

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE



COUPE FORMATION

2010 ♦ 2011



Programme élaboré en collaboration entre la FfG
et l'Association des Moniteurs de Gymnastique Sportive



Sommaire

SOMMAIRE	1
INTRODUCTION.....	3
PROCEDURE DE COTATION	3
EVALUATEURS.....	4
PASSAGE DE GRILLE	4
GRILLE DECOUVERTE - SAUT	6
GRILLE DECOUVERTE - BARRES.....	7
GRILLE DECOUVERTE - POUTRE	8
GRILLE DECOUVERTE - SOL.....	9
GRILLE DECOUVERTE - PREPARATION PHYSIQUE	10
GRILLE A – SAUT.....	12
GRILLE A - BARRES	13
GRILLE A - POUTRE.....	14
GRILLE A - SOL.....	15
GRILLE A - TRAMPOLINE.....	16
GRILLE A - PREPARATION PHYSIQUE	17
GRILLE B - SAUT	19
GRILLE B - BARRES.....	20
GRILLE B - POUTRE ACRO	21
GRILLE B - POUTRE CHOREGRAPHIE	22
GRILLE B - SOL ACRO	23
GRILLE B - SOL CHOREGRAPHIE	24
GRILLE B - TRAMPOLINE.....	25
GRILLE C - SAUT.....	27
GRILLE C - BARRES.....	28
GRILLE C - POUTRE ACRO	29
GRILLE C - POUTRE CHOREGRAPHIE	30
GRILLE C - SOL ACRO	31
GRILLE C - SOL CHOREGRAPHIE	32
GRILLE C - TRAMPOLINE.....	33
GRILLE D - SAUT	35
GRILLE D - BARRES	36
GRILLE D - POUTRE ACRO	37
GRILLE D - POUTRE CHOREGRAPHIE	37



GRILLE D – SOL ACRO	39
GRILLE D - SOL CHOREGRAPHIE	40
GRILLE D - TRAMPOLINE.....	41
GRILLE B - PREPARATION PHYSIQUE – NE FAIT PAS PARTIE DE L’EVALUATION FEDERALE	43
GRILLE C - PREPARATION PHYSIQUE - NE FAIT PAS PARTIE DE L’EVALUATION FEDERALE.....	44
GRILLE D - PREPARATION PHYSIQUE - NE FAIT PAS PARTIE DE L’EVALUATION FEDERALE	45



Introduction

Ce programme a été élaboré par la Fédération francophone de Gymnastique (FfG) en collaboration avec l'AMGS (Association des Moniteurs de Gymnastique Sportive) sur base du programme de la Fédération Française de Gymnastique (F.F.G.).

La Coupe Formation n'est pas une compétition mais une évaluation. Elle a pour vocation d'être une référence technique des « entraîneurs formateurs » des jeunes gymnastes. Son ambition est de répondre aux besoins les plus larges possibles et présenter une large palette au niveau technique.

Pour la formation des jeunes gymnastes, 5 grilles d'éléments sont proposées : Découverte, A, B, C et D.

Catégories	Année de naissance	Grilles d'éléments
Pré-Poussines	2004 et après	Découverte, A ou B
Poussines	2003	Découverte, A, B ou C
Benjamines 1	2002	Découverte, A, B, C ou D
Benjamines 2	2001	A, B, C ou D

Le contenu de ces grilles est composé de différents éléments de base importants pour la formation et l'évolution des jeunes gymnastes.

Ces grilles proposent des éléments aux différents agrès et au trampoline ainsi que des exercices de souplesse et de préparation physique.

Procédure de cotation

1. Exercices aux agrès et au trampoline

- *La cotation* se fait sur 15 points et comporte :
 - *La note de départ* (sur 10 points) est attribuée selon la réalisation, en fonction de l'objectif principal de l'exercice demandé (le texte faisant foi).
L'objectif est la forme technique de la réalisation.
Les points sont attribués en fonction de la réalisation complète, partielle ou approximative de l'exercice (10 points, 7 points, 3 points)
 - *3 ou 4 bonifications* (sur 1 ou 2 points chacune) par élément sont possibles pour un maximum de 4 points. Elles correspondent à des critères techniques de réalisation.
 - *Une bonification d'une valeur d'1 point*, correspond à la présentation correcte de la gymnaste au début et à la fin de l'exercice.
- *Les pénalisations* de 1 à 2 points sont appliquées selon l'importance des fautes d'exécution (écart de jambes, flexion de bras ou de jambes,...).



2. Exercices de souplesse et de préparation physique

Les points obtenus 5, 10 ou 15 points sont attribués selon le nombre de répétition, la distance ou le temps réalisés. Pour obtenir les points, il faut respecter tous les critères techniques demandés.

Pour les grilles B, C et D, les exercices de souplesse et de préparation physique se trouvent à la fin du programme et ne feront pas partie de l'évaluation fédérale, mais ils peuvent être travaillés en club.

Evaluateurs

Les évaluateurs doivent être en possession d'une licence à la FfG soit comme entraîneur, soit comme juge.

Les clubs devront remettre la liste de leurs évaluateurs présents lors de la Coupe Formation au moment de l'inscription de leurs gymnastes. Chaque club est obligé de présenter au minimum un évaluateur pour pouvoir prendre part à la Coupe Formation.

Dans chaque province, un responsable Coupe Formation désigné par la Direction Technique aura la responsabilité de former le groupe d'évaluateurs le jour du passage des évaluations. Cette formation durera environ une heure et sera identique à toutes les provinces.

Passage de Grille

Principes de 'passage'

En fonction des résultats obtenus lors de leur évaluation, les gymnastes devront respecter les consignes suivantes pour le choix de leur grille lors de leur prochaine participation à une Coupe Formation (lors de la même saison ou la saison suivante) :

90%	=	4 étoiles	→	passage obligé au niveau supérieur
80%	=	3 étoiles	→	passage obligé au niveau supérieur
70%	=	2 étoiles	→	passage autorisé au niveau supérieur
60%	=	1 étoile	→	passage autorisé au niveau supérieur
< 60%	=	Passage	→	passage autorisé au niveau supérieur

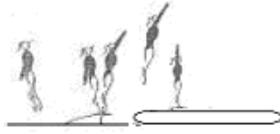
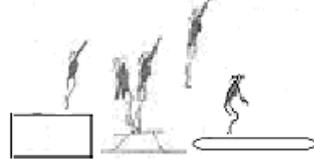
La Direction Technique de la FfG se réserve le droit d'analyser toute demande particulière.



Coupe Formation Grille Découverte



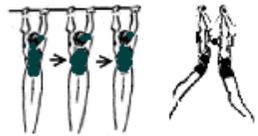
Grille découverte - Saut

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3	
Descriptif	Départ station accroupie au sol. 5 sauts de lapin successifs (sans arrêt), corps groupé, bras tendu		Course d'élan, saut en extension, arrivée sur tapis 30 cm (avec tremplin)		Départ debout sur caisson ou tapis de 50 cm. Saut en extension sur mini-trampoline et réception sur tapis 30 cm	
Schéma						
Note de départ	3	3-4 sauts successifs	3	Course monotone (sans accélération) et saut groupé	3	Bras en bas sur trampoline, pas d'élévation des bras pendant le saut, corps relâché, réception sur le tapis
	7	5 sauts successifs, genoux écartés	7	Course avec accélération progressive et saut groupé	7	Bras en bas sur trampoline, élévation des bras pendant le saut, corps relâché, réception sur le tapis
	10	5 sauts successifs, jambes et talons serrés	10	Accélération progressive de la course et impulsion corps tendu	10	Bras en bas sur trampoline, élévation des bras pendant le saut, corps gainé, réception sur le tapis
Bonifications	+1	Elévation du bassin pendant la phase d'envol	+1	Liaison course impulsion avec un pré-appel long et rasant	+1	Elévation dynamique des bras
	+1	Allongement	+1	Alignement du corps sur le tremplin, le bassin en arrière des pieds	+1	Attaque dynamique du trampoline
	+1	Alternance régulière appui pieds – mains	+1	Poussée complète des jambes	+1	Hauteur dans le saut
	+1	Jambes tendues	+1	Montée des bras pendant l'impulsion	+1	Réception stabilisée
Présentation	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)

Remarque : pour tous les tapis, tolérance de 20 cm en plus ou en moins en fonction du matériel utilisé



Grille découverte - Barres

	Exercice 4		Exercice 5		Exercice 6	
Descriptif	BI à hauteur des épaules ; impulsion jambes + sauter à l'appui facial bras tendu.		Départ à l'appui BI ou BS, culbute avant, passer par la chandelle, revenir en suspension jambes en fermeture pour ensuite engager les jambes entre les bras, passer par la position fermeture renversée (jambes tendues), dégager les jambes sous la barre, passer par l'équerre et revenir à la suspension debout.		Départ suspension BS, déplacement latéral mains en pronation (5 changements de mains). 2 positions oscillations (avant – arrière) tenues chacune 3"	
Schéma						
Note de départ	3	Exercice complet bras fléchis et corps relâché	3	Chute ou touche des jambes au sol après la culbute	3	3-4 changements de main puis chute
	7	Exercice complet bras fléchis et corps tendu	7	Chute après l'engagé ou le dégagé des jambes	7	5 changements de mains puis chute ou 3-4 changements de mains puis 2 positions oscillations tenues 3"
	10	Exercice complet bras tendus et corps tendu	10	Exercice complet sans chute	10	Exercice complet
Bonifications	+1	Appui dynamique	+1	Appui dynamique au départ	+1	Déplacement sur un rythme régulier
	+1	Corps gainé à l'appui	+1	Descente maîtrisée	+1	Corps gainé pendant le déplacement latéral
	+1	Epaules en avant des mains	+1	Allongement maximum jambes engagées	+1	Courbe avant avec la tête entre les bras
	+1	Tronc et jambes alignés pendant tout l'exercice	+1	Maintien de l'équerre au retour (2")	+1	Courbe arrière avec la tête entre les bras
Présentation	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)



Grille découverte - Poutre

	Exercice 7		Exercice 8		Exercice 9		Exercice 10	
Descriptif	Poutre haute : ½ tour (180°) sur ½ pointes en station debout (bras libres)		Poutre haute : Saut extension		Poutre haute Marche de l'ours jambes tendues (½ poutre)		Poutre haute : Marche accroupi (1/2 poutre), bras libres	
Schéma								
Note de départ	3	½ tour non complet	3	Sur poutre basse, sans amplitude	3	Déplacement jambes fléchies	3	Marche accroupi tronc penché en avant, moins d'une ½ poutre
	7	½ tour (180°)	7	Sur poutre basse, avec amplitude	7	Déplacement jambes tendues sur pointes pieds	7	Marche accroupi ½ poutre tronc penché en avant
	10	½ tour (180°) sur ½ pointes, en continu	10	Sur poutre haute, avec amplitude	10	Déplacement jambes tendues sur pointes pied, fermeture jambes tronc (maximum 90°)	10	Marche accroupi ½ poutre, tronc droit, genoux passent l'un près de l'autre
Bonifications	+1	Marquer l'arrêt talon haut avant le ½ tour	+1	Extension complète pointes tendues	+1	Poids du corps sur les mains	+1	Déplacement dynamique
	+1	Marquer l'arrêt talon haut après le ½ tour	+1	Utilisation des bras à l'impulsion	+1	Déplacement régulier sans arrêt	+1	Déplacement régulier sans arrêt
	+1	½ tour dynamique	+1	Bassin en rétroversion	+1	Sur ½ pointes pendant tout l'exercice	+1	Talons hauts
	+1	Tête redressée, regard loin devant	+1	Réception ½ plié puis tendu	+1	Pas de chute	+1	Tête redressée, regard loin devant
Présentation	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)



Grille découverte - Sol

	Exercice 11		Exercice 12		Exercice 13	
Descriptif	Départ station accroupie, bras avant, dos droit. Culbute avant groupée		Culbute arrière jambes tendues écartées enchaînée avec culbute arrière groupée		Roue retour en fente	
Schéma						
Note de départ	3	Culbute départ accroupi, retour accroupi, se redresser avec aide des mains	3	Réalisation de la 1 ^{ère} culbute et arrivée sur les genoux à la 2 ^{ème} culbute.	3	Roue sans alternance de la pose des mains, sans alignement des segments la verticale
	7	Culbute départ accroupi et retour accroupi, se redresser sans aide des mains	7	Réalisation des 2 culbutes avec arrêt entre les deux et retour accroupi à la 2 ^{ème} culbute.	7	Roue avec alternance de la pose des mains, sans alignement des segments à la verticale et retour en fente
	10	Culbute départ accroupi, passage par jambes tendues et retour accroupi, sans aide des mains	10	Réalisation des 2 culbutes enchaînées avec retour accroupi à la 2 ^{ème} culbute.	10	Roue avec alternance de la pose des mains, alignement des segments à la verticale et retour en fente.
Bonifications	+1	Genoux serrés pendant toute la rotation	+1	Jambes tendues dans la position jambes écartées	+1	Allongement
	+1	Rotation dans l'axe	+1	Rotation dans l'axe	+1	Jambes tendues et écartées
	+1	Dynamisme pendant la culbute, pas d'arrêt	+1	Poussée simultanée des mains	+1	Regard sur les mains
	+1	Redresser en station accroupi bras avant, dos droit	+1	Redresser en station accroupi bras avant, dos droit	+1	Mains posées dans l'axe à la largeur des épaules
Présentation	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)



Grille découverte - Préparation physique

	Exercice 14		Exercice 15		Exercice 16		Exercice 17		Exercice 18		Exercice 19	
Descriptif	Course chronométrée sur 20m (prévoir tapis de course) (le chronomètre est déclenché au départ de la gymnaste)		Saut en longueur départ pieds joints (sans élan) (2 tentatives, la meilleure est retenue)		Position suspension barre supérieure et placement en position de traction, mains en pronation, menton au-dessus de la barre (avec l'aide de l'entraîneur)		En suspension barre supérieure, placement des jambes à l'équerre (avec l'aide de l'entraîneur)		Station assise jambes écartées, écrasement facial		Station assise, jambes tendues, pieds en flexion contre plinth, mains à plat sur le plinth	
Schéma												
Points obtenus	5	> 4"40	5	< 1m40	5	Tenir entre 2 et 5"	5	Jambes à l'horizontale, tenir entre 2" et 5"	5	Mains touchent le sol mais pas les bras ni le ventre	5	Entre 5 et 15 cm
	10	4"00 – 4"40	10	1m40-1m80	10	Tenir entre 5 et 10" "	10	Jambes à l'horizontale, tenir entre 5" et 10"	10	Bras touchent le sol mais pas le ventre	10	Entre 15 et 20 cm
	15	<4"00	15	> 1m80	15	Tenir 10" ou plus	15	Jambes à l'horizontal, tenir 10"	15	Ecrasement facial complet, ventre au sol	15	+ de 20 cm
Critères à respecter et pénalisations (à appliquer max. 1x sur l'ensemble de l'exercice)		Accélération jusqu'à la fin		Poussée complète des jambes	-1 -1.5 -2	Corps gainé	-1 -1.5 -2	Jambes tendues jointes	-1 -1.5 -2	Bras dans le prolongement du corps	-1 -1.5 -2	Bras dans le prolongement du corps
		Course pieds dans l'axe		Utilisation des bras	-1 -1.5 -2	Jambes tendues jointes	-1 -1.5 -2	Tenir la position sans balancer	-1 -1.5 -2	Dos plat	-1 -1.5 -2	Hanches basculées vers l'avant
		Foulée régulière			-1 -1.5 -2	Tête et cou bien dégagés			-1 -1.5 -2	Jambes tendues	-1 -1.5 -2	Jambes tendues
		Genoux vers le haut							-1 -1.5 -2	Rotation des jambes vers l'extérieur	-1 -1.5 -2	Pieds en flexion complète



Coupe Formation Grille A



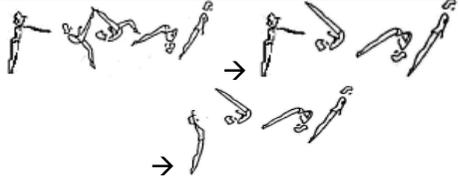
Grille A – Saut

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3	
Descriptif	Tremplin + tapis ou bloc 60 cm : Course d'élan (5 m), impulsion sur le tremplin bras derrière, saut en extension arrivée en contre-haut		Tap-tap à l'ATR, tomber dos sur tapis 30 cm (sans tremplin)		Mini-trampoline ou tremplin-trampoline + tapis 80 cm : Renversement en situation aménagée : élan libre, impulsion bras derrière	
Schéma						
Note de départ	3	Course monotone (sans accélération) et saut groupé	3	ATR puis roulade avant	3	1 ^{er} envol renversement (45° de la verticale) puis pose de pied sur tapis
	7	Course avec accélération progressive et saut groupé	7	ATR sans rebond tomber dos	7	1 ^{er} envol renversement jusqu'à l'ATR puis tomber dos
	10	Accélération progressive de la course et impulsion corps tendu	10	Tap-tap à l'ATR, tomber dos	10	Renversement plat dos avec impulsion bras
Bonifications	+ 1	Respect de l'alignement de course	+ 1	Alignement du corps jusqu'à la pause des mains au sol	+ 1	Action simultanée impulsion jambes et tirade talons
	+ 1	Liaison course impulsion avec un pré-appel long et rasant	+ 1	Impulsion bras tendus et respect de l'alignement	+ 1	Alignement des jambes et du buste dans le 1 ^{er} envol
	+ 1	Alignement du corps sur le tremplin, le bassin en arrière des pieds	+ 1	Maintien de l'alignement après le rebond	+ 1	Solidité des appuis à la pose de mains (pas d'encaissement des épaules)
	+1	Poussée complète, alignement du corps et des bras après l'impulsion	+1	Corps gainé, grandissement maximum à la réception, sur le dos	+1	Amplitude et alignement dans le 2 ^{ème} envol
Présentation	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)

Remarques : 1. pour tous les tapis, tolérance de 20 cm en plus ou en moins en fonction du matériel utilisé
2. tremplin autorisé avant le mini-trampoline pour favoriser l'angle d'attaque
3. l'organisateur mettra à disposition mini-trampoline et tremplin-trampoline



Grille A - Barres

	Exercice 4		Exercice 5		Exercice 6		Exercice 7	
Descriptif	Prise d'élan à l'appui à l'horizontal corps gainé, bras tendus.		Entrée aménagée : BI à hauteur des épaules. Départ face à BS, rétablissement arrière jambes jointes et tendues. Appel des 2 pieds, mains en pronation.		Prise d'élan - Tour d'appui arrière		ATR sur barre au sol (ventre face au mur ou espalier)	
Schéma								
Note de départ	3	Elévation de 10 cm par rapport à l'appui	3	Rétablissement une jambe après l'autre	3	Début de tour d'appui sans retour à l'appui	3	Passager
	7	Elan dans les 10° sous l'horizontal	7	Rétablissement 2 jambes jointes, départ debout	7	Tour d'appui corps cassé	7	Tenu 3"
	10	Elan à l'horizontal	10	Rétablissement 2 jambes jointes, départ en traction	10	Tour d'appui corps tendu, départ et retour actif à l'appui	10	Tenu 2" avec un changement de prise (en supination)
Bonifications	+1	Epaules au dessus ou en avant des mains	+1	Rétablissement départ à la suspension barre supérieure	+1	Renversement arrière par le haut du dos	+1	ATR à la verticale de la barre
	+1	Tronc et jambes alignés	+1	Menton dirigée vers le sternum	+1	Remonter du tour d'appui bras tendus	+1	Appui actif en ATR
	+1	Appui actif des bras	+1	Pas d'arrêt dans l'exercice	+1	Sans déformation de la position alignée jambes/tronc/tête	+1	Alignement bras/tronc/jambes à l'ATR, épaules hautes
	+1	Action dynamique des jambes (élan + blocage)	+1	Retour à l'appui dynamique	+1	Tour d'appui rapide	+1	Transfert d'appui visible pour le changement de prise
Présentation	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)



Grille A - Poutre

	Exercice 8		Exercice 9		Exercice 10		Exercice 11	
Descriptif	Poutre basse avec protection: Culbute avant		Poutre haute avec entrée aménagée (plint à hauteur poutre +/- 10cm) et tapis de sortie : Montée (libre). Course sur poutre, impulsion et sortie saut en extension.		Poutre basse : Placement de dos groupé vers l'ATR		Poutre haute : Battements avant jambes D et G bras latéralement.	
Schéma								
Note de départ	3	Culbute départ accroupi et chute à côté de la poutre sans avoir mis les pieds dessus	3	Exercice complet avec plusieurs arrêts dans la séquence des exercices	3	Placement de dos groupé avec bassin minimum à 45°	3	2 battements avec arrêt et élévation de la jambe libre sous l'horizontale
	7	Culbute départ accroupi et retour sur la poutre en station assise jambes fléchies, pieds sur la poutre	7	Exercice complet avec 1 arrêt dans la séquence.	7	Placement de dos groupé avec bassin au-dessus des appuis	7	2 battements enchaînés avec élévation de la jambe libre sous l'horizontale
	10	Culbute départ accroupi et retour accroupi sur la poutre, bras avant, dos droit, se redresser sans aide des mains	10	Exercice complet avec enchaînement de toute la séquence sans arrêt.	10	Placement de dos groupé et montée en ATR à la verticale	10	2 battements enchaînés avec élévation de la jambe libre au-dessus de l'horizontale
Bonifications	+ 1	Genoux serrés pendant toute la rotation	+ 1	Course dynamique sur la poutre	+ 1	Bras tendus pendant tout l'exercice	+ 1	Buste droit pendant tout l'exercice
	+ 1	Dynamisme pendant la culbute, pas d'arrêt	+ 1	Saut en extension impulsion 2 pieds	+ 1	Regard sur les mains	+ 1	Maintien des bras latéralement pendant tout l'exercice
	+ 2	Sur poutre haute	+ 1	Saut en extension avec poussée complète des jambes	+ 1 ou + 2	Maintien de l'ATR 1 ou 2 secondes	+ 1	Tête redressée, regard loin devant
			+1	Saut en extension avec montée des bras			+1	Exercice effectué sur pointes pied
Présentation	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)

Remarque : Protection = carpette



Grille A - Sol

	Exercice 12		Exercice 13		Exercice 14		Exercice 15	
Descriptif	Départ fente avant, ATR, retour fente avant		Sursaut roue, retour en fente avant		(Culbute avant) placement de dos jambes écartées jusqu'à l'ATR et revenir en fente		Culbute arrière bras tendus, jambes tendues et revenir en planche faciale	
Schéma								
Note de départ	3	ATR avec bassin à 45°	3	Sursaut vers le haut. Roue avec passage par l'ATR latéral et retour en fente avant	3	Placement de dos avec poussée simultanée des jambes, sans monter à l'ATR	3	Culbute arrière bras tendus et jambes fléchies et retour libre Ou culbute arrière bras fléchis et jambes tendues et retour libre
	7	ATR avec bassin à la verticale des appuis mais jambes dans les 45°	7	Sursaut long et rasant. Roue avec passage par l'ATR latéral et retour en fente avant.	7	Placement de dos avec poussée simultanée des jambes, monter à l'ATR jambes fléchies	7	Culbute arrière bras tendus, jambes fléchies et revenir en planche faciale
	10	ATR avec bassin à la verticale des appuis et jambes à la verticale	10	Sursaut long et rasant. Roue avec passage par l'ATR latéral et redressement rapide du buste pour arriver en fente avant	10	Placement de dos avec poussée simultanée des jambes, et montée à l'ATR jambes tendues écartées	10	Culbute arrière bras tendus, jambes tendues et revenir en planche faciale
Bonifications	+ 1	Segments alignés à la pose des mains	+ 1	Alignement bras/tronc pendant le sursaut	+ 1	Bras tendus pendant tout l'exercice	+ 1	Dynamisme
	+ 1	Corps gainé à l'ATR	+ 1	Alignement bras/tronc pendant la roue	+ 1	Alignement bras/tronc/jambes à l'ATR	+ 1	Jambes tendues durant tout l'exercice
	+ 1	Respect de l'alignement dans les fentes	+ 1	Appui alternatif des mains	+ 1	ATR corps gainé	+ 1	Passage à 45° avant la planche faciale
	+1	Epaules hautes, appui actif	+1	Impulsion bras dynamique	+1	Maintien de l'ATR, ouverture des jambes en écart antéro-postérieur et descente contrôlée	ou + 2	Passage à l'ATR avant la planche faciale
Présentation	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)



Grille A - Trampoline

	Exercice 16		Exercice 17	
Descriptif	Mini-trampoline + tapis de réception : Saut groupé genoux sur la poitrine		Mini-trampoline + tapis de réception : Saut carpé écarté	
Schéma				
Note de départ	3	Course monotone (sans accélération) et saut groupé relâché	3	Course monotone (sans accélération) et saut carpé écarté relâché
	7	Course avec accélération progressive et saut groupé non actif, genoux en-dessous de l'horizontal (angle tronc-jambes supérieur à 90°)	7	Course avec accélération progressive et saut carpé écarté non actif
	10	Accélération progressive de la course, impulsion dynamique sur le trampoline, saut groupé actif, genoux au-dessus de l'horizontal	10	Accélération progressive de la course, impulsion dynamique sur le trampoline, saut carpé écarté actif
Bonifications	+1	Bras derrière sur le trampoline, mouvement des bras de l'arrière vers le haut pour le saut groupé	+1	Bras derrière sur le trampoline, mouvement des bras de l'arrière vers le haut pour le saut groupé
	+1	Hauteur de l'impulsion	+1	Hauteur de l'impulsion
	+1	Ouverture dynamique lors du dégroupé	+1	Ouverture dynamique des jambes lors du saut carpé
	+1	Réception stabilisée	+1	Réception stabilisée
Présentation	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)



Grille A - Préparation physique

	Exercice 18		Exercice 19		Exercice 20		Exercice 21		Exercice 22		Exercice 23	
Descriptif	Course chronométrée sur 20m (prévoir tapis de course) (le chronomètre est déclenché au départ de la gymnaste)		Saut en longueur départ pieds joints (sans élan) (2 tentatives, la meilleure est retenue)		Position suspension barre supérieure et placement en position de traction, mains en pronation, menton au-dessus de la barre (avec l'aide de l'entraîneur)		En suspension barre supérieure, placement des jambes à l'équerre (avec l'aide de l'entraîneur)		Pont, mains au sol, talons posés à plat		Station assise, jambes tendues, pieds en flexion contre plint, mains à plat sur le plint	
Schéma												
Points obtenus	5	> 4"40	5	< 1m40	5	Tenir entre 2 et 5"	5	Jambes à l'horizontale, tenir entre 2 et 5"	5	Epaules placées en arrière de l'axe des mains	5	Entre 5 et 15 cm
	10	4"0 – 4"40	10	1m40-1m80	10	Tenir entre 5 et 10"	10	Jambes à l'horizontale, tenir entre 5 et 10"	10	Epaules placées au-dessus des mains	10	Entre 15 et 20 cm
	15	<4"00	15	> 1m80	15	Tenir 10" ou plus	15	Jambes à l'horizontal, tenir 10"	15	Epaules placées au-delà de l'axe des mains	15	+ de 20 cm
Critères à respecter et pénalisations (à appliquer max. 1x sur l'ensemble de l'exercice)		Accélération jusqu'à la fin		Poussée complète des jambes	-1 -1.5 -2	Corps gainé	-1 -1.5 -2	Jambes tendues jointes	-1 -1.5 -2	Bras tendus	-1 -1.5 -2	Bras dans le prolongement du corps
		Course pieds dans l'axe		Utilisation des bras	-1 -1.5 -2	Jambes tendues jointes	-1 -1.5 -2	Tenir la position sans balancer	-1 -1.5 -2	Mains largeur des épaules et dans l'axe	-1 -1.5 -2	Hanches basculées vers l'avant
		Foulée régulière			-1 -1.5 -2	Tête et cou bien dégagés			-1 -1.5 -2	Jambes tendues	-1 -1.5 -2	Jambes tendues
		Genoux vers le haut							-1 -1.5 -2	Jambes jointes	-1 -1.5 -2	Pieds en flexion complète
									-1 -1.5 -2	Bras fléchis		



Coupe Formation Grille B



Grille B - Saut

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3	
Descriptif	Double tremplin ou tremplin-trampoline + tapis 80cm : Course d'élan, impulsion et ¾ salto avant tendu arrivée dos (5m d'élan)		Tremplin + tapis 40 cm : Rondade main sur tremplin arrivée debout en contre haut sur tapis (du sursaut)		Tremplin + tapis 40cm : Rondade, pieds sur tremplin, réception en contre-haut à la station bras en haut	
Schéma						
Note de départ	3	Impulsion et renversement avant tendu puis groupé-dégroupé arrivée dos	3	Rondade arrivée ventre	3	Rondade sans courbette – arrêt – tomber plat dos sur le tapis
	7	Impulsion et renversement avant tendu puis carapé-décarapé arrivée dos	7	Rondade arrivée à genoux, poitrine creuse (bassin en rétroversion), bras oblique avant bas	7	Rondade avec courbette et, sans arrêt, tomber plat dos sur le tapis
	10	Impulsion 3/4 avant tendu	10	Rondade arrivée debout	10	Rondade avec courbette, saut vertical, arriver debout en contre-haut
Bonifications	+ 1	Impulsion complète et alignement du corps à l'impulsion	+ 1	Respect de l'alignement et de l'axe des pieds au passage en fente	+ 1	Pose des mains dans l'axe
	+ 1	Enroulement du buste et projection dynamique des talons	+ 1	Alignement bras/tronc/jambes arrière lors du 1 ^{er} ½ renversement	+ 1	Percussion jambes tendues sur le tremplin
	+ 1	Capacité à transformer la vitesse horizontale en élévation	+ 1	Respect de la pose des mains, tête droite	+ 1	Alignement des segments en légère extension à la sortie du tremplin
	+1	Arrivée dos corps en position de gainage	+ 1	Rotation longitudinale déclenchée tardivement	+ 1	Maintien des bras aux oreilles durant toute la 2 ^{ème} partie de l'exercice
Présentation	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes).	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes).	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes).

Remarques :
 1. pour tous les tapis, tolérance de 20 cm en plus ou en moins en fonction du matériel utilisé
 2. l'organisateur mettra à disposition mini-trampoline et tremplin-trampoline



Grille B - Barres

	Exercice 4		Exercice 5		Exercice 6		Exercice 7		
Descriptif	Prise d'élan à l'appui au dessus de 45°		5 balancés jambes serrées (prise volée avec sangles) (le meilleur sera noté)		Prise d'élan + Tour d'appui libre		BI + plan incliné ; impulsion jambes serrées, suspension, les pieds glissant sur le plan incliné. Allongement et retour à la position de départ		
Schéma									
Note de départ	3	Elan en-dessous de l'horizontal	3	En-dessous de 45° 	3	Sans retour à l'appui		3	3 répétitions sans toucher le sol
	7	Elan entre l'horizontal et 45°	7	Entre 45° et l'horizontal 	7	Départ et retour actif à l'appui (tour arrière)		7	3 répétitions sans toucher le sol, avec ouverture bras/tronc, mais sans allongement maximum dans la phase avant du balancé
	10	Elan à 45° par rapport à l'horizontal	10	Au dessus de l'horizontal	10	Tour d'appui libre (retour debout au sol)		10	3 répétitions sans toucher le sol avec les pieds, avec ouverture bras/tronc et allongement maximum dans la phase avant du balancé
Bonifications	+1	Epaulés au dessus ou en avant des mains	+1	Position courbe faciale sur la phase arrière du balancé	+1	Renversement arrière par le haut du dos		+1	Départ poitrine creuse, bras tendus
	+1	Tronc et jambes alignés	+1	Position courbe faciale sur la phase avant du balancé	+1	Remonter du tour d'appui bras tendus		+1	Retour de chaque balancé avec poitrine creuse
	+1	Appui actif des bras	+1	Position d'éloignement maximum sur la phase arrière du balancé	+1	Sans déformation de la position alignée jambes/tronc/tête		+1	Dynamisme durant tout l'exercice
	+1	Action dynamique des jambes (élan + blocage)	+1	Courbette dynamique et efficace (armé + shoot)	+1	Tour d'appui rapide		+1	5 répétitions avec technique correcte
Présentation	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice		1	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)		-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)		-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes.)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes.)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes.)		-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes.)

- Remarques :
1. au rec, système de manchon(s) ou de gants
 2. les gymnastes doivent apporter leurs propres sangles

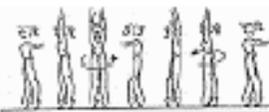


Grille B - Poutre acro

	Exercice 8		Exercice 9		Exercice 10		Exercice 11	
Descriptif	Poutre basse : ATR transversal jambes écartées, départ et retour en fente (maintien 3")		Poutre basse : Roue pied-pied		Poutre basse : ATR latéral jambes serrées, départ en fente et retour debout pieds serrés (Maintien 3")		Poutre basse + plan incliné : Tic-Tac départ et retour en fente	
Schéma								
Note de départ	3	ATR jambes écartées sans retour sur poutre et non maintenu	3	Roue sans retour sur poutre (ne pas pénaliser la chute !)	3	ATR latéral sans retour sur poutre et non maintenu	3	Tic-Tac sur plan incliné, sans retour sur poutre (réalisation du pont avant uniquement)
	7	ATR jambes écartées, maintenu 3" sans retour sur la poutre	7	Roue retour fente avant	7	ATR latéral, maintenu 3" sans retour sur la poutre	7	Tic-Tac sur plan incliné, avec retour sur poutre, passage à la verticale
	10	ATR jambes écartées départ et retour sur poutre, maintien 3"	10	Roue retour pied-pied	10	ATR latéral, départ et retour sur poutre, maintien 3"	10	Tic-Tac départ et retour en fente sur poutre sans plan incliné
Bonifications	+1	Segments alignés à la pose des mains	+1	Alignement bras/tronc/jambe arrière à la pose de main	+1	Alignement bras/tronc/jambe arrière à la pose de main	+1	Passage à l'ATR à l'aller et au retour
	+1	Alignement bras/tronc/bassin à l'ATR, épaules hautes	+1	Premier ¼ tour tardif	+1	¼ tour tardif	+1	Déblocage des épaules
	+1	Jambes avant et arrière à la même hauteur, bassin dans l'axe	+1	Passage par l'ATR, bras tendus	+1	Alignement bras/tronc/jambes à l'ATR épaules hautes	+1	Bras tendus
	+1	Respect de l'alignement dans les fentes	+1	Respect de l'alignement dans les fentes	+1	Retour jambes fléchies, poids du corps au dessus des appuis	+1	Contrôle à la pose du pied
Présentation	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes grosses flexions bras et/ou jambes)



Grille B - Poutre chorégraphie

	Exercice 12		Exercice 13		Exercice 14	
Descriptif	Poutre haute : 2 soubresauts enchaînés avec changement de pieds D-G en transversal (départ et retour ½ plié)		Poutre haute : ½ tour (180°), 1 pas, ½ tour (180°) sur ½ pointes enchaînés (même sens de rotation) bras en 5 ^{ème} , D et G (moyenne des 2)		Poutre haute : Arabesques D et G, jambe d'appui ½ pliée, maintien 3" (moyenne des 2)	
Schéma						
Note de départ	3	Arrêt dans la série	3	2 ½ tours (180°-180°) dans des sens de rotation différents	3	Arabesque, jambe d'appui tendue, sans maintien
	7	Réalisation enchaînée mais sans changer de pied	7	2 ½ tours (180°-180°) dans le même sens de rotation mais sans continuité du mouvement	7	Arabesque, jambe d'appui ½ pliée, sans maintien
	10	Réalisation enchaînée et en changeant de pied	10	2 ½ tours (180°-180°) enchaînés dans le même sens de rotation avec continuité du mouvement	10	Arabesque, jambe d'appui ½ pliées, maintien 3"
Bonifications	+1	Poussée complète jusqu'aux pointes dans chaque saut	+1	Buste droit, bassin en rétroversion	+1	Jambe arrière au dessus de l'horizontale
	+1	Alignement de tous les segments de la tête aux pieds	+1	Alignement de tous les segments de la tête aux pieds	+1	Respect du ½ plié genou dans l'axe, au dessus du pied
	+1	Respect des ½ pliés, buste droit, bassin en rétroversion	+1	Maintien sur ½ pointes pendant tout l'exercice	+1	Maintien du buste
	+1	Utilisation dynamique des bras	+1	Bras en 5 ^{ème} durant tout l'exercice	+1	Pied de la jambe d'appui dans l'axe de la poutre (en légère ouverture)
Présentation	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes grosses flexions bras et/ou jambes)



Grille B - Sol acro

	Exercice 15		Exercice 16		Exercice 17	
Descriptif	Fente avant ATR maintenu 3" + rouler jambes tendues, bras tendus		Caisson + mini-trampoline + tapis réception à hauteur + tapis supplémentaire (40 cm) : Sursaut rondade, pose des pieds, tomber dos (départ sur caisson et pose des mains sur mini-trampoline)		Mini-trampoline + tapis réception à hauteur + tapis supplémentaire (40 cm) : Flic en situation aménagée (départ pieds dans mini trampoline)	
Schéma						
Note de départ	3	ATR jambes serrées non maintenu	3	Sursaut rondade arrivée en courbe faciale bras devant puis tomber dos (sans rebond)	3	Impulsion en déséquilibre arrière tomber dos en extension sur tapis supplémentaire
	7	ATR jambes serrées maintenu 3" et rouler jambes fléchies	7	Sursaut rondade rebond tomber dos loin en arrière en courbe dorsale bras aux oreilles	7	Flic arrière arriver ventre
	10	ATR jambes serrées maintenu 3" et rouler jambes tendues	10	Sursaut rondade rebond tomber dos loin en arrière avec courbette pied en avant des épaule, bras aux oreilles	10	Flic arrière + Courbette
Bonifications	+1	Segments alignés à la pose des mains	+1	Sursaut long et rasant	+1	Respect des positions en courbe
	+1	Alignement bras/tronc/jambes à l'ATR	+1	Bras/tronc/jambes alignés au passage à l'ATR	+1	Impulsion complète des jambes
	+1	Epaules hautes, appui actif	+1	Appui alternatif des mains et impulsion bras dynamique	+1	Passage à l'ATR corps aligné
	+1	Roulade bras tendus	+1	Respect de la position des courbes durant tout l'exercice	+1	Pose des mains loin des pieds et réaction dynamique des bras
Présentation	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes grosses flexions bras et/ou jambes)



Grille B - Sol chorégraphie

	Exercice 18		Exercice 19		Exercice 20	
Descriptif	Saut extension ½ tour (180° droite et gauche directement enchaînés (bras en 5 ^{ème}))		Départ en fente, relevé sur ½ pointe jambe libre au retiré maintenu 5" D et G, bras en 5 ^{ème} (moyenne des 2)		Saut écart antéro-postérieur	
Schéma						
Note de départ	3	Arrêt dans l'enchaînement des 2 sauts	3	Réalisation sans placer le genou en ouverture et/ou réalisation sur pieds plats	3	Saut écart antéro-postérieur < 135°
	7	Réalisation enchaînée mais sans respect des sens de rotation	7	Réalisation, genoux ouvert, sur ½ pointe mais sans maintien	7	Saut écart antéro-postérieur entre 135° et 150°
	10	Saut extension ½ tour (180° droite et gauche directement enchaînés	10	Réalisation dans la forme attendue (genoux ouvert, sur ½ pointe, maintien 5")	10	Saut écart antéro-postérieur entre 150° et 180°
Bonifications	+1	Poussée complète jusqu'aux pointes dans chaque saut	+1	Respect de la fente buste droit	+1	Poussée complète jusqu'aux pointes
	+1	Alignement de tous les segments de la tête aux pieds	+1	Alignement de tous les segments de la tête aux pieds	+1	Saut écart réalisé avec le bassin dans l'axe
	+1	Rotation terminée avant réception, réception stabilisée	+1	Bras en 5 ^{ème} lors des 2 maintiens	+1	Utilisation dynamique des bras
	+1	Utilisation dynamique des bras	+1	Jambe d'appui tendue	+1	Réception ½ plié puis tendu
Présentation	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes grosses flexions bras et/ou jambes)



Grille B - Trampoline

	Exercice 21		Exercice 22		Exercice 23		Exercice 24	
Descriptif	Grand trampoline : Sauts chandelles		Grand trampoline : Sauts chandelles – assis – debout		Grand trampoline : Rebonds en position 4 pattes avec simultanéité des appuis		Mini-trampoline + tapis de réception : Salto avant groupé	
Schéma								
Note de départ	3	5 sauts chandelles non-contrôlés	3	Impulsion, saut chandelle tombé assis	3	Rebonds non synchronisés (bras –jambes)	3	Course monotone (sans accélération) et salto avant sans arriver sur les pieds
	7	5 sauts chandelles contrôlés, pas sur la croix	7	1 saut chandelle-assis-debout	7	Rebonds à 4 pattes synchronisés	7	Course avec accélération progressive et salto avant en position groupée non reconnue
	10	5 sauts chandelles contrôlés et effectués sur la croix	10	3 sauts chandelle – assis-debout	10	Saut chandelle, 3 sauts à 4 pattes enchainés	10	Accélération progressive de la course, impulsion dynamique sur le trampoline, salto avant sur les pieds
Bonifications	+1 ou +2	Amplitude dans les sauts	+1	Ouverture des hanches à la sortie de la toile	+1	Position 4 pattes maintenue (épaules au dessus des mains et bassin au dessus)	+1	Bras derrière sur le trampoline, mouvement des bras de l'arrière vers le haut
			+1	Bras en extension complète à la sortie de la toile (bras oreilles)	+1	Impulsion coordonnée	+1	Hauteur de l'impulsion avant la rotation
	+1	Alignement bras tronc	+1	Assis dos droit et bras à côté des cuisses	+1	Regard sur les mains	+1	Ouverture active avant la réception
	+1	Travail des bras d'en bas vers le haut à chaque chandelle	+1	Impulsion complète des bras dans le redressé et terminé avec bras aux oreilles	+1	Bassin en rétroversion	+1	Réception contrôlée
Présentation	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes grosses flexions bras et/ou jambes)



Coupe Formation Grille C



Grille C - Saut

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3	
Descriptif	Mini trampoline ou tremplin-trampoline + Table à 1m10 + tapis à 1m40 : Renversement plat dos (élan libre)		Mini trampoline ou tremplin-trampoline + table à 1m10 + tapis à 1m40 : Préparation Tsukahara : Rondade ventre (élan libre)		Tremplin ou tremplin-trampoline avec protection + tapis 40 cm : Préparation Yourchenko : rondade salto arrière tendu pieds sur tremplin (5m d'élan)	
Schéma						
Note de départ	3	Renversement corps carapé et absence de repoussé	3	Rondade arrivée ventre	3	Rondade percuter saut vertical en légère extension (avec parade de l'entraîneur)
	7	Renversement, arrivée dos sans impulsion des bras	7	Rondade, arrivée à genoux poitrine creuse bras oblique avant basse (sans impulsion bras)	7	Rondade salto arrière groupé
	10	Renversement, arrivée dos avec une impulsion des bras	10	Rondade impulsion bras arrivée à genoux poitrine creuse bras oblique avant basse	10	Rondade salto arrière tendu
Bonifications	+ 1	Alignement du corps dans le 1 ^{er} envol	+ 1	Alignement du corps dans le 1 ^{er} envol	+ 1	Respect de l'axe à la pose des mains
	+ 1	Impulsion bras tendu à l'ATR	+ 1	Respect de l'axe lors du 1/2 tour (passage à l'ATR)	+ 1	Percussion jambes tendues sur le tremplin
	+ 1	Conservation de l'alignement dans le 2 ^{ème} envol	+ 1	Capacité à réaliser une courbette faciale à partir des mains	+ 1	Alignement des segments en légère extension à la sortie du tremplin
	+1	Capacité à réaliser une courbette dorsale à partir des mains	+1	Impulsion bras tendu à l'ATR	+1	Maintien des bras aux oreilles durant toute la 2 ^{ème} partie de l'exercice
Présentation	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)

Remarques :

- pour tous les tapis, tolérance de 20 cm en plus ou en moins en fonction du matériel utilisé
- tremplin autorisé avant le mini-trampoline pour favoriser l'angle d'attaque
- l'organisateur mettra à disposition mini-trampoline et tremplin-trampoline



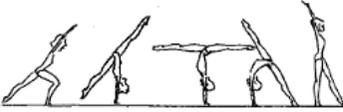
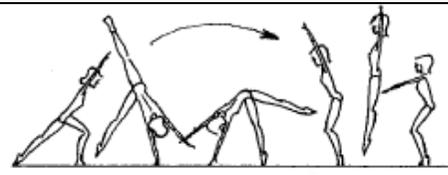
Grille C - Barres

	Exercice 4		Exercice 5		Exercice 6		Exercice 7	
Descriptif	Bascule		5 balancés jambes serrées (prise volée avec sangles) vers la volée (le meilleur sera noté)		Prise d'élan à l'ATR jambes serrées retour libre		Tour stalder	
Schéma								
Note de départ	3	Bascule sans remonter à l'appui (épaules jusqu'à l'horizontale)	3	Entre 45° et l'horizontal 	3	Elan au-dessus de 45° par rapport à l'horizontal	3	Départ de l'appui, arriver en position mi renversée à l'écrasement facial
	7	Bascule remontée à l'appui	7	Au-dessus de l'horizontal 	7	Elan à l'ATR (dans les 30°)	7	Départ de l'appui avec une prise d'élan engagée, retour à l'appui (de l'équerre à l'équerre)
	10	Bascule prise d'élan	10	Au-dessus de 45° de l'horizontale	10	Elan à l'ATR (dans les 10°)	10	Départ à l'appui, dégagé après le passage à l'appui
Bonifications	+1	Allongement maximum sur la position avant du balancé	+1	Position courbe faciale sur la phase arrière du balancé	+1	Maintien de l'alignement tronc/jambes pendant la montée à l'ATR	+1	Renversement par le dos éloigné des appuis
	+1	Retour rapide des jambes à la barre	+1	Position courbe faciale sur la phase avant du balancé	+1	Appui actif des bras, bras tendus	+1	Passage par l'écrasement facial sous la barre
	+1	Reprise d'appui dynamique	+1	Position d'éloignement maximum sur la phase arrière du balancé	+1	Epaules au dessus ou en avant de la barre (dans la montée à l'ATR)	+1	Reprise d'appui bras tendus
	+1	Arriver dos rond bras tendus	+1	Courbette dynamique et efficace (armé + shoot)	+1	Action dynamique des jambes (élan + blocage)	+1	Ouverture rapide des jambes pour les dégager
Présentation	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)

Remarques :
 1. au rec, système de manchon(s) ou de gants
 2. les gymnastes doivent apporter leurs propres sangles



Grille C - Poutre acro

	Exercice 8		Exercice 9		Exercice 10		Exercice 11	
Descriptif	Poutre haute : Souplesse avant		Poutre haute : Souplesse arrière		Poutre haute : Flic pieds décalés		Poutre haute : Roue pied-pied	
Schéma								
Note de départ	3	Poutre basse, souplesse avant avec protection	3	Poutre basse, souplesse arrière avec protection	3	Poutre basse, flic pieds décalés avec protection	3	Roue retour en fente
	7	Souplesse avant avec protection	7	Souplesse arrière avec protection	7	Poutre basse, flic pieds décalés sans protection	7	Roue pied pied, retour bras en haut
	10	Souplesse avant	10	Souplesse arrière	10	Flic pieds décalés avec protection	10	Roue pied pied – saut extension bras en haut (sortie)
Bonifications	+1	Retour jambe libre haute - autograndissement	+1	Grandissement et déblocage épaules au départ	+1	Segments alignés à la pose des mains	+1	Respect de l'alignement durant tout l'exercice
	+1	Alignement et passage à l'ATR	+1	Départ jambe levée	+1	Alignement bras/tronc/bassin à l'ATR, épaules hautes	+1	Retour sur 1/2 pointes bras en 5 ^{ème} ou à l'horizontal avant
	+1	Déblocage des épaules	+1	Passage par l'ATR aligné	+1	Jambes avant et arrière à la même hauteur, bassin dans l'axe	+1	Rythme
	+1	Ecart de jambe 180° antéropostérieur	+1	Ecart de jambe 180° antéropostérieur	+1	Respect de l'alignement dans les fentes	+1	Bassin dans l'axe
Présentation	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)

Remarque : Protection = carquette



Grille C - Poutre chorégraphie

	Exercice 12		Exercice 13		Exercice 14	
Descriptif	Poutre haute : Saut extension ¼ tour (90°), de latéral à transversal.		Poutre haute : Pirouette ½ tour (180°) jambe libre au retire en ouverture D et G (moyenne des 2)		Poutre haute : Cabriole D et G (Saut extension appel 1 pied, jambe libre à l'horizontale)	
Schéma						
Note de départ	3	Saut réalisé avec protection	3	Pirouette non terminée (< à 180°)	3	Arrêt dans la série (cabriole jambe libre tendue ou non)
	7	Saut réalisé sans protection, sans amplitude	7	Pirouette ½ tour (180°), jambe libre au retiré en ouverture	7	Cabriole D et G enchainées jambe libre fléchie
	10	Saut réalisé sans protection, avec amplitude	10	Pirouette ½ tour (180°), terminée par un maintien de 2" sur 1 jambe, l'autre restant au retiré	10	Cabriole D et G enchainées jambe libre tendue
Bonifications	+ 1	Poussée complète jusqu'aux pointes dans le saut	+ 1	Alignement de tous les segments de la tête aux pieds, durant toute la rotation	+ 1	Poussée complète jusqu'aux pointes dans les sauts
	+ 1	Alignement de tous les segments de la tête aux pieds	+ 1	Maintien de la jambe libre en ouverture durant toute la rotation	+ 1	Alignement de tous les segments de la tête aux pieds
	+ 1	Respect des 1/2 pliés, buste droit, bassin en retroversion	+ 1	Rotation terminée sur ½ pointe pieds	+ 1	Jambe libre à l'horizontale
	+1	Rotation déclenchée par orientation des épaules	+1	Placement des bras en 5 ^{ème} pendant la rotation	+1	Maintien du battement avant la réception
Présentation	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)



Grille C - Sol acro

	Exercice 15		Exercice 16		Exercice 17		Exercice 18	
Descriptif	Saut de mains au sol		3 pas d'élan, sursaut, rondade flic au sol		Mini-trampoline + tapis de 1m : Salto avant groupé en situation aménagée.		Mini-trampoline + tapis de 70 cm + plinth 1m : Salto arrière en situation aménagée	
Schéma								
Note de départ	3	Saut de mains 2 pieds	3	Rondade - flic	3	Salto avant groupé réception sur les pieds	3	ATR – courbette – ½ salto arrière arrivée en chandelle dorsale sur tapis
	7	Saut de mains 1 pied – quelques pas courus - Saut de mains 2 pieds	7	Rondade flic, percuter saut vertical avec présence de l'entraîneur	7	salto avant groupé arrivé debout	7	ATR – courbette – ¾ de salto arrière groupé arriver 4 pattes
	10	Saut de mains 1 pied, saut de mains 2 pieds enchaînés	10	Rondade 2 flics, percuter saut vertical avec présence de l'entraîneur	10	Salto avant tendu	10	ATR – courbette – Salto arrière groupé arriver debout
Bonifications	+ 1	Prise de vitesse dans le sursaut	+ 1	Réaction dynamique des bras et des jambes aux impulsions	+ 1	Enroulement de la poitrine en phase haute de l'exercice	+ 1	Poussée complète des jambes.
	+ 1	1 ^{er} ½ renversement réalisé en alignement bras tronc jambe arrière	+ 1	Respect des inversions des courbes	+ 1	Bras verticaux à l'impulsion du salto	+ 1	Impulsion verticale, (léger déséquilibre arrière) avec projection et blocage des bras aux oreilles
	+ 1	Impulsion bras tendu, épaules hautes	+ 1	Rebond vertical, aligné, bras aux oreilles	+ 1	Impulsion complète des jambes	+ 1	Renversement en phase élevé du saut avec projection du bassin
	+1	2 ^{ème} envol en courbe arrière	+1	Allongement des flics vers l'arrière.	+1	Exercice contrôlé	+1	Maintien de la tête dans l'alignement du corps
Présentation	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou)



Grille C - Sol chorégraphie

	Exercice 19		Exercice 20		Exercice 21	
Descriptif	Saut écart antéropostérieur (180°) – Saut extension 1/1 tour (360°) enchaînés.		Pirouette 1/1 tour (360°) G et D, jambe libre au retiré, genoux en ouverture (moyenne des 2)		Cabriole ½ tour (180°) D et G, arrivé arabesque ½ plié. (moyenne des 2)	
Schéma						
Note de départ	3	Arrêt entre les 2 sauts	3	Pirouette 1/1 tour non terminée (< à 360°)	3	Sauts avec battement de jambe sous l'horizontale et ½ tour non terminé.
	7	Saut écart inférieur à 180° et/ou manque de rotation dans saut extension 1/1 tour (360°)	7	Pirouette 1/1 tour (360°), jambe libre au retiré en ouverture	7	Sauts avec battement de jambe sous l'horizontale et ½ tour terminé
	10	Saut écart antéropostérieur (180°) enchaîné avec saut extension 1/1 tour (360°).	10	Pirouette 1/1 tour (360°), terminée par un maintien de 2" sur 1 jambe, l'autre restant au retiré	10	Sauts avec battement jambe au dessus de l'horizontale et ½ tour terminé
Bonifications	+1	Poussée complète jusqu'aux pointes dans les sauts	+1	Fente avec poids du corps sur jambe avant, buste droit	+1	Poussée complète jusqu'aux pointes dans le saut et le pas chassé
	+1	Maintien de l'alignement dans le saut en rotation	+1	Maintien de l'alignement durant toute la rotation	+1	Maintien du battement avant à la réception
	+1	Saut écart réalisé avec le bassin dans l'axe	+1	Arrêt de la rotation par pose du talon et contrôle de l'arrivée	+1	Réception en ½ plié
	+1	Rotation terminée avant réception, réception stabilisée	+1	Respect du trajet des bras (de la préparation à la 5 ^{ème})	+1	Cabriole exécutée vers le haut (peu de déplacement avant)
Présentation	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)



Grille C - Trampoline

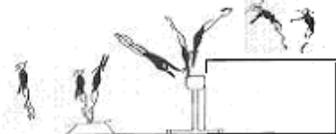
	Exercice 22		Exercice 23	
Descriptif	Grand trampoline : Debout – tomber plat ventre et revenir debout		Grand trampoline : Debout – tomber dos et revenir debout (au grand trampoline) De la chandelle, renversement à 90° du corps vers l'arrière, arriver dans la toile sur le dos, les jambes et les bras à la perpendiculaire du buste	
Schéma				
Note de départ	3	Saut extension arrivé 4 pattes	3	Tomber dos sans revenir debout
	7	Tomber plat ventre sans passer par saut extension	7	Tomber dos sans passer par position bras tendu aux oreilles
	10	Saut extension tomber plat ventre	10	Saut chandelle, tomber dos bras tendu aux oreilles
Bonifications	+1	Ouverture des hanches à la sortie de la toile	+1	Ouverture des hanches à la sortie de la toile
	+1	Bras en extension complète à la sortie de la toile (bras oreilles)	+1	Bras en extension complète à la sortie de la toile (bras oreilles)
	+1	Tout le corps touche la toile (buste jusqu'au genou)	+1	Epaules et fesses touchent la toile simultanément
	+1	Bassin en rétroversion (plat ventre)	+1	Contrôle de la position de la tête pendant tout le mouvement
Présentation	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)



Coupe Formation Grille D



Grille D - Saut

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3	
Descriptif	Mini trampoline ou Tremplin-trampoline +Table de saut 1m25 + tapis 1m25 : Renversment arrivé debout (élan libre)		Mini trampoline ou Tremplin-trampoline +Table de saut 1m25 + tapis 1m25 : Rondade arrivée debout (élan libre)		Tremplin + protection obligatoire + tapis à 1m : préparation Yourchenko (élan 5m)	
Schéma						
Note de départ	3	Renversment corps carpé et absence de repoussé	3	Rondade sans impulsion bras	3	Rondade sur tremplin, arrivée en chandelle renversée sur bloc 1 m
	7	Renversment, arrivée debout sans impulsion des bras (pont avant)	7	Rondade arrivée debout à hauteur de table avec impulsion bras	7	Rondade sur tremplin, arrivée à l'ATR sur bloc 1m puis tomber ventre
	10	Renversment arrivée debout à hauteur de table	10	Rondade arrivée debout en déséquilibre arrière avec impulsion bras	10	Rondade sur tremplin arrivée l'ATR sur bloc 1 m + courbette pour arriver debout
Bonifications	+ 1	Alignement du corps dans le 1 ^{er} envol	+ 1	Alignement du corps dans le 1 ^{er} envol	+ 1	Alignement des segments dans la fente et respect de l'axe à la pose des mains
	+ 1	Impulsion bras tendu à l'ATR	+ 1	Respect de l'axe lors du 1/2 tour (passage à l'ATR)	+ 1	Segments alignés à l'impulsion et projection dynamique des bras
	+ 1	Conservation de l'alignement dans le 2 ^{ème} envol	+ 1	Capacité à réaliser une courbette faciale à partir des mains	+ 1	Sortie du tremplin dans la forme d'un salto arrière tendu, haut du buste en légère extension
	+1	Capacité à réaliser une courbette dorsale à partir des mains	+1	Impulsion bras tendu à l'ATR	+1	Maintien de la position de gainage jusqu'à l'arrivée sur le tapis, bras collés aux oreilles
Présentation	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)

Remarques :

1. pour tous les tapis, tolérance de 20 cm en plus ou en moins en fonction du matériel utilisé
2. tremplin autorisé avant le mini-trampoline pour favoriser l'angle d'attaque
3. l'organisateur mettra à disposition mini-trampoline et tremplin-trampoline



Grille D - Barres

Grille D - Barres								
	Exercice 4		Exercice 5		Exercice 6		Exercice 7	
Descriptif	Passement filé à l'ATR		Bascule prise d'élan à l'ATR		Volée avec sangles		Sortie salto tendu à partir de la volée	
Schéma								
Note de départ	3	Au dessus de 45°	3	Bascule – prise d'élan à l'ATR (45°)	3	Balancés au dessus de 45°	3	Balancé sortie salto tendu
	7	Au dessus de 30°	7	Bascule – prise d'élan à l'ATR (dans les 30°)	7	Balancés de l'ATR à l'ATR (10°/10°)	7	Prise d'élan vers l'ATR - sortie salto tendu
	10	A l'ATR	10	Bascule – prise d'élan à l'ATR (dans les 10°)	10	Volée	10	Volée sortie salto tendu
Bonifications	+ 1	Renversement rapide par le dos	+ 1	Reprise d'appui dynamique à la bascule	+ 1	Descente en position de courbe dorsale	+ 1	Maintien de l'alignement tronc/bras durant tout l'exercice
	+ 1	Maintien de la position alignée tronc/jambes durant tout l'exercice	+ 1	Bascule bras tendus	+ 1	Allongement dans la descente jusqu'au passage à l'horizontale	+ 1	Lâcher de la barre avec éloignement
	+ 1	Reprise d'appui dynamique	+ 1	Maintien de l'alignement tronc/jambes pendant la montée à l'ATR	+ 1	Shoot dynamique en dessous de la barre	+ 1	Préparation de la sortie avec un shoot
	+1	Maintien de la tête	+1	Alignement à l'ATR	+1	Réalignement du corps en phase haute du balancé arrière	+1	Volée ou balancé techniquement bien effectués
Présentation	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)

Remarques :
 1. au rec, système de manchon(s) ou de gants
 2. les gymnastes doivent apporter leurs propres sangles



Grille D - Poutre acro

	Exercice 8		Exercice 9		Exercice 10		Exercice 11	
Descriptif	Poutre haute : Souplesse avant		Poutre haute : Flic pieds décalés ou Poutre basse : 2 flics enchaînés		Poutre haute : Roue pied pied ou rondade sortie salto arrière groupé		Poutre haute : Roue souplesse arrière enchaînés	
Schéma								
Note de départ	3	Souplesse avant avec protection	3	Réalisé sur poutre haute avec protection	3	Roue pied pied arrêt puis salto arrière groupé	3	Poutre basse : Roue souplesse arrière enchaînés
	7	Souplesse avant	7	Réalisé sur poutre haute sans protection	7	Roue pied pied - salto arrière groupé	7	Poutre haute : Roue souplesse arrière avec arrêt dans la série
	10	Volte avant	10	2 flics réalisés sur poutre basse sans protection	10	Rondade - salto arrière groupé	10	Poutre haute : Roue souplesse arrière enchaînée
Bonifications	+ 1	Retour jambe libre haute - autograndissement	+ 1	Poussée complète des jambes	+ 1	Passage par l'ATR latéral pendant la roue	+ 1	Alignement bras/tronc/jambe arrière à la pose de main de la roue
	+ 1	Alignement et passage à l'ATR	+ 1	Alignement en courbe arrière au passage à l'ATR	+ 1	Bras verticaux à l'impulsion du salto	+ 1	Premier ¼ de tour tardif (roue)
	+ 1	Déblocage des épaules	+ 1	Ecart antéropostérieur des jambes proche des 180°	+ 1	Tête maintenue dans le salto	+ 1	Passage par l'ATR (souplesse)
	+1	Ecart de jambe 180° antéropostérieur	+1	Redressement du buste dynamique au retour en fente	+1	Recherche du dégroupé pour préparer la sortie	+1	Renversement contrôlé (souplesse)
Présentation	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)

Remarque : Protection = carpette



Grille D - Poutre chorégraphie

	Exercice 12		Exercice 13		Exercice 14	
Descriptif	Poutre haute : Entrée saut appel 1 pied		Poutre haute : Cabriole - sissonne enchaînés (avec changement de la jambe avant d'un saut à l'autre)		Poutre haute Pirouette 1/1 tour (360°) (genoux en ouverture)	
Schéma						
Note de départ	3	Entrée saut réception 2 pieds	3	Arrêt dans la série	3	Pirouette 1/1 tour non terminée (< à 360°)
	7	Entrée saut réception 1 pied (arrivée avec déséquilibre)	7	Cabriole - sissonne enchaînés (sans changement de jambe)	7	Pirouette 1/1 tour (360°), jambe libre au retiré en ouverture
	10	Entrée saut réception 1 pied (arrivée en arabesque sans déséquilibre)	10	Cabriole - sissonne enchaînés (avec changement de jambe)	10	Pirouette 1/1 tour (360°), terminée par un maintien de 2" sur 1 jambe, l'autre restant au retiré
Bonifications	+ 1	Poussée complète avant l'arrivée sur la poutre	+ 1	Poussée complète jusqu'aux pointes dans les sauts	+ 1	Fente avec poids du corps sur jambe avant, buste droit
	+ 1	Pied dans l'axe de la poutre (légère ouverture)	+ 1	Ecart à 180° dans le sissonne	+ 1	Maintien de l'alignement durant toute la rotation
	+ 1	Buste droit	+ 1	Jambe libre à l'horizontale dans la cabriole	+ 1	Arrêt de la rotation par pose du talon et contrôle de l'arrivée
	+1	Réception ½ pliée	+1	Réception des sauts en ½ plié	+1	Respect du trajet des bras (de la préparation à la 5 ^{ème})
Présentation	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)



Grille D – Sol acro

	Exercice 15		Exercice 16		Exercice 17		Exercice 18	
Descriptif	Elan – rondade - flic - salto arrière tendu		Sursaut rondade 3 flics		Sursaut volte salto groupé		3 pas d'élan salto avant groupé – salto avant groupé (tapis autorisé pour le 2 ^{ème}).	
Schéma								
Note de départ	3	Elan – rondade 2 flics	3	Sursaut – rondade - flic	3	Sursaut volte 1 pied volte 2 pieds	3	3 pas d'élan, salto avant
	7	Elan - rondade flic salto arrière groupé	7	3 pas d'élan, sursaut rondade 3 flics	7	3 pas d'élan volte salto groupé	7	3 pas d'élan, salto avant + rebond
	10	Elan - rondade flic salto arrière tendu	10	Sursaut rondade 3 flic	10	Sursaut volte salto groupé	10	3 pas d'élan, salto avant + salto avant
Bonifications	+ 1	Allongement et accélération du flic	+ 1	Accélération des flics	+ 1	Respect des courbes	+ 1	Salto réalisé avec amplitude
	+ 1	Tête maintenue durant le salto	+ 1	Allongement des flics	+ 1	Impulsion bras tendus, épaules hautes	+ 1	Impulsion complète des jambes
	+ 1	Bras verticaux à l'impulsion du salto	+ 1	Respect des courbettes dorsales à l'impulsion jambes	+ 1	Prise de vitesse dans le sursaut	+ 1	Enroulement de la poitrine en position haute de l'élément.
	+1	Respect des courbes	+1	Respect des courbettes faciales à l'impulsion des bras	+1	Accélération du 2 ^{ème} élément	+1	Bras verticaux à l'impulsion du salto
Présentation	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)

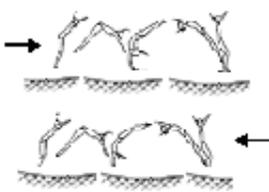


Grille D - Sol chorégraphie

	Exercice 19		Exercice 20		Exercice 21	
Descriptif	Grand jeté D et G (moyenne des 2)		Pirouette 2/1 tours (540°)		Saut grand jeté changement de jambe	
Schéma						
Note de départ	3	Attaque du saut avec jambe avant fléchie	3	Pirouette 2/1 tour non terminée (< à 540°)	3	Attaque du saut avec jambe avant fléchie
	7	Attaque du saut avec jambe avant tendue et écart de jambe insuffisant (< à 160°)	7	Pirouette 2/1 tour (540°), jambe libre au retiré en ouverture	7	Attaque du saut avec jambe avant tendue à 45° et écart de jambe insuffisant (< à 160°)
	10	Attaque du saut avec jambe avant tendue et écart de jambe proche de 180°	10	Pirouette 2/1 tour (540°), terminée par un maintien de 2" sur 1 jambe, l'autre restant au retiré	10	Attaque du saut avec jambe avant tendue à 45° et écart de jambe proche de 180°
Bonifications	+ 1	Poussée complète de la jambe d'impulsion	+ 1	Alignement de tous les segments de la tête aux pieds	+ 1	Poussée complète des jambes, jusqu'aux pointes de pieds
	+ 1	Bassin maintenu dans l'axe, buste droit	+ 1	Rotation réalisée sur 1/2 pointes	+ 1	Réception des sauts en 1/2 plié
	+ 1	Déplacement vers le haut et l'avant	+ 1	Contrôle de l'arrivée	+ 1	Utilisation dynamique des bras dans la série
	+1	Réception stabilisée sur jambe 1/2 pliée, jambe libre à l'arabesque	+1	Maintien des bras en 5 ^{ème} durant tout l'exercice	+1	Dynamisme
Présentation	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)



Grille D - Trampoline

	Exercice 22		Exercice 23	
Descriptif	Grand trampoline : Salto arrière groupé avec mousse entre le sternum et le menton		Grand trampoline : Flic avant – flic arrière enchaînés	
Schéma				
Note de départ	3	Salto arrière groupé avec perte du mousse	3	1 réalisation de chacun des flics
	7	Salto arrière groupé en gardant le mousse mais sans recherche de verticalité (déplacement important par rapport à la croix tracée sur le trampoline)	7	3 flics enchaînés (librement av/arr/av ou arr/av/arr)
	10	Salto arrière groupé en gardant le mousse et avec recherche de verticalité	10	Minimum 10 flics (5 avant – 5 arrière)
Bonifications	+1	Placement de bras à la verticale au départ	+1	Respect des positions de déséquilibre avant et arrière (pas de retour en position debout entre les répétitions)
	+1	Hauteur du salto	+1	Maintien de l'alignement bras-tronc durant tout l'exercice
	+1	Bassin en rétroversion	+1	Jambes tendues durant tout l'exercice
	+1	Ouverture avant réception sur la toile	+1	Longueur des flics
Présentation	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice	1	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)	-1	Petites fautes de tenue (bras et/ou jambes fléchies...)
	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)	-1,5	Fautes moyennes (déséquilibre, angle...)
	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)	-2	Importantes fautes techniques (chutes, grosses flexions bras et/ou jambes)



Préparation physique

Grilles B, C, D

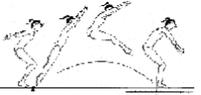
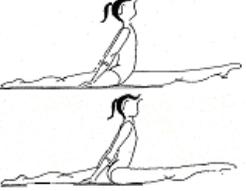


Grille B - Préparation physique – ne fait pas partie de l'évaluation fédérale

	PP 1		PP 2		PP 3		PP 4		PP 5		PP 6	
Descriptif	Course chronométrée sur 20m (prévoir tapis de course) (le chronomètre est déclenché au départ de la gymnaste)		Saut en longueur départ pieds joints (sans élan) (3 tentatives, la meilleure est retenue)		Position suspension barre supérieure. Tractions mains en pronation (maximum de répétitions). Une traction est comptée si le sternum arrive au niveau de la barre.		En suspension barre supérieure, jambes placées à l'équerre. Fermeture jambes à la barre et revenir en équerre (maximum de répétitions).		Pont, mains au sol, talons posés à plat		Grand écart facial	
Schéma												
Points obtenus	5	> 4"40	5	< 1m40	5	Entre 3 et 7 tractions	5	Entre 3 et 7 fermetures	5	Epaules placées en arrière de l'axe des mains	5	Bassin à + de 10 cm du sol
	10	4"00 – 4"40	10	1m40-1m80	10	Entre 7 et 10 tractions	10	Entre 7 et 10 fermetures	10	Epaules placées au-dessus des mains	10	Bassin entre 0 et 10 cm du sol
	15	<4"00	15	> 1m80	15	10 tractions et plus	15	10 fermetures et plus	15	Epaules placées au-delà de l'axe des mains	15	Bassin au sol
Critères à respecter et pénalisations (à appliquer max. 1x sur l'ensemble de l'exercice)		Accélération jusqu'à la fin		Poussée complète des jambes	-1 -1.5 -2	Corps gainé	-1 -1.5 -2	Jambes tendues jointes	-1 -1.5 -2	Bras tendus	-1 -1.5 -2	Hanches de face et basculées vers l'avant
		Course pieds dans l'axe		Utilisation des bras	-1 -1.5 -2	Jambes tendues jointes	-1 -1.5 -2	Toucher la barre	-1 -1.5 -2	Mains largeur des épaules et dans l'axe	-1 -1.5 -2	Dos droit, appui sur les bras tendus
		Foulée régulière			-1 -1.5 -2	Pas d'arrêt entre les tractions	-1 -1.5 -2	Revenir à l'équerre	-1 -1.5 -2	Jambes tendues	-1 -1.5 -2	Bassin placé sur la même ligne que les pieds
		Genoux vers le haut			-1 -1.5 -2	Descente contrôlée.			-1 -1.5 -2	Jambes jointes	-1 -1.5 -2	Jambes tendues



Grille C - Préparation physique - ne fait pas partie de l'évaluation fédérale

	PP 1		PP 2		PP 3		PP 4		PP 5	
Descriptif	Course chronométrée sur 20m (prévoir tapis de course) (le chronomètre est déclenché au départ de la gymnaste)		Saut en longueur départ pieds joints (sans élan) (3 tentatives, la meilleure est retenue)		Position suspension barre supérieure. Tractions mains en pronation (maximum de répétitions). Une traction est comptée si le sternum arrive au niveau de la barre.		En suspension barre supérieure, jambes placées à l'équerre. Fermeture jambes à la barre et revenir en équerre (maximum de répétitions).		Grand écart D et G	
Schéma										
Points obtenus	5	> 4"40	5	< 1m40	5	Entre 3 et 7 tractions	5	Entre 3 et 7 fermetures	5	Bassin à + de 10 cm du sol
	10	4"00 – 4"40	10	1m40-1m80	10	Entre 7 et 10 tractions	10	Entre 7 et 10 fermetures	10	Bassin entre 0 et 10 cm du sol
	15	<4"00	15	> 1m80	15	10 tractions et plus	15	10 fermetures et plus	15	Bassin au sol
Critères à respecter et pénalisations <i>(à appliquer max. 1x sur l'ensemble de l'exercice)</i>		Accélération jusqu'à la fin		Poussée complète des jambes	-1 -1.5 -2	Corps gainé	-1 -1.5 -2	Jambes tendues jointes	-1 -1.5 -2	Hanches de face
		Course pieds dans l'axe		Utilisation des bras	-1 -1.5 -2	Jambes tendues jointes	-1 -1.5 -2	Toucher la barre	-1 -1.5 -2	Dos droit
		Foulée régulière			-1 -1.5 -2	Pas d'arrêt entre les tractions	-1 -1.5 -2	Revenir à l'équerre	-1 -1.5 -2	Bassin placé sur la même ligne que les pieds
		Genoux vers le haut				Descente contrôlée.			-1 -1.5 -2	Genou jambe avant vers le haut et genou et orteils arrières au sol



Grille D - Préparation physique - ne fait pas partie de l'évaluation fédérale

	PP 1		PP 2		PP 3		PP 4		PP 5	
Descriptif	Course chronométrée sur 20m (prévoir tapis de course) (le chronomètre est déclenché au départ de la gymnaste)		Saut en longueur départ pieds joints (sans élan) (3 tentatives, la meilleure est retenue)		Position suspension barre supérieure. Tractions mains en pronation (maximum de répétitions). Une traction est comptée si le sternum arrive au niveau de la barre.		En suspension barre supérieure, jambes placées à l'équerre. Fermeture jambes à la barre et revenir en équerre (maximum de répétitions).		Position en pont avec une jambe levée, ouverture entre les 2 jambes de 180°	
Schéma										
Points obtenus	5	> 4"40	5	< 1m40	5	Entre 3 et 7 tractions	5	Entre 3 et 7 fermetures	5	Ecart des jambes en-dessous de 180°
	10	4"00 – 4"40	10	1m40-1m80	10	Entre 7 et 10 tractions	10	Entre 7 et 10 fermetures	10	Ecart des jambes entre 150 et 180°
	15	<4"00	15	> 1m80	15	10 tractions et plus	15	10 fermetures et plus	15	Ecart des jambes à 180°
Critères à respecter et pénalisations (à appliquer max. 1x sur l'ensemble de l'exercice)		Accélération jusqu'à la fin		Poussée complète des jambes	-1 -1.5 -2	Corps gainé	-1 -1.5 -2	Jambes tendues jointes	-1 -1.5 -2	Epaules au minimum à la verticale des mains
		Course pieds dans l'axe		Utilisation des bras	-1 -1.5 -2	Jambes tendues jointes	-1 -1.5 -2	Toucher la barre	-1 -1.5 -2	Jambe libre au minimum à la verticale
		Foulée régulière			-1 -1.5 -2	Pas d'arrêt entre les tractions	-1 -1.5 -2	Revenir à l'équerre	-1 -1.5 -2	Jambes tendues
		Genoux vers le haut			-1 -1.5 -2	Descente contrôlée.			-1 -1.5 -2	Regard dirigé vers les mains