, jambes écartées à l'horizontale min. Maintenir la position 2 secondes. Retour à la station assise latérale. Croiser les jambes avec élévation d'un bras tendu devant (jambe droite croisée au-dessus et bras droit – ou inverse).		<u>Equerre latérale :</u> Appui actif Rétroversion du bassin Jambes à l'horizontale min Jambes tendues pendant tout le mouvement Position maintenue 2 secondes	Manque d'appui actif  Jambes sous l'horizontale Jambes fléchies Position non maintenue	→ 0.5	0.1/0.3  0.1/0.3 0.2



<p><b>K</b></p>	<p>Poser les mains à droite du corps, prendre appui et pivoter le corps à droite à la station en appui facial. Passer la jambe gauche au-dessus de la poutre, continuer le pivot vers la droite et arriver à la station assise à califourchon. Poser les mains sur poutre devant le siège, élan des jambes en arrière et pose des coups de pieds sur la poutre. Pose des talons sur la poutre et extension des jambes, mains sur poutre, redressement tronc, dos plat bras en haut. Grande circumduction des bras tendus en arrière, arriver bras tendus devant.</p>		<p>Fermeture tronc sur jambes Jambes tendues</p>	<p>Manque de souplesse Jambes fléchies</p>	<p>0.1 → 0.5</p>	
<p><b>L</b></p>	<p>Un ou deux pas marchés, planche faciale sur jambe droite, poser pied droit, planche faciale sur jambe gauche (ou inverse) bras en haut.</p>		<p><u>Planche faciale :</u> Arabesque, bascule du corps en avant en maintenant le corps cambré (épaules et jambe arrière le plus haut possible)</p>	<p>Jambe libre sous l'horizontale Jambe libre à l'horizontale Tronc sous l'horizontale</p>		<p>0.3 0.1 0.1/0.3</p>
<p><b>M</b></p>	<p>Un ou deux pas, roue.</p>		<p><u>Roue :</u> Pose alternative des mains Respect de l'alignement au passage de l'ATR par la verticale Roue rythmée avec redressement rapide du buste lors du retour en fente avant</p>	<p>Pose des mains simultanée Manque de maintien corps tendu Faute d'axe Manque de rythme</p>	<p>0.1/0.3</p>	<p>0.1 0.1 0.1</p>
<p><b>N</b></p>	<p>Quelques pas avant bras en haut, sortie volte (renversement avant avec envol). Réception stabilisée.</p>		<p><u>Volte réception sur 2 pieds :</u> Impulsion une jambe et alignement des segments à l'oblique avant/haut Allongement avant la pose des mains Ramené dynamique de la 2<sup>ème</sup> jambe Impulsion dynamique des épaules Courbe arrière durant le vol Réception stabilisée</p>	<p>Epaules non fixées Hauteur insuffisante (manque d'impulsion épaules) Courbe arrière non maintenue  Réception jambes décalées Réception non stabilisée  Dynamisme insuffisant durant tout l'exercice</p>	<p>0.1/0.3   → 0.8 0.1/0.3</p>	<p>0.1/0.3  0.1/0.3  0.5</p>

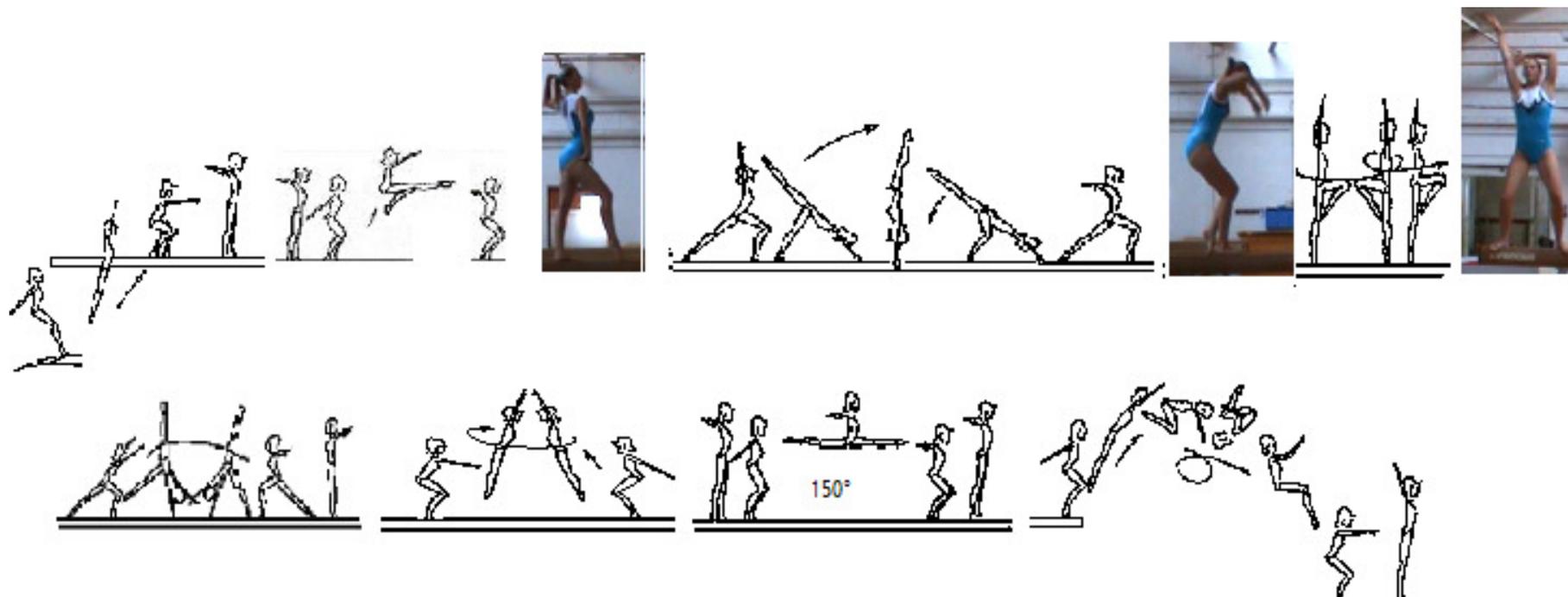


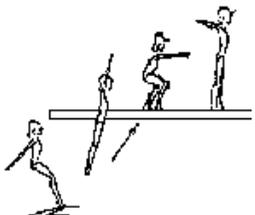
## BONIFICATIONS

<p>Roue retour pied/pied à plat. (remplace 10 – cf tableau des éléments)</p>		<p><u>Roue pied/pied:</u> Pose alternative des mains Respect de l'alignement au passage de l'ATR par la verticale Ramener dynamique la 2<sup>ème</sup> jambe avec redressement rapide du buste, bras en haut. Assemblé pied arrière à pied avant à plat</p>	<p>Pose des mains simultanée Manque de maintien corps tendu Faute d'axe Manque d'alignement du corps lors du ramener de jambe  Retour en fente</p>	<p>0.1/0.3  0/1/0.3</p>	<p>0.1 0.1  Pas de bonif</p>
<p>ATR tenu retour pied/pied à plat. (remplace 9 – cf tableau des éléments)</p>		<p><u>ATR tenu:</u> Etablissement à l'ATR, joindre les jambes Alignement du corps et grandissement sur les appuis au passage vertical  Maintenu 2 secondes Ramener dynamique de la 2<sup>ème</sup> jambe avec redressement rapide du buste, bras en haut. Assemblé pied arrière à pied avant à plat</p>	<p>Manque de maintien corps tendu Pas de passage à la verticale :  <ul style="list-style-type: none"> <li>• De 30° à 10°</li> <li>• De 45° à 30°</li> <li>• Sous 45°</li> </ul>  Position non maintenue Manque d'alignement du corps lors du ramener de jambe Retour en fente</p>	<p>0.1/0.3  0.1/0.3</p>	<p>0.1 0.3 Pas de bonif 0.2  Pas de bonif</p>
<p>Pirouette 1/1 tour (360°). (remplace 4 – cf tableau des éléments)</p>	 <p style="text-align: center;">360°</p>	<p><u>Pirouette 1/1 tour (360°):</u> Alignement vertical sur 1 jambe tendue sur 1/2 pointe Maintien de la jambe libre au retiré (pointe du pied au genou opposé) Placement des bras en 5<sup>ème</sup> pendant le tour (360°)</p>	<p>Manque de maintien corps tendu  Jambe libre non maintenue au retiré Manque de relevé sur 1/2 pointe Rotation incomplète</p>	<p>0.1/0.3</p>	<p>0.2  0.1 Pas de bonif</p>
<p>ATR latéral retour pieds sur poutre. (en plus)</p>		<p><u>ATR latéral :</u> Pose alternative des mains Joindre les jambes à la verticale Alignement du corps et grandissement sur les appuis à la verticale Retour pieds sur poutre</p>	<p>Jambes écartées Manque de maintien corps tendu Faute d'axe</p>	<p>0.1/0.3 0.1/0.3</p>	<p>0.1</p>
<p>Saut cosaque. (en plus)</p>		<p><u>Saut cosaque :</u> Impulsion des 2 jambes Angles des hanches et des genoux à 45° Genoux joints Une jambe tendue au-dessus de l'horizontale</p>	<p>Hauteur insuffisante (amplitude)  Jambe tendue à l'horizontale Jambe tendue sous l'horizontale</p>	<p>0.1/0.3  0.1 0.3</p>	

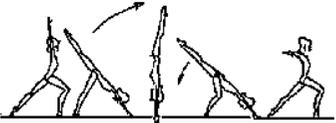
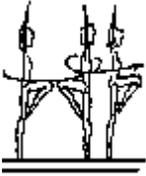


## GAF – DIVISION 5 – POUTRE – Mouvement 5

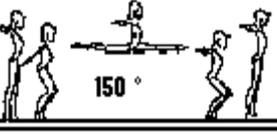


	TEXTE	DESSIN	EXIGENCES TECHNIQUES	FAUTES SPECIF. DEDUCTIONS	FIG	D5
<b>A</b>	Tremplin en oblique par rapport à la poutre – station costale/ quelques pas d'élan/ saut appel et réception 2 pieds à la station transversale sur poutre.		<u>Entrée :</u> Poussée complète des jambes Maintien de la position transversale du corps par rapport à l'axe de la poutre Dos droit Genoux joints	Hauteur insuffisante (amplitude) Rotation des épaules  Relâchement du dos Genoux écartés Mains sur poutre	0.1/0.3  0.1/0.3	0.1/0.3  0.1 1.0 (EI)
<b>B</b>	Un pas assemblé, saut cosaque.		<u>Saut cosaque :</u> Impulsion des 2 jambes Angles des hanches et des genoux à 45° Genoux joints Une jambe tendue au-dessus de l'horizontale	Hauteur insuffisante (amplitude)  Jambe tendue à l'horizontale Jambe tendue sous l'horizontale	0.1/0.3  0.1 0.3	



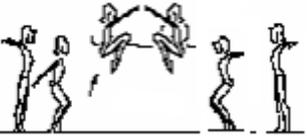
<b>C</b>	Pointer pied gauche devant, jambe fléchie, placer main droite derrière la tête, main gauche à la hanche gauche, coudes écartés, épaule gauche en avant.					
<b>D</b>	Remonter les bras en haut, renversement en ATR tenu 2 secondes et retour en fente.		<u>ATR tenu:</u> Etablissement à l'ATR, joindre les jambes Alignement du corps et grandissement sur les appuis à la verticale  Descente contrôlée à la fente avant ATR maintenu 2 secondes	Manque de maintien corps tendu Pas de passage à la verticale : <ul style="list-style-type: none"> <li>• De 30° à 10°</li> <li>• De 45° à 30°</li> <li>• Sous 45°</li> </ul> Position non maintenue	0.1/0.3	0.1 0.3 1.0 (EI) 0.2
<b>E</b>	Un pas, 1/2 plié de la jambe avant en ramenant le pied arrière contre le pied avant, flexion du haut du dos en avant, tête fléchie, dos des mains devant les yeux, coudes écartés latéralement. Redresser tronc en passant le poids du corps sur la jambe arrière avec pointé du pied avant, jambe fléchie, extension du tronc en arrière avec ouverture des bras oblique latéral/haut. Cf sol mouvement 5		Souplesse dans le mouvement	Manque de souplesse dans le mouvement		0.1
<b>F</b>	Pirouette 1/1 tour (360°), bras en 5 <sup>ème</sup> (couronné en haut).	 <p style="text-align: center;">360°</p>	<u>Pirouette 1/1 tour (360°):</u> Alignement vertical sur 1 jambe tendue sur 1/2 pointe Maintien de la jambe libre au retiré (pointe du pied au genou opposé) Placement des bras en 5 <sup>ème</sup> pendant le tour (360°)	Manque de maintien corps tendu  Jambe libre non maintenue au retiré Manque de relevé sur 1/2 pointe Rotation incomplète <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt; ou = à 30°</li> <li>• &gt; à 30°</li> </ul>	0.1/0.3	0.2 0.1 0.1 1.0 (EI)
<b>G</b>	Un ou deux pas, 1/4 tour (90°) à gauche, marquer la position latérale par un 1/2 plié jambes écartées, bras droit tendu en haut, main gauche placée au coude droit, coude gauche au dessus de l'épaule gauche. 1/4 tour (90°) à gauche, extension jambes, abaisser bras droit devant à l'horizontale (bras gauche suit le mouvement en gardant la main sur le coude droit). Cf sol mouvement 5 Abaisser et remonter les bras en haut.		Coordination bras/jambes	Manque de coordination		0.1



H	Un pas, roue retour pied/pied à plat.		<u>Roue pied/pied:</u> Pose alternative des mains Respect de l'alignement au passage de l'ATR par la verticale Ramener dynamique de la 2 <sup>ème</sup> jambe avec redressement rapide du buste, bras en haut. Assemblé pied arrière à pied avant à plat	Pose des mains simultanée Manque de maintien corps tendu Faute d'axe Manque d'alignement du corps lors du ramener de jambe Retour en fente	0.1/0.3  0.1/0.3	0.1  0.1  1.0 (EI)
I	Un pas, joindre les pieds, le bras du côté de la rotation en avant, l'autre latéralement, saut en extension avec ½ tour (180°). Réception en ½ plié.		<u>Saut extension ½ tour (180°):</u> Poussée complète des jambes Impulsion verticale avec alignement des segments Rotation de 180° terminée avant la réception Réception en ½ plié	Hauteur insuffisante (amplitude) Manque de maintien corps tendu Rotation commencée trop tôt Rotation incomplète <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt; ou = à 30°</li> <li>• &gt; à 30°</li> </ul>	0.1/0.3 0.1/0.3	0.1  0.1 1.0 (EI)
J	Un pas assemblé, saut écart antéropostérieur (150° min) - saut groupé enchaînés (ou inverse).		<u>Saut écart antéro-postérieur :</u> Impulsion dynamique des jambes Ecart à 150° min Position des bras libre  <u>Saut groupé :</u> Genoux au-dessus de l'horizontale minimum et pointes pieds en extension pendant la phase d'envol Angle des genoux à 45	Hauteur insuffisante (amplitude) Ecart des jambes insuffisant : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0°- 20°</li> <li>• 20° - 45°</li> <li>• 45°</li> </ul> Hauteur insuffisante (amplitude) Genoux à l'horizontale Genoux sous l'horizontale Arrêt dans la liaison	0.1/0.3  0.1 0.3  0.1/0.3 0.1 0.3	1.0 (EI)     0.5
K	Quelques pas d'élan – sortie, salto avant groupé.		<u>Sortie salto avant :</u> Élévation des bras en haut Impulsion dynamique des 2 jambes Maintien de la position groupée pendant la rotation Blocage de la vitesse horizontale et élévation du bassin vers le haut autour de l'axe des épaules Ouverture et réception stabilisée	Hauteur insuffisante (amplitude) Manque de groupé   Dynamisme insuffisant durant tout l'exercice Réception non stabilisée	0.1/0.3 0.1/0.3   0.1/0.3	→ 0.8

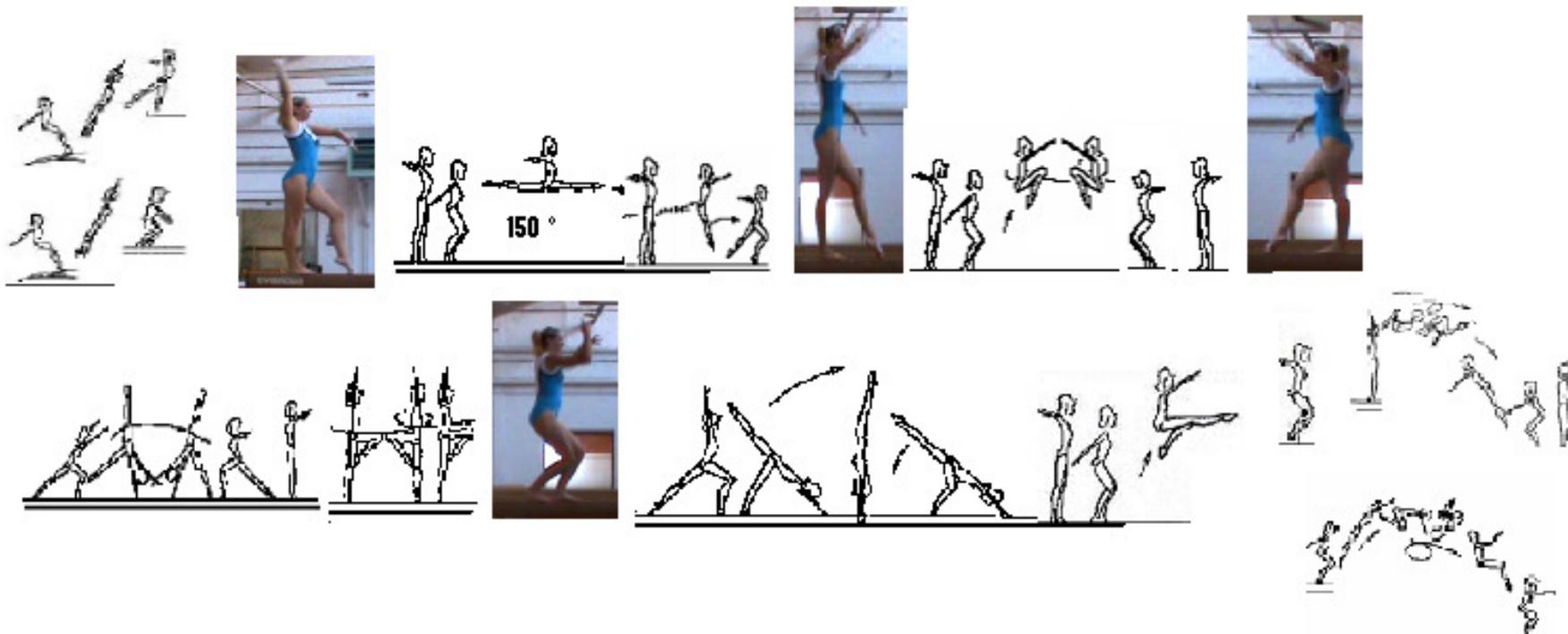


## BONIFICATIONS

<p>ATR latéral retour pieds sur poutre. (remplace 6 – cf tableau des éléments)</p>		<p><u>ATR latéral :</u> Pose alternative des mains Joindre les jambes à la verticale Alignement du corps et grandissement sur les appuis à la verticale Retour pieds sur poutre</p>	<p>Jambes écartées Manque de maintien corps tendu Faute d'axe</p>	<p>0.1/0.3 0.1/0.3</p>	<p>0.1</p>
<p>Saut groupé ½ tour (180°). (remplace 3 – cf tableau des éléments)</p>		<p><u>Saut groupé ½ tour (180°) :</u> Genoux au-dessus de l'horizontale minimum et pointes pieds en extension pendant la phase d'envol Angle des genoux à 45° Rotation de 180° terminée avant la réception</p>	<p>Genoux à l'horizontale Genoux sous l'horizontale Hauteur insuffisante</p> <p>Rotation commencée trop tôt Rotation incomplète</p>	<p>0.1 0.3 0.1/0.3</p>	<p>0.1 Pas de bonif</p>
<p>Sissonne. (en plus)</p>		<p><u>Sissonne :</u> Impulsion dynamique des 2 jambes Écart antéro-postérieur à 135° min Réception sur la jambe avant en arabesque (en ½ plié) Position des bras libre</p>	<p>Hauteur insuffisante (amplitude) Écart des jambes insuffisant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0° - 20°</li> <li>• 20° - 45°</li> <li>• 45°</li> </ul>	<p>0.1/0.3 0.1 0.3</p>	<p>Pas de bonif</p>
<p>Sortie : roue pied/pied – saut en extension en arrière. (remplace 8 – cf tableau des exigences)</p>		<p><u>Roue pied/pied:</u> Pose alternative des mains Respect de l'alignement au passage de l'ATR par la verticale Ramener dynamique de la 2<sup>ème</sup> jambe avec redressement rapide du buste, bras en haut. Assemblé pied arrière à pied avant sur ½ pointes</p> <p><u>Sortie saut extension arrière :</u> Poussée complète des jambes Maintien du corps tendu Réception stabilisée</p>	<p>Pose des mains simultanée Manque de maintien corps tendu Faute d'axe Manque d'alignement du corps lors du ramener de jambe</p> <p>Hauteur insuffisante (amplitude) Manque de maintien corps tendu Réception non stabilisée Arrêt dans la liaison</p>	<p>0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 → 0.8</p>	<p>0.1 0.1 0.5</p>

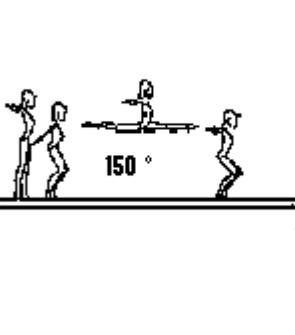
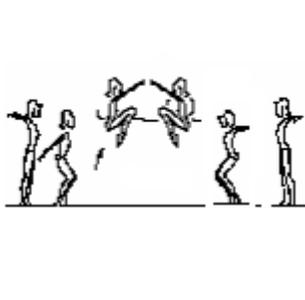


## GAF – DIVISION 5 – POUTRE – Mouvement 6

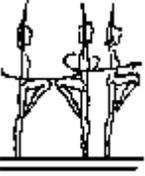


	TEXTE	DESSIN	EXIGENCES TECHNIQUES	FAUTES SPECIF. DEDUCTIONS	FIG	D5
A	Tremplin en bout de poutre – quelques pas courus, saut en extension, appel sur 1 ou 2 pieds et réception sur 1 ou 2 pieds à la station transversale.		Entrée : Poussée complète des jambes Dos droit	Hauteur insuffisante Manque de maintien corps tendu	0.1/0.3 0.1/0.3	



B	Un pas jambe droite, pointer pied gauche devant, jambe fléchie, élévation du bras droit en 5 <sup>ème</sup> (couronné en haut) et bras gauche en 1 <sup>ère</sup> (couronné devant) (ou inverse).					
C	Un pas assemblé, saut antéro-postérieur (150° min) – saut sissonne enchaînés.		<p><u>Saut écart antéro-postérieur :</u>          Impulsion dynamique des jambes          Écart à 150° min          Position des bras libre</p> <p><u>Sissonne :</u>          Impulsion dynamique des 2 jambes          Écart antéro-postérieur à 135° min          Réception sur la jambe avant en arabesque (en ½ plié)          Position des bras libre</p>	Hauteur insuffisante (amplitude) Écart des jambes insuffisant : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0° - 20°</li> <li>• 20° - 45°</li> <li>• 45°</li> </ul> Hauteur insuffisante (amplitude) Écart des jambes insuffisant : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0° - 20°</li> <li>• 20° - 45°</li> <li>• 45°</li> </ul> Arrêt dans la liaison	0.1/0.3  0.1 0.3 1.0 (EI) 0.1/0.3  0.1 0.3 1.0 (EI)	0.5
D	Un pas jambe gauche fléchie pointée devant avec élévation du bras droit en 5 <sup>ème</sup> (couronné en haut) et main gauche à la hanche gauche (ou inverse).					
E	Un pas, joindre les pieds, le bras du côté de la rotation en avant, l'autre latéralement, saut groupé avec ½ tour (180°). Réception en ½ plié.		<p><u>Saut groupé ½ tour (180°) :</u>          Genoux au-dessus de l'horizontale minimum et pointes pieds en extension pendant la phase d'envol          Angle des genoux à 45°          Rotation de 180° terminée avant la réception</p>	Genoux à l'horizontale Genoux sous l'horizontale Hauteur insuffisante  Rotation commencée trop tôt Rotation incomplète <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt; ou = à 30°</li> <li>• &gt; à 30°</li> </ul>	0.1 0.3 0.1/0.3	0.1  0.1 1.0 (EI)

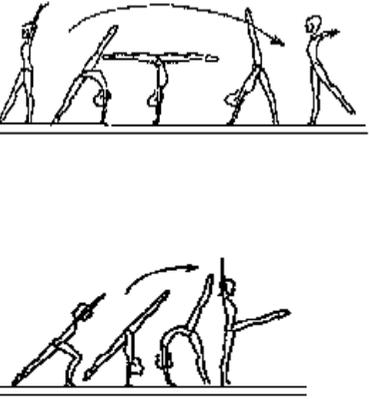
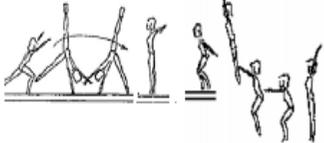


F	Pas en avant jambe gauche, passer poids du corps en avant en fléchissant légèrement la jambe arrière, élévation bras droit en 5 <sup>ème</sup> (couronné en haut, paume de main vers le haut) et bras gauche en couronné devant paume de main en avant, et retour poids du corps sur jambe arrière, jambe avant tendue pointée, bras en haut.					
G	Un pas, roue pied/pied à plat.		<u>Roue pied/pied:</u> Pose alternative des mains Respect de l'alignement au passage de l'ATR par la verticale Ramener dynamique la 2 <sup>ème</sup> jambe avec redressement rapide du buste, bras en haut. Assemblé pied arrière à pied avant à plat	Pose des mains simultanée Manque de maintien corps tendu Faute d'axe Manque d'alignement du corps lors du ramener de jambe  Retour en fente	0.1/0.3  0.1/0.3	0.1 0.1  1.0 (EI)
H	Un pas, joindre les pieds, circumduction arrière des bras.  Pirouette 1/1 tour (360°).	 <p style="text-align: center;">360°</p>	<u>Pirouette 1/1 tour (360°):</u> Alignement vertical sur 1 jambe tendue sur 1/2 pointe Maintien de la jambe libre au retiré (pointe du pied au genou opposé) Placement des bras en 5 <sup>ème</sup> pendant le tour (360°)	Manque de maintien corps tendu  Jambe libre non maintenue au retiré Manque de relevé sur 1/2 pointe Rotation incomplète <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt; ou = à 30°</li> <li>• &gt; à 30°</li> </ul>	0.1/0.3	0.2 0.1  0.1 1.0 (EI)
I	Un pas assemblé, 1/2 plié, monter les bras avec des ondes verticales croisées (style oriental). Cf sol mouvement 6		Souplesse dans le mouvement	Manque de souplesse dans le mouvement		0.1





## BONIFICATIONS

<p>Souplesse avant ou arrière. (en plus)</p>		<p><u>Souplesse arrière :</u> Alignement des segments avec allongement vers le haut sur la jambe d'appui Contrôle de la descente à la souplesse arrière, jambe d'appui tendue Passage par l'ATR avec écart des jambes à 150° et retour en fente avant Bras aux oreilles durant tout le mouvement</p> <p><u>Souplesse avant :</u> Souplesse avant avec passage par l'ATR jambes écartées à 150° Puis recul des épaules par grandissement des appuis Pose du pied avec réalignement progressif des segments sur la jambe d'appui Bras aux oreilles durant tout le mouvement</p>	<p>Manque d'allongement Jambes fléchies Souplesse insuffisante des épaules Bras fléchis Ecart des jambes insuffisant Manque d'alignement tronc-bras</p> <p>Ecart des jambes insuffisant Jambes fléchies Manque d'ouverture des épaules Bras fléchis Manque d'alignement tronc-bras</p>	<p>→ 0.5 → 0.5</p> <p>→ 0.5 → 0.5</p>	<p>0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3</p>
<p>Grand jeté à 135° min (remplace 1 des 2 sauts du 5 – cf tableau des éléments)</p>		<p><u>Grand jeté :</u> Impulsion dynamique de la jambe d'appel Ecart à 135° min Position des bras libre</p> <p>Réception en 1/2 plié</p>	<p>Hauteur insuffisante (amplitude) Ecart des jambes insuffisant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0° - 20°</li> <li>• 20° - 45°</li> <li>• 45°</li> </ul>	<p>0.1/0.3 0.1 0.3</p>	<p>Pas de bonif</p>
<p>Sortie : roue pied/pied – saut en extension en arrière. (remplace 8 – cf tableau des éléments)</p>		<p><u>Roue pied/pied:</u> Pose alternative des mains Respect de l'alignement au passage de l'ATR par la verticale Ramener dynamique de la 2<sup>ème</sup> jambe avec redressement rapide du buste, bras en haut. Assemblé pied arrière à pied avant sur 1/2 pointes</p> <p><u>Sortie saut extension arrière :</u> Poussée complète des jambes Maintien du corps tendu Réception stabilisée</p>	<p>Pose des mains simultanée Manque de maintien corps tendu Faute d'axe Manque d'alignement du corps lors du ramener de jambe</p> <p>Manque de hauteur Manque de maintien corps tendu Réception non stabilisée Arrêt dans la liaison</p>	<p>0.1/0.3 0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3 0.1/0.3 → 0.8</p>	<p>0.1 0.1 Pas de bonif</p>



# SOL



## GAF – DIVISION 5 – SOL – Mouvement 1



	TEXTE	EXIGENCES TECHNIQUES	FAUTES SPECIF. DEDUCTIONS	FIG	D5
	Dans un coin du praticable Position de départ - station debout jambes jointes, bras le long du corps <i>Pas de temps d'introduction</i>	Tenue du buste Alignement vertical			
<b>A</b>	1-2 : flexion bras devant, paumes de mains face au visage, coudes en bas 3-4 : inclinaison tronc en avant, rotation tête à droite, balancé bras à droite à bras droit tendu en arrière et bras gauche fléchi 5-et-6 : un pas chassé en avant jambe gauche, bras en seconde (bras latéralement) 7-8 : joindre les pieds	<u>Pas chassé</u> : Poussée complète des jambes lors de l'impulsion Maintien du buste droit et des bras latéralement	Poussée incomplète des jambes  Manque de maintien du buste et des bras		0.1/0.3  0.1



<b>B</b>	1-2 : idem 1-2 A 3-4 : idem 3-4 A à gauche 5-et -6 : un pas chassé en avant jambe droite 7-8 : joindre les pieds	<u>Pas chassé</u> : Poussée complète des jambes lors de l'impulsion Maintien du buste droit et des bras latéralement	Poussée incomplète des jambes  Manque de maintien du buste et des bras		0.1/0.3  0.1
<b>C</b>	1-2 : élévation bras en haut 3-4 : flexion jambes, abaisser bras tendus devant 5-8 : roulade avant groupée, retour à la station debout bras en seconde (latéralement)	<u>Roulade avant groupée</u> : Départ dos droit Roulade genoux et pieds joints Fermeture jambes groupées / tronc pendant toute la roulade Bassin en rétroversion pendant la roulade	Manque de maintien du dos Jambes écartées Manque de précision dans la position groupée Pas de dos droit au départ et à l'arrivée (Ch x)		0.1 0.1/0.3 0.1/0.3  0.1/0.3
<b>D</b>	1-2 : un pas en avant pied droit, battement jambe gauche, bras latéralement 3-4 : poser pied gauche, battement jambe droite, bras en seconde (latéralement) 5-6 : joindre les pieds, bras latéralement 7-8 : onde latérale des bras	<u>Battement jambe avant</u> : Elévation de la jambe libre à l'horizontale min. sur jambe d'appui tendue, pied à plat Maintien du buste droit et des bras en seconde (latéralement)	Manque d'élévation de la jambe Jambe d'appui fléchie  Manque de maintien du buste et des bras	→ 0.5	0.1/0.3  0.1
<b>E</b>	1-8 : élévation des bras en haut, un pas, roue à la station en fente avant	<u>Roue</u> : Pose alternative des mains Respect de l'alignement au passage de l'ATR par la verticale Roue rythmée avec redressement rapide du buste lors du retour en fente avant	Pose des mains simultanée Manque de maintien corps tendu Faute d'axe Manque de rythme	0.1/0.3	0.1 0.1 0.1
<b>F</b>	1 : un pas en avant sur ½ pointes, bras en 5 <sup>ème</sup> (couronné en haut) 2 : pivot ½ tour (180°) sur ½ pointes, bras en 5 <sup>ème</sup> (couronné en haut) 3 : un pas en avant, bras en 5 <sup>ème</sup> (couronné en haut) 4 : joindre pieds 5-8 : saut en extension	<u>Pivot</u> : Relevé dynamique et maintien sur ½ pointes Alignement du corps  <u>Saut extension</u> : Poussée complète des jambes, Réception en ½ plié Maintien du corps tendu	Relevé sur ½ pointes non maintenu  Manque de maintien corps tendu  Hauteur insuffisante (amplitude)  Manque de maintien corps tendu	0.1/0.3  0.1/0.3  0.1/0.3	0.1



<b>G</b>	<p>1-4 : flexion de jambes à la station accroupie, bras tendus en avant, roulade arrière groupée à la station accroupie bras tendus en avant</p> <p>5-8 : placement de dos, jambes jointes fléchies, retour en station accroupie bras tendus en avant</p>	<p><u>Roulade arrière :</u> Départ dos droit Roulade jambes fléchies jointes Fermeture pendant toute la rotation Bassin en rétroversion pendant la roulade</p> <p><u>Placement de dos :</u> Départ dos droit Placement du bassin à 90° Retour accroupi dos droit</p>	<p>Jambes écartées Manque de précision dans la position groupée Arriver sur genoux Pas de dos droit au départ – arrivée (ch x)</p> <p>Bassin sous 90° Pas de retour dos droit</p>	<p>0.1/0.3 0.1/0.3</p>	<p>1.00 0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3 0.1</p>
<b>H</b>	<p>1-4 : chandelle, mains dans le dos</p> <p>5-8 : retour à la station assise, jambes tendues, bras en haut, flexion tronc en avant, marquer la fermeture tronc sur jambes</p>	<p><u>Chandelle :</u> Respect du temps de maintien</p> <p><u>Fermeture :</u> Fermeture complète Jambes tendues Marquer la fermeture</p>	<p>Manque de maintien corps tendu (à partir des épaules) Position non tenue 2 secondes</p> <p>Manque de fermeture</p>	<p>0.1/0.3</p> <p>0.1/03</p>	<p>0.2</p>
<b>I</b>	<p>1-8 : redressement tronc à la station assise, bras en haut, rouler à gauche à la station couchée faciale, mains sous le menton, 4 flexions jambes, extension des bras en coucher facial bras en haut</p>	<p><u>½ tour jambes jointes</u> Relation entre la musique et le mouvement</p>	<p>Jambes écartées Mauvaise relation musique /mouvement</p>	<p>0.1/0.3 0.1</p>	
<b>J</b>	<p>1-8 : placer mains sous épaules, redressement en station genoux, poser un pied devant et redressement à la station debout</p>				
<b>K</b>	<p>1-6 : ½ plié, extension bras devant à l'horizontale, doigts croisés, paumes en avant, tour (360°) par petits pas sur place (en ½ plié) 7-8 : extension jambes, ouverture bras latéralement</p>	<p>Relation entre la musique et le mouvement</p>	<p>Mauvaise relation musique/mouvement</p>	<p>0.1</p>	
<b>L</b>	<p>1 : placement bras en 1<sup>ère</sup> (couronné bras en avant/ bas) 2 : élévation bras en 5<sup>ème</sup> (couronné bras en haut) 3 : abaisser bras en seconde (bras latéralement) 4-5 : un pas jambe droite, arabesque dos vertical 6-7 : un pas jambe gauche, arabesque dos vertical</p> <p>8 : position finale : jambe droite en ½ plié, pied gauche derrière le droit (sur le coup de pied), bras tendus devant à l'horizontale, doigts croisés, paumes en avant</p>	<p>Bras en positions danse classique</p> <p><u>Arabesques :</u> Dos droit Jambe d'appui tendue Jambe arrière élevée à 45°</p> <p><u>Position finale :</u> Tenue du buste, épaules basses</p>	<p>Non respect des positions danse classique</p> <p>Manque de maintien du dos Elévation jambe arrière sous 45° Elévation jambe arrière sous 30°</p>		<p>0.1 ch.x</p> <p>0.1 0.1 0.3</p>



## GAF – DIVISION 5 – SOL – Mouvement 2



	TEXTE	EXIGENCES TECHNIQUES	FAUTES SPECIF. DEDUCTIONS	FIG	D5
	<p>Dans un coin du praticable            Position de départ: ½ plié jambe gauche, jambe droite croisée derrière, genou droit dans le genou gauche, tronc fléchi en avant, bras en bas ouvert latéralement (bras « ronds »), bout des doigts au sol  <i>Introduction : 8 temps</i></p>				
<b>A</b>	<p>1 : redressement tronc avec extension des jambes et pose du pied droit à droite, élévation bras oblique latéral/haut            2-3-4 : rester            5-6 : ¼ tour (90°) à droite avec ½ plié des jambes, flexion des bras croisés devant poitrine, paumes des mains face au corps</p>	Relation entre la musique et le mouvement	Mauvaise relation musique/mouvement	0.1	



	7-8 : extension des jambes, abaisser bras le long du corps				
<b>B</b>	1-2 : un pas en avant jambe gauche, battement avant jambe droite, bras à la seconde (latéralement) les 8 temps 3-4 : poser pied droit devant, battement arrière jambe gauche 5-8 : trois pas en avant, joindre les pieds en abaissant les bras	Maintien du buste droit et des bras  Jambe d'appui tendue <u>Battement avant :</u> Elévation de la jambe libre à l'horizontale min, pied à plat <u>Battement arrière :</u> Elévation de la jambe libre arrière à 45° min	Manque de maintien du buste et des bras Jambe d'appui fléchie  Manque d'élévation de la jambe  Elévation jambe arrière sous 45° Elévation jambe arrière sous 30°	→ 0.5	0.1   0.1/03  0.1 0.3
<b>C</b>	1-4 : idem 1-4 B en partant jambe droite Et 5 : petit saut en avant et joindre les pieds  6-8 : flexion jambes à la station accroupie, bras en haut <i>Rester dans cette position pendant l'arrêt de la musique</i>	Maintien du buste droit et des bras  Jambe d'appui tendue <u>Battement avant :</u> Elévation de la jambe libre à l'horizontale min, pied à plat <u>Battement arrière :</u> Elévation de la jambe libre arrière à 45° min  <u>Station accroupie :</u> Maintien dos droit	Manque de maintien du buste et des bras Jambe d'appui fléchie  Manque d'élévation de la jambe  Elévation jambe arrière sous 45° Elévation jambe arrière sous 30°  Dos relâché	→ 0.5	0.1   0.1/03  0.1 0.3  0.1
<b>D</b>	1-8 : placement de dos jambes fléchies et développer à l'ATR, retour en fente avant, joindre les pieds	<u>ATR groupé :</u> Poussée des 2 jambes simultanément Placement du bassin au-dessus des épaules  Extension jambes jointes Retour fente avant	Manque de passage à la verticale: <ul style="list-style-type: none"> <li>• De 10 à 30°</li> <li>• De 30° à 45°</li> <li>• Sous 45°</li> </ul>		0.1 0.3 1.0 (EI)
<b>E</b>	1-4 : flexion tronc en avant, maintenir la fermeture tronc /jambes 2 secondes  5-8 : chandelle bras au sol tenue 2 secondes	<u>Fermeture :</u> Fermeture complète tronc/jambes Respect du temps de maintien 2 secondes  <u>Chandelle :</u> Respect du temps de maintien 2 secondes	Manque de fermeture Position non maintenue 2 secondes  Manque de maintien corps tendu (à partir des épaules) Position non tenue 2 secondes	0.1  0.1/0.3	0.2  0.2
<b>F</b>	1-2 : retour en station assise, passer les jambes sur le côté droit en les fléchissant, poser les genoux au sol 3-4 : amener bras droit tendu devant (bouts des doigts de la main gauche au sol) 5-6 : flexion/extension bras droit avec rotation tête à droite et retour (synchronisée au mouvement du bras), paume de main droite face au visage lors de la flexion 7-8 : rouler sur le siège à droite en joignant les genoux, à la station genoux	Relation entre la musique et le mouvement	Mauvaise relation musique /mouvement	0.1	



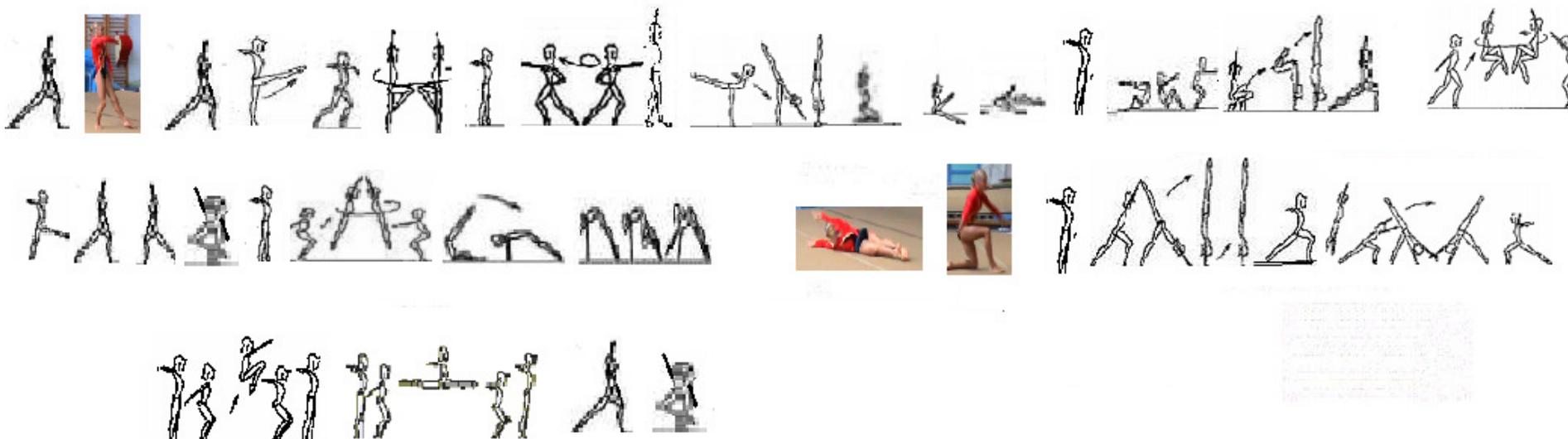
<b>G</b>	1-4 : redressement à la station debout en posant un pied devant 5-8 : saut en extension ½ tour (180°), bras en haut	<u>Saut extension ½ tour (180°) :</u> Poussée complète des jambes Impulsion verticale avec alignement des segments Rotation de 180° terminée avant la réception Réception en ½ plié	Hauteur insuffisante (amplitude) Manque de maintien corps tendu Rotation commencée trop tôt Rotation incomplète <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt; ou = à 30°</li> <li>• &gt; à 30°</li> </ul>	0.1/0.3 0.1/0.3	0.1  0.1 1.0 (EI)
<b>H</b>	1-4 : roulade arrière départ jambes tendues, arrivée jambes tendues 5-8 : redressement tronc, dos plat, bras en haut	<u>Roulade arrière jambes tendues :</u> Départ dos droit Roulade jambes tendues jointes Fermeture pendant toute la rotation Bassin en rétroversion pendant la roulade	Manque de précision dans la position carpée Jambes écartées Jambes fléchies	0.1/0.3  0.1/0.3 → 0.5	
<b>I</b>	1-2 : pas chassé jambe gauche, bras droit devant bras gauche latéralement (ou inverse) 3-4 : pas chassé jambe droit, bras gauche devant bras droit latéralement (ou inverse) 5-8 : un pas, saut de chat	<u>Pas chassé :</u> Poussée complète des jambes lors de l'impulsion Amplitude dans le déplacement Maintien du buste droit  <u>Saut de chat :</u> Montée alternative des jambes Passage des 2 genoux au-dessus de l'horizontale	Poussée incomplète des jambes Hauteur insuffisante (amplitude) Manque de maintien du buste  1 ou 2 jambes à l'horizontale 1 ou 2 jambes sous l'horizontale	0.1/0.3  0.1/0.3  0.1 0.3	0.1/0.3  0.1
<b>J</b>	1-4 : placement « préparation pirouette » (fente gauche, bras gauche en couronné à l'horizontale devant le corps, bras droit à la seconde – ou inverse) 5-8 : monter sur ½ pointe pied avant, jambe libre en retiré, bras en haut	<u>Préparation pirouette :</u> Fente avant Alignement vertical sur 1 jambe sur ½ pointe Maintien de la jambe libre au retiré (pointe du pied au genou opposé)	Manque de maintien corps tendu Jambe libre non maintenue au retiré Manque de relevé sur ½ pointe	0.1/0.3	0.2 0.1
<b>K</b>	1-8 : 3/8 tour (135°) à gauche, roue	<u>Roue :</u> Pose alternative des mains Respect de l'alignement au passage de l'ATR par la verticale Roue rythmée avec redressement rapide du buste lors du retour en fente avant	Pose des mains simultanée Manque de maintien corps tendu Faute d'axe  Manque de rythme	0.1/0.3	0.1  0.1  0.1



<b>L</b>	1-6 : un pas, planche faciale (gauche ou droite) 7-8 : un pas 1-4 : planche faciale (droite ou gauche)	<u>Planche :</u> Arabesque, bascule du corps en avant en maintenant le corps cambré (épaules et jambe arrière le plus haut possible)	Jambe libre sous l'horizontale Jambe libre à l'horizontale Tronc sous l'horizontale		0.3 0.1 0.1/0.3
	5-8 : roulade avant départ jambes tendues en fermeture, retour en station accroupie	<u>Roulade avant jambes tendues :</u> Départ station debout, bras en haut Fermeture tronc/jambes Roulade jambes tendues jointes Maintenir la fermeture pendant toute la rotation Flexion de jambes à la station accroupie Bassin en rétroversion pendant la roulade	Jambes fléchies Jambes écartées Manque de fermeture	→0.5 0.1/0.3	0.1/0.3
<b>M</b>	1-4 : roulade avant départ jambes fléchies à la station en coucher dorsal bras en haut 5-7 : rouler latéralement en fléchissant les genoux, à la station genoux, tronc fléchi sur les jambes 8 : redressement du tronc	<u>Roulade avant départ jambes fléchies</u> Roulade genoux et pieds joints Fermeture jambes groupées puis tendues Bassin en rétroversion pendant la roulade Arriver au coucher dorsal	Jambes écartées Manque de précision dans la position groupée		0.1/0.3 0.1/0.3
<b>N</b>	1-2-3 : trois pas en avant sur les genoux avec balancer des bras avant/arrière en opposition aux jambes Position finale : station genoux, un genou en avant, bras en opposition, bras avant fléchi paume de main face au visage, autre bras tendu en arrière.	Relation entre la musique et le mouvement	Mauvaise relation musique /mouvement	0.1	



## GAF – DIVISION 5 – SOL – Mouvement 3



	TEXTE	EXIGENCES TECHNIQUES	FAUTES SPECIF. DEDUCTIONS	FIG	D5
	Position de départ : fente avant gauche, pied sur ½ pointe, bras droit oblique arrière/haut, main gauche sur le haut de la cuisse gauche <i>Introduction : 4 temps – musique à caractère espagnol</i>				
<b>A</b>	5-6 : extension jambe avant, flexion jambe arrière, passage du poids du corps sur jambe arrière, amener le bras droit à l'horizontale devant (mouvement souple) 7-8 : retour position de départ, bras droit guidé par le coude (mouvement souple)	Souplesse dans le mouvement du bras droit	Manque de souplesse dans le mouvement du bras droit		0.1
<b>B</b>	1-2 : un pas avant, battement avant, poser le pied devant en position « préparation "pirouette" » 3-4 : ½ pirouette (180°) en retiré  5-6 : joindre les pieds, bras latéralement  7-8 : 1/1 tour (360°) à gauche en 3 pas (pas latéral pied gauche bras en seconde, joindre les pieds bras en 1 <sup>ère</sup> , pas latéral à gauche bras en seconde)	<u>Battement avant :</u> Elévation de la jambe libre à l'horizontale min., pied à plat <u>½ pirouette (180°) :</u> Alignement vertical sur 1 jambe tendue sur ½ pointe Maintien de la jambe libre au retiré (pointe du pied au genou opposé) Placement des bras en 5 <sup>ème</sup> pendant le ½ tour (180°)	Manque d'élévation de la jambe  Manque de maintien corps tendu Jambe libre non maintenue au retiré Manque de relevé sur ½ pointe Rotation incomplète <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt; ou = à 30°</li> <li>• &gt; à 30°</li> </ul>	0.1/0.3  0.1/0.3	0.1/0.3  0.2 0.1 0.1 1.0 (EI)



<b>C</b>	1-2 : joindre les pieds en ½ plié, onde du bras droit devant, main gauche derrière hanche gauche 3-4 : extension des jambes, élévation des bras oblique latéral/haut 5-8 : trois pas en avant sur ½ pointes, jambes tendues avec grande circumduction arrière des bras tendus, joindre pieds	Souplesse dans le mouvement du bras droit Relation entre la musique et le mouvement	Manque de souplesse dans le mouvement du bras droit Mauvaise relation musique /mouvement	0.1	0.1
<b>D</b>	1-4 : planche faciale, renversement en ATR 5-8 : retour sur les genoux	<u>Planche faciale, ATR :</u> Arabesque, bascule du corps en avant en maintenant le corps cambré (épaules et jambe arrière le plus haut possible)  Etablissement direct à l'ATR, joindre les jambes Alignement du corps et grandissement sur les appuis au passage vertical Descente contrôlée jambes jointes fléchies	Jambe libre sous l'horizontale Jambe libre à l'horizontale Tronc sous l'horizontale Pas de passage par la planche Manque de maintien corps tendu Pas de passage à la verticale : • De 30° à 10° • De 45° à 30° • Sous 45°	0.1/0.3	0.3 0.1 0.1/0.3 0.3  0.1 0.3 1.0 (EI)
<b>E</b>	1-2 : rouler latéralement à droite en ouvrant les jambes tendues, poser jambes à la station assise jambes écartées tendues, bras en haut 3-4 : inclinaison tronc en avant, marquer la fermeture bras en haut 5-8 : redressement à la station debout en fléchissant les jambes et en passant sur un genou	<u>Fermeture :</u> Fermeture complète (écrasement facial) Jambes écartées et tendues Marquer la fermeture	Manque de fermeture		0.1
<b>F</b>	1-8 : roulade avant, placement de dos jambes fléchies et développer à l'ATR	<u>Roulade avant, ATR groupé :</u> Départ station debout Roulade jambes jointes tendues Bassin en rétroversion pendant la roulade Poussée des 2 jambes simultanément Placement du bassin au-dessus des épaules Extension jambes jointes à l'ATR Retour fente avant	Jambes écartées  Manque de passage à la verticale : • De 10 à 30° • De 30° à 45° • Sous 45°		0.1/0.3  0.1 0.3 1.0 (EI)
<b>G</b>	1-4 : un pas, saut de chat ½ tour (180°) 5-6 : petits pas en avant avec élévation des bras du bas vers l'horizontale 7-8 : petit battement avant jambe droite, flexion de celle-ci et pose pied sur ½ pointe, élévation bras droit oblique arrière /haut, pose main gauche sur cuisse (position de départ) <i>Rester pendant la coupure de la musique</i>	<u>Saut de chat ½ tour (180°) :</u> Montée alternative des jambes Passage des 2 genoux au-dessus de l'horizontale Rotation de 180° terminée avant la réception	1 ou 2 jambes à l'horizontale 1 ou 2 jambes sous l'horizontale Rotation commencée trop tôt Rotation incomplète • < ou = à 30° • > à 30°	0.1 0.3	0.1  0.1 1.0 (EI)
<b>H</b>	1 : ½ tour (180°) sur les 2 pieds, extension jambe gauche, pied droit pointé devant jambe fléchie, élévation du bras gauche en 5 <sup>ème</sup> (couronné haut), bras droit en 1 <sup>ère</sup> (couronné avant/bas) 2-4 : rester (position « espagnole ») 5 : changement position bras (gauche→droite et droite→gauche) avec extension jambe droite, flexion gauche 6 : reprise position 1 7-8 : joindre les pieds	Relation entre la musique et le mouvement	Mauvaise relation musique /mouvement	0.1	



<b>I</b>	1-2 : saut en extension ½ tour (180°) bras en haut 3-8 : roulade arrière, départ jambes tendues à la chute faciale, bras tendus	<u>Saut extension ½ tour (180°) :</u> Poussée complète des jambes Impulsion verticale avec alignement des segments Rotation de 180° terminée avant la réception Réception en ½ plié  <u>Roulade arrière tendue à la chute faciale :</u> Maintien des jambes tendues Bras tendus Dégagé à 45° à la chute faciale	Hauteur insuffisante (amplitude) Manque de maintien corps tendu Rotation commencée trop tôt Rotation incomplète <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt; ou = à 30°</li> <li>• &gt; à 30°</li> </ul> Jambes fléchies Bras fléchis Manque de maintien du corps tendu	0.1/0.3 0.1/0.3  → 0.5 → 0.5 0.1/0.3	0.1  0.1 1.0 (EI)
<b>J</b>	1-2 : plier une jambe et passer la pointe du pied sous l'autre pied, redresser tête 3-4 : idem de l'autre jambe 5-8 : étendre bras droit au sol et rouler sur le côté jusqu'au coucher facial (360°)	Maintien du corps en chute faciale Relation entre la musique et le mouvement	Manque de maintien corps tendu Mauvaise relation musique/mouvement	0.1/0.3 0.1	
<b>K</b>	1-8 : redressement à la station debout en passant par la station genou, poser un pied devant				
<b>L</b>	1-8 : un ou deux pas, ATR « tap-tap »	<u>ATR « tap-tap » :</u> Ramené dynamique de la 2 <sup>ème</sup> jambe à l'ATR Alignement du corps Impulsion dynamique des épaules Alignement des segments après l'impulsion des épaules Retour en fente avant	Manque de maintien corps tendu Manque d'impulsion épaules	0.1/0.3	0.1/0.3
<b>M</b>	1-8 : sursaut roue	<u>Sursaut :</u> Impulsion jambes et alignement des segments à l'oblique avant/haut  <u>Roue :</u> Pose alternative des mains Respect de l'alignement au passage de l'ATR par la verticale Roue rythmée avec redressement rapide du buste lors du retour en fente avant	Manque d'amplitude Manque de maintien corps tendu  Pose des mains simultanée Manque de maintien corps tendu Faute d'axe Manque de rythme	0.1/0.3 0.1/0.3  0.1/0.3	0.1  0.1 0.1
<b>N</b>	1 <sup>er</sup> temps fort : un pas assemblé, saut groupé	<u>Saut groupé :</u> Genoux au-dessus de l'horizontale minimum et pointes pieds en extension pendant la phase d'envol Angle des genoux à 45°	Hauteur insuffisante (amplitude) Genoux à l'horizontale Genoux sous l'horizontale	0.1/0.3 0.1 0.3	



<b>O</b>	2 <sup>ème</sup> temps fort : un pas assemblé, saut écart antéro-postérieur	<u>Saut écart antéro-postérieur :</u> Impulsion dynamique des jambes Ecart à 135° min Position des bras libre	Hauteur insuffisante (amplitude) Ecart des jambes insuffisant : • 0°- 20° • 20° - 45° • 45°	0.1/0.3 0.1 0.3	1.0 (EI)
<b>P</b>	3 <sup>ème</sup> temps fort : position de départ	Relation entre la musique et le mouvement	Mauvaise relation musique /mouvement	0.1	
<b>Q</b>	4 <sup>ème</sup> temps fort : ½ tour (180°), position espagnole paumes de mains vers l'extérieur (le haut et l'avant)	Relation entre la musique et le mouvement	Mauvaise relation musique /mouvement	0.1	
<b>BONIFICATIONS</b>					
	Roulade arrière bras tendus, jambes tendues, dégagé à l'oblique 45° min, retour à la chute facial jambes tendues. (remplace 8 – cf tableau des éléments)	<u>Roulade arrière tendue à 45° :</u> Maintien des jambes tendues jointes Dégagé à 45° min corps tendu  Maintien des bras tendus Ramener les pieds près des mains et redressement du tronc	Jambes fléchies Manque d'amplitude Manque de maintien du corps tendu Bras fléchis	→ 0.5 0.1/0.3 0.1/0.3 → 0.5	
	Enchaînement des 2 sauts : saut groupé, saut écart antéro-postérieur appel 2 pieds (135° min.)	<u>Saut groupé :</u> Genoux au-dessus de l'horizontale min. et pointes pieds en extension pendant la phase d'envol Angle des genoux à 45°  <u>Saut écart antéro-postérieur :</u> Impulsion dynamique des jambes Ecart à 135° min Position des bras libre	Hauteur insuffisante (amplitude) Genoux à l'horizontale Genoux sous l'horizontale  Hauteur insuffisante (amplitude) Ecart des jambes insuffisant : • 0°- 20° • 20° - 45° • 45°  Arrêt dans la liaison	0.1/0.3 0.1 0.3  0.1/0.3 0.1 0.3	Pas de Bonif Pas de Bonif
	« Pont » bras tendus, jambes jointes tendues (en plus).	<u>« Pont » :</u> Ouverture maximale des épaules (épaules au dessus des mains minimum)	Manque de souplesse des épaules Jambes fléchies Bras fléchis	→ 0.5 → 0.5	0.1/0.3



## GAF – DIVISION 5 – SOL – Mouvement 4





	TEXTE	EXIGENCES TECHNIQUES	FAUTES SPECIF. DEDUCTIONS	FIG	D5
	Au milieu du praticable, sur la diagonale Position de départ : station debout, bras latéralement <i>Introduction : 4 temps – musique à caractère irlandais</i>				
<b>A</b>	1-2 : flexion bras droit, rotation tête à droite, paume de main face au visage, bras gauche latéral 3-4 : retour à la position de départ Et-5-et-6 : flexion jambe gauche (et), reposer le pied en soulevant le pied droit (5) idem (et-6) 7-8 : un pas latéral à droite pied droit, joindre les pieds	Relation entre la musique et le mouvement	Mauvaise relation musique /mouvement	0.1	
<b>B</b>	1-4 : idem 1-4 A 5-8 : ¼ tour (90°) à droite en un pas, joindre les pieds, en ouvrant le bras droit à droite	Relation entre la musique et le mouvement	Mauvaise relation musique /mouvement	0.1	
<b>C</b>	1-4 : sursaut rondade Et : sursaut sur pied gauche 5-6 : tomber en fente à droite, élévation bras gauche devant, bras droit latéral, joindre ( <i>glissade</i> ) 7-8 : un pas, position « préparation pirouette »	<u>Sursaut :</u> Impulsion jambes et alignement des segments à l'oblique avant/haut <u>Rondade :</u> Allongement avant la pose des mains Ramené dynamique de la 2 <sup>ème</sup> jambe Alignement des segments à la verticale Courbette dynamique, impulsion des épaules	Manque d'amplitude Manque de maintien corps tendu  Manque d'allongement Resserré tardif des jambes Manque de maintien corps tendu Manque de dynamisme Manque d'amplitude Faute d'axe	0.1/0.3 0.1/0.3  0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3	0.1/0.3 0.1/0.3  0.1/0.3 0.1
<b>D</b>	1-2 : pirouette 1/1 tour (360°) bras en 5 <sup>ème</sup> (couronné haut)  3-4 : saut en extension 1/1 tour (360°), bras en haut  5-6 : un pas sauté pied droit avec battement jambe avant gauche, bras droit devant, bras gauche latéralement 7-8 : un pas sauté pied gauche avec battement jambe avant droit, bras gauche devant, bras droit latéralement	<u>Pirouette 1/1 tour (360°):</u> Alignement vertical sur 1 jambe tendue sur ½ pointe Maintien de la jambe libre au retiré (pointe du pied au genou opposé) Placement des bras en 5 <sup>ème</sup> pendant le tour (360°)  <u>Saut extension 1/1t (360°) :</u> Poussée complète des jambes Impulsion verticale avec alignement des segments Rotation de 360° terminée avant la réception Réception en ½ plié  <u>Pas sauté avec battement :</u> Élévation de la jambe libre à l'horizontale min. Impulsion de la jambe d'appui	Manque de maintien corps tendu Jambe libre non maintenue au retiré Manque de relevé sur ½ pointe Rotation incomplète • < ou = à 30° • > à 30°  Manque de hauteur Manque de maintien corps tendu Rotation commencée trop tôt Rotation incomplète • < ou = à 30° • > à 30°  Manque d'élévation de la jambe libre Hauteur insuffisante (amplitude)	0.1/0.3  0.1  0.1/0.3 0.1/0.3  0.1/0.3	0.2 0.1 1.0 (EI)  0.1 1.0 (EI) 0.1/0.3



<b>E</b>	<p>1-2 : ½ plié jambe droite, talonné pied gauche devant jambe tendue, extension bras gauche devant, main en extension, bras droit latéral, main en extension</p> <p>3 : extension jambe droite, balancement croisé de la jambe gauche devant la droite en pliant la jambe gauche, mains hanches</p> <p>4 : retour jambe gauche tendue à gauche, ¼ tour (90°) à droite</p> <p>5-8 : roulade avant, placement de dos jambes écartées et joindre à l'ATR</p>	<p>Relation entre la musique et le mouvement</p> <p><u>Roulade avant placement de dos jambes écartées :</u>  Départ station debout  Roulade jambes jointes tendues  Bassin en rétroversion pendant la roulade  Poussée des 2 jambes simultanément  Placement du bassin au-dessus des épaules, jambes écartées  Fermeture des jambes à l'ATR  Retour fente avant</p>	<p>Mauvaise relation musique /mouvement</p> <p>Manque de passage à la verticale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De 10 à 30°</li> <li>• De 30° à 45°</li> <li>• Sous 45°</li> </ul>	<p>0.1</p>	<p>0.1 0.3 1.0 (EI)</p>
<b>F</b>	<p>1-4 : retour de l'ATR, bras en haut</p> <p>5-6 : un grand pas jambe gauche, balancement des bras avant-arrière</p> <p>7-8 : tomber en fente latérale à droite en faisant un ¼ tour (90°) à gauche, bras gauche devant, bras droit latéral</p>	<p>Relation entre la musique et le mouvement</p>	<p>Mauvaise relation musique /mouvement</p>	<p>0.1</p>	
<b>G</b>	<p>1-4 : poids du corps sur jambe droite, pointer pied gauche devant pied droit, jambe fléchie, mains hanches</p> <p>5-8 : 1 ½ tour (540°) à droite en 3 pas marchés sur ½ pointes pieds jambes tendues, en ouvrant le bras droit à droite à l'horizontale, main gauche reste à la hanche gauche, joindre les pieds, bras en haut (8)</p>	<p>Relation entre la musique et le mouvement</p> <p>Souplesse dans le mouvement du bras droit</p>	<p>Mauvaise relation musique/mouvement</p> <p>Manque de souplesse dans le mouvement du bras droit</p>	<p>0.1</p>	<p>0.1</p>
<b>H</b>	<p>1-8 : un pas assemblé, saut écart antéro-postérieur et saut groupé enchaînés (ou inverse)</p>	<p><u>Saut écart antéro-postérieur :</u>  Impulsion dynamique des jambes  Ecart à 135° min  Position des bras libre</p> <p><u>Saut groupé :</u>  Genoux au-dessus de l'horizontale minimum et pointes pieds en extension pendant la phase d'envol  Angle des genoux à 45°</p>	<p>Hauteur insuffisante (amplitude)  Ecart des jambes insuffisant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0°– 20°</li> <li>• 20° - 45°</li> <li>• 45°</li> </ul> <p>Genoux à l'horizontale  Genoux sous l'horizontale  Hauteur insuffisante (amplitude)  Arrêt dans la série</p>	<p>0.1/0.3 0.1 0.3 0.1 0.3 0.1/0.3</p>	<p>1.0 (EI) 0.5</p>
<b>I</b>	<p>1-4 : un pas, planche faciale établissement à l'ATR maintenu 2 secondes</p> <p>5-6 : rouler bras tendus à la station assise, jambes fléchies, genoux joints au sol à gauche du corps, bras droit tendu devant, doigts de la main gauche au sol derrière le siège</p> <p>7-8 : 1/1 tour (360°) en appui sur les pointes de pieds et les mains jusqu'à la position précédente</p>	<p><u>Planche faciale, ATR :</u>  Arabesque, bascule du corps en avant en maintenant le corps cambré (épaules et jambe arrière le plus haut possible)  Etablissement direct à l'ATR, joindre les jambes  Alignement du corps et grandissement sur les appuis au passage vertical</p> <p>Rouler bras tendus</p> <p>Garder les genoux joints</p>	<p>Jambe libre sous l'horizontale  Jambe à l'horizontale  Tronc sous l'horizontale  Pas de passage par la planche  Manque de maintien corps tendu  Pas de passage à la verticale :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De 30° à 10°</li> <li>• De 45° à 30°</li> <li>• Sous 45°</li> </ul> <p>Bras fléchis</p> <p>Genoux écartés</p>	<p>0.1/0.3 0.1 0.3 0.1/0.3 0.1 0.3 → 0.5 0.1/0.3</p>	<p>0.3 0.1 0.1/0.3 0.3 0.1 0.3 1.0 (EI)</p>



<b>J</b>	<p>1-2 : amener bras droit à gauche à l'horizontale et retour (mouvement souple)  3-4 : redressement station debout bras en haut en passant sur un genou</p> <p>5-8 : monter sur ½ pointes, roulade arrière à l'oblique 45° min., bras et jambes tendus</p>	<p>Relation entre la musique et le mouvement  Souplesse dans le mouvement du bras droit</p> <p><u>Roulade arrière à 45° min :</u>  Maintien des jambes tendues jointes  Dégagé à 45° min. corps tendu</p> <p>Maintien des bras tendus  Ramener les pieds près des mains et redressement du tronc</p>	<p>Mauvaise relation musique /mouvement  Manque de souplesse dans le mouvement du bras droit</p> <p>Jambes fléchies  Manque d'amplitude  Manque de maintien du corps tendu  Bras fléchis</p>	<p>0.1</p> <p>→ 0.5  0.1/0.3  0.1/0.3  → 0.5</p>	<p>0.1</p>
<b>K</b>	<p>1-2 : saut sur pied gauche en faisant un ¼ tour (90°) à droite, arriver en ½ plié jambe gauche, pied droit pointé à côté du gauche, bras tendus devant</p> <p>3-4 : un pas sursaut sur pied droit, genou gauche à l'horizontale bras en opposition</p> <p>5-6 : idem sur l'autre pied</p> <p>7-8 : un pas latéral pied gauche à gauche, joindre (<i>glissade</i>) bras gauche devant, bras droit latéral</p>	<p>Relation entre la musique et le mouvement</p>	<p>Mauvaise relation musique /mouvement</p>	<p>0.1</p>	
<b>L</b>	<p>1-4 : un pas, saut de chat 1/1 tour (360°)</p> <p>5-8 : descendre station accroupie, rouler en arrière à la chandelle passagère, retour en coucher dorsal, jambes fléchies, pieds posés près du bassin, mains à côté des oreilles</p>	<p><u>Saut de chat 1/1 tour (360°) :</u>  Montée alternative des jambes  Passage des 2 genoux au-dessus de l'horizontale  Rotation de 360° terminée avant la réception</p>	<p>1 ou 2 jambes à l'horizontale  1 ou 2 jambes sous l'horizontale  Rotation commencée trop tôt  Rotation incomplète</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt; ou = à 30°</li> <li>• &gt; à 30°</li> </ul>	<p>0.1  0.3</p>	<p>0.1  1.0 (EI)</p>
<b>M</b>	<p>1-8 : extension bras et jambes pour faire le « pont », élévation d'une jambe à la verticale, fléchir cette jambe pointer pied au genou de la jambe d'appui, descendre en coucher dorsal et s'asseoir une jambe tendue, l'autre fléchie croisée au-dessus de la jambe tendue, élévation bras côté jambe tendue à l'horizontale, flexion bras à angle droit avec rotation de la tête de ce côté (regard vers paume de main)</p>	<p><u>« Pont » :</u>  Ouverture maximale des épaules (épaules au dessus des mains minimum)</p> <p>Synchronisation du mouvement de bras final avec la fin de la musique</p>	<p>Manque de souplesse des épaules  Jambes fléchies  Bras fléchis  Manque de synchronisation du mouvement avec la musique à la fin de l'exercice</p>	<p>→ 0.5  → 0.5  0.1</p>	<p>0.1/0.3</p>



## BONIFICATIONS

		<b>BONIFICATIONS</b>			
	Elan, volte 2 pieds (en plus)	<u>Volte réception 2 pieds :</u> Impulsion une jambe et alignement des segments à l'oblique avant/haut Allongement avant la pose des mains Ramené dynamique de la 2 <sup>ème</sup> jambe Impulsion dynamique des épaules Courbe arrière durant le vol et à la réception sur 2 pieds	Epaules non fixées Hauteur insuffisante (manque d'impulsion épaules) Courbe arrière non maintenue Réception jambes décalées	0.1/0.3	0.1/0.3  0.1/0.3 Pas de bonif
	Grand jeté 135° min (en plus)	<u>Grand jeté :</u> Impulsion dynamique de la jambe d'appel Ecart à 135° min Position des bras libre  <u>Réception en 1/2 plié</u>	Hauteur insuffisante (amplitude) Ecart des jambes insuffisant : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0° - 20°</li> <li>• 20° - 45°</li> <li>• &gt; 45°</li> </ul>	0.1/0.3  0.1 0.3	Pas de bonif
	ATR 1/2 tour (1/2 valse 180°) (en plus)	<u>ATR 1/2 tour (1/2 valse 180°) :</u> Etablissement à l'ATR, joindre les jambes Alignement du corps et grandissement sur les appuis au passage vertical Placement poids du corps sur main gauche, soulever main droite avec 1/2 tour, passage du poids du corps sur la main droite et pose de la main gauche parallèle à la main droite (ou inverse) Retour en fente avant	Manque de passage à la verticale <ul style="list-style-type: none"> <li>• De 10° à 30°</li> <li>• De 30° à 45°</li> <li>• Sous 45°</li> </ul> Manque de maintien corps tendu Rotation incomplète <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt; ou = à 30°</li> <li>• &gt; à 30°</li> </ul>	0.1/0.3	0.1 0.3 1.0 (EI)  0.1 Pas de bonif



	Saut cosaque (en plus)	<u>Saut cosaque :</u> Impulsion des 2 jambes Angles des hanches et des genoux à 45° Genoux joints Une jambe tendue au-dessus de l'horizontale	Hauteur insuffisante (amplitude)  Jambe tendue à l'horizontale Jambe tendue sous l'horizontale	0.1/0.3  0.1 0.3	
	Souplesse avant ou arrière (remplace 9 – cf tableau des éléments)	<u>Souplesse arrière :</u> Alignement des segments avec allongement vers le haut sur la jambe d'appui Contrôle de la descente à la souplesse arrière, jambe d'appui tendue Passage par l'ATR avec écart des jambes à 150° et retour en fente avant Bras aux oreilles durant tout le mouvement <u>Souplesse avant :</u> Souplesse avant avec passage par l'ATR jambes écartées à 150° Puis recul des épaules par grandissement des appuis Pose du pied avec réalignement progressif des segments sur la jambe d'appui Bras aux oreilles durant tout le mouvement	Manque d'allongement Jambes fléchies Souplesse insuffisante des épaules Bras fléchis  Ecart des jambes insuffisant  Manque d'alignement tronc-bras  Ecart des jambes insuffisant Jambes fléchies Manque d'ouverture des épaules Bras fléchis  Manque d'alignement tronc-bras	  → 0.5  → 0.5    → 0.5 → 0.5	0.1/0.3  0.1/0.3  0.1/0.3  0.1/0.3  0.1/0.3  0.1/0.3



## GAF – DIVISION 5 – SOL – Mouvement 5



	TEXTE	EXIGENCES TECHNIQUES	FAUTES SPECIF. DEDUCTIONS	FIG	D5
	<p>Face au coin du praticable            Position de départ : station debout, les 2 mains sur la hanche gauche, épaule droite en avant, coudes écartés du corps  <i>Introduction : 8 temps</i></p>				
<b>A</b>	<p>1-2 : ½ plié jambe gauche, pointer pied droit à droite, jambe tendue, élévation bras droit tendu devant et bras gauche tendu latéralement            3-4 : extension jambe gauche, ramener pointe pied droit contre pied gauche placer main droite derrière la tête, main gauche à la hanche gauche, coudes écartés, épaule gauche en avant            5-6 : élévation genou droit à l'horizontale, pointe pied au genou opposé avec rotation des hanches à gauche, un pas oblique avant gauche            7-8 : idem 5-6 de l'autre pied, un pas oblique avant droit</p>	Relation entre la musique et le mouvement	Mauvaise relation musique /mouvement	0.1	



<b>B</b>	<p>1-4 : un pas pied gauche vers le coin et ½ tour (180°) (se placer dans le coin du praticable face à la diagonale) avec circumduction avant du bras droit vers la droite et le haut, élévation bras gauche, joindre les pieds</p> <p>5-8 + 1-8 : élan volte réception sur 2 pieds</p>	<p><u>Volte réception sur 2 pieds :</u>          Impulsion une jambe et alignement des segments à l'oblique avant/haut          Allongement avant la pose des mains          Ramené dynamique de la 2<sup>ème</sup> jambe          Impulsion dynamique des épaules</p> <p>Courbe arrière durant le vol et à la réception sur 2 pieds</p>	<p>Epaules non fixées          Hauteur insuffisante (manque d'impulsion épaules)          Courbe arrière non maintenue</p> <p>Réception jambes décalées</p>	<p>0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3</p> <p>0.5</p>	<p>0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3</p> <p>0.5</p>
<b>C</b>	<p>1-2 : 3/8<sup>ème</sup> de tour à gauche, pas chassé</p> <p>3-4 : un pas, battement jambe avant, poser pied en fente avant, position « préparation pirouette »</p> <p>5-6 : pirouette 1/1 tour (360°)</p> <p>7-8 : quelques pas d'élan vers le coin</p>	<p><u>Pirouette 1/1 tour (360°) :</u>          Alignement vertical sur 1 jambe tendue sur ½ pointe          Maintien de la jambe libre au retiré (pointe du pied au genou opposé)          Placement des bras en 5<sup>ème</sup> pendant le tour (360°)</p>	<p>Manque de maintien corps tendu</p> <p>Jambe libre non maintenue au retiré</p> <p>Manque de relevé sur ½ pointe</p> <p>Rotation incomplète</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt; ou = à 30°</li> <li>• &gt; à 30°</li> </ul>	<p>0.1/0.3</p> <p>0.2</p> <p>0.1</p> <p>0.1</p> <p>1.0 (EI)</p>	<p>0.2</p> <p>0.1</p> <p>0.1</p> <p>1.0 (EI)</p>
<b>D</b>	<p>1-2 : saut fouetté avec ½ tour (180°).</p>	<p><u>Saut fouetté avec ½ tour (180°) :</u>          Impulsion dynamique de la jambe d'appel          Battement en avant à l'horizontale min.          Rotation tronc de 180°          Réception en arabesque marquée sur le pied d'appel</p>	<p>Hauteur insuffisante (amplitude)          Jambe libre sous l'horizontale          Jambes dans l'axe du battement          Réception sur 2 pieds</p>	<p>0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3</p> <p>0.3</p>	<p>0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3</p> <p>0.3</p>
<b>E</b>	<p>3-8 : 1/8<sup>ème</sup> de tour (45°) à droite, roulade avant, placement de dos jambes fléchies et développer à l'ATR avec impulsion des épaules et rebond sur les mains, retour en fente avant</p>	<p><u>Roulade avant, ATR groupé et rebond :</u>          Départ station debout          Roulade jambes jointes tendues          Bassin en rétroversion pendant la roulade          Poussée des 2 jambes simultanément          Placement du bassin au-dessus des épaules          Extension jambes jointes à l'ATR          Impulsion dynamique des épaules (décollé des mains du sol)          Retour fente avant</p>	<p>Jambes écartées</p> <p>Manque de passage à la verticale :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De 10 à 30°</li> <li>• De 30° à 45°</li> <li>• Sous 45°</li> </ul> <p>Manque impulsion des épaules</p>	<p>0.1/0.3</p> <p>0.1</p> <p>0.3</p> <p>1.0 (EI)</p> <p>0.1/0.3</p>	<p>0.1/0.3</p> <p>0.1</p> <p>0.3</p> <p>1.0 (EI)</p> <p>0.1/0.3</p>



<b>F</b>	1-2 : ¼ tour (90°) à droite, ½ ou grand plié en seconde, bras droit tendu en haut, main gauche sur le coude droit, coude gauche au-dessus de l'épaule gauche 3-4 : ¼ tour (90°) à gauche, extension jambe gauche, abaisser bras droit devant à l'horizontale (bras gauche suit le mouvement en gardant la main sur le coude droit) 5-8 : 1/1 tour (360°) sur les 2 pieds à droite, bras gauche le long du corps, cercle de la main droite vers l'arrière – bas – haut	Relation entre la musique et le mouvement	Mauvaise relation musique /mouvement	0.1	
<b>G</b>	1-8 : quelques pas d'élan (ou chassé), grand jeté, quelques pas, saut de chat 1/1 tour (360°) <i>Déplacement en arc de cercle</i>	<u>Grand jeté :</u> Impulsion dynamique de la jambe d'appel Ecart à 135° min Position des bras libre Réception en ½ plié  <u>Saut de chat 1/1 tour (360°) :</u> Montée alternative des jambes Passage des 2 genoux au-dessus de l'horizontale Rotation de 360° terminée avant la réception	Hauteur insuffisante (amplitude) Ecart des jambes insuffisant : • 0°– 20° • 20° - 45° • > 45°  1 ou 2 jambes à l'horizontale 1 ou 2 jambes sous l'horizontale Rotation commencée trop tôt Rotation incomplète • < ou = à 30° • > à 30°  Arrêt dans la série	0.1/0.3  0.1 0.3  0.1 0.3	1.0 (EI)   0.1 0.1 1.0 (EI) 0.5
<b>H</b>	1-4 : joindre pieds, préparation bras, 5-8 : saut groupé ½ tour (180°), élévation bras en haut	<u>Saut groupé ½ tour (180°) :</u> Genoux au-dessus de l'horizontale min. et pointes pieds en extension pendant la phase d'envol Angle des genoux à 45° Rotation de 180° terminée avant la réception	Genoux à l'horizontale Genoux sous l'horizontale Hauteur insuffisante  Rotation commencée trop tôt Rotation incomplète • < ou = à 30° • > à 30°	0.1 0.3 0.1/0.3	0.1  0.1 1.0 (EI)
<b>I</b>	1-8 : roulade arrière jambes fléchies, arriver sur genou gauche jambe droite tendue latéralement, mains sol				
<b>J</b>	1-4 : roulade latérale à gauche en écartant les jambes tendues, arriver sur les genoux et redresser à la station debout 5-8 : un ou deux pas en avant, élévation bras en haut	Relation entre la musique et le mouvement	Mauvaise relation musique /mouvement	0.1	



<b>K</b>	1-8 : souplesse arrière (ou avant)	<p><u>Souplesse arrière :</u> Alignement des segments avec allongement vers le haut sur la jambe d'appui Contrôle de la descente à la souplesse arrière, jambe d'appui tendue Passage par l'ATR avec écart des jambes à 150° et retour en fente avant Bras aux oreilles durant tout le mouvement</p> <p><u>Souplesse avant :</u> Souplesse avant avec passage par l'ATR jambes écartées à 150° Puis recul des épaules par grandissement des appuis Pose du pied avec réalignement progressif des segments sur la jambe d'appui Bras aux oreilles durant tout le mouvement</p>	<p>Manque d'allongement Jambes fléchies Souplesse insuffisante des épaules Bras fléchis</p> <p>Ecart des jambes insuffisant</p> <p>Manque d'alignement tronc-bras</p> <p>Ecart des jambes insuffisant Jambes fléchies Manque d'ouverture des épaules Bras fléchis</p> <p>Manque d'alignement tronc-bras</p>	<p>→ 0.5</p> <p>→ 0.5</p> <p>→ 0.5</p> <p>→ 0.5</p>	<p>0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3</p>
<b>L</b>	1-8 : joindre pieds, 1/1 tour (360°) à gauche sur les 2 pieds (un pas latéral jambe gauche, joindre en tournant, ouvrir jambe gauche à gauche) arriver en fente gauche, main gauche dans le bas du dos, onde du bras droit à droite à l'horizontale	Relation entre la musique et le mouvement Souplesse dans le mouvement du bras droit	Mauvaise relation musique /mouvement Manque de souplesse dans le mouvement du bras droit	0.1	0.1
<b>M</b>	1-8 : ATR ½ tour (½ valse 180°)	<p><u>ATR ½ tour (½ valse 180°) :</u> Etablissement à l'ATR, joindre les jambes Alignement du corps et grandissement sur les appuis au passage vertical Placement poids du corps sur main gauche, soulever main droite avec ½ tour (180°), passage du poids du corps sur la main droite et pose de la main gauche parallèle à la main droite (ou inverse) Retour en fente avant</p>	<p>Manque de passage à la verticale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De 10° à 30°</li> <li>• De 30° à 45°</li> <li>• Sous 45°</li> </ul> <p>Manque de maintien corps tendu Rotation incomplète</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt; ou = à 30°</li> <li>• &gt; à 30°</li> </ul>	0.1/0.3	<p>0.1</p> <p>0.3</p> <p>1.0 (EI)</p> <p>0.1</p> <p>1.0 (EI)</p>



<b>N</b>	1-4 : ½ tour (180°), joindre les pieds, 5-8 : cosaque	Impulsion des 2 jambes Angles des hanches et des genoux à 45° Genoux joints Une jambe tendue au-dessus de l'horizontale	Hauteur insuffisante (amplitude)  Jambe tendue à l'horizontale Jambe tendue sous l'horizontale	0.1/0.3  0.1 0.3	
<b>O</b>	1-8 : 4 grands pas en avant avec circumductions asymétriques des bras, ¼ tour (90°) à gauche en joignant les pieds à la fin du 4 <sup>ème</sup> pas	Circumductions un bras en avant et un bras en arrière simultanées	Manque de coordination bras		0.1
<b>P</b>	1-8 : Sursaut rondade	<u>Sursaut :</u> Impulsion jambes et alignement des segments à l'oblique avant/haut <u>Rondade :</u> Allongement avant la pose des mains Ramené dynamique de la 2 <sup>ème</sup> jambe Alignement des segments à la verticale Courbette dynamique, impulsion des épaules	Manque d'amplitude Manque de maintien corps tendu  Manque d'allongement Resserré tardif des jambes Manque de maintien corps tendu Manque de dynamisme Manque d'amplitude Faute d'axe	0.1/0.3 0.1/0.3  0.1/0.3 0.1/0.3	0.1/0.3 0.1/0.3  0.1/0.3 0.1
<b>Q</b>	1-2 : ½ plié, flexion du haut du dos en avant, tête fléchie, dos des mains devant les yeux, coudes écartés latéralement 3-4 : redressement tronc avec extension une jambe, pointer l'autre pied devant jambe – extension du tronc en arrière avec ouverture des bras latéralement, 5-8 : joindre les pieds, sissonne réception sur un pied avant et pose du genou arrière au sol, un bras en haut, un bras devant, extension tronc et tête en arrière	Relation entre la musique et le mouvement  <u>Sissonne :</u> Impulsion dynamique des 2 jambes Écart antéro-postérieur à 135° min Réception sur la jambe avant en arabesque (en ½ plié) Position des bras libre	Mauvaise relation musique/mouvement  Hauteur insuffisante (amplitude) Ecart des jambes insuffisant : • 0°– 20° • 20° - 45° • > 45°	0.1  0.1/0.3 0.1 0.3	1.0 (EI)



## BONIFICATIONS

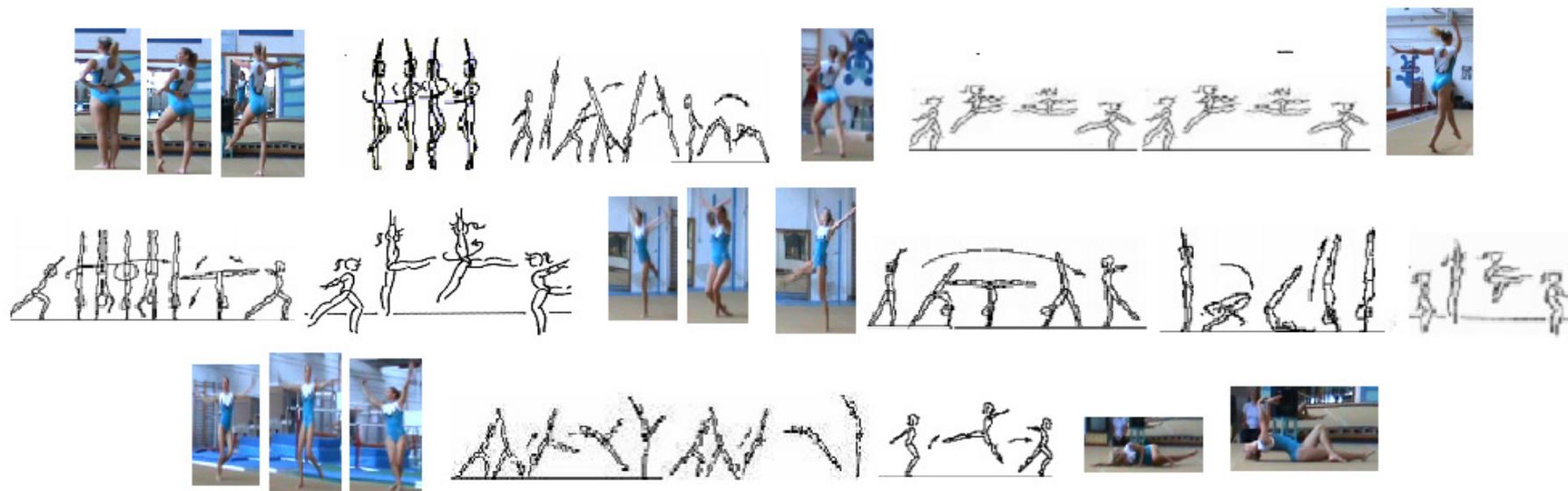
	<p>Volte 1 pied – volte 2 pieds enchaînées (remplace 12 – cf tableau des éléments)</p>	<p><u>Volte réception sur 1 pied :</u> Idem volte 2 pieds sans le ramené de la 2<sup>ème</sup> jambe</p> <p><u>Volte réception sur 2 pieds :</u> Impulsion une jambe et alignement des segments à l'oblique avant/haut Allongement avant la pose des mains Ramené dynamique de la 2<sup>ème</sup> jambe Impulsion dynamique des épaules Courbe arrière durant le vol et à la réception sur 2 pieds</p>	<p>Epaules non fixées Hauteur insuffisante (manque d'impulsion épaules) Courbe arrière non maintenue</p> <p>Epaules non fixées Hauteur insuffisante (manque d'impulsion épaules)</p> <p>Courbe arrière non maintenue Réception jambes décalées</p> <p>Arrêt ou pas supplémentaire dans la liaison</p>	<p>0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3 0.5</p>	<p>0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3 0.5</p> <p>Pas de bonif</p>
	<p>Grand jeté 135° min – grand jeté 135° min - saut de chat 1/1 tour (360°) enchaînés (remplace 6 – cf tableau des éléments)</p>	<p><u>Grand jeté :</u> Impulsion dynamique de la jambe d'appel Ecart à 135° min Position des bras libre</p> <p>Réception en ½ plié</p> <p><u>Saut de chat 1/1 tour (360°) :</u> Montée alternative des jambes Passage des 2 genoux au-dessus de l'horizontale Rotation de 360° terminée avant la réception</p>	<p>Hauteur insuffisante (amplitude) Ecart des jambes insuffisant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0° – 20°</li> <li>• 20° - 45°</li> <li>• &gt; 45°</li> </ul> <p>1 ou 2 jambes à l'horizontale 1 ou 2 jambes sous l'horizontale Rotation commencée trop tôt Rotation incomplète</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt; ou = à 30°</li> <li>• &gt; à 30°</li> </ul> <p>Arrêt dans la liaison</p>	<p>0.1/0.3</p> <p>0.1 0.3</p> <p>0.1 0.3</p>	<p>Pas de bonif</p> <p>0.1</p> <p>0.1 Pas de bonif Pas de bonif</p>
	<p>Pirouette 1½ tour (540°) (remplace 2 – cf tableau des éléments)</p>	<p><u>Pirouette 1 ½ tour (540°) :</u> Alignement vertical sur 1 jambe tendue sur ½ pointe Maintien de la jambe libre au retiré (pointe du pied au genou opposé) Placement des bras en 5<sup>ème</sup> pendant le tour (540°)</p>	<p>Manque de maintien corps tendu Jambe libre non maintenue au retiré Manque de relevé sur ½ pointe Rotation incomplète</p>	<p>0.1/0.3</p>	<p>0.2</p> <p>0.1 Pas de bonif</p>



	<p>Rondade – flic arrière (remplace 11 – cf tableau des éléments)</p>	<p><u>Sursaut :</u> Impulsion jambes et alignement des segments à l'oblique avant/haut</p> <p><u>Rondade :</u> Allongement avant la pose des mains Ramené dynamique de la 2<sup>ème</sup> jambe Alignement des segments à la verticale Courbette dynamique, impulsion des épaules</p> <p><u>Flic arrière :</u> Travail des courbettes avant et arrière Allongement du flic Impulsion dynamique des épaules Réception sur 2 pieds avec rebond contrôlé</p> <p>Prise de vitesse dans la série</p>	<p>Manque d'amplitude Manque de maintien corps tendu</p> <p>Manque d'allongement Resserré tardif des jambes Manque de maintien corps tendu Manque de dynamisme Manque d'amplitude Faute d'axe</p> <p>Courbettes relâchées Manque d'amplitude Bras fléchis Manque de dynamisme dans le rebond (jambes)</p> <p>Manque de vitesse dans la série</p>	<p>0.1/0.3 0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3 0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3 0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3 0.1</p> <p>0.1/0.3 → 0.5</p> <p>0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3</p>	<p>0.1/0.3 0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3 0.1</p> <p>0.1/0.3 0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3</p>
	<p>Souplesse avant ou arrière (autre)</p>	<p><u>Souplesse arrière :</u> Alignement des segments avec allongement vers le haut sur la jambe d'appui Contrôle de la descente à la souplesse arrière, jambe d'appui tendue Passage par l'ATR avec écart des jambes à 150° et retour en fente avant Bras aux oreilles durant tout le mouvement</p> <p><u>Souplesse avant :</u> Souplesse avant avec passage par l'ATR jambes écartées à 150° Puis recul des épaules par grandissement des appuis</p> <p>Pose du pied avec réalignement progressif des segments sur la jambe d'appui Bras aux oreilles durant tout le mouvement</p>	<p>Manque d'allongement Jambes fléchies Souplesse insuffisante des épaules Bras fléchis</p> <p>Ecart des jambes insuffisant Manque d'alignement tronc-bras</p> <p>Ecart des jambes insuffisant Jambes fléchies Manque d'ouverture des épaules Bras fléchis</p> <p>Manque d'alignement tronc-bras</p>	<p>→ 0.5</p> <p>→ 0.5</p> <p>→ 0.5</p> <p>→ 0.5</p>	<p>0.1/0.3 0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3 0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3 0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3</p>



## GAF – DIVISION 5 – SOL – Mouvement 6



	TEXTE	EXIGENCES TECHNIQUES	FAUTES SPECIF. DEDUCTIONS	FIG	D5
	<p>Face à un coin du praticable            Position de départ : station debout, dos des mains dans le bas du dos, coudes écartés tirés en arrière  <i>Introduction : 4 temps</i></p>				
<b>A</b>	<p>Et-5-8 : poser pied droit, pointer pied gauche en avant jambe fléchie, dégager les bras en oblique latéral/bas, replacer la main gauche dans le bas du dos, amener le bras droit en 1<sup>ère</sup> (couronné devant)            rotation tête à droite, puis à gauche</p>	<p>Relation entre la musique et le mouvement</p>	<p>Mauvaise relation musique /mouvement</p>	0.1	





<b>G</b>	<p>1-2 : un pas jambe gauche, monter sur ½ pointe jambe droite en retiré avec rotation des hanches à gauche, mouvement des bras à l'horizontale de gauche à droite pour arriver bras droit tendu latéralement et bras gauche fléchi devant les épaules</p> <p>3-4 : un pas pied droit, monter sur ½ pointe, jambe gauche en retiré avec ½ tour (90°) à droite, balancer frontal du bras droit, terminer les 2 bras en haut</p> <p>5-8 : ATR 1/1 tour (360°) (valse)</p>	<p><u>ATR 1/1 tour (valse 360°) :</u> Etablissement à l'ATR, joindre les jambes Alignement du corps et grandissement sur les appuis au passage vertical Placement poids du corps sur main gauche, soulever main droite avec ½ tour, passage du poids du corps sur la main droite et pose de la main gauche parallèle à la main droite (ou inverse) – 2<sup>ème</sup> ½ tour idem Retour en fente avant</p>	<p>Manque de passage à la verticale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De 10° à 30°</li> <li>• De 30° à 45°</li> <li>• Sous 45°</li> </ul> <p>Manque de maintien corps tendu Rotation incomplète</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt; ou = à 30°</li> <li>• &gt; à 30°</li> </ul>	<p>0.1 0.3 1.0 (EI)</p> <p>0.1/0.3</p> <p>0.1 1.0 (EI)</p>	
<b>H</b>	<p>1-4 : quelques pas saut fouetté avec ½ tour (180°)</p> <p>5-8 : ½ plié, coup du pied arrière au sol, monter les bras avec des ondes verticales croisées (style oriental)</p>	<p><u>Saut fouetté avec ½ tour (180°) :</u> Impulsion dynamique de la jambe d'appel Battement en avant à l'horizontale min. Rotation tronc de 180° Réception en arabesque marquée sur le pied d'appel</p>	<p>Hauteur insuffisante (amplitude) Jambe libre sous l'horizontale Jambes dans l'axe du battement Réception sur 2 pieds</p>	<p>0.1/0.3</p>	<p>0.1/0.3 0.1/0.3 0.3</p>
<b>I</b>	<p>1-2 : rond de jambe droite au-dessus de l'horizontale pour arriver en fente à droite (ou inverse), élévation des bras en haut et les ouvrir latéralement jusqu'à l'horizontale</p> <p>3-4 : extension jambe gauche, flexion jambe droite, passage du poids du corps sur le pied gauche (ou inverse) A l'horizontale, amener les bras tendus devant, les fléchir en les croisant et poser sur les mains sur les épaules</p> <p>5-8 : préparation et souplesse avant ou arrière</p>	<p>Relation entre la musique et le mouvement Souplesse dans les mouvements (élégance)</p> <p><u>Souplesse arrière :</u> Alignement des segments avec allongement vers le haut sur la jambe d'appui Contrôle de la descente à la souplesse arrière, jambe d'appui tendue Passage par l'ATR avec écart des jambes à 150° et retour en fente avant Bras aux oreilles durant tout le mouvement</p> <p><u>Souplesse avant :</u> Souplesse avant avec passage par l'ATR jambes écartées à 150° Puis recul des épaules par grandissement des appuis Pose du pied avec réalignement progressif des segments sur la jambe d'appui Bras aux oreilles durant tout le mouvement</p>	<p>Mauvaise relation musique/mouvement Manque de souplesse dans les mouvements (élégance)</p> <p>Manque d'allongement Jambes fléchies Souplesse insuffisante des épaules Bras fléchis</p> <p>Ecart des jambes insuffisant</p> <p>Manque d'alignement tronc-bras</p> <p>Ecart des jambes insuffisant Jambes fléchies Manque d'ouverture des épaules Bras fléchis</p> <p>Manque d'alignement tronc-bras</p>	<p>0.1</p> <p>→ 0.5</p> <p>→ 0.5</p> <p>→ 0.5</p> <p>→ 0.5</p>	<p>0.1</p> <p>0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3</p> <p>0.1/0.3 0.1/0.3 0.1/0.3</p>



<b>J</b>	1-2 : ¼ tour (90°) à droite, joindre les pieds, 3-8 : roulade arrière à l'ATR bras tendus	<u>Roulade arrière à l'ATR :</u> Maintien des jambes tendues jointes Ouverture des hanches à la verticale Antépulsion des bras Maintien des bras tendus Retour en fente	Jambes fléchies Manque d'amplitude : • De 10° à 30° • De 30° à 45° • Sous 45° Manque de maintien du corps tendu Bras fléchis	→ 0.5  0.1/0.3 → 0.5	0.1 0.3 1.0 (EI)
<b>K</b>	1-4 : un pas assemblé, saut cosaque  5-8 : ¾ tour (270°) à droite sur les 2 pieds, abaisser et lever les bras alternativement ( <i>tour en moulin</i> )	<u>Saut cosaque :</u> Impulsion des 2 jambes Angles des hanches et des genoux à 45° Genoux joints Une jambe tendue au-dessus de l'horizontale	Hauteur insuffisante (amplitude)  Jambe tendue à l'horizontale Jambe tendue sous l'horizontale	0.1/0.3  0.1 0.3	
<b>L</b>	1-4 : deux pas de Sirtaki (pas latéraux : croiser pied droit devant le gauche, ouvrir, croiser pied droit derrière pied gauche, ouvrir) 5-8 : se placer dans le coin avec ¼ tour (90°) vers la droite (être dans la diagonale)	Relation entre la musique et le mouvement	Mauvaise relation musique /mouvement	0.1	
<b>M</b>	1-8 : volte réception 1 pied, volte réception 2 pieds	<u>Volte réception sur 1 pied :</u> Idem volte 2 pieds sans le ramené de la 2 <sup>ème</sup> jambe  <u>Volte réception sur 2 pieds :</u> Impulsion une jambe et alignement des segments à l'oblique avant/haut Allongement avant la pose des mains Ramené dynamique de la 2 <sup>ème</sup> jambe Impulsion dynamique des épaules Courbe arrière durant le vol et à la réception sur 2 pieds	Epaules non fixées Hauteur insuffisante (manque d'impulsion épaules) Courbe arrière non maintenue  Epaules non fixées Hauteur insuffisante (manque d'impulsion épaules)  Courbe arrière non maintenue Réception jambes décalées  Arrêt ou pas supplémentaire dans la liaison	0.1/0.3  0.1/0.3  0.1/0.3  0.1/0.3 0.5  0.5	0.1/0.3  0.1/0.3  0.1/0.3 0.5  0.5
<b>N</b>	1-2 : 3/8 tour (135°) à gauche, assemblé sissonne 3-4 : Un pas avant gauche, croiser jambe droite derrière jambe gauche, descendre en coucher latéral en glissant pied droit au sol, jambe tendue 5-6 : 1¼ tour (405°) en coucher dorsal à droite, bras en haut, arriver jambe droite tendue, jambe gauche fléchie croisée pied au sol à l'extérieur du genou droit 7-8 : extension tête arrière, monter en appui sur la tête, élévation des bras en haut poignets croisés	<u>Sissonne :</u> Impulsion dynamique des 2 jambes Écart antéro-postérieur à 135° min Réception sur la jambe avant en arabesque (en ½ plié) Position des bras libre  Relation entre la musique et le mouvement	Hauteur insuffisante (amplitude) Ecart des jambes insuffisant : • 0° - 20° • 20° - 45° • > 45°  Mauvaise relation musique /mouvement	0.1/0.3  0.1 0.3  0.1	1.0 (EI)



## BONIFICATIONS

	Pirouette 2/1 tours (720°) (remplace 2 – cf tableau des éléments)	<u>Pirouette 2/1 tours (720°):</u> Alignement vertical sur 1 jambe tendue sur ½ pointe Maintien de la jambe libre au retiré (pointe du pied au genou opposé)	Manque de maintien corps tendu Jambe libre non maintenue au retiré Manque de relevé sur ½ pointe Rotation incomplète	0.1/0.3	0.2 0.1 Pas de bonif
	Grand jeté changement de jambes 150° min (remplace un grand jeté du 4 - cf tableau des éléments)	<u>Grand jeté changement de jambes :</u> Jambe libre avant le changement à 45° et tendue Impulsion dynamique de la jambe d'appel Écart des jambes à 150°	Jambe libre sous 45° avant le changement ou fléchie Hauteur insuffisante Ecart des jambes insuffisant : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0°– 20°</li> <li>• 20° - 45°</li> <li>• &gt; 45°</li> </ul>	0.1/0.3  0.1 0.3	Pas de bonif   Pas de bonif
	Souplesse avant ou arrière (autre)	<u>Souplesse arrière :</u> Alignement des segments avec allongement vers le haut sur la jambe d'appui Contrôle de la descente à la souplesse arrière, jambe d'appui tendue Passage par l'ATR avec écart des jambes à 150° et retour en fente avant Bras aux oreilles durant tout le mouvement <u>Souplesse avant :</u> Souplesse avant avec passage par l'ATR jambes écartées à 150° Puis recul des épaules par grandissement des appuis Pose du pied avec réaligement progressif des segments sur la jambe d'appui Bras aux oreilles durant tout le mouvement	Manque d'allongement Jambes fléchies Souplesse insuffisante des épaules Bras fléchis  Ecart des jambes insuffisant  Manque d'alignement tronc-bras	→ 0.5  → 0.5	0.1/0.3 0.1/0.3  0.1/0.3 0.1/0.3
	Elan, salto avant groupé (en plus)	<u>Salto avant :</u> Impulsion dynamique des 2 jambes Blocage de la vitesse horizontale et élévation du bassin vers le haut autour de l'axe des épaules Maintien de la position groupée pendant la rotation Ouverture et réception en ½ plié	Hauteur insuffisante (amplitude)  Manque de groupé	0.1/0.3  0.1/0.3	