



Gymnastique Artistique Masculine



Coupe Formation

Edition juin 2010

2010 ♦ 2011

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

Sommaire

<u>GAM CF - INTRODUCTION</u>	<u>2</u>
<u>GAM CF - PROCEDURE DE COTATION</u>	<u>2</u>
<u>GAM CF - EVALUATEURS</u>	<u>3</u>
<u>GAM CF - PASSAGE DE GRILLE</u>	<u>3</u>
<u>GAM CF – LEGENDE</u>	<u>3</u>
<u>GAM CF – LISTE DU MATERIEL</u>	<u>4</u>
<u>GAM CF - GRILLE DECOUVERTE</u>	<u>7</u>
<u>GAM CF - GRILLE A</u>	<u>11</u>
<u>GAM CF - GRILLE B</u>	<u>15</u>
<u>GAM CF - GRILLE C</u>	<u>22</u>
<u>GAM CF - GRILLE D</u>	<u>29</u>

GAM CF - Introduction

Ce programme est mis à la disposition de la Fédération francophone de Gymnastique (FfG) dans le cadre de la collaboration avec 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 naissance	Grilles d'éléments
Pré-Pupilles	2004	Découverte ou A
Pupilles 1	2003	Découverte, A ou B
Pupilles 2	2002	Découverte, A, B, C ou D
Benjamins	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.

GAM CF - Procédure de cotation

La cotation se fait sur 20 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):

si l'objectif est le maintien de la position,

→ les points sont attribués par seconde de maintien.

si l'objectif est un nombre de répétition,

→ les points sont attribués en fonction du nombre d'éléments réalisés

si 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)

- Quatre bonifications (sur 10 points) par élément sont possibles :

Trois bonifications d'une valeur chacune de 3 points, correspondent à des critères techniques de réalisation,

Une bonification d'une valeur d'1 point, correspond à la présentation correcte du gymnaste au début et à la fin de l'exercice.

- Les pénalisations de 1 ou 2 points sont appliquées selon l'importance des fautes d'exécution (écart de jambes, flexion de bras ou de jambes, ...).

GAM CF - Evalueurs

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.

GAM CF - 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 FfG se réserve le droit d'analyser toute demande particulière.

GAM CF - Légende

-  → La position doit être maintenue, la durée du maintien est précisée dans l'énoncé de chaque exercice
-  → Le gymnaste a le droit de présenter deux fois l'élément, le meilleur des deux est pris en compte.

GAM CF - Liste du matériel

	<u>Grille découverte</u>	<u>Grille A</u>	<u>Grille B</u>	<u>Grille C</u>	<u>Grille D</u>
Sol	<ul style="list-style-type: none"> - Tapis près d'un mur ou d'un espalier - Plan incliné (60 cm) - 1 tremplin 	<ul style="list-style-type: none"> - Bande de praticable 	<ul style="list-style-type: none"> - Bande de praticable - Tapis près d'un mur ou d'un espalier - Mousse de réception 	<ul style="list-style-type: none"> - Bande de praticable - Mousse de réception - Plinth (60 cm) - Mini-trampoline - Mousse de réception 	<ul style="list-style-type: none"> - Bande de praticable dynamique - Mini-trampoline - Mousse de réception
Trampoline	/	/	<ul style="list-style-type: none"> - Grand trampoline - Banquettes ou moudes sur plinth (à hauteur du trampoline) de part et d'autres du trampoline - Tapis de parade 	<ul style="list-style-type: none"> - Grand trampoline - Banquettes ou moudes sur plinth (à hauteur du trampoline) de part et d'autres du trampoline - Tapis de parade 	<ul style="list-style-type: none"> - Grand trampoline - Banquettes ou moudes sur plinth (à hauteur du trampoline) de part et d'autres du trampoline - Tapis de parade
Souplesse	/	/	/	<ul style="list-style-type: none"> - Tapis 	<ul style="list-style-type: none"> - Tapis - Tapis surélevés (20 cm)
Arçons	<ul style="list-style-type: none"> - Planche à roulettes 	<ul style="list-style-type: none"> - Cheval d'arçons - Champignon haut (+- 60 cm) - Tapis autour du cheval et du champignon 	<ul style="list-style-type: none"> - Cheval d'arçons - Champignon haut (+- 60 cm) - Tapis autour du cheval et du champignon 	<ul style="list-style-type: none"> - Cheval d'arçons - Champignon haut (+- 60 cm) - Tapis autour du cheval et du champignon 	<ul style="list-style-type: none"> - Cheval d'arçons - Champignon haut (+- 60 cm) - Tapis autour du cheval et du champignon
Anneaux	<ul style="list-style-type: none"> - Anneaux haut - Plinth - Mousse de réception 	<ul style="list-style-type: none"> - Anneaux bas - Tapis - Anneaux haut - Plinth - Mousse de réception 	<ul style="list-style-type: none"> - Anneaux bas - Mousse de réception - Anneaux haut - Plinth - Sangles - Mousse de réception 	<ul style="list-style-type: none"> - Anneaux bas - Tapis - Anneaux haut - Plinth - Sangles - Mousse de réception 	<ul style="list-style-type: none"> - Anneaux bas - Mousse de réception - Elastique - Anneaux hauts - Plinth - Sangles - Mousse de réception

Saut	- Piste d'élan de 20m	- Piste d'élan (5m) - 1 tremplin - Mousse de réception (40 cm)	- Piste d'élan (25m) - 1 tremplin - Plinth de mousse (80 cm) - Mousse de réception (80 cm)	- Piste de saut (25m) - 2 tremplins (ou double-tremplin) - Table de saut (1,10 m) - Mousse de réception	- Piste de saut (25m) - 2 tremplins (ou double-tremplin) - Table de saut (1,25 m) - Mousse de réception - Mousses de réception à 1,25 m
Barres //	- Barres basses - Tapis	- Barres basses - Elastiques - Tapis	- Barres basses - Porte-mains - Tapis	- Barres basses - Porte-mains - Tapis - Barres hautes	- Barres basses - Porte-mains - Mousse de réception - Barres hautes - Tapis
Barre fixe	- Barre fixe haute - Plinth - Mousse de réception	- Barre fixe haute - Plinth - Mousse de réception	- Barre fixe haute - Plinth - 2 rouleaux pour sangles - Sangles - Mousse de réception	- Barre fixe haute - Plinth - Rouleaux pour sangles - Sangles - Mousse de réception	- Barre fixe haute - Plinth - Rouleaux pour sangles - Sangles - Mousse de réception

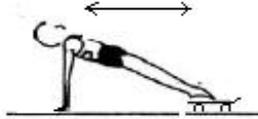
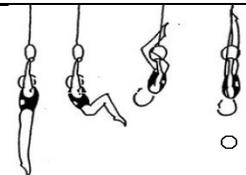
NB :

- Tapis pour sol, souplesse et champignon → 5 cm d'épaisseur
- Tapis de parade (ou sur tapis) → 10 cm d'épaisseur
- Tapis pour cheval d'arçons, barres parallèles → 20 cm d'épaisseur
- Mousse de réception → 40 cm d'épaisseur
- Plinth aux anneaux et à la barre fixe → Pour monter sur l'engin

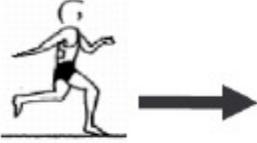
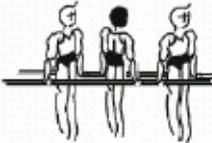
GAM CF - Grille découverte

	Découverte 1		Découverte 2		Découverte 3	
Déc	SOL				SOUPLESSE	
Elt	Tenir 2 secondes en appui tendu renversé Ventre face au mur		Roulade avant avec tremplin sans élan sur plan incliné Hauteur : 60 cm		Ecrasement facial maintenu 5 secondes	
Dessins						
Note de départ	En fonction du maintien en A.T.R.		10 points si	Le départ se fait debout et la remontée sans l'aide des mains	10 points si	Le nombril touche le sol
			7 points si	Le gymnaste s'aide des mains pour remonter	7 points si	Le nombril est à 10 cm du sol
	5 points par seconde: maximum 10 points		3 points si	La roulade est réalisée avec difficulté (retour assis)	3 points si	Le nombril est à 20 cm du sol
Bonifications	+ 3 points si	Le corps est parfaitement aligné (les pieds ne touchent pas le mur, le front et la poitrine touchent le mur)	+ 3 points si	Pendant la roulade avant le corps reste complètement groupé et le menton sur la poitrine	+ 3 points si	Les jambes sont tendues et les genoux orientés vers le plafond
	+ 3 points si	Pendant tout l'exercice, les bras restent tendus et gardent le contact avec les oreilles	+ 3 points si	Les genoux restent serrés pendant la roulade	+ 3 points si	Le dos est plat, les bras sont tendus et le regard vers les mains
	+ 3 points si	Les doigts sont orientés vers l'avant lors de la pose des mains au sol	+ 3 points si	Les pieds sont serrés lors de la remontée	+ 3 points si	La position est maintenue 5 secondes sans varier l'amplitude
	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou petit écart de jambes en ATR	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de jambes ou de pointes
	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes en ATR, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute

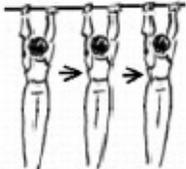
GAM CF - Grille découverte

	Découverte 4		Découverte 5		Découverte 6	
Déc	ARCONS				ANNEAUX	
Elt	Déplacement A-R en appui facial avec pieds sur une planche à roulettes (plus bas que les épaules)		Déplacement A-R en appui dorsal avec pieds sur une planche à roulettes (plus bas que les épaules)		De la suspension, passer les jambes fléchies entre les bras jusqu'à la suspension renv. corps tendu	
Dessins	<p>Distance = 2m</p> 		<p>Distance = 2m</p> 			
Note de départ	10 points si	Déplacement effectué sans modification de la position du corps (poitrine fermée, bassin en ouverture)	10 points si	Déplacement effectué sans modification de la position du corps (poitrine fermée, bassin en ouverture)	10 points si	Les jambes montent sans élan, la position est maintenue 3s
	7 points si	Léger relachement de la position pendant le déplacement	7 points si	Léger relachement de la position pendant le déplacement	7 points si	L'exercice est réalisé de façon irrégulière, position tenue 1-2s
	3 points si	Relachement important de la position pendant le déplacement	3 points si	Relachement important de la position pendant le déplacement	3 points si	La suspension renversée n'est pas tenue
Bonifications	+ 3 points si	Les bras restent tendus pendant tout l'exercice	+ 3 points si	Les bras restent tendus pendant tout l'exercice	+ 3 points si	Pendant le renversement, la tête reste droite
	+ 3 points si	L'écart des mains est plus petit ou égal à la largeur des épaules	+ 3 points si	L'écart des mains est plus petit ou égal à la largeur des épaules	+ 3 points si	L'exercice est réalisé lentement et régulièrement avec une impression de facilité
	+ 3 points si	Les mains sont en ouverture	+ 3 points si	Les mains sont en ouverture	+ 3 points si	Les bras restent tendus pendant tout l'exercice
	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes
	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute

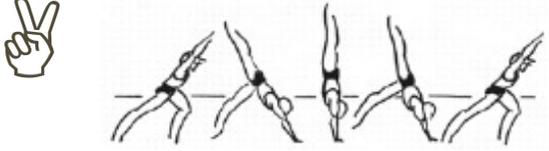
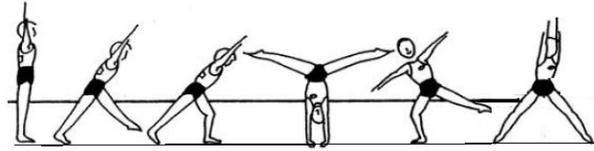
GAM CF - Grille découverte

	Découverte 7		Découverte 8		Découverte 9	
Déc	SAUT		BARRES PARALLELES			
Elts	Course chronométrée de 20 m sur bande de praticable		Maintien 3 secondes de la position appui		Déplacement avant corps tendu, 2 changements de chaque main	
Dessins						
Note de départ	10 points si	La course est inférieure ou égale à 3"65	10 points si	Le maintien est réalisé 3 secondes	10 points si	Le déplacement est régulier, maîtrisé et le corps reste tendu
	7 points si	La course est comprise entre 3"65 et 4"20	7 points si	Le maintien est réalisé 1-2 secondes	7 points si	Le corps reste toujours tendu mais le déplacement est irrégulier
	3 points si	La course est supérieure à 4"20	3 points si	Le maintien est réalisé moins d'une seconde	3 points si	Le corps ne reste pas toujours tendu et le déplacement comporte de nombreux arrêts
Bonifications	+ 3 points si	Pendant la course, les genoux montent à la hauteur du bassin	+ 3 points si	Les mains sont parallèles	+ 3 points si	Le déplacement est réalisé jambes tendues et serrées
	+ 3 points si	Les bras sont fléchis et oscillent alternativement le long du corps (épaules dans l'axe de la course)	+ 3 points si	La tête est sortie des épaules	+ 3 points si	Les bras restent toujours tendus
	+ 3 points si	Les pieds restent dans l'axe de la course	+ 3 points si	Le corps est parfaitement aligné	+ 3 points si	La tête est dégagée, les épaules sont basses pendant le déplacement
	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	- 1 point	Les talons touchent les fesses pendant la course	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes
	- 2 points	Chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute

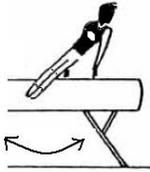
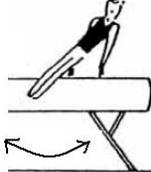
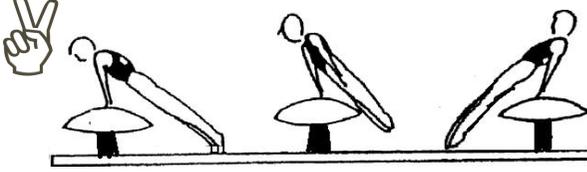
GAM CF - Grille découverte

	Découverte 10		Découverte 11	
Déc	BARRE FIXE			
Elts	En suspension et sans balancer, déplacements latéraux, corps tendu		De la suspension, enchaînement de 3 positions de courbes en avant et en arrière	
Dessins				
Note de départ	10 points si	Le gymnaste traverse complètement la barre	10 points si	Les 3 courbes sont réalisées avec une position marquée
	7 points si	Le gymnaste traverse la moitié de la barre	7 points si	2 courbes sur les 3 sont réalisées avec une position marquée
	3 points si	Le gymnaste réalise uniquement un ou deux déplacements de mains	3 points si	Les 3 courbes sont réalisées sans marquer la position
Bonifications	+ 3 points si	Le corps ne balance pas pendant la traversée	+ 3 points si	Les bras sont serrés, tendus et la tête suit le mouvement des bras
	+ 3 points si	Les jambes restent serrées	+ 3 points si	Déplacement avant des épaules par rapport à la verticale
	+ 3 points si	La tête reste droite entre les bras	+ 3 points si	Déplacement arrière des épaules par rapport à la verticale
	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes
	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute

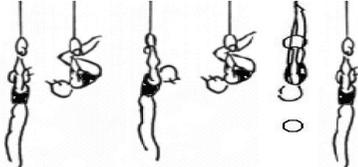
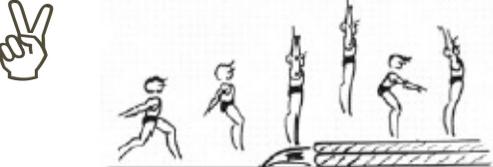
GAM CF - Grille A

	A1		A2		A3	
A	SOL					
Elts	Fente, appui tendu renversé, fente		Roulade avant et placement dos: appui renversé jambes groupées, revenir à l'appui		Départ debout à la station sur une ligne: roue arrivée latérale jambes écartées	
Dessins						
Note de départ	10 points si	A l'appui tendu renversé, le corps est proche de la verticale	10 points si	A l'appui renversé jambes groupées : le buste et les bras sont alignés à la verticale et les cuisses sont sur la poitrine	10 points si	Le départ, la pose des mains et l'arrivée se font sur la ligne et le corps passe à la verticale de la ligne
	7 points si	A l'appui tendu renversé, le corps est entre 45° et la verticale	7 points si	A l'appui renversé jambes groupées : le buste et les bras sont presque alignés	7 points si	Le départ et la pose des mains se font sur la ligne
	3 points si	A l'appui tendu renversé, le corps est à 45° ou en dessous par rapport à la verticale	3 points si	A l'appui renversé jambes groupées: le buste est incliné à 45° par rapport à la verticale	3 points si	Le départ est sur la ligne et l'arrivée est debout
Bonifications	+ 3 points si	En position renversée, les bras, le buste et les jambes sont alignés	+ 3 points si	Pendant la roulade avant, le corps reste complètement groupé	+ 3 points si	La 1ère main est perpendiculaire à la ligne et à la 2ème main
	+ 3 points si	Pendant tout l'exercice, les bras restent tendus et gardent le contact avec les oreilles	+ 3 points si	Pendant le placement, les bras restent tendus et gardent le contact avec les oreilles	+ 3 points si	Les bras restent parallèles et en contact avec les oreilles jusqu'à la pose des mains au sol
	+ 3 points si	Les doigts sont orientés vers l'avant lors de la pose des mains au sol	+ 3 points si	Les doigts sont orientés vers l'avant lors de la pose des mains au sol	+ 3 points si	Les bras restent tendus pendant tout l'exercice
	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes
	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes, chute

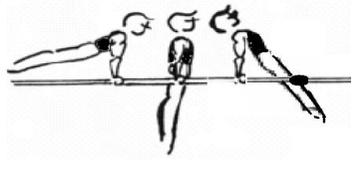
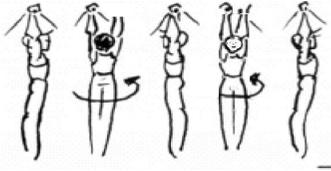
GAM CF - Grille A

	A4		A5		A6	
A	ARCONS					
Elts	3 balancés A-R en appui facial jambes serrées		3 balancés A-R en appui dorsal jambes serrées		Sur champignon haut, départ de l'appui facial: 1/2 cercle, arrivée en appui dorsal	
Dessins						
Note de départ	10 points si	Balancés latéraux des épaules et lacher la main du côté opposé	10 points si	Balancés latéraux des épaules et lacher la main du côté opposé	10 points si	La rotation de 180° est réalisée entièrement
	7 points si	Balancés latéraux des épaules, les 2 mains tiennent les arçons	7 points si	Balancés latéraux des épaules, les 2 mains tiennent les arçons	7 points si	La rotation effectuée est comprise entre 135° et 180°
	3 points si	Pas de balancés épaules, avec ou sans lacher de main	3 points si	Pas de balancés épaules, avec ou sans lacher de main	3 points si	La rotation effectuée est comprise entre 90° et 135°
Bonifications	+ 3 points si	La tête est rentrée dans les épaules	+ 3 points si	La tête est rentrée dans les épaules	+ 3 points si	Le premier quart de cercle est réalisé hanches ouvertes
	+ 3 points si	Le corps est en ouverture	+ 3 points si	Le corps est en ouverture	+ 3 points si	Le deuxième quart de cercle est réalisé hanches ouvertes
	+ 3 points si	Les balancés sont fluides	+ 3 points si	Les balancés sont fluides	+ 3 points si	Au départ, les épaules sont en avant des mains et à la fin, les épaules sont en arrière des mains
	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes
	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute

GAM CF - Grille A

	A7		A8		A9	
A	ANNEAUX				SAUT	
Elts	Tenir 3 secondes en appui bras tendus, corps tendu Noter la dernière seconde du maintien		De la suspension, passer les jambes fléchies jusqu'à la position renversée et revenir		Course 5m, impulsion sur tremplin, saut vertical, arriver debout sur tapis (environ 40 cm)	
Dessins						
Note de départ	10 points si	Les anneaux sont parallèles, les bras sont tendus, le buste et les jambes sont alignés	10 points si	Sans élan, les jambes montent à la position renversée (tenue 3s) reviennent lentement et régulièrement	10 points si	La course est progressivement accélérée, le pré-appel et l'impulsion sur le tremplin bien coordonnés avec retard puis lancer des bras vers le haut lors de l'impulsion des jambes
	7 points si	Les bras sont tendus, le buste et les jambes sont alignés	7 points si	L'exercice est réalisé de façon irrégulière, la position renversée est tenue 1-2 secondes	7 points si	La course est progressivement accélérée, le pré-appel et l'impulsion sur le tremplin sont bien coordonnés
	3 points si	Les bras sont tendus	3 points si	L'exercice est réalisé avec un petit élan, la position renversée n'est pas tenue	3 points si	La course, le pré-appel et l'impulsion jambes sur le tremplin sont réalisés
Bonifications	+ 3 points si	Les bras ne touchent pas les sangles	+ 3 points si	Pendant le renversement, la tête est alignée	+ 3 points si	Pendant la course, les genoux montent à hauteur du bassin
	+ 3 points si	Pendant les 2 secondes, le corps reste immobile	+ 3 points si	L'exercice est réalisé lentement et régulièrement avec une impression de facilité	+ 3 points si	Les bras fléchis oscillent alternativement le long du corps (bras près du corps, épaules dans l'axe de la course)
	+ 3 points si	La tête est dégagée et les épaules sont basses	+ 3 points si	Les bras restent tendus pendant tout l'exercice	+ 3 points si	Le saut vertical corps tendu est maîtrisé
	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes
	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute

GAM CF - Grille A

	A10		A11	
A	BARRES PARALLELES		BARRE FIXE	
EIts	3 balancés en appui, corps droit, avec élastique au niveau des cuisses. Noter le meilleur balancé.		En suspension sans balancer: 1/2 tour prise palmaire, 1/2 tour prise dorsale en changeant le bras de suspension	
Dessins				
Note de départ	10 points si	Le buste et les jambes restent alignés pendant le balancé	10 points si	Les 1/2 tours sont réalisés régulièrement, sans arrêt ni élan
	7 points si	Légère fermeture pendant le balancé	7 points si	Les 1/2 tours sont réalisés avec petit arrêt ou petit élan
	3 points si	Fermeture importante pendant le balancé	3 points si	Les 1/2 tours sont réalisés sans respecter la position des mains
Bonifications	+ 3 points si	Tête rentrée dans les épaules	+ 3 points si	Le corps reste toujours aligné
	+ 3 points si	Les bras restent tendus	+ 3 points si	Les bras restent toujours tendus
	+ 3 points si	Bassin en ouverture	+ 3 points si	La tête reste droite, les bras restent en contact avec les oreilles
	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes
	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute

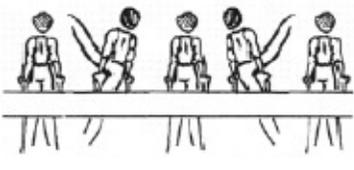
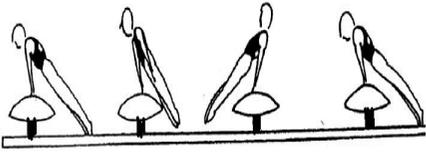
GAM CF - Grille B

	B1		B2		B3	
B	SOL					
Elts	Tenir 10 secondes en appui tendu renversé (ATR) ventre face au mur		Roulade avant placement dos jambes groupées à l'appui tendu renversé (ATR)		3 pas d'élan, sursaut, roue	
Dessins						
Note de départ	1 point/seconde : maximum 10 points Bonifications: par rapport à la position pendant la 2ème seconde du maintien. Si le maintien dure moins de 2s, bonifier en fonction de la fin du maintien		10 points si	A l'ATR, le buste et les jambes sont alignés à la verticale	10 points si	Les 3 pas d'élan sont réalisés avec balancement des bras le long du corps de façon coordonnée et régulière
			7 points si	A l'ATR, le buste et les bras sont presque alignés à la verticale	7 points si	Les 3 pas d'élan sont réalisés avec balancement des bras de façon coordonnée et non régulière
			3 points si	A l'ATR, le buste est incliné à 45° par rapport à la verticale	3 points si	Il n'y a pas de balancement de bras pendant la course
Bonifications	+ 3 points si	Le corps est parfaitement aligné (les pieds ne touchent pas le mur, le front et la poitrine touchent le mur)	+ 3 points si	Les doigts sont orientés vers l'avant lors de la pose des mains au sol	+ 3 points si	Les bras restent tendus et parallèles pendant le balancement
	+ 3 points si	Pendant tout l'exercice, les bras restent tendus et gardent le contact avec les oreilles	+ 3 points si	Pendant le placement, les bras restent tendus et gardent le contact avec les oreilles	+ 3 points si	Pendant le sursaut, les jambes sont tendues et il y a un changement de la jambe avant
	+ 3 points si	Les doigts sont orientés vers l'avant	+ 3 points si	L'ATR est tenu au moins une seconde	+ 3 points si	La course, le sursaut et la roue sont réalisés dans l'axe
	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes
	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes

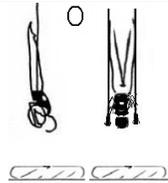
GAM CF - Grille B

	B4		B5		B6	
B	SOL		SOUPLESSE		TRAMPOLINE	
Elts	Roue pied pied, tomber dos		Ecrasement facial maintenu 5 secondes (jambes à 90°)		3 chandelles Noter la meilleure chandelle	
Dessins						
Note de départ	10 points si	Le départ, la pose des mains et l'arrivée se font sur la ligne et le corps passe à la verticale de la ligne	10 points si	La poitrine touche le sol	10 points si	Les pieds sont sur la croix au début et à l'arrivée et le temps de vol est long
	7 points si	Le départ et la pose des mains se font sur la ligne	7 points si	La poitrine est à 10 cm du sol	7 points si	Les pieds sont sur la croix au début et dans les 30 cm à l'arrivée et le temps de vol est moyen
	3 points si	Le départ est sur la ligne et l'arrivée est debout	3 points si	La poitrine est à 20 cm du sol	3 points si	Les pieds sont sur la croix au début et le temps de vol est court
Bonifications	+ 3 points si	La 1ère main est perpendiculaire à la ligne et la 2ème est tournée vers l'intérieur	+ 3 points si	La position est maintenue 5 secondes sans varier l'amplitude	+ 3 points si	Les mains restent aux hanches pendant toute la durée de l'exercice
	+ 3 points si	Le buste reste face au sol presque jusqu'à la pose des mains et les bras restent tendus, parallèles et restent en contact avec les oreilles jusqu'à la pose des mains au sol	+ 3 points si	Les jambes sont tendues et les genoux orientés vers le haut	+ 3 points si	Les pieds sont légèrement écartés sur la toile (largeur du bassin) et serrés pendant le reste du mouvement
	+ 3 points si	A l'arrivée, le corps est en déséquilibre arrière et les bras forment un angle de 45° en dessous de l'horizontal (corps droit bassin en rétroversion, poussée vers l'avant)	+ 3 points si	Le dos est plat, les bras sont tendus et la tête est levée	+ 3 points si	Le corps est gainé, le regard est fixé sur la protection devant
	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes
	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute

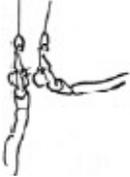
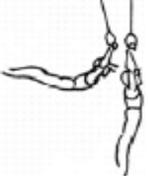
GAM CF - Grille B

	B7		B8		B9	
B	ARCONS					
EIts	3 balancés A-R en appui facial jambes écartées		3 balancés A-R en appui dorsal jambes écartées		1 cercle au champignon haut	
Dessins						
Note de départ	10 points si	Balancés latéraux des épaules et lacher la main du côté opposé	10 points si	Balancés latéraux des épaules et lacher la main du côté opposé	10 points si	La rotation de 360° est réalisée entièrement
	7 points si	Balancés latéraux des épaules, les 2 mains tiennent les arçons	7 points si	Balancés latéraux des épaules, les 2 mains tiennent les arçons	7 points si	La rotation effectuée est comprise entre 315° et 360°
	3 points si	Pas de balancés épaules, avec ou sans lacher de main	3 points si	Pas de balancés épaules, avec ou sans lacher de main	3 points si	La rotation effectuée est comprise entre 270° et 315°
Bonifications	+ 3 points si	La tête est rentrée dans les épaules	+ 3 points si	La tête est rentrée dans les épaules	+ 3 points si	La première moitié de cercle est réalisée hanches ouvertes
	+ 3 points si	Le corps est en ouverture	+ 3 points si	Le corps est en ouverture	+ 3 points si	La deuxième moitié de cercle est réalisée par les talons
	+ 3 points si	Les balancés sont fluides	+ 3 points si	Les balancés sont fluides	+ 3 points si	L'écart des mains est plus petit que la largeur des épaules
	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes
	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute

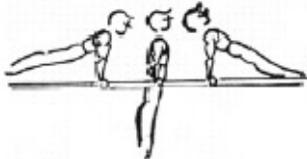
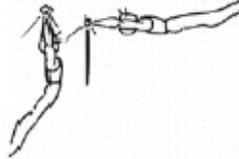
GAM CF - Grille B

	B10		B11		B12	
B	ANNEAUX					
Elts	Tenir 10 secondes en appui bras tendus, corps tendu		Equerre jambes fléchies à 90° tenue 5 secondes		Trépied aux anneaux	
Dessins						
Note de départ	1 point/seconde: maximum 10 points Bonifications par rapport à la position pendant la 2ème seconde du maintien Si le maintien dure moins de 2s, bonifier en fonction de la fin du maintien		2 points/seconde: maximum 10 points Bonifications par rapport à la position pendant la 2ème seconde du maintien Si le maintien dure moins de 2s, bonifier en fonction de la fin du maintien		10 points si	Aligné et jambes serrées
					7 points si	Jambes écartées, l'extérieur des pieds est en contact avec l'intérieur des câbles
					3 points si	Jambes écartées, les cuisses sont contre les câbles
Bonifications	+ 3 points si	Pendant tout le maintien, le corps reste immobile, le buste et les jambes sont alignés.	+ 3 points si	Le buste et les cuisses forment un angle de 90° ainsi que les cuisses et les jambes	+ 3 points si	Les anneaux sont parallèles et les coudes sont collés au corps
	+ 3 points si	Les anneaux sont parallèles, les bras sont tendus et ne touchent pas les sangles	+ 3 points si	Les anneaux sont parallèles, les bras sont tendus et ne touchent pas les sangles	+ 3 points si	La tête est droite
	+ 3 points si	La tête est dégagée et les épaules sont basses	+ 3 points si	La tête est dégagée et les épaules sont basses	+ 3 points si	Les épaules, les hanches et les pieds sont alignés
	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes
	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes, chute

GAM CF - Grille B

	B13		B14		B15	
B	ANNEAUX				SAUT	
Elts	3 balancés avant avec sangle Noter le meilleur balancé		3 balancés arrières avec sangle Noter le meilleur balancé		Renversement sur plinth de mousse (environ 80 cm) tomber dos sur tapis	
Dessins						
Note de départ	10 points si	En fin de balancé, les bras sont pliés, le corps au-dessus de l'horizontal	10 points si	En fin de balancé, le corps est au-dessus de l'horizontal, les bras sont tendus	10 points si	A la pose de mains, le corps est aligné et en légère fermeture
	7 points si	En fin de balancé, les bras sont pliés, le corps à l'horizontal	7 points si	En fin de balancé, le corps est à l'horizontal, les bras sont tendus	7 points si	A la pose de mains, le corps est cambré
	3 points si	En fin de balancé, les bras sont pliés, le corps en dessous de l'horizontal	3 points si	En fin de balancé, le corps est en dessous de l'horizontal, les bras sont tendus	3 points si	A la pose de mains, le corps est cassé
Bonifications	+ 3 points si	Les épaules passent à la verticale des anneaux avant les pieds	+ 3 points si	Les bras sont écartés à 45°	+ 3 points si	Lors de l'impulsion jambes et au 1er envol, les bras sont lancés le long du corps jusqu'à l'alignement
	+ 3 points si	Recul progressif des anneaux (pas de traction de bras)	+ 3 points si	Les pouces sont tournés vers l'extérieur	+ 3 points si	A la pose des mains, les bras sont tendus et touchent les oreilles
	+ 3 points si	En fin de balancé, le corps est en courbe avant	+ 3 points si	La tête est droite	+ 3 points si	Depuis l'impulsion bras jusqu'au tomber dos, le corps reste en alignement (bras, tronc, jambes)
	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes
	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute

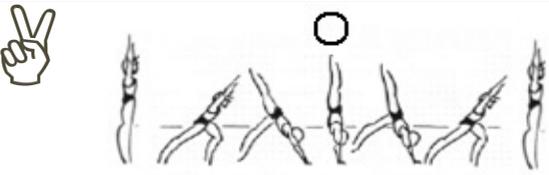
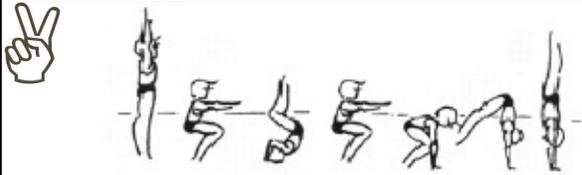
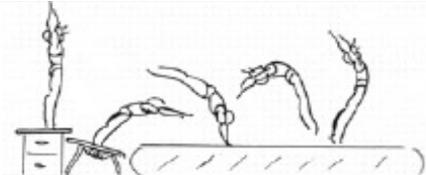
GAM CF - Grille B

	B16		B17		B18	
B	BARRES PARALLELES				BARRE FIXE	
Elts	Equerre tenue 5 secondes		3 balancés en appui, pieds à hauteur des barres Noter le meilleur balancé		3 balancés avant avec sangles Noter le meilleur balancé	
Dessins						
Note de départ	2 points/seconde: maximum 10 points Bonifications: par rapport à la position pendant la 2ème seconde du maintien Si le maintien dure moins de 2s, bonifier en fonction de la fin du maintien		10 points si	En avant et en arrière, les pieds montent à la hauteur des barres et le corps reste tendu	10 points si	En fin de balancé avant, le corps est au moins à l'horizontal de la barre
			7 points si	En avant et en arrière, les pieds montent à la hauteur des barres mais le corps ne reste pas tendu	7 points si	En fin de balancé avant, le corps est entre 45° et l'horizontal
			3 points si	En avant et en arrière, les pieds ne montent pas à la hauteur des barres	3 points si	En fin de balancé avant, le corps est à 45°
Bonifications	+ 3 points si	Les jambes sont à l'horizontal	+ 3 points si	Tête rentrée dans les épaules	+ 3 points si	La tête reste droite, les oreilles restent en contact avec les bras
	+ 3 points si	Les bras sont tendus	+ 3 points si	Les bras restent tendus	+ 3 points si	Le corps est en courbe arrière à la verticale et en courbe avant après la verticale (fouetté avant)
	+ 3 points si	La tête est dégagée et les épaules basses	+ 3 points si	Bassin en ouverture	+ 3 points si	Les bras restent tendus
	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes
	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute

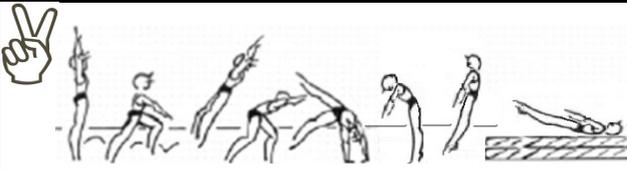
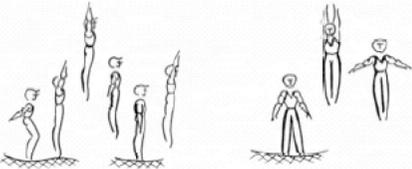
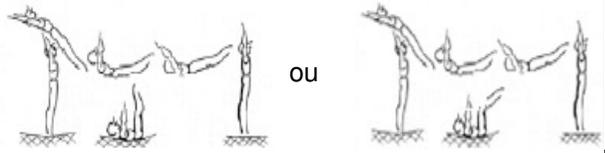
GAM CF - Grille B

		B19	
B		BARRE FIXE	
Elts	3 balancés arrières avec sangles Noter le meilleur balancé		
Dessins			
Note de départ	10 points si	En fin de balancé arrière, le corps est au moins à l'horizontal	
	7 points si	En fin de balancé arrière, le corps est entre 45° et l'horizontal	
	3 points si	En fin de balancé arrière, le corps est à 45°	
Bonifications	+ 3 points si	La tête reste droite et les oreilles en contact avec les bras	
	+ 3 points si	Le corps reste en courbe concave avant	
	+ 3 points si	Les bras restent tendus	
	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	
Pénalisations	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	
	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	

GAM CF - Grille C

	C1		C2		C3	
C	SOL					
Elts	Fente, ATR tenu 3 secondes, fente		Roulade avant, placement dos jambes tendues à l'ATR		Flic avant en situation aménagée. Pieds sur trampoline, mains sur tapis	
Dessins						
Note de départ	10 points si	ATR est tenu 3 secondes	10 points si	A l'ATR, le buste et les jambes sont alignés à la verticale	10 points si	A l'arrivée, les jambes sont tendues et le corps en déséquilibre avant
	7 points si	ATR est tenu entre 1 et 2 secondes	7 points si	A l'ATR: le buste et les bras sont presque alignés à la verticale (jusqu'à 20°)	7 points si	A l'arrivée, les jambes sont fléchies ou le corps en position verticale
	3 points si	ATR est tenu moins d'une seconde	3 points si	En fin de placement, le corps n'est pas aligné ou n'est pas proche de la verticale	3 points si	A l'arrivée, les jambes sont fléchies et le corps en déséquilibre arrière
Bonifications	+ 3 points si	En ATR, les bras, le buste et les jambes sont alignés	+ 3 points si	L'ATR en maintenu au moins 1 seconde	+ 3 points si	Le corps est en courbe concave arrière
	+ 3 points si	Pendant tout l'exercice, les bras restent tendus et gardent le contact avec les oreilles	+ 3 points si	Pendant tout l'exercice, les bras restent tendus et gardent le contact avec les oreilles	+ 3 points si	Les bras sont tendus
	+ 3 points si	Lors de la pose des mains, les doigts sont orientés vers l'avant	+ 3 points si	Lors de la pose des mains, les doigts sont orientés vers l'avant	+ 3 points si	Lors de la pose des mains, les doigts sont orientés vers l'avant
	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes
	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute

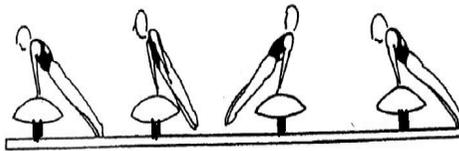
GAM CF - Grille C

	C4		C5		C6	
C	SOL		TRAMPOLINE			
Elts	3 pas d'élan sursaut rondade tomber dos		3 chandelles Noter la meilleure chandelle		3 tombés dos (commencer à l'arrêt, jambes fléchies autorisées). Noter le meilleur des 3	
Dessins						
Note de départ	10 points si	A l'arrivée de la rondade, le corps est en courbe avant et en déséquilibre arrière	10 points si	Les pieds sont sur la croix au début et à l'arrivée et le temps de vol est long	10 points si	En fin d'élévation, le corps est aligné (bras, tronc, jambes) et incliné vers l'arrière à 45°
	7 points si	A l'arrivée de la rondade, le corps est vertical ou cassé	7 points si	Les pieds sont sur la croix au début et dans les 30 cm à l'arrivée et le temps de vol est moyen	7 points si	En fin d'élévation, le corps est aligné (bras, tronc, jambes) et incliné vers l'arrière à 30°
	3 points si	A l'arrivée de la rondade, le corps est en déséquilibre avant	3 points si	Les pieds sont sur la croix au début et le temps de vol est court	3 points si	En fin d'élév., le corps est cassé ou aligné (bras, tronc, jambes) et incliné vers l'arrière au plus près de 15°
Bonifications	+ 3 points si	La 1ère main est perpendiculaire à la ligne et la 2ème tournée vers l'intérieur	+ 3 points si	Le corps est gainé, le regard est fixé sur la protection devant	+ 3 points si	Le dos reste rond dans la toile
	+ 3 points si	Le buste reste face au sol presque jusqu'à la pose des mains et les bras restent tendus, parallèles et restent en contact avec les oreilles jusqu'à la pose des mains	+ 3 points si	Dans la montée, les bras sont tendus et montent parallèlement à la verticale. Dans la descente, les bras sont tendus et s'abaissent latéralement sans dépasser le plan frontal du corps	+ 3 points si	En sortie de toile, les jambes sont à 135°
	+ 3 points si	Les 3 pas d'élan sont réalisés avec balancement des bras le long du corps de façon coordonnée et régulière	+ 3 points si	Les pieds sont légèrement écartés sur la toile (largeur du bassin) et serrés pendant le reste du mouvement	+ 3 points si	Les bras sont dirigés vers les genoux dans la toile
	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes
	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute

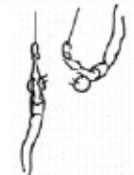
GAM CF - Grille C

	C7		C8		C9	
C	SOUPLESSE					
Elt	Fermeture jambes serrées maintenue 5 secondes Bonifier la position pendant la 3ème seconde		Pont maintenu 5 secondes Bonifier la position pendant la 3ème seconde		Grand écart facial maintenu 5 secondes Bonifier la position pendant la 3ème seconde	
Dessins						
Note de départ	10 points si	La poitrine touche les jambes	10 points si	Les épaules sont derrière la verticale des mains	10 points si	Le pubis touche le sol
	7 points si	La poitrine est à 10 cm des jambes	7 points si	Les épaules sont à la verticale des mains	7 points si	Le pubis est à 10 cm du sol
	3 points si	La poitrine est à 20 cm des jambes	3 points si	Les épaules sont devant la verticale des mains	3 points si	Le pubis est à 20 cm du sol
Bonifications	+ 3 points si	La position est maintenue 5 secondes sans varier l'amplitude	+ 3 points si	La position est maintenue 5 secondes sans varier l'amplitude	+ 3 points si	La position est maintenue 5 secondes sans varier l'amplitude
	+ 3 points si	Le dos est plat	+ 3 points si	Les jambes et les bras sont tendus	+ 3 points si	Le buste est vertical
	+ 3 points si	Les jambes sont tendues, les bras sont tendus sans tenir les jambes et la tête est levée	+ 3 points si	Les oreilles touchent les bras et les doigts sont orientés vers les pieds	+ 3 points si	Les jambes sont tendues, les bras sont tendus sans tenir les jambes et la tête est levée
	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes
	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute

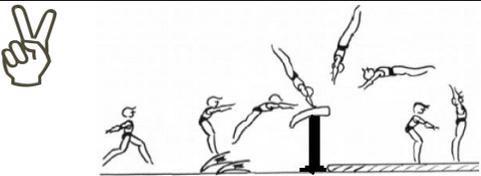
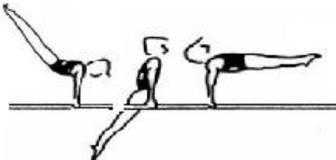
GAM CF - Grille C

	C10		C11		C12	
C	ARCONS					
EIts	3 balancés dorsaux Noter le meilleur balancé		3 balancés faciaux Noter le meilleur balancé		5 cercles sur champignon haut Bonifier le meilleur cercle	
Dessins						
Note de départ	10 points si	Balancés latéraux des épaules et lacher la main du côté opposé	10 points si	Balancés latéraux des épaules et lacher la main du côté opposé	2 points par cercle réalisé: maximum 10 points	
	7 points si	Balancés latéraux des épaules, les 2 mains tiennent les arçons	7 points si	Balancés latéraux des épaules, les 2 mains tiennent les arçons		
	3 points si	Pas de balancés épaules, avec ou sans lacher de main	3 points si	Pas de balancés épaules, avec ou sans lacher de main		
Bonifications	+ 3 points si	La tête est rentrée dans les épaules	+ 3 points si	La tête est rentrée dans les épaules	+ 3 points si	La première moitié de cercle est réalisée hanches ouvertes
	+ 3 points si	Le corps est en ouverture	+ 3 points si	Le corps est en ouverture	+ 3 points si	La deuxième moitié de cercle est réalisée par les talons
	+ 3 points si	Les balancés sont fluides	+ 3 points si	Les balancés sont fluides	+ 3 points si	L'écart des mains est plus petit que la largeur des épaules
	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes
	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute

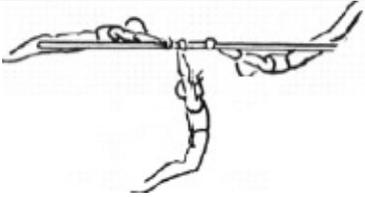
GAM CF - Grille C

	C13		C14		C15	
C	ANNEAUX					
Elts	Equerre tenue 5 secondes		3 balancés avant avec sangle Noter le meilleur balancé		3 balancés arrières avec sangle Noter le meilleur balancé	
Dessins						
Note de départ	2 points/seconde: maximum 10 points Bonifications: par rapport à la position pendant la 2ème seconde du maintien Si le maintien dure moins de 2s, bonifier en fonction de la fin du maintien		10 points si	En fin de balancé, les bras sont pliés, le corps à 45°	10 points si	En fin de balancé, le corps est à 45°, les bras sont tendus
			7 points si	En fin de balancé, les bras sont pliés, le corps au-dessus de l'horizontal	7 points si	En fin de balancé, le corps est au-dessus de l'horizontal, les bras sont tendus
			3 points si	En fin de balancé, les bras sont pliés, le corps à l'horizontal	3 points si	En fin de balancé, le corps est à l'horizontal, les bras sont tendus
Bonifications	+ 3 points si	Le buste et les jambes forment un angle de 90°	+ 3 points si	Les épaules passent à la verticale des anneaux avant les pieds	+ 3 points si	Les bras sont écartés à 45°
	+ 3 points si	Les anneaux sont parallèles, les bras sont tendus et ne touchent pas les sangles	+ 3 points si	Recul progressif des anneaux (pas de traction de bras)	+ 3 points si	Les pouces sont tournés vers l'extérieur
	+ 3 points si	La tête est dégagée et les épaules sont basses	+ 3 points si	En fin de balancé, le corps est en courbe avant	+ 3 points si	La tête est droite
	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes
	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute

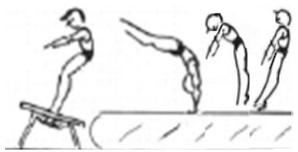
GAM CF - Grille C

	C16		C17		C18	
C	SAUT		BARRES PARALLELES			
Elt's	Renversement Table à 1,10 m, 2 tremplins		Equerre écartée tenue 5 secondes		3 balancés en appui: à l'horizontal devant et à 45° au-dessus de l'horizontal derrière. Noter le meilleur balancé	
Dessins						
Note de départ	10 points si	A la pose de mains, le corps est aligné et en légère fermeture	2 points/seconde: maximum 10 points Bonifications: par rapport à la position pendant la 2ème seconde du maintien Si le maintien dure moins de 2s, bonifier en fonction de la fin du maintien		10 points si	En fin de balancé avant: le bassin est au moins à l'horizontal En fin de balancé arrière: le corps est à 45° au-dessus de l'horizontal
	7 points si	A la pose de mains, le corps est cambré			7 points si	En fin de balancé avant: le bassin est entre 45° et l'horizontal En fin de balancé arrière: le corps est à 45° au-dessus de l'horizontal
	3 points si	A la pose de mains, le corps est cassé			3 points si	En fin de balancé arrière: le corps est au-dessus de l'horizontal
Bonifications	+ 3 points si	Lors de l'impulsion jambes et au 1er envol, les bras sont lancés le long du corps jusqu'à l'alignement	+ 3 points si	Les jambes sont horizontales	+ 3 points si	Tête rentrée dans les épaules
	+ 3 points si	A la pose des mains, les bras sont tendus et touchent les oreilles	+ 3 points si	Les jambes sont horizontales au niveau des coudes	+ 3 points si	Les bras restent tendus
	+ 3 points si	Le contact des mains sur la table est bref	+ 3 points si	La tête est dégagée et les épaules basses	+ 3 points si	Bassin en ouverture
	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes
	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute

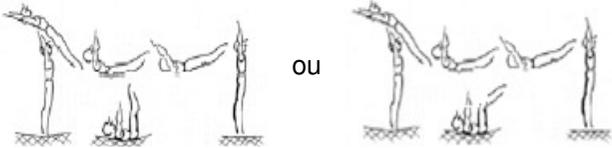
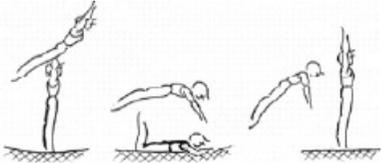
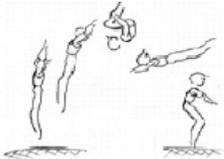
GAM CF - Grille C

	C19		C20		C21	
C	BARRES PARALLELES		BARRE FIXE			
Elts	3 balancés en suspension (Plier les jambes tard: à partir de l'ouverture). Noter le meilleur balancé.		3 balancés avant avec sangles Noter le meilleur balancé		3 balancés arrières avec sangles Noter le meilleur balancé	
Dessins						
Note de départ	10 points si	En fin de balancé avant, les épaules sont devant la verticale des mains et le corps renversé à plus de 45°	10 points si	En fin de balancé avant, le corps est à 45°	10 points si	En fin de balancé arrière, le corps est au moins à l'horizontal
	7 points si	En fin de balancé avant, les épaules sont devant la verticale des mains et le corps renversé à plus de 30°	7 points si	En fin de balancé avant, le corps est entre l'horizontal et 45°	7 points si	En fin de balancé arrière, le corps est entre l'horizontal et 45°
	3 points si	En fin de balancé avant, les épaules sont devant la verticale des mains et le corps proche de l'horizontal	3 points si	En fin de balancé avant, le corps est à l'horizontal	3 points si	En fin de balancé arrière, le corps est à 45°
Bonifications	+ 3 points si	Les bras sont tendus et la tête reste droite	+ 3 points si	La tête reste droite, les oreilles restent en contact avec les bras	+ 3 points si	La tête reste droite et les oreilles en contact avec les bras
	+ 3 points si	Le corps est 2 fois en courbe avant: 1 fois pour préparer le fouetté et 1 fois après le fouetté	+ 3 points si	Le corps est en courbe arrière à la verticale et en courbe avant après la verticale (fouetté avant)	+ 3 points si	Le corps reste en courbe concave avant
	+ 3 points si	Dans le balancé de l'arrière vers l'avant, le fouetté est réalisé après la verticale	+ 3 points si	Les bras restent tendus	+ 3 points si	Les bras restent tendus
	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes
	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute

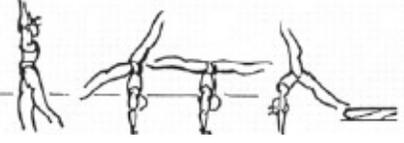
GAM CF - Grille D

	D1		D2		D3	
D	SOL					
Elts	Flic arrière en situation aménagée (pieds sur trampoline et mains sur tapis)		ATR en force en placement jambes écartées		3 pas d'élan, sursaut, saut de mains	
Dessins						
Note de départ	10 points si	A l'arrivée, les jambes sont tendues et le corps en déséquilibre arrière	10 points si	Départ en grand écart facial	10 points si	A l'arrivée, percussif, chandelle corps fermé
	7 points si	A l'arrivée, les jambes sont fléchies ou le corps en position verticale	7 points si	Départ en fermeture jambes serrées	7 points si	A l'arrivée, les jambes sont fléchies
	3 points si	A l'arrivée, les jambes sont fléchies et le corps en déséquilibre avant	3 points si	Départ en fermeture jambes écartées	3 points si	A l'arrivée, le corps est en déséquilibre vers l'arrière ou en position assise
Bonifications	+ 3 points si	Les doigts sont orientés vers l'avant lors de la pose des mains au sol	+ 3 points si	Les doigts sont orientés vers l'avant lors de la pose des mains au sol	+ 3 points si	Les bras restent parallèles et en contact avec les oreilles pendant le saut de mains
	+ 3 points si	Les oreilles sont collées aux bras	+ 3 points si	Les bras sont tendus et la tête alignée	+ 3 points si	Le corps est en courbe arrière lors de la pose des pieds à l'arrivée du saut de mains, le regard est dirigé vers les mains
	+ 3 points si	Les bras sont tendus	+ 3 points si	L'ATR est tenu au moins une seconde	+ 3 points si	Le corps est fermé lors de la pose des mains
	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes
	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute

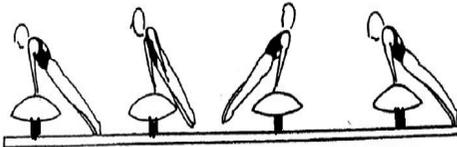
GAM CF - Grille D

	D4		D5		D6	
D	TRAMPOLINE					
EltS	3 tombés dos (enchaînés, jambes fléchies autorisées). Noter le meilleur des 3		3 tombés ventre		Salto avant groupé	
Dessins						
Note de départ	10 points si	En fin d'élévation, le corps est aligné (bras, tronc, jambes) et incliné vers l'arrière à 45°	10 points si	Pendant la phase aérienne, le corps effectue 1/4 de rotation avant sans fermeture jambes-tronc et sans déplacement vers l'avant	10 points si	Les 3 phases: élévation du corps (corps ouvert), rotation avant et ouverture pour préparer la réception sont bien visibles
	7 points si	En fin d'élévation, le corps est aligné (bras, tronc, jambes) et incliné vers l'arrière à 30°	7 points si	Pendant la phase aérienne, le corps effectue 1/4 de rotation avant avec une légère fermeture jambes-tronc ou avec déplacement vers l'avant	7 points si	L'une des 3 phases n'est pas bien séparée ou visible
	3 points si	En fin d'élév., le corps est cassé ou aligné (bras, tronc, jambes) et incliné vers l'arrière au plus près de 15°	3 points si	Le tombé ventre est globalement réalisé	3 points si	Le salto avant est globalement réalisé
Bonifications	+ 3 points si	Le dos reste rond dans la toile	+ 3 points si	Dans la montée, les bras sont tendus et montent parallèlement jusqu'à l'alignement jambes-tronc-bras	+ 3 points si	Lors de l'impulsion jambes et au 1er envol, les bras sont placés à l'oblique haute
	+ 3 points si	En sortie de toile, les jambes sont à 135°	+ 3 points si	Sur le ventre dans la toile, les jambes sont fléchies à 90° et les bras fléchis mains sous le menton, il y a contact simultané des cuisses, du tronc et des bras avec la toile	+ 3 points si	Pendant la rotation avant, le corps est complètement groupé, genoux serrés, les mains sur le haut des tibias
	+ 3 points si	Les bras sont dirigés vers les genoux dans la toile	+ 3 points si	Le retour debout est réalisé sans fermeture jambes-tronc et sans déplacement	+ 3 points si	L'arrivée est maîtrisée et stabilisée
	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes
	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute

GAM CF - Grille D

	D7		D8		D9	
D	SOUPLESSE					
Elts	1/2 souplesse avant, pose d'1 pied sur tapis de 20 cm, 1/2 souplesse arrière		Grand écart droit maintenu 5 secondes		Grand écart gauche maintenu 5 secondes	
Dessins						
Note de départ	10 points si	Les épaules sont à la verticale des mains pendant la 1/2 souplesse avant et passent derrière la verticale des mains au début de la 1/2 souplesse arrière	10 points si	Le pubis touche le sol	10 points si	Le pubis touche le sol
	7 points si	Les épaules restent au-dessus des mains pendant l'exercice	7 points si	Le pubis est à 10 cm du sol	7 points si	Le pubis est à 10 cm du sol
	3 points si	Les épaules passent devant la verticale des mains pendant l'exercice	3 points si	Le pubis est à 20 cm du sol	3 points si	Le pubis est à 20 cm du sol
Bonifications	+ 3 points si	L'écart de jambes est proche de 180° pendant les souplesses	+ 3 points si	La position est maintenue 5 secondes sans varier l'amplitude	+ 3 points si	La position est maintenue 5 secondes sans varier l'amplitude
	+ 3 points si	Les bras sont serrés et tendus, les oreilles en contact avec les bras	+ 3 points si	Le genou gauche est face au sol, le genou droit face au plafond	+ 3 points si	Le genou droit est face au sol, le genou gauche face au plafond
	+ 3 points si	L'exercice est réalisé sur un rythme régulier	+ 3 points si	Les jambes sont tendues, le buste est verticale, bras latéraux	+ 3 points si	Les jambes sont tendues, le buste est verticale, bras latéraux
	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes
	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes, chute

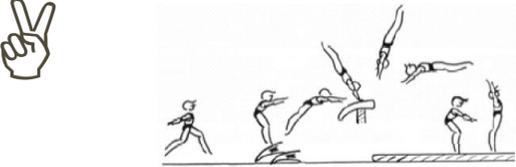
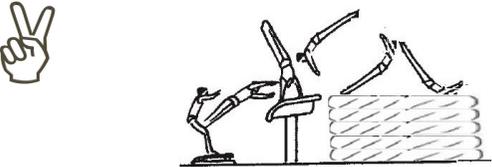
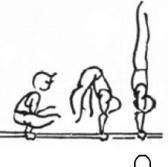
GAM CF - Grille D

	D10		D11		D12	
D	ARCONS					
Elts	3 balancés jambe droite engagée Noter le meilleur balancé		3 balancés jambe gauche engagée Noter le meilleur balancé		10 cercles sur champignon Noter le meilleur cercle	
Dessins						
Note de départ	10 points si	Balancés latéraux des épaules et lacher la main du côté opposé	10 points si	Balancés latéraux des épaules et lacher la main du côté opposé	1 point par cercle réalisé: maximum 10 points	
	7 points si	Balancés latéraux des épaules, les 2 mains tiennent les arçons	7 points si	Balancés latéraux des épaules, les 2 mains tiennent les arçons		
	3 points si	Pas de balancés épaules, avec ou sans lacher de main	3 points si	Pas de balancés épaules, avec ou sans lacher de main		
Bonifications	+ 3 points si	La tête est rentrée dans les épaules	+ 3 points si	La tête est rentrée dans les épaules	+ 3 points si	La première moitié de cercle est réalisée hanches ouvertes
	+ 3 points si	Le corps est en ouverture	+ 3 points si	Le corps est en ouverture	+ 3 points si	La deuxième moitié de cercle est réalisée par les talons
	+ 3 points si	Les balancés sont fluides	+ 3 points si	Les balancés sont fluides	+ 3 points si	L'écart des mains est plus petit que la largeur des épaules
	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes
	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute

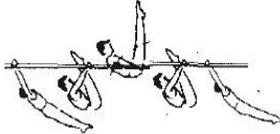
GAM CF - Grille D

	D13		D14		D15	
D	ANNEAUX					
EltS	Tenir 10s en ATR, extérieur des pieds contre les câbles, un élastique est posé sur les anneaux		3 balancés avant avec sangles		3 balancés arrières avec sangles	
Dessins						
Note de départ	1 point/seconde: maximum 10 points Bonifications: par rapport à la position pendant la 2ème seconde du maintien Si le maintien dure moins de 2s, bonifier en fonction de la fin du maintien		10 points si	Les épaules sont à hauteur des anneaux, les pieds dirigés vers les câbles	10 points si	Les épaules sont plus hautes que les anneaux
			7 points si	Les épaules sont en dessous des anneaux, les pieds dirigés vers les câbles	7 points si	Le corps est à 45°
			3 points si	Le corps est entre l'horizontal et 45°	3 points si	Le corps est au-dessus de l'horizontal
Bonifications	+ 3 points si	Le corps reste tendu	+ 3 points si	Les épaules passent à la verticale des anneaux avant les pieds	+ 3 points si	Les bras sont écartés à 45°
	+ 3 points si	Les anneaux sont parallèles, les bras sont tendus et ne touchent pas les sangles	+ 3 points si	Recul progressif des anneaux (pas de traction de bras)	+ 3 points si	Les pouces sont tournés vers l'extérieur
	+ 3 points si	Les bras, le buste et les jambes sont alignés	+ 3 points si	En fin de balancé, le corps est en courbe avant	+ 3 points si	La tête est droite
	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes
	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute

GAM CF - Grille D

	D16		D17		D18	
D	SAUT				BARRES PARALLELES	
EIts	Renversment sur table de saut à 1,25 m, deux tremplins		Rondade sur table de saut à 1,25m (tapis à 1,25 m), deux tremplins		Equerre jambes écartées, ATR en force tenu 3 secondes	
Dessins						
Note de départ	10 points si	A la pose de mains, le corps est aligné et en légère fermeture	10 points si	A l'arrivée, le corps est tendu et en déséquilibre arrière	10 points si	La montée en ATR est régulière, bras tendu, l'ATR est tenu 3 secondes
	7 points si	A la pose de mains, le corps est cambré	7 points si	A l'arrivée, le corps est carpé et en déséquilibre arrière	7 points si	La montée en ATR est irrégulière, il y a de petites flexions de bras, l'ATR est tenu 1-2 secondes
	3 points si	A la pose de mains, le corps est cassé	3 points si	A l'arrivée, le corps est carpé et en déséquilibre avant	3 points si	L'exercice est globalement réalisé
Bonifications	+ 3 points si	Lors de l'impulsion jambes et au 1er envol, les bras sont lancés le long du corps jusqu'à l'alignement	+ 3 points si	Lors de la pose de la 2ème main, les pieds n'ont pas franchi la verticale de la 2ème main	+ 3 points si	L'équerre écartée est tenue 3 secondes, les jambes sont horizontales au niveau des coudes
	+ 3 points si	A la pose des mains, les bras sont tendus et touchent les oreilles	+ 3 points si	1er bras fléchi, le 2ème est tendu	+ 3 points si	La montée à l'ATR est réalisée en 2 temps, corps carpé puis tendu
	+ 3 points si	Le contact des mains sur la table est bref	+ 3 points si	Elévation des épaules dans le 2ème envol, les pieds en direction de la table	+ 3 points si	En ATR, les bras, le tronc, les jambes sont alignés
	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes
	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute

GAM CF - Grille D

	D19		D20		D21	
D	BARRES PARALLELES					
Elts	ATR tenu 10 secondes		3 balancés en appui, corps à l'horizontal devant et à l'ATR derrière. Noter le meilleur des 3.		Balancés en suspension, oscillation, relancer en suspension, balancé arrière, sauter	
Dessins						
Note de départ	1 point/seconde: maximum 10 points Bonifications: par rapport à la position pendant la 2ème seconde du maintien Si le maintien dure moins de 2s, bonifier en fonction de la fin du maintien		10 points si	En fin de balancé avant: le bassin est à hauteur des épaules En fin de balancé arrière: le corps est à l'ATR	10 points si	Lors de l'oscillation arrière: les épaules sont à hauteur des barres Lors de l'oscillation avant: les bras et les barres forment un angle inférieur à 45°
			7 points si	En fin de balancé avant: le bassin est en dessous des épaules En fin de balancé arrière: le corps est à l'ATR	7 points si	Lors de l'oscillation arrière: les épaules sont à hauteur des barres OU lors de l'oscillation avant: les bras et les barres forment un angle inférieur à 45°
			3 points si	En fin de balancé arrière, le corps est entre 45° et la verticale	3 points si	L'oscillation est globalement réalisée
Bonifications	+ 3 points si	Les bras restent tendus	+ 3 points si	Le corps reste aligné et les bras restent tendus	+ 3 points si	Le corps est en fermeture complète, jambes tendues quand les épaules passent à la verticale des mains
	+ 3 points si	Les bras, le buste et les jambes sont alignés	+ 3 points si	La montée en ATR est réalisé en élan sans utilisation visible de force	+ 3 points si	Une ouverture jambes-tronc est réalisée en fin d'oscillation arrière
	+ 3 points si	Il y a grandissement maximum au niveau des épaules et la tête reste alignée	+ 3 points si	Lors de la descente, le corps est en ouverture maximale	+ 3 points si	Après l'oscillation et la relance en suspension, le corps (bras, tronc, jambes) lors du balancé arrière est en courbe avant, les épaules à hauteur des barres
	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes
	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute

GAM CF - Grille D

	D22		D23	
D	BARRE FIXE			
EltS	Prise d'élan, balancé arrière à 45° avec sangles. Noter le balancé arrière		Grand tour arrière avec sangles	
Dessins				
Note de départ	10 points si	Le balancé arrière est réalisé avec un fouetté et en fin de balancé, le corps est renversé au plus près de 45°	10 points si	Le grand tour est réalisé bras tendus, jambes tendues avec le passage en ATR corps tendu
	7 points si	Le balancé arrière est réalisé avec un fouetté et en fin de balancé, le corps est renversé au plus près de 30°	7 points si	Le grand tour est réalisé bras tendus, jambes tendues avec le passage en ATR corps fermé
	3 points si	Le balancé arrière est réalisé avec un fouetté et en fin de balancé, le corps est renversé au plus près de l'horizontale de la barre	3 points si	Le grand tour est globalement réalisé
Bonifications	+ 3 points si	Le corps reste en fermeture jusqu'après la verticale de la barre	+ 3 points si	Les bras restent tendus et poussent la barre durant tout l'exercice
	+ 3 points si	Les 3 phases du fouetté sont visibles: le corps en courbe arrière dans la descente, en courbe avant à la verticale de la barre et en courbe arrière ensuite	+ 3 points si	Le corps est en courbe arrière à la verticale et en courbe avant après 45° de la verticale
	+ 3 points si	Il n'y a pas de tirade sur la barre au niveau des bras (flexion) ou au niveau des épaules	+ 3 points si	La tête reste droite
	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice	+ 1 point si	La présentation est correcte avant et après l'exercice
Pénalisations	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes	- 1 point	Par petite flexion de bras, jambes ou de pointes ou par petit écart de jambes
	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute	- 2 points	Par grosse flexion de bras, jambes ou par gros écart de jambes, chute