

FÉDÉRAL B

SAUT

GÉNÉRALITÉS

- Hauteur de la table de saut 1m25 (1 m15 pour la catégorie 7-9 ans)
- Toutes les années d'âges peuvent utiliser le tremplin normes FIG ou le Trampo-tremp, seule la note de départ du saut présenté diffère. * **interdiction de modifier la hauteur du Trampo-tremp.**
- Course d'élan 25 m maximum

- 1 tapis de 10 cm est obligatoire au dessus du tapis de réception de 20 cm
- 2 sauts identiques ou différents, le meilleur est pris en compte
- Une 3^e course d'élan est autorisée si la gymnaste n'a touché ni le tremplin ou le Trampo-tremp, ni la table de saut (*même si la table est dépassée*)

- Saut exécuté non répertorié = SAUT NUL
- Aide pendant le saut = SAUT NUL
- Appui de la tête sur la table = SAUT NUL
- La réception ne se fait pas sur les 2 pieds d'abord = SAUT NUL
- Deuxième envol : saut vertical appel 1 pied = SAUT NUL

FAUTES D'EXÉCUTION

1^{er} ENVOL

- Mauvaise technique
 - angle des hanches 0,10 - 0,30
 - corps cambré 0,10 - 0,30
 - genoux fléchis 0,10 - 0,30 - 0,50
 - jambes et genoux écartés 0,10 - 0,30

IMPULSION



- Mauvaise technique
 - bras fléchis 0,10 - 0,30 - 0,50
 - angle des épaules 0,10 - 0,30
- Appui prolongé sur la table 0,10 - 0,30 - 0,50
- Pose de genoux 1,00
- Appuis supplémentaires sur la table : (une fois) 0,50

2^{ème} ENVOL

- Hauteur 0,10 - 0,30 - 0,50
- Position du corps
 - alignement du corps 0,10
 - genoux fléchis 0,10 - 0,30 - 0,50
 - jambes ou genoux écartés 0,10 - 0,30
- Distance - Longueur insuffisante 0,10 - 0,30
- Déviation par rapport à l'axe 0,10
- Dynamisme 0,10 - 0,30

FAUTES DE RÉCEPTION

- cf. tableau des fautes générales

GRILLE DES SAUTS NOTES D			
DESSIN / SYMBOLE	DESCRIPTION	NOTE DE DÉPART	
		Trampo-tremp*	1 tremplin
	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical	7	8
	Renversement avant	9	10

CALCUL NOTE FINALE

ND	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

FÉDÉRAL B

BARRES 1/2

Présence obligatoire de l'entraîneur sous les barres. Dans le cas contraire, la gymnaste n'est pas autorisée à passer

























EXIGENCES DE GROUPE

Enchaînement libre de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :

- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément du GROUPE « Suspensions »
- 1 élément du GROUPE « Appuis »
- 1 élément du GROUPE « Sorties »
- 1 élément au choix dans la grille

Enchaînement à réaliser :

- soit, sur une seule barre (B1 ou B5)
- soit sur les 2 barres, avec passage de l'une à l'autre durant l'enchaînement
- Années d'âges 7-8-9 ans : enchaînement sur barre inférieure obligatoire, possibilité de monter la barre et/ou de fléchir les jambes pour les éléments en suspension
- Bonifications de valeur 0,50 point : 2 au choix parmi les éléments surlignés en bleu

GROUPES 1/2					
ENTRÉES		SUSPENSIONS			
					
Sauter bras tendus pour arriver à l'appui facial sur fil		Renversement arrière du balancé		De la suspension, demi tour (180°) ou tour (360°), nombre libre de changements de prises	
					
Avec un tremplin, sauter à la suspension B5		Equerre maintenue 2 sec : jambes à l'horizontale		Renversement arrière de la traction, aussi en entrée (comptabilisé une seule fois)	
					
Renversement arrière de la traction, aussi dans le mouvement (comptabilisé une seule fois)		De la suspension, renversement arrière jambes fléchies, toucher la base avec les pointes de pieds, retour à la suspension		Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)	
					
Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)		De l'appui fil ou B5, rotation 180°, descente contrôlée sous toutes ses formes jusqu'à la suspension			
					
Renversement arrière du lancé de jambe					

FÉDÉRAL B

BARRES 2/2

GROUPES 2/2					
APPUIS			SORTIES		
De l'appui fil ou BS, engager 1 jambe entre les bras pour arriver à l'appui cavalier			Tour d'appui arrière groupé ou tendu		
Monter debout sur fil un pied après l'autre - pour attraper la BS			De l'appui cavalier fil ou BS, 1/2 tour en changeant les prises et dégager la jambe par dessus la barre		
De l'appui, passage d'une jambe sur le côté, pour arriver à l'appui cavalier aussi par coupé fil ou BS			De la suspension fil ou BS, lâcher la barre et réception à la station debout		
Prise d'élan sous l'horizontale, jambes tendues et serrées aussi en sortie (comptabilisé 1 seule fois)			Prise d'élan sous l'horizontale, jambes tendues et serrées, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)		

FAUTES SPÉCIFIQUES

Tous les balancés peuvent s'effectuer jambes serrées ou écartées (basculés et balancés)		Heurter le sol avec les pieds	1.00
Arrêt (=arrêt qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément)	0.50	Heurter la barre avec 1 ou 2 pieds	0.50
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	Élan intermédiaire (= élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant) - pas de cumul avec l'arrêt	0.50
Dépassement du temps de chute (30 sec)	Exercice terminé		

CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments	
Bonifications	x 0.5 :
ND = (Nbre d'éléments x 2) + Bonif	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

FÉDÉRAL B

POUTRE 1/2

EXIGENCES DE GROUPE




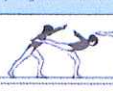

Enchaînement libre sur poutre à 1,25 m de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-dessous (durée 1 minute maximum) :

- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément acrobatique
- 1 élément du GROUPE « Sorties »
- 2 éléments au choix dans la grille
- pour les 7-9 ans : en cas de chute, l'entraîneur est autorisé à aider la gymnaste à remonter sur la poutre
- bonifications de valeur 0,50 point : 2 au choix parmi les éléments identifiés sur fond bleu

GROUPES 1/2					
ENTRÉES		ÉLÉMENTS GYMNINIQUES			
		TOURS		SAUTS	
De la station faciale latérale, sauter à l'appui, passage d'une jambe tendue sur le côté pour s'installer au siège transversal		Dévié (conservation du sens de rotation)		Saut groupé genoux à l'horizontale	
De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'installer au siège		1/2 pivot, position de la jambe libre au choix		Cabrie avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum	
Entrée sur le côté de la poutre, impulsion 1 jambe, arrivée accroupi 1 pied après l'autre (avec ou sans appui de la main)		Planche ou arabesque maintenue 2 sec, jambe libre à l'oblique basse minimum		Saut de chat genoux à l'horizontale	

FÉDÉRAL B

POUTRE 2/2

GROUPES 2/2		
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES		SORTIES
ARRIÈRE	AVANT	
 Chandelle corps groupé, carpé ou tendu, maintenue 2 sec, départ et retour libres	 AIR passage sous toutes ses formes (à la verticale)	 Sortie rondade
 Chandelle corps tendu maintenue 2 secondes	 Lente avant, renversement avant jusqu'à la pose des mains, jambe arrière au moins à l'horizontale avec ou sans poussée de la jambe d'appui	 Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout
	 Départ accroupi, placement du dos sous toutes ses formes	

FAUTES SPÉCIFIQUES

Déséquilibre	0.10 / 0.30 / 0.50	Le chronomètre démarre lorsque les pieds quittent le sol et s'arrête lorsque la gymnaste se réceptionne sur le tapis. Le chronométrage s'arrête à chaque chute et redémarre lorsque la gymnaste reprend son mouvement. Le chronomètre prévient la gymnaste à 50 sec.
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30	
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	0.50	
Dépassement du temps autorisé (1 min)	2.00	
Dépassement du temps de chute (10 secondes)	Exercice terminé	

CALCUL NOTE FINALE

Nombre d'éléments	
Bonifications	x 0.5 :
ND = (Nombre d'éléments x 2) + Bonif	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	






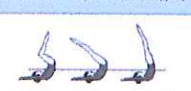







FÉDÉRAL B

SOL 1/2
























EXIGENCES DE GROUPE

Enchaînement libre sur piste ou bande de tapis (durée 1 minute maximum) de 5 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :

- 2 éléments acrobatiques
- 2 éléments gymniques
- 1 élément au choix dans la grille
- Bonifications de valeur 0.50 point : 2 au choix parmi les éléments identifiés sur fond bleu
- Possibilité d'utiliser la musique, à l'initiative des comités départementaux et régionaux

GROUPES 1/2		
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES		
AVANT	ARRIÈRE	
 Roue sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre	 Souplesse avant départ et retour à l'appui pédestre ou AIR point avant retour à l'appui pédestre	 Souplesse arrière départ et retour à l'appui pédestre
 Rondade avec rebond	 Placement du dos sous toutes ses formes	 Chandelle corps groupé, carpé ou tendu maintenue 2 sec, départ et retour libres, position des bras libre
 AIR roulade avant, départ et retour à l'appui pédestre	 AIR marqué (passage à la verticale) sous toutes ses formes retour en lente	 Rondade arrière sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre
 AIR 1/2 valse, jambes tendues serrées	 Rondade avant sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre (jambes serrées ou écartées...)	 De la position pont, retour en lente par AIR antéro-postérieur (si point tenu 2" validation de 2 éléments)
 Tic tac, départ et retour à l'appui pédestre		

GROUPES 2/2
ÉLÉMENTS GYMNASTIQUES

SOUPLESSE MAINTIEN		SAUTS		TOURS	
 Grand écart antérieur-postérieur écart 180° sans appui des mains au sol maintenu 2 sec.	 Planche ou arabesque maintenue 2 sec, jambe libre à l'oblique basse minimum	 Saut groupé genoux à l'horizontale	 Saut vertical, aussi avec 1/2 tour	 1/2 pivot + détourné (conservation du sens de rotation)	
 De la position allongée, s'élever en pont, jambes serrées et tendues, maintenu 2 sec.	 Relevé sur 1/2 pointe au retiré maintenu 2 sec	 Saut de chat genoux à l'horizontale	 Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum	 1/2 pivot, position de la jambe libre indifférente	
 Pied dans la main "Y" maintenu 2 sec.	 Ecrasement facial maintenu 2 sec	 Pas chassés D-G ou inversement	 Saut vertical avec changement de jambe	 Battements D-G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum.	
 Saut sissonne écart à 180°		 Assemblé	 Détourné	 Détourné	

FAUTES SPÉCIFIQUES

Déséquilibre	0,10 / 0,30	Le chronomètre démarre au premier mouvement de la gymnaste et s'arrête au dernier mouvement. Le chronomètre prévient la gymnaste à 50 sec.
Absence de rebond après la rondade positionnée en dernier élément	0,50	
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0,10 / 0,30	
Dépassement du temps autorisé (1 min)	2,00	

CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments	
Bonifications	x 0,5 :
ND = (Nbre d'éléments x 2) + Bonif	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

FÉDÉRAL A
SAUT

GÉNÉRALITÉS

- Hauteur de la table de saut 1m25
- Toutes les années d'âges peuvent utiliser le tremplin normes FIG ou le Trampo-tremp, seule la note de départ du saut présenté diffère. **Interdiction de modifier la hauteur du Trampo-tremp.**
- Course d'élan 25 m maximum
- 1 tapis de 10 cm est obligatoire au dessus du tapis de réception de 20 cm
- 2 sauts identiques ou différents, le meilleur est pris en compte
- Une 3^e course d'élan est autorisée si la gymnaste n'a touché ni le tremplin ou le Trampo-tremp, ni la table de saut (même si la table est dépassée)
- Saut exécuté non répertorié = SAUT NUL
- Aide pendant le saut = SAUT NUL
- Appui de la tête sur la table = SAUT NUL
- La réception ne se fait pas sur les 2 pieds d'abord = SAUT NUL
- Deuxième envol : saut vertical appel 1 pied = SAUT NUL

FAUTES D'EXÉCUTION

1^{er} ENVOL

- Degrés de rotation manquant dans les rotations longitudinales pendant l'envol :
 - ≤ 45° : 0,10 - ≤ 90° : 0,30 - > 90° : 0,50
- Mauvaise technique
 - angle des hanches 0,10 - 0,30
 - corps cambré 0,10 - 0,30
 - genoux fléchis 0,10 - 0,30 - 0,50
 - jambes et genoux écartés 0,10 - 0,30

IMPULSION

- Mauvaise technique
 - bras fléchis 0,10 - 0,30 - 0,50
 - angle des épaules 0,10 - 0,30
- Appui prolongé sur la table 0,10 - 0,30 - 0,50
- Pose de genoux 1,00
- Appuis supplémentaires sur la table : 0,50 (une seule fois)
- Ne pas passer par la verticale 0,10
- Rotation longitudinale commencée trop tôt (sur la table) 0,10 - 0,30

2^{ème} ENVOL

- Hauteur 0,10 - 0,30 - 0,50
- Précision dans les rotations longitudinales 0,10
- Position du corps
 - alignement du corps 0,10
 - genoux fléchis 0,10 - 0,30 - 0,50
 - jambes ou genoux écartés 0,10 - 0,30
- Distance - Longueur insuffisante 0,10 - 0,30
- Déviation par rapport à l'axe 0,10
- Dynamisme 0,10 - 0,30

FAUTES DE RÉCEPTION

- cf. tableaux des fautes générales

CALCUL NOTE FINALE

ND	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

GRILLE DES SAUTS NOTES D

DESSIN / SYMBOLE	DESCRIPTION	NOTE DE DÉPART	
		Trampo-tremp*	1 tremplin
	Saut avec pose des mains puis des pieds sur la table de saut puis saut vertical	10	11
	Renversement avant avec 1/2 tour (180°) dans le 1 ^{er} envol	11	12
	Renversement avant	12	13
	Renversement avant avec 1/2 tour (180°) dans le 1 ^{er} envol et 1/2 tour (180°) dans le 2 ^e envol. Saut reconnu avec ou sans changement de sens de rotation entre les 2 envols	12	13

FÉDÉRAL A

BARRES 1/2

EXIGENCES DE GROUPE ET BONIFICATIONS









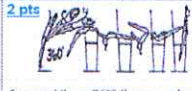





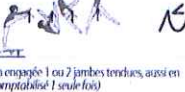

Enchaînement libre de 6 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-contre :

- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément du GROUPE « Suspensions »
- 1 élément du GROUPE « Appuis »
- 1 élément du GROUPE « Sorties »
- 2 éléments au choix dans la grille

3 bonifications maximum à 0,5 pt (éléments identifiés dans la grille en bleu, issus de groupes identiques ou différents et réalisés sans chute)

Enchaînement à réaliser :



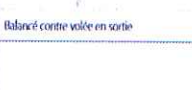


- soit, sur une seule barre (BI ou BS)
- soit sur les 2 barres, avec passage de l'une à l'autre durant l'enchaînement

GROUPE 1/2			
ENTRÉES		SUSPENSIONS	
1 pt  Renversement arrière du lance de jambe ou de la traction, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)	2 pts  Bascule ou bascule en engageant 1 jambe à la BI, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)	1 pt  De la suspension BS, filé avant	1 pt  De l'appui facial BI ou BS, rotation avant, descente contrôlée avec passage par les 3 positions (chandelle renversée, fermée, pieds l'une et l'autre serrés) maintenues chacune 2 sec
1 pt  Oscillation engagée 1 ou 2 jambes tendues, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)	2 pts  1/2 tour bascule	1 pt  2 balancés - Jambes tendues, corps minimum à l'oblique basse, aussi en sortie (comptabilisé 1 seule fois)	1 pt  De l'appui facial, filé avant corps proche de l'horizontale
	2 pts  Saut avec 1/1 tour (360°) élan en av. et bascule à l'appui facial BI	1 pt  Renversement arrière du balancé	1 pt  Renversement de la traction, aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)
		2 pts  Balancé arrière et rétablissement à l'appui ou l'appui libre	2 pts  Bascule barre supérieure uniquement dans le mouvement
		2 pts  Bascule ou bascule en engageant 1 jambe à la BI, aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)	1 pt  Oscillation engagée 1 ou 2 jambes tendues, aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)
		1 pt  Balancé demi tour minimum à l'oblique basse, aussi en sortie avec engagé du poignet	

16

FÉDÉRAL A

BARRES 2/2

GROUPE 2/2			
APPUIS		SORTIES	
1 pt  De l'appui facial BI ou BS, engager 1 jambe entre les bras pour arriver à l'appui cavalier	1 pt  Tour d'appui arrière jambes tendues et corps aligné	1 pt  Sortie filée sans rotation longitudinale sous toutes ses formes (pieds barre jambes serrées ou écartées, ou de l'appui) BI ou BS	1 pt  De la suspension BI ou BS, lâcher la barre et réception à la station debout
1 pt  Prise d'élan à l'horizontale, aussi en sortie BI (comptabilisé 1 seule fois)	2 pts  Pose de pieds, élan circulaire en arrière jambes serrées (tendues ou fléchies)	1 pt  Sortie filée avec 1/2 tour sous toutes ses formes (pieds barre jambes serrées ou écartées, ou de l'appui) BI ou BS	1 pt  2 balancés - Jambes tendues, corps minimum à l'oblique basse, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)
1 pt  De l'appui facial BI, pose des pieds jambes fléchies serrées ou tendues serrées ou écartées et attraper la BS	1 pt  De l'appui cavalier tour en avant (prises libres)	2 pts  Sortie salto arrière groupé	1 pt  Prise d'élan à l'horizontale à la BI, réception au sol aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)
2 pts  Bascule fixe	1 pt  Montée debout sur BI un pied après l'autre pour attraper la BS	1 pt  Balancé contre voûte en sortie	
1 pt  Tour d'appui avant jambes tendues	1 pt  De l'appui cavalier BI ou BS, 1/2 tour en changeant les prises et décaler la jambe par dessus la barre		
1 pt  Tour avant cavalier	2 pts  Tour d'appui arrière libre à l'horizontale		

CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments :	x 1 :
Nbre d'éléments :	x 2 :
Bonifications	x 0.5 :
ND = (Nbre d'éléments x 1) + (Nbre d'éléments x 2) + Bonif.	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

FAUTES SPÉCIFIQUES

Tous les balancés peuvent s'effectuer jambes serrées ou écartées (bascules et balancés)		Heurter le sol avec les pieds	1.00
Arrêt (= arrêt qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément)	0.50	Manque d'amplitude dans les prises d'élan et balancés	0.10 / 0.30
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	Heurter la barre avec 1 ou 2 pieds	0.50
Dépassement du temps de chute (30 secondes)	Exercice terminé	Élan intermédiaire (= élan qui n'est pas nécessaire à l'exécution de l'élément suivant) - pas de cumul avec l'arrêt	0.50

FÉDÉRAL A






















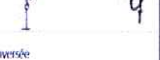




POUTRE 1/2

EXIGENCES DE GROUPE ET BONIFICATIONS

Enchaînement libre de 6 éléments (durée maximum 1 minute) choisis parmi les éléments de la grille ci-dessous :

- 1 élément du GROUPE « Entrées »
- 1 élément du GROUPE « Sauts »
- 1 élément du GROUPE « Tours »
- 1 élément du GROUPE « Éléments acrobatiques en avant/latéral »
- 1 élément du GROUPE « Éléments acrobatiques en arrière »
- 1 élément du GROUPE « Sorties »

3 bonifications maximum à 0,5 pt (éléments identifiés dans la grille en bleu, issus de groupes identiques ou différents et réalisés sans chute)

GROUPE 1/2				
ENTRÉES		ÉLÉMENTS GYMNIMQUES		
		TOURS	SAUTS	
1 pt  De la station faciale latérale, sauter à l'appui, passage d'une jambe tendue sur le côté pour s'établir au siège transversal	2 pts  En bout de poutre ou sur le côté : entrée par saut vertical à la station debout ou accroupi. Appel et réception 2 pieds.	1 pt  $\frac{1}{2}$ pivot + détourné (conservation du sens de rotation)	1 pt  Saut groupé genoux à l'horizontale	2 pts  Saut dissonne écart à 180°
1 pt  De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège	1 pt  Saut appel 1 pied réception en arabesque jambe à l'horizontale	1 pt  $\frac{1}{2}$ pivot, position de la jambe libre au choix (aussi accroupi)	2 pts  Saut groupé (appel 1 ou 2 pieds) avec $\frac{1}{2}$ tour (180°) de la position tarrow. (hanches & genoux à 45°)	1 pt  Saut de chat genoux à l'horizontale, aussi avec $\frac{1}{2}$ tour
2 pts  Entrée écarte écartée en position latérale et ou transversale maintenue 2 sec	2 pts  De la station faciale, franchissement groupé ou carpié à l'appui dorsal	1 pt  $\frac{1}{2}$ tour à la station groupée sur une jambe, jambe libre tendue	1 pt  Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique base minimum	1 pt  Saut cosaque réception 1 ou 2 pieds, genoux à l'horizontale
1 pt  Entrée sur le côté de la poutre, impulsion 1 jambe, arrivée accroupi 1 pied après l'autre (avec ou sans appui de la main)	1 pt  Saut avec appui des mains au grand écart latéral appel 2 pieds ou saut au grand écart transversal appel 1 pied, élan oblique par rapport à la poutre	2 pts  Pivot	1 pt  Saut ciseaux avant battements à l'horizontale	2 pts  Saut enjamé par développé écart à 180°
2 pts  Roue en entrée	2 pts  Entrée écarte renversée	2 pts  Pivot attitude	1 pt  Saut vertical avec $\frac{1}{2}$ tour	2 pts  Saut changement de jambe écart à 180°
			2 pts  Saut écart antépostérieur écart à 180°	

FÉDÉRAL A

POUTRE 2/2

GROUPE 2/2			
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES			SORTIES
ARRIÈRE	AVANT/LATÉRAL		
1 pt Chandelle corps tendu (départ et retour libres) maintenue 2 sec	1 pt Allé passage sous toutes ses formes	2 pts Bic tac	1 pt Sortie rondade
1 pt Rondade arrière départ libre, retour à l'appui pied/ste	2 pts Allé maintien (sous toutes ses formes) 2 sec.	2 pts Rondade (interdite en liaison avec sortie)	1 pt Sortie saut de mains
2 pts Souplesse arrière	1 pt Rondade avant départ appui pied/ste, retour libre	2 pts Souplesse avant	2 pts Sortie salto avant groupé
2 pts Flic Flac jambes décalées	2 pts Roue sous toutes ses formes	2 pts Saut de mains	2 pts Sortie salto arrière groupé
		 Pont départ allongé	1 pt Sortie salto costal

FAUTES SPECIFIQUES

Déséquilibre	0,10 / 0,30 / 0,50	Le chronomètre démarre lorsque les pieds quittent le sol et s'arrête lorsque la gymnaste se réceptionne sur le tapis. Le chronométrage s'arrête à chaque chute et redémarre lorsque la gymnaste reprend son mouvement. Le chronométrage prévient la gymnaste à 50 sec.
Élément de maintien non tenu 2 sec.	NON RECONNU	
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0,10 / 0,30	
S'accrocher à la poutre pour éviter une chute	0,50	
Dépassement du temps autorisé (1 min)	2,00	
Dépassement du temps de chute (10 sec)	Exercice terminé	
Déplacement sur pieds plats durant tout le mouvement	0,10	
Pas de passage proche de la poutre	0,10	
Aucune gestuelle	0,10	

CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments:	x 1:
Nbre d'éléments:	x 2:
Bonifications	x 0,5:
ND = (Nbre d'éléments x 1 + Nbre d'éléments x 2) + Bonif	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	

EXIGENCES DE GROUPE ET BONIFICATIONS










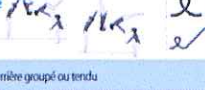







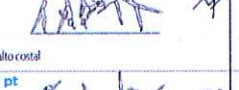


Enchaînement libre sur praticable 12 m x 12 m, en musique (durée 1 minute)


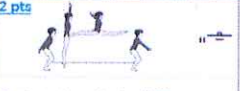

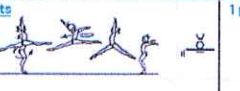







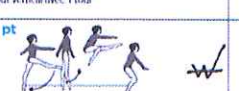





de 6 éléments choisis parmi les éléments de la grille ci-dessous :

- 1 élément du GROUPE « Éléments acrobatiques avant/latéral »
- 1 élément du GROUPE « Éléments acrobatiques arrière »
- 2 éléments gymniques au choix
- 2 éléments au choix dans la grille

3 bonifications maximum à 0,5 pt (éléments identifiés dans la grille en bleu, issus de groupes identiques ou différents et réalisés sans chute)

Rondade flip salto = 2 bonifications

GROUPE 1/2					
ÉLÉMENTS ACROBATIQUES					
AVANT/LATÉRAL			ARRIÈRE		
1 pt  Roule sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui-pédestre	2 pts  Écarte écartée et élévation à l'ARR par placement du dos, retour en face	2 pts  Saut de mains 2 pieds avec rebond	1 pt  Roulade arrière bras tendus corps capé, départ et retour à l'appui-pédestre	2 pts  Flic-flac jambes serrées avec rebond de la rondade: bonification	
1 pt  Rondade avec rebond	1 pt  Tic-tac, départ et retour à l'appui-pédestre	2 pts  Salto avant groupé	1 pt  Roulade arrière piquée à l'ARR bras tendus, départ et retour à l'appui-pédestre	2 pts  Salto arrière groupé ou tendu	
1 pt  AIR roulade avant, départ et retour à l'appui-pédestre	1 pt  Somplesse avant départ et retour à l'appui-pédestre ou AIR pont avant retour à l'appui-pédestre	2 pts  AIR valse, jambes tendues serrées	1 pt  Somplesse arrière départ et retour à l'appui-pédestre	1 pt  Flic-flac jambes décalées	
1 pt  AIR valse, jambes tendues serrées	1 pt  Saut de mains 1 pied	1 pt  Salto costal			
	1 pt  Saut de l'ange	1 pt  Salto facial			

GROUPE 2/2					
ÉLÉMENTS GYMNISTIQUES					
SAUTS				TOURS	
1 pt  Saut groupé aussi avec 1/2 ou tour genoux à l'horizontale	2 pts  Saut écart antéropostérieur écart à 180°	1 pt  Saut de chat avec 1/2 tour ou tour cuisses à l'horizontale	2 pts  Saut écart antéropostérieur 1/2 tour	1 pt  1/2 pivot	
1 pt  Saut cosaque appel et réception 1 ou 2 pieds aussi avec 1/2 tour genoux à l'horizontale	2 pts  Saut sissonne écart à 180°	1 pt  Saut vertical avec 1 tour		1 pt  1/2 pivot jambe libre horizontale ou pied dans la main écart 180°	
1 pt  Saut croisés avant battements à l'horizontale	2 pts  Saut enjambé par développé ou battement, écart à 180°	1 pt  Saut changement de jambe à la position saut cosaque genoux à l'horizontale		1 pt  Pivot	
2 pts  Saut capé écarté ou serré cuisses à l'horizontale	2 pts  Saut changement de jambe écart à 180°	2 pts  Saut capé 1/2 tour		2 pts  720°	
				Double pirouette	

FAUTES SPÉCIFIQUES

Déséquilibre	0.10 / 0.30	Le chronomètre démarre au premier mouvement de la gymnaste et s'arrête à la fin de la musique.
Absence de rebond après les éléments: rondade, sauts de mains, flic-flac (positionnés en dernier élément)	0.50	
Manque d'amplitude par rapport aux exigences	0.10 / 0.30	
Dépassement du temps autorisé (1 min)	2.00	
Absence de musique	2.00	
Déplacement sur pieds plats durant tout le mouvement	0.10	
Pas de passage au sol	0.10	
Manque de synchronisation musique / mouvement:	0.10	

CALCUL NOTE FINALE

Nbre d'éléments:	x 1:
Nbre d'éléments:	x 2:
Bonifications	x 0.5:
ND = (Nbre d'éléments x 1 + Nbre d'éléments x 2) + Bonif	
Total Fautes exécution	
NF = ND - Total Fautes	