



## PARCOURS POUSSINES 1/2/3/4



2009/2012



## PROGRAMME POUSSINES

Catégorie	Mouvements autorisés	Années d'âge	Composition équipe	Finalité
Espoir	Parcours 1 uniquement	2002-2003	5/5/3	Finalité Régionale
Honneur	Parcours 1 et 2	2001-2002-2003	5/5/3	Finalité Régionale
Promotion	Parcours 2 et 3	2001-2002-2003	5/5/3	Finalité Régionale
Excellence	Parcours 2,3 et 4	2001-2002-2003	5/5/3	Finalité Régionale

Classement : Par équipe : Les 3 meilleures notes par agrès sont prises en compte.  
1 classement par catégorie

Individuelles : 1 classement par catégorie et par année d'âge.

**AUCUNE GYMNASTE SUPPLEMENTAIRE NE SERA AUTORISEE DANS L'EQUIPE**



## PRINCIPES GENERAUX

RÔLE DU JURY	
<b>Le JURY D calcule la NOTE D</b>	La valeur du mouvement, moins les déductions du jury <b>D</b>
<b>Le JURY E calcule la NOTE E</b>	10.00 Points, moins les déductions pour l'exécution et l'artistique
<b>NOTE FINALE = NOTE D + NOTE E</b>	

EXIGENCES	FAUTES	DEDUCTIONS SUR LA NOTE <b>D</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tous les éléments de l'enchaînement doivent être présentés</li> </ul>	Élément non reconnu	Pénalisation pour élément manquant sur Note <b>D</b>
	Élément non tenté	-1.00 pt + valeur de l'élément manquant sur le Note <b>D</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Aucun autre élément ne peut être ajouté.</li> </ul>	Élément supplémentaire	- 0.50 P sur Note <b>D</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Aucun élément reconnu ne peut être répété.</li> </ul>	Élément répété	- 0.50 P sur Note <b>D</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'ordre des éléments doit être respecté.</li> </ul>	Non respect de l'ordre	- 0.50 P pour la totalité de l'enchaînement sur Note <b>D</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'option est validée par la reconnaissance technique de l'élément ou de la série en regard des exigences techniques précisées dans le texte.</li> </ul>	Si l'option ne remplit pas les exigences techniques du texte	Option non comptabilisée



## PRINCIPES GENERAUX (suite)

EXIGENCES	FAUTES	DEDUCTIONS SUR LA NOTE <b>D</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Le « OU » qui précède l'option détermine que celle – ci remplace l'élément placé juste au dessus dans le texte.</li><li>Le « ET » qui précède l'option détermine que l'option est un élément à ajouter.</li></ul>	Si l'option n'est pas reconnue, la gymnaste ne peut présenter les éléments de base	Pénalisation pour éléments manquants sur Note <b>D</b>

- Remarques sur les Parcours

**Les mouvements 1 et 4 ne proposent aucune option.**

**Les mouvements 2 et 3 proposent 2 options à 1.00 point chacune.**



## PRINCIPES GENERAUX (suite)

<b>Reconnaissance des éléments</b> : ils doivent répondre à des exigences techniques pour être reconnus		
<u>Aide de l'entraîneur</u>	Elément non reconnu	Pénalisation pour élément manquant sur Note <b>D</b> et <b>- 1.00 P</b> sur Note Finale
<u>Chute à la réception</u>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sur les pieds d'abord</li> </ul>	Elément reconnu	Chute sur Note <b>E</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pas sur les pieds d'abord</li> </ul>	Elément non reconnu	Chute sur Note <b>E</b> + Pénalisation pour élément manquant sur Note <b>D</b>
<u>Chute à la poutre</u>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Avec réception sur 1 ou 2 pieds sur la poutre</li> </ul>	Elément reconnu	Chute sur Note <b>E</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sans réception sur 1 ou 2 pieds sur la poutre</li> </ul>	Elément non reconnu	Chute sur Note <b>E</b> + Pénalisation pour élément manquant sur Note <b>D</b>
<u>Rotation longitudinale dans les éléments gymniques et acrobatiques</u>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rotation non terminée <b>précisément</b></li> </ul>	Elément non reconnu	Pénalisation pour élément manquant sur Note <b>D</b>
<u>Elément différent</u>	Elément non reconnu	Pénalisation pour élément manquant sur Note <b>D</b>

\* **Remarque** : 1 élément non reconnu, peut-être répété 1 fois



## FAUTES GENERALES

Déductions à appliquer par le jury **E** aux 4 agrès

Il faut distinguer les fautes légères (0.10 p), les fautes moyennes (0.30 p), les grosses fautes (0.50 p) et les très grosses fautes (1.00p).

<b>FAUTES DE TENUE, D'ESTHETISME et FAUTES TECHNIQUES</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>	<b>Autre</b>
• Bras fléchis à l'appui ou jambes fléchies	X	X	X	
• Jambes ou genoux écartés	< largeur des épaules	> largeur des épaules		
• Hauteur des éléments insuffisante	X	X		
• Ecart insuffisant (déviations par rapport à 180°) : De 0° à 20° > 20° à 45° supérieur à 45°	X	X X		Elément manquant
• Position incorrecte des jambes dans les éléments gymniques	X			
• Position incorrecte du corps dans les éléments gymniques	X	X		
• Hésitation lors des sauts, élévations ou les élans à l'ATR	X			
• Manque de précision (= position de départ et finale précise ; contrôle parfait)	X			



## FAUTES GENERALES(suite)

DURANT TOUT L'EXERCICE	0.10	0.30	0.50	Autre
• Position incorrecte ou relâchée des pieds/corps/buste	X	X		
• Souplesse insuffisante	X			
• Dynamisme insuffisant	X	X		
• Amplitude des éléments insuffisante	X	X		
<b>FAUTES DE RECEPTION</b> (tous les éléments y compris les sorties)				
• Déviation par rapport à la ligne d'élan	X			
• Jambes écartées à la réception	X			
<b>MOUVEMENT POUR MAINTENIR L'EQUILIBRE</b>				
• Léger sursaut	X			
• Mouvements supplémentaires des bras	X			
• Mouvements supplémentaires du buste	X	X		
• Pas supplémentaires (par pas avec un maximum de <b>0.80 P</b> )	X			
• Très grand pas ou saut (environ 1 mètre)		X		
• Fautes de position du corps	X	X		



### FAUTES GENERALES(suite)

<b>MOUVEMENT POUR MAINTENIR L'EQUILIBRE (suite)</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>	<b>Autre</b>
• Flexion profonde			X	
• Frôler l'agrès avec les mains, les bras sans tomber contre l'agrès		X		
• Appui sur le tapis ou l'agrès avec 1 ou 2 bras				1.00
• Chute sur le tapis sur les genoux ou le bassin				1.00
• Chute sur ou contre l'agrès				1.00



## SAUT

### REGLEMENTATION

Parcours 1 et 2 :

- course sur les 3 caisses et appel sur mini-trampoline

Parcours 3 et 4 :

- course avec appel sur le mini-trampoline (possibilité d'ajouter un tremplin devant)

Les réceptions à la station allongées sont demandées en alignement. Tous les segments doivent touchés le sol pendant 3 secondes. La gymnaste peut ensuite se mettre en position de cuillère si elle le souhaite. (pas de pénalisation).

Les réceptions à la station debout sont demandées dos plat ou dos rond (si dos creux pénalisation pour manque d'alignement jusqu'à 0.30)

Deux courses d'élan sont autorisées si la gymnaste n'a pas touché le tremplin ou le mini trampoline: une troisième course n'est pas autorisée

Les pénalisations du Code FIG pour fautes générales (cf tableau des fautes générales) et déductions spécifiques à l'exécution pour le saut (cf tableau ci-dessous), sont appliquées pour l'évaluation.



<b>PENALISATIONS SPECIFIQUES SAUT – JURY E</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>	<b>1.00</b>
<u>Pour tout les sauts extension /le saut de l'ange/ lune et rondade</u>				
➤ Si course				
• <b>Pré-appel trop court</b>	X	X		
➤ <b>Au départ</b>				
• <b>Pas de bras en bas</b>			X	
➤ 1 <sup>ère</sup> envol				
• <b>Pas de bras aux oreilles</b>			X	
• <b>Sauf pour le saut extension: manque de tirade de talons</b>	X	X		
• <b>Manque d'alignement</b>	X	X		
➤ Appui (lune et rondade)				
• <b>Manque d'alignement</b>	X	X		
• <b>Bras fléchis</b>	X	X	X	
• <b>Manque d'impulsion brève</b>	X	X		
• <b>Pose de la tête</b>				X
➤ 2 <sup>ème</sup> envol (lune et rondade)				
• <b>Manque d'alignement</b>	X	X		
• <b>Désaxé</b>	X	X	X	
➤ Réception				
• <b>Réception : pas les bras devant</b>			X	
• <b>Réception : dos creux</b>	X	X		
• <b>Désaxé</b>	X	X	X	
➤ Fautes générales du saut				
• <b>Jambes fléchis sauf dans le saut de l'ange</b>	X	X	X	
• <b>Réception : pas les bras devant</b>			X	
• <b>Réception : dos creux</b>	X	X		



<b>PENALISATIONS SPECIFIQUES SAUT – JURY E (suite)</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50</b>	<b>1.00</b>
<u>Pour les sauts en ATR tomber dos</u>				
• <b>Au départ : pas des bras en bas</b>			<b>X</b>	
• <b>Au départ manque d'alignement jambe arrière/tronc/bras lors de la pose de main</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		
• <b>Appui : manque d'alignement des segments</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		
• <b>Appui : manque de dynamisme pendant l'appui (encaissement des épaules)</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		
• <b>Tomber dos : manque d'alignement</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		
• <b>Réception : dos creux</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		
• <b>Réception : manque de tonicité du corps</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		
<u>Pour tout les sauts (sauf les ATR) :</u>				
• <b>Manque de hauteur</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>0.80</b>
• <b>Manque de dynamisme</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	
<u>Pénalités lignes : lignes placées tous les 20cm du bord du tapis jusqu'à 60 cm</u>				
• <b>Mains devant la 1<sup>ère</sup> ligne</b>			<b>X</b>	
• <b>Mains devant la 2<sup>ère</sup> ligne</b>		<b>X</b>		
• <b>Mains devant la 3<sup>ère</sup> ligne</b>	<b>X</b>			



<b>SAUT</b>	<b>PARCOURS 1</b>
-------------	-------------------

**Note D : 2,00 points ; Note E : 10,00 points**

**1<sup>ère</sup> partie sur 1,00 pt**

Texte	Exigences spécifiques
<b>Sans élan Départ d'une petite caisse (33 cm). Assemblé saut droit. Appel deux pieds sur un tremplin.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-alignement du corps sur le tremplin</li><li>-bras en bas</li><li>-poussée complète jambes tendues</li><li>-alignement du corps et des bras à l'impulsion</li></ul>

**2<sup>ème</sup> partie sur 1,00 pt**

Texte	Exigences spécifiques
<b>Avec élan et 1 trampoline, Course sur 3 caisses appel deux pieds sur trampoline appel deux pieds saut droit. Réception sur tapis à hauteur du trampoline.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-liaison course impulsion (pré appel long et rasant)</li><li>-alignement du corps sur le tremplin</li><li>-bassin en arrière des pieds</li><li>-qualité de l'impulsion : poussée complète et alignement du corps et des bras à l'impulsion</li></ul>



<b>SAUT</b>	<b>PARCOURS 2</b>
-------------	-------------------

Note **D** : 5,00 points ; Note **E**: 10,00 points

1<sup>ère</sup> partie sur 2 pts

Texte	Exigences spécifiques
<b>Avec un tremplin, course d'élan Appel deux pieds saut droit.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-liaison course impulsion (pré appel) long et rasant</li> <li>-alignement du corps sur le tremplin</li> <li>-bras en bas</li> <li>-poussée complète et jambes tendues</li> <li>-alignement du corps et des bras à l'impulsion</li> </ul>

2<sup>ème</sup> partie sur 3 pts

Texte	Exigences spécifiques
<b>Avec élan et 1 trampoline, Course sur 3 caisses appel deux pieds sur trampoline et saut de l'ange sur tapis. Arrivée debout (hauteur 1 m)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-liaison course impulsion (pré appel) long et rasant</li> <li>-alignement du corps sur le tremplin</li> <li>-poussée complète</li> <li>-alignement du corps et des bras à l'impulsion</li> <li>-saut droit ; bras en haut, bassin droit, pousser jusqu'au pointes de pieds tendues</li> <li>-élévation du corps avec fixation du buste et tirade de talons</li> <li>-corps tendu et dos rond dans la roulade</li> <li>-réception debout sinon chute 1.00p</li> </ul>

**SAUT****PARCOURS 3**

Note **D** : 8,00 points ; Note **E** : 10,00 points

**1<sup>ère</sup> Partie sur 3 pts**

Texte	Exigences spécifiques
<b>ATR tomber dos (sur petit tapis)</b>	-Départ grande fente avant, bras en bas, projection des bras vers l'avant en poussant dans la jambe d'appui, projection de la jambe libre vers la verticale. -A l'ATR recherche de l'alignement des segments garder l'alignement jusqu'au tomber dos. -À la station couchée sur le dos, hanches ouvertes, bassin en rétroversion, haut du dos rond, mains décollées et grandissement des épaules (oreilles cachées).

**2<sup>ème</sup> partie sur 5 pts**

Texte	Exigences spécifiques
<b>Lune tomber dos en gainage</b> <b>Trampoline (hauteur tapis 1 m)</b>	-alignement du corps dans le 1 <sup>er</sup> envol -impulsion bras tendus à l'ATR -conservation de l'alignement dans le 2 <sup>ème</sup> envol -capacité à prendre de la vitesse et à transférer cette vitesse horizontale en élévation -capacité à faire une impulsion bras -tomber sur le dos en gardant l'alignement -position sur le dos : hanches ouvertes, bassin rétroversion, haut du dos rond, mains décollées, grandissement dans les épaules (oreilles cachées)



<b>SAUT</b>	<b>PARCOURS 4</b>
-------------	-------------------

**Note D : 10,00 points ; Note E : 10,00 points**

**1<sup>ère</sup> partie sur 4 pts**

Texte	Exigences spécifiques
<b>Equilibre « pousse-pousse » tombé dos sur petit tapis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Départ grande fente avant, bras en bas, projection des bras vers l'avant en poussant dans la jambe d'appui, projection de la jambe libre vers la verticale.</li> <li>-Impulsion en gardant l'alignement du corps.</li> <li>-A l'ATR recherche de l'alignement des segments et garder l'alignement jusqu'au tomber dos.</li> <li>-À la station couchée sur le dos, hanches ouvertes, bassin en rétroversion, haut du dos rond, mains décollées et grandissement des épaules (oreilles cachées).</li> </ul>

**2<sup>ème</sup> partie sur 6 pts**

Texte	Exigences spécifiques
<b>Rondade tomber ventre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Alignement du corps dans le 1<sup>er</sup> envol</li> <li>-Respect de l'axe dans le tour (passage par l'alignement de l'ATR)</li> </ul>
<b>Trampoline (hauteur tapis 1m)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conservation de l'alignement jusqu'au tomber ventre</li> <li>-Position sur le ventre : hanches ouvertes, bassin rétroversion, haut du dos rond, mains décollées, grandissement dans les épaules (oreilles cachées)</li> </ul>



## BARRES

### REGLEMENTATION

Aux pénalisations spécifiques aux parcours décrites ici, s'ajoutent les pénalisations pour fautes générales (cf tableau général) et les pénalisations pour fautes spécifiques à l'agrès (cf tableau ci-dessous)

Hauteur des barres : barre basse 1.70m et barre haute 2.50m (du sol) avec une tolérance de plus ou moins 3 cm.

EXIGENCES SPECIFIQUES – JURY D	FAUTES	DEDUCTIONS SUR LA NOTE FINALE
<ul style="list-style-type: none"><li>Tous les éléments de l'enchaînement doivent être présentés</li></ul>	Elément non réalisé	Pénalisation pour élément manquant sur Note D
<ul style="list-style-type: none"><li>L'ordre des éléments doit être respecté.</li></ul>	Non respect de l'ordre	- 0.50 P pour la totalité de l'enchaînement sur Note D
<ul style="list-style-type: none"><li>Un élément exécuté de façon différente ne permet pas la reconnaissance de l'élément</li></ul>	Elément non reconnu	Pénalisation pour élément manquant
<ul style="list-style-type: none"><li>Caisse de 33 ou de 43 cm sont autorisées</li></ul>		Pas de pénalité
<ul style="list-style-type: none"><li>Un tremplin ou un plan incliné sont autorisés dans un sens ou dans l'autre</li></ul>		Pas de pénalité



EXIGENCES SPECIFIQUES – JURY E	FAUTES	DEDUCTIONS SUR LA NOTE FINALE
<ul style="list-style-type: none"> <li>Les élans avant, préparatoires aux bascules BI, peuvent être réalisés les jambes serrées ou écartées</li> </ul>	Aucune	Pas de pénalité
<ul style="list-style-type: none"> <li>Les élans avant, non préparatoires aux bascules, demandés jambes groupées ne peuvent pas être exécutés différemment</li> </ul>	Elément non reconnu	Pénalisation pour élément manquant
<ul style="list-style-type: none"> <li>Réalisation des éléments à des amplitudes supérieures à celles exigées</li> </ul>		Pas de pénalité
<ul style="list-style-type: none"> <li>Réception en fin de 1<sup>er</sup> mouvement pour le mouvement 4 non stabilisée</li> </ul>	Pénalisation pour fautes de réception	Pénalisations générales de la présente brochure
<ul style="list-style-type: none"> <li>Les passages en traction doivent être réalisés le menton au-dessus de la barre</li> </ul>		Nez à la barre –0.10 Epaulés au niveau des coudes –0.30 Epaulés en dessous des coudes/menton posé : élément non reconnu
<ul style="list-style-type: none"> <li>Frôler le tapis avec les pieds</li> </ul>		-0.50 pt
<ul style="list-style-type: none"> <li>Heurter le tapis avec les pieds</li> </ul>		-1.00 pt
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pour tous les éléments de maintien non maintenu</li> </ul>	Pénalisation pour fautes de maintien	0,10 pt par seconde manquante


**BARRES ASYMÉTRIQUES**
**PARCOURS 1**

Note **D** : 2,00 points ; note **E** : 10,00 points

Texte	Exigences spécifiques	Pénalisation pour élément manquant
Départ sur caisse, monter en appui.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Barre au niveau des épaules</li> <li>- bassin rétroversion, bras tendus</li> <li>- Epaules basses, dos rond</li> <li>- Bras tendus et jambes tendues</li> </ul>	<b>0,30pt</b>
Battement d'une jambe côté puis l'autre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jambes et pointes de pieds tendues</li> <li>- Bras tendus</li> </ul>	<b>0,30 pt</b>
Rouler en avant jambes tendues.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corps aligné</li> <li>- Enrouler de façon maîtrisée</li> </ul>	<b>0,30 pt</b>
Passage en traction tête au-dessus de la barre.	<i><b>Pas de pénalité si la gymnaste se balance à la suspension pendant le passage à la traction</b></i>	<b>0,50 pt</b>
Équerre corps groupé dans la continuité du mouvement. <b>(Alignement mains- épaules- bassin avec les genoux à 90°, hauteur nombril)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintien 3secondes en suspension jambes pliées.</li> <li>- <b>genoux à 90°</b></li> <li>- Bras tendus</li> </ul>	<b>0,50 pt</b>
Descente contrôlée à la station debout.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réception contrôlée en ½ plié</li> </ul>	<b>0,30 pt</b>


**BARRES ASYMÉTRIQUES**
**PARCOURS 2**

Note **D** : 3,00 à 5,00 Points ; note **E** : 10,00 points

Texte	Exigences spécifiques	Pénalisation pour élément manquant
Départ sur caisse, monter en appui.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Barre au niveau des épaules</li> <li>- Fermeture rétroversion, bras tendus</li> <li>- Epaules basses, dos rond</li> <li>- Bras tendus et jambes tendues</li> </ul>	<b>0,30 pt</b>
<b>OU</b> <b>OPTION + 1,00 Pt</b> Renversement jambes décalées arrivé en appui.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ 1 pas et appui d'une jambe</li> <li>- Tremplin autorisé</li> </ul>	
<b>ET</b> <b>OPTION +1.00 Pt</b> Prise d'élan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dos rond, bassin rétroversion, hanches ouvertes dans l'élévation à l'appui libre</li> </ul>	
Rouler en avant jambes tendues.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corps aligné</li> <li>- Enrouler de façon maîtrisée</li> </ul>	<b>0, 30 pt</b>
Traction tête au-dessus de la barre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintien 3 secondes</li> </ul> <p><b><i>Pas de pénalité si la gymnaste se balance à la suspension pendant le passage à la traction</i></b></p>	<b>1,00 pt</b>
Équerre corps groupé dans la continuité du mouvement	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintien 3 secondes en suspension jambes pliées.</li> <li>- <b>Genoux à 90°</b></li> <li>- <b>Bras tendus, épaules ouvertes</b></li> </ul>	<b>1,00 pt</b>
Descente contrôlée à la station debout.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réception contrôlée en ½ plié</li> </ul>	<b>0,30 pt</b>


**BARRES ASYMÉTRIQUES**
**PARCOURS 3**

Note **D** : 6,00 à 8,00 points ; note **E** : 10,00 points

Texte	Exigences spécifiques	Pénalisation pour élément manquant
<b>1 Balancé de bascule</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ tremplin</li> <li>- Bassin rétroversion, bras tendus</li> <li>- Epaules basses, dos rond</li> <li>- Bras tendus et jambes tendues</li> </ul>	<b>1,00 pt</b>
<b>1 pas traction renversement jambes serrées arriver en appui. Départ du sol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Départ pieds joints sans élan</li> <li>- Traction complète avec menton au dessus de la barre</li> </ul>	<b>1,00 pt</b>
<b>Prise d'élan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dos rond, bassin rétroversion, hanches ouvertes dans l'élévation à l'appui libre</li> </ul>	<b>1,00 pt</b>
<b>ET Option +1,00 Pt Tour d'appui arrière</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De l'appui, prise d'élan tour de barre</li> <li>- Alignement des segments, tête droite</li> <li>- Bras, jambes tendues</li> </ul>	
<b>Rouler en avant bras et jambes tendus jusqu'à la position en suspension renversée.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corps aligné</li> <li>- Passage en chandelle</li> </ul>	<b>0,50 pt</b>
<b>Descente en fermeture jambes tronc pointes à la barre, jambes tendues. 3 secondes.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintien 3 secondes</li> </ul>	<b>1,00 pt</b>
<b>Équerre jambes tendues dans la continuité du mouvement. 3 secondes.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintien 3 secondes en suspension jambes tendues.</li> <li>- Bras tendus</li> </ul>	<b>1,00 pt</b>
<b>Descente contrôlée à la station debout.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réception contrôlée en ½ plié</li> </ul>	<b>0,50 pt</b>
<b>ET Option +1,00 Pt 2 balancées jambes groupées</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dynamisme dans les balancées</li> <li>- Capacité à réaliser une courbette dorsale de la suspension</li> <li>- Capacité à prendre de l'amplitude</li> <li>- Capacité à réaliser une courbette faciale à la suspension</li> <li>- Réception contrôlée en ½ plié</li> </ul>	<b>Pénalités max par balancés : 0.80pt</b>




**BARRES ASYMÉTRIQUES**
**PARCOURS 4**

Note **D** : 10,00 points ; note **E** : 10,00 points

<b>Mouvement barre inférieure</b>		
<b>Texte</b>	<b>Exigences spécifiques</b>	<b>Pénalisation pour élément manquant</b>
<b>2 balancées jambes groupées</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dynamisme dans les balancées</li> <li>- Capacité à réaliser une courbette dorsale de la suspension</li> <li>- Capacité à prendre de l'amplitude</li> <li>- Capacité à réaliser une courbette faciale à la suspension</li> </ul>	<b>1,00 pt par balancé</b>
<b>Bascule</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintien des jambes, bassin en rétroversion</li> <li>- Tête droite, dos rond</li> <li>- Capacité de passer de la suspension à l'appui bras tendus</li> <li>- Capacité à prendre un appui dynamique</li> </ul>	<b>2,00 pts</b>
<b>Prise d'élan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dos rond, bassin rétroversion, hanches ouvertes dans l'élévation à l'appui libre</li> </ul>	<b>0,50 pt</b>
<b>Tour d'appui arrière</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De l'appui, prise d'élan tour de barre</li> <li>- Alignement des segments, tête droite</li> <li>- Bras, jambes tendues</li> </ul>	<b>0,50 pt</b>
<b>Prise d'élan, sortie retour station debout</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dos rond, bassin en rétroversion et hanches ouvertes dans l'élévation</li> <li>- Grandissement à l'appui libre et jambes tendues et serrées</li> <li>- Réception contrôlée en ½ plié</li> </ul>	<b>0,50 pt</b>



<b>Mouvement barre supérieure</b>		
<b>Texte</b>	<b>Exigences spécifiques</b>	<b>Pénalisation pour élément manquant</b>
<b>Sans élan, monter en fermeture écart mi-renversé maintien 3 secondes, revenir en alignement sous barre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alignement épaule/buste</li> <li>- Tête droite</li> <li>- Jambes tendues</li> </ul>	<b>1,00 pt</b>
<b>Monter en fermeture jambes tendues et serrées pointe à la barre <b>mi-renversée</b>, revenir en alignement sous la barre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alignement épaule/buste</li> <li>- Tête droite</li> <li>- Jambes tendues</li> </ul>	<b>1,00 pt</b>
<b>360° en suspension avec changement de prise : lâcher un bras, ½ Tour vers l'avant rattraper la barre en prise palmaire, puis lâcher l'autre bras ½ tour vers l'arrière rattraper la barre en prise dorsale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alignement durant tout l'exercice épaule/buste/jambe</li> <li>- Durant les ½ tours, le bras tendu contre cuisse</li> <li>- Jambes tendues</li> <li>- Maintien de l'alignement des segments pendant les ½ tours, le bras libre le long du corps</li> </ul>	<b>2,00 pts</b>
<b>De la suspension, courbe arrière maintien 3 secondes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recherche d'étirement sous la barre (épaules hautes et oreilles cachées)</li> <li>- Tête droite, hanches ouvertes et bassin en rétroversion</li> <li>- Maintient 3 secondes en courbe arrière</li> </ul>	<b>0,50 pt</b>
<b>Courbe avant maintien 3 secondes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recherche d'étirement sous la barre (épaules hautes et oreilles cachées)</li> <li>- Tête droite, légère fermeture de la hanche et bassin en rétroversion</li> <li>- Maintient 3 secondes en courbe avant</li> </ul>	<b>0,50 pt</b>
<b>Revenir en alignement maintien 3 secondes sous la barre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recherche d'étirement sous la barre (épaules hautes et oreilles cachées)</li> <li>- Tête droite, alignement des segments avec bassin en rétroversion</li> </ul>	<b>0,30 pt</b>
<b>Sortie et retour à la station debout</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réception contrôlée en ½ pliés</li> </ul>	<b>0,30 pt</b>



## POUTRE

### REGLEMENTATION

Aux pénalisations spécifiques aux parcours décrites ici, s'ajoutent les pénalisations pour fautes générales (cf tableau général) et les pénalisations pour fautes spécifiques à l'agrès (cf tableau ci-dessous)

EXIGENCES SPECIFIQUES – JURY <b>D</b>	FAUTES	DEDUCTIONS SUR LA NOTE <b>D</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tous les éléments de l'enchaînement doivent être présentés</li> </ul>	Élément non reconnu	Pénalisation pour élément manquant sur Note <b>D</b>
	Élément non tenté	-1.00 pt + valeur de l'élément manquant
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'ordre des éléments doit être respecté.</li> </ul>	Non respect de l'ordre	- 0.50 P pour la totalité de l'enchaînement sur Note <b>D</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Exigence concernant les éléments gymniques avec rotation longitudinale : pirouette et tour en l'air (la rotation doit être terminée précisément).</li> </ul>	Rotation non terminée précisément	Pénalisation pour élément manquant
<ul style="list-style-type: none"> <li>Un élément avec retour d'aucun pieds sur la poutre ne permet pas la reconnaissance de l'élément</li> </ul>	Élément non reconnu	Pénalisation pour élément manquant
<ul style="list-style-type: none"> <li>Un élément exécuté de façon différente ne permet pas la reconnaissance de l'élément</li> </ul>	Élément non reconnu	Pénalisation pour élément manquant



EXIGENCES SPECIFIQUES – JURY E	FAUTES	DEDUCTIONS SUR LA NOTE E
<ul style="list-style-type: none"> <li>Réalisation des éléments à des amplitudes supérieures à celles exigées</li> </ul>	Aucune	Aucune
<ul style="list-style-type: none"> <li>Les éléments gymniques avec écart de jambes à 180° ou éléments acrobatiques avec écart de jambes à 180° lors de la phase d'appuis manuels</li> </ul>	Ecart insuffisant	Ecart à 180° : pas de pénalisation ➤ 0°-20° : -0.10p ➤ 20°-45° : 0.30p
<ul style="list-style-type: none"> <li>Battements à l'horizontale</li> </ul>	Battement sous l'horizontale	-0.10/-0.30
<ul style="list-style-type: none"> <li>Départ des sauts bras à l'oblique basse</li> </ul>	Position incorrecte des bras dans les sauts	-0.50
<ul style="list-style-type: none"> <li>Position des bras dans les autres éléments</li> </ul>	Position incorrecte des bras	-0.10
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pas sur ½ pointes</li> </ul>	Oubli d'un pas sur ½ pointe	-0.30
<ul style="list-style-type: none"> <li>Alignement des segments</li> </ul>	Position incorrecte ou relâchée des pieds, corps, bustes dans les éléments	-0.10/-0.30
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respect des ½ pliés dans les réceptions ou éléments</li> </ul>	Pas de ½ pliés	-0.30



**POUTRE**

**PARCOURS 1**

**Note D : 2 Points ; note E : 10 points**  
 HAUTEUR DE POUTRE 1 METRE

Texte	Exigences spécifiques	Pénalisation pour élément manquant
<b>(départ d'une caisse) Entrée en bout de poutre</b>	- maintien du buste et des bras	<b>0.30pt</b>
<b>2 pas sur ½ pointes resserrer pieds tenu 3 sec.</b>	- maintien sur ½ pointes hautes - cuisses serrées - tête droite	<b>0.30pt</b>
<b>1 pas battement d'une jambe puis de l'autre devant.</b>	- battement au-dessus de l'horizontale - jambes tendues - bras seconde	<b>0.50pt chaque battement</b>
<b>1 pas ½ plié bras en bas, monter sur ½ pointes bras aux oreilles, retour ½ plié bras devant.</b>	- respect du ½ plié buste et bassin droits - alignement tête, buste bassin, jambes, pointes - poussée complète jusqu'au pointes - continuité dans la liaison	<b>0.50pt</b>
<b>2 pas sur ½ pointes, ¼ de tour sur ½ pointes.</b>	- alignement tête, buste bassin, jambes, pointes	<b>0.30pt</b>
<b>Sortie saut droit vertical appel 2 pieds</b>	- respect du ½ plié buste t bassin droits - alignement tête, buste bassin, jambes, pointes - poussée complète jusqu'aux pointes - départ du saut bras en bas - bras aux oreilles pendant le saut - réception en ½ plié, bras devant, dos rond	<b>0.50pt</b>



**POUTRE**

**PARCOURS 2**

**Note D : 3 à 5 Points ; note E : 10 points**  
 HAUTEUR DE POUTRE 1 METRE

Texte	Exigences spécifiques	Pénalisation pour élément manquant
(départ d'une caisse) Entrée en bout de poutre, maintien jambes tendues tenu 3 sec	<ul style="list-style-type: none"> <li>- maintien du buste et des bras</li> <li>- maintien sur ½ pointes hautes</li> <li>- cuisses serrées</li> </ul>	<b>0.30pt</b>
2 pas sur ½ pointes, détourné 1 pas détourné	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ½ pointes hautes</li> <li>- cuisses serrées</li> <li>- corps aligné</li> </ul>	<b>0.50pt</b>
<b>OU</b> <b>OPTION 1 POINT</b> Accroupi ½ tour 1 pas relevé ½ détourné	<ul style="list-style-type: none"> <li>- maintien du buste droit</li> <li>- cuisses serrées</li> </ul>	
1 pas battement devant d'une jambe puis derrière de l'autre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- battement au-dessus de l'horizontale</li> <li>- maintien du buste droit</li> </ul>	<b>0.50pt chaque battement</b>
1 pas départ ½ plié bras en bas, saut droit, retour ½ plié bras devant, 2 pas sur ½ pointes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- respect des ½ pliés et bassin droit</li> <li>- poussée complète jusqu'aux pointes</li> <li>- alignement tête, buste bassin, jambes, pointes</li> <li>- bras aux oreilles pendant le saut</li> </ul>	<b>1pt</b>
<b>ET</b> <b>OPTION 1 POINT</b> Départ en fente « i » retour en fente	<ul style="list-style-type: none"> <li>- respect du ½ plié lors de la fente</li> <li>- jambe libre à la verticale</li> </ul>	
Sortie rondade	<ul style="list-style-type: none"> <li>- alignement en fente jusqu'à la pose des mains</li> <li>- pose alternative des mains en respectant la position des mains (la 2<sup>ème</sup> main regarde la 1<sup>ère</sup>)</li> <li>- capacité à créer une accélération</li> </ul>	<b>1.50pt</b>



**POUTRE**

**PARCOURS 3**

**Note D : 6 à 8 Points ; note E : 10 points**  
 HAUTEUR DE POUTRE 1 METRE

Texte	Exigences spécifiques	Pénalisation pour élément manquant
(départ d'une caisse) Entrée en bout de poutre, sauter sur une jambe arrivée en arabesque Maintien 3 sec	<ul style="list-style-type: none"> <li>- respect du plié genoux au-dessus du pieds</li> <li>- maintien du buste et des bras</li> <li>- maintien de la jambe arrière</li> </ul>	<b>0.50pt</b>
2 pas sur ½ pointes, battement fente préparation ½ tour en dedans, relevé sur ½ pointes jambe libre au retiré, réception jambe libre pointée devant	<ul style="list-style-type: none"> <li>- respect des ½ pliés</li> <li>- maintien de la tête, buste et bassin alignés pendant le relevé sur ½ pointe</li> <li>- liaison</li> </ul>	<b>1pt</b>
2 pas sur ½ pointes, saut écart	<ul style="list-style-type: none"> <li>- respect du ½ plié buste et bassin droits</li> <li>- poussée complète jusqu'aux pointes</li> <li>- élévation des jambes à 180°</li> <li>- capacité à s'élever à la verticale de l'arrêt</li> <li>- capacité à contrôler la réception</li> </ul>	<b>1pt</b>
1 pas battement fente, équilibre écart passager, retour fente	<ul style="list-style-type: none"> <li>- -respect du ½ plié dans la fente</li> <li>- passage de la jambe libre à la verticale</li> <li>- alignement des segments</li> </ul>	<p><b>2pt</b></p> <p><b>Entre 0 et 10° : pas de pénalité</b>  <b>Entre 10 et 45° : -1.00 pt</b>  <b>Inférieur à 45° : élément non reconnu</b></p>



<b>OU</b> <b>OPTION 1 POINT</b> <b>Fente équilibre serré, retour fente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- -respect du ½ plié dans la fente</li> <li>- passage des deux jambes à la verticale</li> <li>- alignement des segments</li> </ul>	
<b>POUTRE</b>	<b>PARCOURS 3 (suite)</b>	

Texte	Exigences spécifiques	Pénalisation pour élément manquant
<b>1 pas accroupi ½ tour, poser les mains sur la poutre, arrivée au siège jambes écartées, chandelle tenu 3 sec, puis se relever</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- élévation du bassin à la verticale</li> <li>- hanches ouvertes</li> <li>- continuité et contrôle du retour au siège écarté</li> </ul>	<b>0.50pt</b>
<b>Détourné sur ½ pointes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ½ pointes hautes</li> <li>- cuisses serrées</li> <li>- corps aligné</li> </ul>	<b>0.30pt</b>
<b>OU</b> <b>OPTION 1 POINT</b> <b>Roue</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- grande fente avant</li> <li>- alignement bras, tronc et jambes</li> <li>- rythme des appuis</li> <li>- capacité à faire un transfert d'appuis</li> </ul>	
<b>Sortie saut de mains</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prise de vitesse en renversement</li> <li>- alignement à l'ATR</li> <li>- Impulsion bras épaules hautes (oreilles cachées)</li> <li>- Capacité à créer la rotation avant en fixant la poitrine</li> <li>- Respect de la courbe arrière</li> </ul>	<b>1.50pt</b>



**POUTRE**

**PARCOURS 4**

**Note D : 10 points ; Note E : 10 points**  
**HAUTEUR DE POUTRE 1 METRE**

Texte	Exigences spécifiques	Pénalisation pour élément manquant
<b>Départ deux pieds sur caisse, sauter pour arriver à la station accroupi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- maintien du buste et des bras</li> <li>- respects des ½ pliés</li> </ul>	<b>0.50pt</b>
<b>Poser mains sur la poutre puis équerre tenue 3 sec, relevé libre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- placement au siège transversal</li> <li>- bras tendus et jambes à l'horizontale</li> <li>- élévation du bassin au niveau des coudes</li> </ul>	<b>0.50pt</b>
<b>2 pas sur ½ pointes, battement fente équilibre serré puis écart marqué retour à l'arabesque</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- -respect du ½ plié dans la fente</li> <li>- passage des deux jambes à la verticale</li> <li>- alignement des segments</li> <li>- passage à l'écart antéropostérieur</li> <li>- retour avec maintien de la jambe arrière</li> </ul>	<p><b>2pt</b></p> <p><b>Entre 0 et 10° : pas de pénalité</b>  <b>Entre 10 et 45° : -1.00 pt</b>  <b>Inférieur à 45° : élément non reconnu</b></p>
<b>2 pas battement devant fouetté arrière retour arabesque marqué 1 pas cabriole jambe tendue maintien 3 secondes</b>	<p>Battement devant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- battement à l'horizontal</li> <li>- fouetté dynamique</li> <li>- maintien de la jambe arrière</li> </ul> <p>Cabriole :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- élévation de la jambe libre à l'horizontale</li> <li>- poussée complète de la jambe d'impulsion</li> <li>- réception en ½ plié avec maintien de la jambe libre à l'oblique basse minimum</li> <li>- maintien du buste et des bras</li> </ul>	<p><b>Battement devant fouetté arrière : 1pt</b>  <b>Cabriole : 1pt</b></p>
<b>1 pas ¼ tour sur ½ pointes, ¼ tour en l'air</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- poussée complète des jambes</li> <li>- alignement du corps dans l'envol</li> <li>- rotation de 90° terminée avant la réception</li> <li>- réception en ½ plié</li> </ul>	<b>1 pt</b>



**POUTRE**

**PARCOURS 4 (suite)**

Texte	Exigences spécifiques	Pénalisation pour élément manquant
<b>1 pas battement roue pied-pied</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- grande fente avant</li> <li>- alignement bras, tronc et jambes</li> <li>- rythme des appuis</li> <li>- capacité à faire un transfert d'appuis</li> <li>- capacité à accélérer le retour</li> </ul>	<p><b>1.50pt</b> <b>Pieds-pieds :0.30</b></p>
<b>Souplesse arrière</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- alignement bras tronc à l'ATR</li> <li>- capacité à se grandir sur les appuis</li> <li>- capacité à contrôler la remontée jusqu'au réalignement à l'ATR et au retour à la station debout</li> </ul>	<p><b>1.50pt</b></p>
<b>1 pas battement fente ½ tour en dedans jambe libre au retiré, détourné</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- respect du ½ plié dans la fente</li> <li>- battement à l'horizontal</li> <li>- alignement bassin et tronc</li> <li>- maintien du retiré pendant la rotation</li> <li>- travail sur ½ pointe haute</li> </ul>	<p><b>1pt</b></p>
<b>Sortie salto avant</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- élévation des épaules à l'impulsion</li> <li>- maintien du bassin à l'impulsion</li> <li>- amplitude du salto</li> <li>- capacité à transformer la vitesse horizontale en élévation</li> <li>- capacité à créer la rotation avant en fixant la poitrine</li> <li>- capacité à accélérer la rotation</li> <li>- capacité à contrôler l'ouverture jambes-tronc</li> </ul>	<p><b>1.50</b></p>



## SOL

### REGLEMENTATION

Aux pénalisations spécifiques aux parcours décrites ici, s'ajoutent les pénalisations pour fautes générales (cf tableau général) et les pénalisations pour fautes spécifiques à l'agrès (cf tableau ci-dessous)

EXIGENCES SPECIFIQUES – JURY <b>D</b>	FAUTES	DEDUCTIONS SUR LA NOTE <b>D</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Tous les éléments de l'enchaînement doivent être présentés</li></ul>	Élément non reconnu	Pénalisation pour élément manquant sur Note <b>D</b>
	Élément non tenté	-1.00 pt + valeur de l'élément manquant
<ul style="list-style-type: none"><li>L'ordre des éléments doit être respecté.</li></ul>	Non respect de l'ordre	- 0.50 P pour la totalité de l'enchaînement sur Note <b>D</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Exigence concernant les éléments gymniques avec rotation longitudinale : pirouette et tour en l'air (la rotation doit être terminée précisément).</li></ul>	Rotation non terminée précisément	Pénalisation pour élément manquant
<ul style="list-style-type: none"><li>Un élément exécuté de façon différente ne permet pas la reconnaissance de l'élément</li></ul>	Élément non reconnu	Pénalisation pour élément manquant



EXIGENCES SPECIFIQUES – JURY E	FAUTES	DEDUCTIONS SUR LA NOTE E
<ul style="list-style-type: none"> <li>Réalisation des éléments à des amplitudes supérieures à celles exigées</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Les éléments gymniques avec écart de jambes à 180° ou éléments acrobatiques avec écart de jambes à 180° lors de la phase d'appuis manuels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ecart insuffisant</li> </ul>	Ecart à 180° : pas de pénalisation ➤ 0°-20° : -0.10p ➤ 20°-45° : 0.30p
<ul style="list-style-type: none"> <li>Battements à l'horizontale</li> </ul>	Battement sous l'horizontale	-0.10/-0.30
<ul style="list-style-type: none"> <li>Départ des sauts bras à l'oblique basse</li> </ul>	Bras pas en bas	-0.50
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ouverture des épaules dans les ponts</li> </ul>	Manque d'ouverture d'épaules	-0.10/-0.30/-0.50
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dos droit dans les écrasements</li> </ul>	Dos rond	-0.10/-0.30
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Pas sur ½ pointes</b></li> </ul>	Oubli d'un pas	<b>-0.30</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Alignement des segments</li> </ul>	Position incorrecte ou relâchée des pieds, corps , bustes dans les éléments	-0.10/-0.30
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respect des ½ pliés dans les réceptions ou éléments</li> </ul>	Pas de ½ pliés	-0.30



<b>SOL</b>	<b>PARCOURS 1</b>
------------	-------------------

**Note D : 2 points ; note E : 10 points**

**Mouvement à faire en ligne**

Texte	Exigences spécifiques	Pénalisation pour élément manquant
<b>Départ à la station debout bras à l'oblique basse</b> <b>Monter sur ½ pointe bras seconde</b> <b>2 pas sur ½ pointe</b>	Jambes tendues, tête droite	
<b>Resserrer les pieds puis saut droit</b>	Départ du saut bras oblique basse Poussée complète jusqu'aux pointes Pendant le saut, bras aux oreilles, corps tendu, tête droite Réception contrôlée jambes ½ pliées bras devant	<b>0.30pt</b>
<b>2 sauts de « lapin » suivi de roulade avant arrivée jambes écartées</b>	Projection des talons vers le haut avec déplacement vers l'avant Appui dynamique des bras Roulade avant arrivée dos droit	<b>0.30pt chaque saut de lapin</b>
<b>Ecrasement facial maintenu 3''</b> <b>Relever le buste et s'allonger sur le dos jambes serrées et lombaires collées au sol</b>	Dos droit Jambes en ouverture	<b>0.30pt</b>



<b>SOL</b>	<b>PARCOURS 1 (suite)</b>
------------	---------------------------

Texte	Exigences spécifiques	Pénalisation pour élément manquant
<b>Pont arrière en recherchant l'ouverture d'épaules, jambes tendues tenu 3''</b> <b>Glisser sur le dos jambes tendues</b>	Alignement des mains et des épaules à la verticale	<b>0.50pt</b>
<b>Position cuillère tenue 3''</b> <b>½ tour pour se retrouver en position extension tenue 3''</b>	Buste et jambes décollés Lombaires collées au sol, bassin en rétroversion Bras aux oreilles	<b>0.30pt</b>
<b>Se redresser à genoux bras seconde</b> <b>Se redresser à la station debout jambe libre pointée derrière</b>		
<b>1 pas battement 4<sup>ème</sup> devant d'une jambe puis de l'autre</b>	Battement à l'horizontale Jambes tendues, bras seconde	<b>0.30pt chaque battement</b>
<b>Resserrer les pieds</b> <b>Position finale bras croisés sur poitrine, jambes en ½ pliées</b>		<b>0.30pt</b>



<b>SOL</b>	<b>PARCOURS 2</b>
------------	-------------------

**Note D : de 3 à 5 Points ; note E : 10 points**

**Mouvement à faire en ligne**

<b>Texte</b>	<b>Exigences spécifiques</b>	<b>Pénalisation pour élément manquant</b>
<b>Au milieu du praticable</b> <b>Départ à la station debout bras oblique basse</b> <b>Monter sur ½ pointe bras seconde</b> <b>2 pas sur ½ pointe</b>	Jambes tendues	
<b>Resserrer les pieds saut ½ tour en l'air</b>	Départ du saut bras à l'oblique basse Poussée complète jusqu'aux pointes Pendant le saut, bras aux oreilles, corps tendu, tête droite Déclenchement de la rotation sur jambes d'appui tendues Rotation de 180° terminée avant la réception en ½ plié	<b>0.30pt</b>
<b>Roulade avant retour à la station debout</b>		<b>0.50pt</b>



<b>ET OPTION 1</b> <b>Placement du dos corps groupé</b> <b>(départ accroupi)</b>	Alignement mains, épaules et dos (placer les fesses au-dessus des appuis) Capacité à garder l'alignement	<b>+ 1 point</b>
<b>Roulade avant arrivée jambes écartées</b>	Arrivée dos droit	<b>0.50pt</b>



SOL	PARCOURS 2 (suite)
-----	--------------------

Texte	Exigences spécifiques	Pénalisation pour élément manquant
<b>Ecrasement facial maintenu 3''</b>	Dos droit Jambes en ouverture	<b>0.50pt</b>
<b>Relever le buste et s'allonger sur le dos jambes serrées et lombaires collées au sol</b>	bras aux oreilles	
<b>Pont arrière en recherchant l'ouverture d'épaules, jambes tendues et lever une jambe tendue maintien 3''</b> <b>Glisser sur le dos jambes et bras tendus</b>	Alignement des mains et des épaules à la verticale	<b>0.50pt</b>
<b>Position cuillère tenue 3''</b> <b>1/2 tour pour retrouver en position extension tenue 3'' Se redresser à genoux bras seconde</b> <b>Se redresser à la station debout jambe libre pointée derrière</b>	Buste et jambes décollés Lombaires collées au sol, bassin en rétroversion Bras aux oreilles	<b>0.30pt</b>
<b>1 pas battement 4<sup>ème</sup> devant d'une jambe puis de l'autre arrivé en fente</b>	Battement à l'horizontale Bras seconde	<b>0.30pt chaque battement</b>



<b>Préparation à la pirouette ½ tour en dedans au retiré</b> <b>Fente port de bras seconde puis cinquième jambe libre au retiré</b> <b>Retour jambe libre pointée devant bras seconde</b>	Respect du ½ plié de la jambe avant (fente) Alignement vertical sur une jambe Montée sur ½ pointe, genou en ouverture	<b>0.50pt</b>
---	---	---------------



<b>SOL</b>	<b>PARCOURS 2 (suite)</b>
------------	---------------------------

Texte	Exigences spécifiques	Pénalisation pour élément manquant
<b>Resserrer les pieds et roulade arrière groupée retour sur les pieds.</b>	Maintien de la position groupée Bras pliés à la pose des mains puis tendus pour arriver sur les pieds	<b>0.50pt</b>
<b>OU OPTION 2 Roulade arrière bras et jambes tendus</b>	Dos ronds Appui dynamique des bras avec une ouverture des épaules	<b>+ 1 point</b>
<b>Pas chassé d'une jambe puis de l'autre</b>	Respects des ½ pliés dans les phases de préparation Poussées complètes des jambes Buste droit et bras libre	<b>0.30 pt chaque pas chassés</b>
<b>Position finale bras croisés sur la poitrine jambe d'appui en ½ pliée et l'autre jambe tendue pointée devant</b>		<b>0.30 pt</b>



<b>SOL</b>	<b>PARCOURS 3</b>
------------	-------------------

**Note D : de 6 à 8 Points ; note E : 10 points**

**Mouvement à faire en ligne Musique facultative Temps max 1min**

Texte	Exigences spécifiques	Pénalisation pour élément manquant
<b>Au bout du praticable</b> <b>Départ à la station debout bras derrière</b> <b>Monter sur ½ pointe bras seconde</b> <b>1 pas sur ½ pointe</b>  <b>Assemblé saut droit – saut écart</b> <b>antéropostérieur</b>	Bras à l'oblique basse, jambes tendues tête droite  Poussée complète des jambes lors des différentes impulsions Saut droit : Alignement des segments Saut antéropostérieur : écart de jambes dynamique à 180° Départ des sauts bras à l'oblique basse	<b>Assemblé : 0.10pt</b> <b>Saut droit : 0.50pt</b> <b>Saut antéropostérieur : 0.50pt</b>
<b>1 pas battement 4<sup>ème</sup> devant et fente</b> <b>ATR jambes serrées descente en pont en</b> <b>recherchant l'ouverture d'épaules</b> <b>Glisser sur le dos jambes tendues</b>	Alignement au départ, ATR marqué Grandissement et recul des épaules Pont : alignement des mains et des épaules à la verticale Descente contrôlée	<b>1 pt</b>



<b>SOL</b>	<b>PARCOURS 3 (suite)</b>
------------	---------------------------

Texte	Exigences spécifiques	Pénalisation pour élément manquant
<b>Position cuillère tenue 3''</b>  <b>½ tour pour retrouver en position extension tenue 3'' Se redresser à genoux bras seconde</b>  <b>Pointer une jambe devant et glisser en grand écart tenu 3''</b> <b>Glisser sur le ventre et passage ventral</b>	Buste et jambes décollés Lombaires collées au sol, bassin en rétroversion Bras aux oreilles  Respect de l'axe antéro postérieur Maintien du buste droit , amplitude maximale de 180°	<b>0.30pt</b>   <b>0.50pt</b>
<b>Se redresser à genoux</b> <b>Placement du dos à l'ATR jambes tendues (écartées ou serrées) retour en fente</b> <b>Resserrer les pieds</b>	Placer les fesses au dessus des mains Puis développer à l'ATR Capacité à garder l'alignement (main épaule dos)	<b>1 pt</b>
<b>¼ de tour en l'air</b> <b>Pas chassé d'une jambe puis de l'autre</b> <b>1 pas battement 4<sup>ème</sup> devant bras seconde arrivé en fente</b> <b>Pirouette ½ tour en dedans jambe libre au retiré</b>	Poussée complète des jambes Rotation de 90° terminée en l'air et réception en ½ plié Déclenchement de la rotation après la poussée des jambes  Alignement vertical sur une jambe Maintien de la jambe libre au retiré pendant toute la rotation Rotation de 180° terminée sur ½ pointe Retour contrôlé de la jambe libre	<b>0.30pt</b>  <b>0.30pt</b>  <b>0.50pt</b>



SOL		PARCOURS 3 (suite)
Texte	Exigences spécifiques	Pénalisation pour élément manquant
<b>Resserrer les pieds</b> <b>Sursaut roue pied saut droit</b>	Alignement des segments dans le sursaut et dans le saut droit Pose alternative des mains	<b>1 point</b>
<b>OU OPTION 1</b> <b>Rondade rebond</b>	Alignement des segments dans le sursaut Pose alternative des mains Jambe tendu à l'impulsion	<b>+ 1 point</b>
<b>Roulade arrière bras et jambes tendus</b>	Dos ronds Appui dynamique des bras avec une ouverture des épaules	<b>0.50pt</b>
<b>OU OPTION 2</b> <b>Roulade arrière à l'ATR</b>	Recherche de l'alignement vers l'ATR Dos rond, bras tendus Bassin en rétroversion Chandelle ouverture, antépulsion vers l'ATR Alignement des segments à l'ATR	<b>+ 1 point</b>
<b>Position finale</b> <b>¼ de tour du buste et mains à la taille</b>		<b>0.30pt</b>



<b>SOL</b>	<b>PARCOURS 4</b>
------------	-------------------

**Note D : 10 Points ; note E : 10 points**

**Mouvement à faire en ligne Musique obligatoire Temps max 1min 15**

Texte	Exigences spécifiques	Pénalisation pour élément manquant
<b>Position chorégraphique de départ libre et possibilité d'intégrer de la chorégraphie dans le mouvement.</b> <b>Garder l'ordre des éléments gymniques et acrobatiques</b>		
<b>Pas chassé grand jeté puis 1 pas cabriole jambe tendue en 4<sup>ème</sup> devant tenue 3''</b>	Grand jeté : écart de jambes dynamique à 180° Poussée complète de la jambe d'appui Elévation de la jambe libre à l'horizontale	<b>Grand jeté : 0.50pt</b> <b>Cabriole : 0.50pt</b>
<b>Sursaut saut de mains rebond</b>	Sursaut grande fente avant Impulsion dynamique des bras, segments alignés Efficacité de la courbette faciale Réception du saut de main en courbe arrière Rebond jambes tendues	<b>Sursaut :0.50pt</b> <b>Saut de main : 1.50 pt</b> <b>Rebond : 0.30pt</b>
<b>Pirouette 360° en dedans jambe libre au retiré</b>	Alignement vertical sur une jambe Maintien de la jambe libre au retiré pendant toute la rotation Rotation de 360° terminée sur ½ pointe Retour contrôlé de la jambe libre	<b>0.50pt</b>



<b>SOL</b>	<b>PARCOURS 4 (suite)</b>
------------	---------------------------

Texte	Exigences spécifiques	Pénalisation pour élément manquant
<b>Tour en l'air de 360°</b>	Rotation après la Poussée complète des jambes Rotation de 360° terminée en l'air et réception en ½ plié	<b>0.50</b>
<b>Rondade flip rebond</b>	Flip arrière: Capacité à exécuter une courbette dorsale à l'impulsion jambe Capacité à exécuter une courbette faciale	<b>Rondade flip : 1.50 pt</b> <b>Rebond: 0.30pt</b>
<b>Souplesse arrière arrivée en arabesque</b> <b>Descente au sol</b>		<b>0.50pt</b> <b>Arabesque :0.30pt</b>
<b>Grand écart antéropostérieur</b>	Respect de l'axe antéro postérieur Maintien du buste droit, amplitude maximale de 180°	<b>0.50 pt</b>



<b>SOL</b>	<b>PARCOURS 4 (suite)</b>
------------	---------------------------

<b>Texte</b>	<b>Exigences spécifiques</b>	<b>Pénalisation pour élément manquant</b>
<b>Placement du dos à l'ATR jambes serrées et tendues tic tac</b>	Placer les fesses au dessus des mains Puis développer à l'ATR Tête droite, regard sur les mains Bras et jambes tendues Capacité à garder l'alignement Capacité à se grandir sur les appuis Capacité à reculer les épaules et ouvrir les hanches	<b>1.50 pt</b>
<b>Position chorégraphique finale libre</b>		<b>0.30pt</b>