

Programme Division Régionale



2009

le programme Division Régional s'appuie sur 3 mouvements.

Catégorie	Mouvements autorisés		Années d'âge	Composition équipe	Finalité
	saut	Barres / poutre /sol			
Espoir	1	1	Benjamine et Minimes/Benjamines	5/5/3	Finalité Régionale
Honneur	2	1 / 2	Toutes catégories et Minimes/benjamines et benjamines	5/5/3	Finalité Régionale
Excellence	2 / 3		Toutes catégories et Minimes/benjamines et benjamines	5/5/3	Finalité Régionale

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

Individuelles : **Pas de classement individuel**

<p>AUCUNE GYMNASTE SUPPLEMENTAIRE NE SERA AUTORISEE DANS L'EQUIPE Les gymnastes engagées dans les divisions supérieures n'ont pas axé à ce programme.</p>
--

SAUT

REGLEMENTATION

La gymnaste exécute 2 sauts, identiques ou différents. Le meilleur des 2 est pris en compte pour la note finale.

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

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.

Remarque : tous les sauts s'effectuent à une hauteur de 1m20

PENALISATIONS SPECIFIQUES SAUT – JURY E	0.10	0.30	0.50	1.00
1^{ere} PHASE D'ENVOL				
Mauvaise technique :				
• angle au niveau du bassin	X	X		
• Corps cambré	X	X		
• Jambes écartées	X	X		
• Jambes fléchies	X	X	X	
PHASE D'IMPULSION				
Mauvaise technique :				
• Appui décalé alternatif des mains pour les sauts avec 1 ^{er} envol en avant	X	X		
• Angle des épaules (tronc – bras)	X	X		
• Pas de passage par la verticale	X	X		
• Bras fléchis	X	X	X	
• Pose de la tête				X
2^{ème} PHASE D'ENVOL				
• Manque de Hauteur	X	X	X	0.80
• Jambes croisées	X			
• Jambes écartées	X	X		
• Jambes fléchies	X	X	X	
DISTANCE				
• Longueur insuffisante	X	X	X	
FAUTES GENERALES DU SAUT :				
• Dynamisme insuffisant	X	X	X	
PENALISATIONS SPECIFIQUES SAUT – JURY D				
• Appui d'un bras	- 2 points			
• Pas d'appui	Saut non valable – Note «0 »			
• Aide pendant le saut	Saut non valable – Note «0 »			
• Elan et touche du tremplin ou de l'agrès sans exécuter le saut	Saut non valable – Note «0 »			
• La réception n'est pas faite d'abord sur les pieds	Saut non valable – Note «0 »			

SAUT**MOUVEMENT 1****Note D : 3,00 Pt****Note E: 10,00 Pt**

Texte	Exigences spécifiques
<p>course –dernier appui sur le tremplin - appel sur le trampoline effectuer $\frac{3}{4}$ lune sur tapis (1m20) alignement du corps dans le 1^{er} envol impulsion bras tendus, segments alignés alignement du corps dans le 2^{ème} envol réception sur le dos en position alignée puis placement en gainage (courbe avant) * possibilité de ne pas mettre de tremplin</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bras à l'oblique arrière basse pendant l'appel - Alignement du corps dans le premier envol - Impulsion bras tendus segments alignés - Elévation du corps dans le deuxième envol en conservant l'alignement des segments - 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

SAUT**MOUVEMENT 2****Note D : 5,00 Pt****Note E : 10,00 Pt**

Texte	Exigences spécifiques
<p>course –dernier appui sur le tremplin - appel sur le trampoline effectuer un $\frac{3}{4}$ lune sur table (1m20) sur tapis (1m20). alignement du corps dans le 1^{er} envol impulsion bras tendus, segments alignés alignement du corps dans le 2^{ème} envol réception sur le dos en position alignée (courbe avant) * possibilité de ne pas mettre de tremplin</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bras à l'oblique arrière basse pendant l'appel - Alignement du corps dans le premier envol - Impulsion bras tendus segments alignés - Elévation du corps dans le deuxième envol en conservant l'alignement des segments - 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

SAUT**MOUVEMENT 3****Note D : 7,00 Pt****Note E : 10,00 Pt**

Texte	Exigences spécifiques
course –dernier appui sur le tremplin - appel sur le trampoline effectuer une lune - pousse sur table de saut (1m20) alignement du corps dans le 1 ^{er} envol impulsion bras tendus, segments alignés pour venir se placer à l'ATR alignement du corps dans la 2^{ème} phase réception sur le dos en position alignée (courbe avant) * possibilité de ne pas mettre de tremplin	<ul style="list-style-type: none">- Bras à l'oblique arrière basse pendant l'appel- Alignement du corps dans le premier envol- Impulsion bras tendus segments alignés- Placement à l'ATR- Conservation de l'alignement des segments dans la deuxième phase.- 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

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)

EXIGENCES SPECIFIQUES – JURY D	FAUTES	DEDUCTIONS
<ul style="list-style-type: none"> Pour tous les mouvements les barres sont écartées au maximum : (1.80 m entre la barre inférieur et barre supérieur) 	Ecartement des barres	- 0.50 P
<ul style="list-style-type: none"> Tous les éléments de l'enchaînement doivent être présentés 	Elément non reconnu	Pénalisation pour élément manquant sur Note D
	Elément non tenté	- 1, 00 P et valeur de l'élément manquant
<ul style="list-style-type: none"> L'ordre des éléments doit être respecté. 	Non respect de l'ordre	- 0.50 P pour la totalité de l'enchaînement sur Note D
<ul style="list-style-type: none"> Un élément exécuté de façon différente ne permet pas la reconnaissance de l'élément 	Elément non reconnu	Pénalisation pour élément manquant
<ul style="list-style-type: none"> <u>Mouvement 1</u> : Une caisse de 33cm ou un tremplin sont autorisés (uniquement pour que les épaules de la gymnaste puissent être au niveau de la barre) 	Si utilisation en dehors de ce cas : Pénalisation	- 0.50 P pour la totalité de l'enchaînement sur Note D
<ul style="list-style-type: none"> <u>Mouvement 2 et 3</u> : Un tremplin est autorisé (uniquement si la gymnaste a une taille inférieure à la hauteur de la barre) 	Si utilisation en dehors de ce cas : Pénalisation	- 0.50 P pour la totalité de l'enchaînement sur Note D

EXIGENCES SPECIFIQUES – JURY E	FAUTES	DEDUCTIONS SUR LA NOTE FINALE
<ul style="list-style-type: none"> La réception en fin de 1^{er} mouvement doit être stabilisée 	Pénalisation pour fautes de réception	Voir pénalisations générales
<ul style="list-style-type: none"> Touche de l'agrès ou du tapis 	Frôler l'agrès avec les pieds	- 0,30
	Frôler le tapis avec les pieds	-0,50
	Heurter l'agrès avec les pieds	-0,50
	Heurter le tapis avec les pieds	-1,00
<ul style="list-style-type: none"> Pour tous les éléments de maintien non maintenu 	Pénalisation pour fautes de maintien	0,10 pts par seconde manquante
	Si option	Non reconnaissance de l'option

Note D : 3,00 Pt à 4,00 Pt Note E : 10,00 Pt

Texte	Exigences spécifiques	Pénalisation pour élément manquant
Sauter à l'appui facial	<ul style="list-style-type: none"> - Barre au niveau des épaules - Dos rond - Bassin en rétroversion - Hanches ouvertes - Bras tendus et jambes tendues 	0,50 Pt
Prise d'élan	<ul style="list-style-type: none"> - Recherche de l'horizontale - Dos rond, bassin rétroversion, hanches ouvertes. 	0,50 Pt
Bascule du corps en avant, bras tendu, en suspension mi-renversée (chandelle inversée)	<ul style="list-style-type: none"> - Bras tendus - Dos rond, bassin rétroversion - Maintien de la tête avec menton sur la poitrine 	0,50 Pt
<p>OU OPTION + 1,00 Pt Bascule du corps en avant, bras tendu, en suspension mi-renversée (chandelle inversée) <u>tenue 3'' = option</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bras tendus - Dos rond, bassin rétroversion - Maintien de la tête avec menton sur la poitrine - Maintien 3 secondes - Pied au dessus de la barre 	
descente contrôlée à la station debout	<ul style="list-style-type: none"> - Contrôle de la descente jusqu'à la pose des pieds au sol 	0,20 Pt
De la suspension, placement par l'entraîneur de la gymnaste en position traction, tenir la position 3'' sans aide puis descendre la traction de façon contrôlée	<ul style="list-style-type: none"> - Menton au dessus de la barre - Maintien 3 secondes - Jambes serrées et tendues 	0,50 Pt
Effectuer un maintien en position courbe avant 3''	-	0,10 Pt
Effectuer un maintien en position courbe arrière 3''	<ul style="list-style-type: none"> - Courbe arrière : Recherche d'étirement sous la barre <li style="padding-left: 20px;">Hanches ouvertes, bassin rétroversion <li style="padding-left: 20px;">Tête droite - Maintien 3 secondes 	0,10 Pt
puis monter en fermeture corps groupé jusqu'à la position semi renversée	<ul style="list-style-type: none"> - Fermeture : Bras tendus <li style="padding-left: 20px;">Genoux serrés 	<p>0,50 Pt Non respect de la position semi-renversée -0,30 Pt</p>
Revenir en alignement à la suspension de façon contrôlée, puis descente à la station debout	<ul style="list-style-type: none"> - Bras tendus - Jambes serrées - Jambes tendues et serrées à l'alignement 	0,30 Pt

Note D : 5,00 Pt à 6,00 Pt Note E : 10,00 Pt

Texte	Exigences spécifiques	Pénalisation pour élément manquant
Renversement 1 jambe	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes tendues - En appui, épaules basses et dos rond 	0,50 Pt
Prise d'élan	<ul style="list-style-type: none"> - Recherche de l'horizontale - Dos rond, bassin rétroversion, hanches ouvertes 	1,00 Pt
Tour d'appui arrière	<ul style="list-style-type: none"> - Bascule du corps vers l'arrière par les épaules, corps en courbe avant, hanches ouvertes - Maintien des bras tendus et du corps en courbe avant pendant le tour d'appui - Maintien de la tête droite pendant la rotation - Reprise d'appui bras tendus en appui facial 	1,00 Pt
Sortie prise d'élan	<ul style="list-style-type: none"> - Recherche de l'horizontale - Dos rond, bassin en rétroversion, hanches ouvertes - Jambes tendues et serrées - Réception stabilisée 	1,00 Pt

De la suspension, demi – traction , puis descendre la traction de façon contrôlée	<ul style="list-style-type: none"> - Coude à 90° - Jambes tendues et serrées - Descente contrôlée 	0,50 Pt
Courbes dynamiques 1 en avant –puis 1 en arrière	<ul style="list-style-type: none"> - Recherche d'étirement sous la barre - Hanches ouvertes, bassin rétroversion - Tête droite - Dynamisme dans l'exercice 	0,30 Pt
Fermeture jambes sur tronc (pointes à la barre) Jambes tendues	<ul style="list-style-type: none"> - Mains, épaules alignées - Pieds à la barre 	0,50 Pt Entre 0 et 10° : pas de pénalité Entre 10 et 45° : -0.30 pt Inférieur à 45° : élément non reconnu
OU OPTION + 1,00 Pt Fermeture jambes sur tronc (pointes à la barre) tenue 3'' = option	<ul style="list-style-type: none"> - Mains, épaules alignées - Pieds à la barre - Maintien 3 secondes 	
Revenir en alignement à la suspension de façon contrôlée, puis descente à la station debout	<ul style="list-style-type: none"> - Bras tendus - Jambes serrées - Jambes tendues et serrées à l'alignement 	0,20 Pt

Note D : 7,00 Pt à 8,00 Pt

Note E : 10,00 Pt

Texte	Exigences spécifiques	Pénalisation pour élément manquant
Traction renversement	<ul style="list-style-type: none"> - Traction complète des deux bras simultanément - Menton au dessus de la barre - Maintien de la traction pendant le renversement - Jambes tendues et serrées pendant tout l'exercice - Reprise d'appui actif en appui facial 	1,00 Pt
Prise d'élan	<ul style="list-style-type: none"> - Recherche de l'horizontale - Dos rond, bassin rétroversion, hanches ouvertes 	1,00 Pt
Tour d'appui arrière	<ul style="list-style-type: none"> - Bascule du corps vers l'arrière par les épaules, corps en courbe avant, hanches ouvertes - Maintien des bras tendus et du corps en courbe avant pendant le tour d'appui - Maintien de la tête droite pendant la rotation - Reprise d'appui bras tendus en appui facial 	1,00 Pt
Prise d'élan sortie filée	<ul style="list-style-type: none"> - Maintien du bassin proche de la barre - Jambes tendues et serrées - Réception stabilisée 	1,00 Pt
OU OPTION +1,00 Pt <u>Enchaîner prise d'élan tour d'appui arrière puis sortie filet = option</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Pas de temps d'arrêt 	

<p>De la suspension, traction complète, puis descendre la traction de façon contrôlée</p> <p>Courbes dynamiques 1 en avant –puis 1 en arrière</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Menton au dessus de la barre. - Jambes tendues et serrées - Descente contrôlée - Recherche d'étirement sous la barre - Hanches ouvertes, bassin rétroversion - Tête droite - Dynamisme dans l'exercice 	<p>0,50 Pt</p> <p>0,30 Pt</p>
Fermeture - filé avant à l'oblique basse	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes tendues et serrées - Filé avant corps en courbe avant - En fin de filé avant, corps à l'oblique avant basse à 45° de la verticale basse, avec ouverture de l'angle bras/tronc 	0,50 Pt
Balancé vers l'arrière avec reprise d'appuis (remplacement des mains) recherche de l'horizontale	<ul style="list-style-type: none"> - Reprise d'appui par engagé des poignets - Maintien de la tête droite entre les bras - Jambes serrées et tendues 	1,50 Pt
Réception stabilisée	<ul style="list-style-type: none"> - Réception stabilisée 	0,20 Pt

POUTRE

REGLEMENTATION

Aux pénalisations spécifiques aux parcours décrits 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 D	FAUTES	DEDUCTIONS SUR LA NOTE D
<ul style="list-style-type: none"> Les exercices sont composés d'éléments imposés avec ou sans gestuelle chorégraphique Aucun autre élément codifié ne peut être ajouté. 	Elément supplémentaire	- 0.50 P chaque fois
<ul style="list-style-type: none"> L'ordre des éléments doit être respecté. 	Non respect de l'ordre	- 0.50 P pour la totalité de l'enchaînement
<ul style="list-style-type: none"> Si un élément est exécuté sans reprise d'appui ou s'il est différent, il n'est pas reconnu. Une déduction pour élément manquant est alors appliquée sur la note D* <p>*exception des ATR dans le mouvement 2 et 3 ils sont reconnus à partir du moment où l'on retrouve un alignement (tolérance de 10°)</p>	Elément non tenté	- 1, 00 P et valeur de l'élément manquant
	Elément non reconnu	Pénalisation pour élément manquant
<ul style="list-style-type: none"> Les séries et liaisons doivent être réalisés sans rupture de rythme 	Arrêt dans une série ou liaison spécifiée	Cf. Principes généraux
<ul style="list-style-type: none"> 1 tremplin est autorisé pour les entrées 		Pas de pénalisation

DEPASSEMENT DU TEMPS– JURY E	FAUTES	DEDUCTIONS SUR LA NOTE FINALE
<ul style="list-style-type: none"> Enchaînement de 1'00 maximum 	Dépassement du temps	- 0.10 P
<ul style="list-style-type: none"> Maintien des positions demandées 	Non respect de la position	- 0.30 P

POUTRE

MOUVEMENT 1

Note D : 3,00 Pt à 4,00 Pt Note E : 10,00 Pt

Hauteur de poutre 1 m 25

Texte	Exigences spécifiques	Pénalisation pour élément manquant
Sauter à l'appui facial puis passage d'une jambe pour arriver au siège transversal Remontée libre	<ul style="list-style-type: none"> - Appui facial actif (cuisses au niveau de la poutre) - Bras tendus - Jambes serrées et tendues 	0,30 Pt
1 ou 2 pas – 2 battements jambe libre à l'horizontale (ordre au choix) bras à l'horizontale	<ul style="list-style-type: none"> - Pas sur demi pointes - Battement sur pied plat - Elévation de la jambe libre à l'horizontal - Jambe d'appui tendue - Maintien du buste droit 	0,20 Pts pour chaque battement
soubresaut en transversal	<ul style="list-style-type: none"> - Poussée complète des jambes et réception en demi-plié - Alignement du corps dans la phase d'envol - Position des bras libres 	1,00 Pt
ET OPTION + 1,00 Pt (préparation à l'Appui Tendu Renversé Départ en fente, « I » avec les 2 jambes tendues retour en position fente = option	<ul style="list-style-type: none"> - Jambe libre 45° - Jambe d'appui tendue - Mains à plat - Recherche d'alignement 	Jambe à 45° : pas de pénalité Entre 45° et 90° : -0.50 pt Inférieur à 90° : élément non reconnu
2 détournés enchaînés dans le même sens	<ul style="list-style-type: none"> - Maintien sur ½ pointes - Alignement du corps et conservation du sens de rotation - Continuité dans la liaison entre les deux détournés - Position des bras libres 	0,30 Pt Liaison 0,10 Pt 0,30 Pt
2 ou 3 pas sortie saut extension	<ul style="list-style-type: none"> - Poussée complète des jambes et réception en demi-plié - Elévation des bras à la verticale à l'impulsion - Alignement du corps dans la phase d'envol 	0,30 Pt

Note D : 5,00 Pt à 6,00 Pt Note E : 10,00 Pt

Hauteur de poutre 1 m 25

Texte	Exigences spécifiques	Pénalisation pour élément manquant
Sauter à l'appui facial avec passage d'une jambe (en même temps) pour arriver au siège transversal	<ul style="list-style-type: none"> - Appui facial actif (cuisses au niveau de la poutre) - Bras tendus - Jambes serrées et tendues - Continuité des actions 	0,30 Pt
Elévation des jambes (au dessus de la poutre) fesses sur la poutre 3''	<ul style="list-style-type: none"> - Bras et jambes tendus - Elévation des jambes au dessus de la poutre - Dos rond - Maintien 3 secondes 	0,30 Pt
Remontée libre 1 ou 2 pas – 2 battements jambe libre à l'horizontale (ordre au choix), bras à l'horizontale	<ul style="list-style-type: none"> - Pas sur demi-pointes - Battement sur pied plat - Elévation de la jambe libre à l'horizontal - Jambe d'appui tendue - Maintien du buste droit 	0,20 Pts pour chaque battement
Soubresaut en transversal avec changement d'une jambe (le pied de derrière se réceptionne devant)	<ul style="list-style-type: none"> - Poussée complète des jambes et réception en demi-plié - Alignement du corps dans la phase d'envol - Position des bras libres 	1,00 Pt
Départ en fente, « I » avec les 2 jambes tendues retour en position fente	<ul style="list-style-type: none"> - Jambe libre 45° - Jambe d'appui tendue - Recherche d'alignement - Main à plat 	1,00 Pt Jambe à 45° : pas de pénalité Entre 45° et 90° : -0.50 pt Inférieur à 90° : élément non reconnu
OU OPTION + 1,00 Pt ATR drapeau (jambe libre à la verticale)= option	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes et bras tendus - Alignement jambe/tronc/épaules - Blocage de la jambe libre à la verticale - Retour en fente 	Entre 0° et 10° : pas de pénalité Entre 10° et 45° : -0.50 pt Inférieur à 45° : élément non reconnu
2 détournés enchaînés dans le même sens (debout – accroupi)	<ul style="list-style-type: none"> - Maintien sur ½ pointes - Alignement du corps et conservation du sens de rotation - Continuité dans la liaison entre les deux détournés - Position des bras libres - Maintien de la position accroupie pendant tout le ½ tour 	0,30 Pt Liaison 0,10 Pt 0,30 Pt
sortie rondade	<ul style="list-style-type: none"> - Grande fente avant - Alignement des segments - Jambes tendues - Impulsion bras tendus - Réception stabilisée 	1,00 Pt

POUTRE

MOUVEMENT 3

Note D : 7,00 Pt à 8,00 Pt Note E : 10,00 Pt

Hauteur de poutre 1 m 25

Texte	Exigences spécifiques	Pénalisation pour élément manquant
Monter à l'appui au siège (en bout de poutre) puis monter en équerre jambes à l'horizontale 3''	<ul style="list-style-type: none"> - Bras et jambes tendus - Bras tendus et jambes à l'horizontale pendant l'équerre - Elévation du bassin au niveau des coudes - Maintien 3 secondes 	1,00 Pt
Remontée libre (préparation saut droit antéro-postérieur) 1 ou 2 pas – enchaîner un battement avant jambe libre à l'horizontale suivi d'un battement arrière, bras à l'horizontale	<ul style="list-style-type: none"> - Pas sur demi-pointes - Battement sur pied plat - Elévation de la jambe libre à l'horizontal devant et derrière - Jambe d'appui tendue - Maintien du buste droit 	1,00 Pt
Saut groupé	<ul style="list-style-type: none"> - Poussée complète des jambes et réception demi pliées - Genoux à l'horizontal et pointes de pieds en extension pendant la phase d'envol - La position des bras est libre 	1,00 Pt
ATR transversal jambes serrées	<ul style="list-style-type: none"> - Alignement du corps et grandissement sur les appui au passage à la verticale - Jambes tendues et serrés - Bras tendus - Retour contrôlé en fente 	1,50 Pt Jambe à 0° à 10° : pas de pénalité Entre 10° et 45° : -0.80 pt Inférieur à 45° : élément non reconnu
2 détournés accroupis enchaînés dans le même sens	<ul style="list-style-type: none"> - Maintien sur ½ pointes - conservation du sens de rotation - Maintien du buste droit et de la position accroupie - Continuité dans la liaison entre les deux détournés - La position des bras est libre 	0,30 Pt Liaison 0,10 Pt 0,30 Pt
Sortie sursaut rondade	<ul style="list-style-type: none"> - Grande fente avant - Alignement des segments - Jambes tendues - Impulsion bras tendus - Réception stabilisée 	1,00 Pt
OU OPTION + 1,00 Pt 1 ou 2 pas saut de main	<ul style="list-style-type: none"> - Grande fente avant - Alignement des segments au passage à la verticale - Jambes tendues - Impulsion bras tendus - Elévation du corps en alignement lors du 2^{ème} envol 	

SOL

REGLEMENTATION

Aux pénalisations spécifiques aux parcours décrits 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 D	FAUTES	DEDUCTIONS SUR LA NOTE D
<ul style="list-style-type: none"> Les exercices sont composés d'éléments et de liaisons imposés avec une gestuelle chorégraphique libre. Aucun autre élément codifié ne peut être ajouté. 	Élément supplémentaire	- 0.50 P chaque fois
<ul style="list-style-type: none"> L'ordre de tous les éléments, même gymnique, doit être respecté dans l'enchaînement. 	Non respect de l'ordre des éléments dans l'enchaînement	- 0.50 P pour la totalité de l'enchaînement

DEPASSEMENT DU TEMPS– JURY D	FAUTES	DEDUCTIONS SUR LA NOTE FINALE
<ul style="list-style-type: none"> Les mouvements doivent se faire en ligne le dépassement de la surface réglementaire du praticable (12X12m) est pénalisé si une partie quelconque du corps touche le sol en dehors des lignes 	Un pas/une main en dehors des limites	- 0.10 P
	2 pas/ 2 mains en dehors des limites	- 0.30 P
	Réception des 2 pieds en dehors des limites	- 0.50 P
<ul style="list-style-type: none"> Enchaînement de 1'00 maximum 	Dépassement du temps	- 0.10 P
<ul style="list-style-type: none"> Les enchaînements sont à présenter avec un accompagnement musical enregistré 	Absence de musique ou musique avec voix	- 1.00 P

Note D : 3,00 Pt à 4,00 Pt **Note E : 10,00 Pt**

Texte	Exigences spécifiques	Pénalisation pour élément manquant
Départ au bout du praticable (aller-retour) Cabriole, passage de la jambe libre, à l'horizontale, puis maintenue à l'oblique basse – soubresaut – soubresaut avec réception sur un pied en position arabesque (3 sauts enchaînés)	<ul style="list-style-type: none"> - Pousée complète de la jambe d'impulsion - Elévation de la jambe libre à l'horizontal devant dans la phase d'envol - Réception ½ plié, jambe libre à l'horizontal - Position des bras libre - Continuité dans la liaison 	Cabriole : 0,30 Pt Liaison : 0,10 Pt Soubresaut : 0,30 Pt Liaison : 0,10 Pt Soubresaut réception une jambe : 0,30 Pt
Roue pied-pied rebond roulade arrière (libre) retour à la station debout	<ul style="list-style-type: none"> - Alignement des segments dans le sursaut - Alignement au passage par l'ATR - Redressement rapide du buste - Rebond dynamique jambe tendue 	Roue pied-pied : 0,50 Pt Roulade arrière : 0,30 Pt
Pirouette 180° en dedans	<ul style="list-style-type: none"> - Alignement vertical sur la jambe d'appui - Maintien de la jambe libre au retiré à la seconde pendant la rotation - Rotation de 180° terminée sur ½ pointes - Contrôle du retour de la jambe libre au sol - Position des bras libres 	0,30 Pt
ATR roulade avant	<ul style="list-style-type: none"> - Respect de la grande fente avant jusqu'à la pose des mains - Etablissement direct à l'ATR les jambes serrées à la verticale - Alignement du corps pendant tout l'élément - Contrôle de la descente en roulade avant avec enroulement du dos (bassin en rétroversion) - Position des bras et des jambes libre 	ATR : 0,30 Pt Liaison : 0,10 Pt Roulade : 0,10 Pt
OU OPTION + 1,00 Pts ATR impulsion roulade avant = option	<ul style="list-style-type: none"> - Mêmes exigences + Elévation du corps et maintien de l'alignement à l'impulsion bras - Retour à l'ATR contrôlé avant la roulade 	
Pont	<ul style="list-style-type: none"> - Placement en pont et retour libre - Ouverture des épaules dans le pont avec grandissement des appuis et maintien du bassin en rétroversion sans relâchement lombaire - Jambes serrées et les jambes tendues - Bras tendus - Tête droite avec regard sur les mains 	0,30 Pt

Note D : 5,00 Pt à 6,00 Pt **Note E : 10,00 Pt**

Texte	Exigences spécifiques	Pénalisation pour élément manquant
Départ au bout du praticable (aller-retour) saut antéro-postérieur	<ul style="list-style-type: none"> - Poussée complète des jambes lors de l'impulsion - Ecart des jambes dynamique à 180° - Réception en ½ plié - Position des bras libres 	0,50 Pt
2 ou 3 pas rondade rebond roulade arrière (libre) retour à la station debout	<ul style="list-style-type: none"> - Alignement des segments dans le sursaut - Alignement au passage par l'ATR - Impulsion bras tendus - Redressement rapide du buste - Rebond dynamique jambes tendues 	Rondade : 1,00 Pt Rebond : 0,10 Pt Roulade arrière : 0,30 Pt
Pirouette 180° en dedans et détourné sur ½ pointes enchaînés	<ul style="list-style-type: none"> - Alignement vertical sur la jambe d'appui - Maintien de la jambe libre au retiré pendant la rotation - Rotation de 180° terminée sur ½ pointes - Contrôle du retour de la jambe libre au sol - Alignement sur le détourné et maintien des 2 jambes tendues sur ½ pointes hautes - Position des bras libres 	Pirouette : 0,30 Pt Liaison : 0,10 Pt Détourné : 0,30 Pt
ATR impulsion roulade avant	<ul style="list-style-type: none"> - Respect de la grande fente avant jusqu'à la pose des mains - Etablissement direct à l'ATR jambes serrées à la verticale - Alignement du corps pendant tout l'élément - élévation du corps et maintien de l'alignement à l'impulsion - Retour à l'ATR contrôlé avant la roulade - Contrôle de la descente en roulade avant avec enroulement du dos sur un bassin en rétroversion - Position des bras et des jambes libres 	ATR impulsion : 1,00 Pt Roulade avant : 0,30 Pt
OU OPTION +1,00 Pt ATR impulsion descente en pont, se replacer en pont (jambes tenues et serrées) puis élévation d'une jambe en l'air tenir 3'' = option	<ul style="list-style-type: none"> - Respect de la grande fente avant jusqu'à la pose des mains - Etablissement direct à l'ATR jambes serrées à la verticale - Alignement du corps pendant tout l'élément - élévation du corps et maintien de l'alignement à l'impulsion - Retour à l'ATR contrôlé avant la descente en pont - Ouverture des épaules dans le pont avec grandissement des appuis et maintien du bassin en rétroversion sans relâchement lombaire - Bras tendus - Tête droite avec regard sur les mains - élévation de la jambe libre à l'oblique haute et jambe d'appui 	

	tendue - Retour libre	
Pont puis élévation d'une jambe en l'air tenir 3'' (si l'option n'est pas effectuée)	<ul style="list-style-type: none"> - Ouverture des épaules dans le pont avec grandissement des appuis et maintien du bassin en rétroversion sans relâchement lombaire - Bras tendus - Tête droite avec regard sur les mains - Elévation de la jambe libre à l'oblique haute et jambe d'appui tendues - Placement et retour libre 	0,30 Pt
Grand écart antéro-postérieur	<ul style="list-style-type: none"> - Respect de l'axe des jambes - Maintien du buste droit et des bras à la seconde - Amplitude maximale de 180° - Jambes tendues 	0,30 Pt
Saut ¼ de tour	<ul style="list-style-type: none"> - Poussée complète des jambes - Déclenchement de la rotation sur jambe d'appui tendues - Impulsion verticale avec alignement des segments - Rotation de 90° terminée en l'air - Réception en ½ plié - Position des bras libres 	0,50 Pt

Note D : 7,00 Pt à 8,00 Pt **Note E : 10,00 Pt**

Texte	Exigences spécifiques	Pénalisation pour élément manquant
Départ au bout du praticable (aller-retour) assemblé sissone	<ul style="list-style-type: none"> - Poussée complète des jambes lors des différentes impulsions - Assemblé : Elévation de la jambe libre jusqu'à l'horizontal sur un corps aligné puis réception en ½ plié - Sissone : Ecart de jambes dynamique à 180°, réception jambe d'appui ½ pliée - Position des bras libres - Continuité dans la liaison 	Assemblé : 0,30 Pt Liaison : 0,10 Pt Sissone : 0,50 Pt
ATR impulsion descente en pont puis remonter à la station debout	<ul style="list-style-type: none"> - Respect de la grande fente avant jusqu'à la pose des mains - Etablissement direct à l'ATR les jambes serrées à la verticale - Alignement du corps pendant tout l'élément - Elévation du corps et maintien de l'alignement à l'impulsion - Retour à l'ATR contrôlé avant la descente en pont - Ouverture des épaules dans le pont avec grandissement des appuis et maintien du bassin en rétroversion sans relâchement lombaire - Bras tendus - Tête droite avec regard sur les mains - Contrôle du retour avec réalignement progressif du corps sur les deux jambes 	ATR : 0,50 Pt Liaison : 0,10 Pt Pont : 0,50 Pt
OU OPTION + 1,00 Pt saut de main	<ul style="list-style-type: none"> - Impulsion dynamique de bras - Segments alignés - Efficacité de la courbette dorsale - Réception en courbe arrière 	
Pirouette 360	<ul style="list-style-type: none"> - Alignement vertical sur la jambe d'appui - Maintien de la jambe libre au retiré pendant la rotation - Rotation de 360° terminée sur ½ pointes - Contrôle du retour de la jambe libre au sol - Position des bras libres 	1,00 Pt
Souplesse arrière	<ul style="list-style-type: none"> - Contrôle du renversement arrière - Grandissement à l'ATR avec écart des jambes à 180° - Départ et retour libre 	1,00 Pt
Saut ½ tour - saut groupé	<ul style="list-style-type: none"> - Poussée complète des jambes - Déclenchement de la rotation sur jambes tendues - Impulsion verticale avec alignement des segments 	Saut ½ tour : 0,50 Pt Liaison : 0,10 Pt Saut groupé : 0,50 Pt

	<ul style="list-style-type: none"> - Rotation de 180° terminée en l'air - Saut groupe : genoux à l'horizontale et pointes de pieds en extension - Réceptions en ½ plié - Position des bras libres - Continuité dans la liaison 	
Sursaut rondade rebond réception stabilisée	<ul style="list-style-type: none"> - Alignement des segments dans le sursaut - Alignement au passage par l'ATR - Impulsion bras tendus - Redressement rapide du buste - Rebond dynamique jambes tendues - Réception ½ pliée 	2,00 Pt