

# GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE

## COUPE FORMATION 2016/2020

### Les Objectifs

- Améliorer la formation technique de base des jeunes gymnastes
- Faciliter la détection et le suivi des jeunes gymnastes
- Devenir un outil de formation
- Etre un support pédagogique pour les entraîneurs  
(Clubs/ Responsables départementaux)
- Redynamiser et fédérer le secteur masculin autour d'un programme de formation commun

### Le Public concerné

- Gymnastes nés en **2012, 2011, 2010, 2009**  
débutants à Potentiel ou confirmés

### Le Programme

- Grilles d'éléments ou enchaînements d'éléments ou Mouvements sur 4 Niveaux évolutifs (Avec panachage possible)

Niveau 1 : Note de départ de 4 points

Niveau 2 : Note de départ de 6 points

Niveau 3 : Note de départ de 8 points

Niveau 4 : Note de départ de 10 points



## Le Système de cotation

- Le niveau est obligatoirement annoncé par l'entraîneur ou le gymnaste

Le juge détermine la note de départ en fonction de la réalisation de l'élément, de l'enchaînement d'éléments ou du mouvement.

- 4 Bonifications possibles par élément d'une valeur de 2 points

Ces bonifications sont d'ordre technique

Exemple : + 2points : Le Corps reste tendu

- 3 Possibilités de Déductions :

1 seule déduction possible de 1, 2, ou 3 points sur l'élément, de l'enchaînement d'éléments ou du mouvement.

- 2 Points BONUS

Les 2 points peuvent être attribués :

1 point si 3 des 4 secteurs de bonifications sont attribués

1 point si la présentation et l'attitude générale est correcte

### **PAS DE ½ POINT**

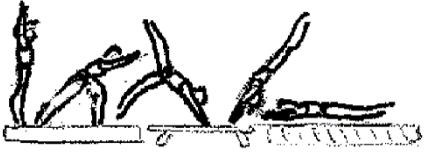

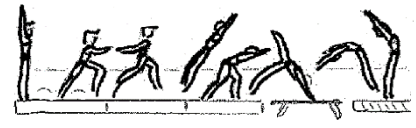
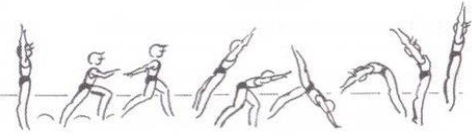
#### Cas Particuliers :

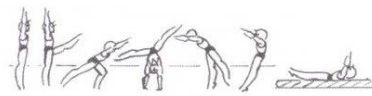
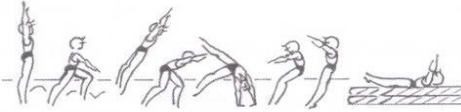


Les souplesses au sol : 1 seul enchaînement d'éléments (ND : 4 points avec 8 bonifications possibles d'une valeur de 1 point). Le Point BONUS de 1 point est attribué si 5 des 8 secteurs sont attribués


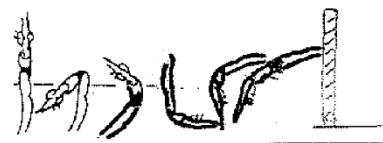
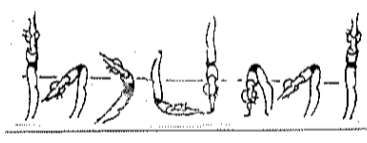

La lune au Saut de Cheval : 3 niveaux au lieu de 4 (ND : 4, 6, 10 points)

Le grimper de corde où il n'y a pas de déductions possibles



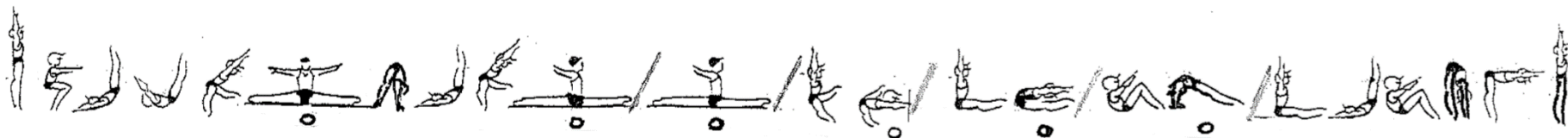
		<b>ELEMENT 1</b>							
		<b>SOL</b>							
		<b>6 Points</b>		<b>8 Points</b>		<b>10 Points</b>			
<b>Eléments</b>		Fente avant ATR tombé dos Matériel pédagogique : Plinth + mini-tramp + pleyel		3 pas sursaut fente avant ATR Impulsion bras / tomber dos Matériel pédagogique : Plinth + mini-tramp + pleyel		3 pas sursaut saut de mains Matériel pédagogique : Plinth + mini-tramp + pleyel		3 pas sursaut saut de mains (Sans aménagement)	
									
<b>Bonifications</b>	+2	Lors du passage en ATR, les bras, le buste et les jambes sont alignés		Lors du passage en ATR impulsion bras, les bras, le buste et les jambes sont alignés		Les bras restent parallèles et en contact avec les oreilles pendant le saut de mains.		Les bras restent parallèles et en contact avec les oreilles pendant le saut de mains.	
	+2	Pendant tout l'exercice, les bras restent tendus et gardent le contact avec les oreilles		Pendant tout l'exercice, les bras restent tendus et gardent le contact avec les oreilles		A l'arrivée, les jambes sont tendues et le corps en déséquilibre avant.		A l'arrivée, les jambes sont tendues et le corps en déséquilibre avant.	
	+2	Le regard est porté sur les mains qui sont orientées vers l'avant		Le regard est porté sur les mains qui sont orientées vers l'avant		Le corps est en courbe arrière à l'arrivée du saut de mains, regard dirigé vers les mains		Le corps est en courbe arrière à l'arrivée du saut de mains, regard dirigé vers les mains	
	+2	Lors de la réception sur le dos, le corps reste aligné et gainé		Lors de la réception sur le dos, le corps reste aligné et gainé		Les 3 pas sont réalisés avec balancement des bras le long du corps de façon coordonnée et régulière		Les 3 pas sont réalisés avec balancement des bras le long du corps de façon coordonnée et régulière	
<b>Déductions</b>	-1	Petites fautes							
	-2	Moyennes fautes							
	-3	Grosses fautes							
<b>POINTS BONUS</b>	+1	3 des 4 secteurs de bonifications sont attribués							
	+1	Présentation / Attitude générale							

		<b>ELEMENT 2</b>			
		<b>SOL</b>			
		<b>4 Points</b>	<b>6 Points</b>	<b>8 Points</b>	<b>10 Points</b>
<b>Eléments</b>		<p>Roue pied / pied sur ligne tracée au Sol + déséquilibre arrière. Aménagement pédagogique : Ligne tracée au Sol + Pleyel 20cms</p> 	<p>3 pas sursaut rondade + déséquilibre arrière. Aménagement pédagogique : Ligne tracée au Sol + Pleyel 20cms</p> 	<p>3 pas sursaut rondade flic flac. Matériel pédagogique : Plinth + mini-tramp + pleyel</p> 	<p>3 pas sursaut rondade flic flac (Sans aménagement)</p> 
	<b>Bonifications</b>	<b>+2</b>	A l'arrivée, le corps est en déséquilibre arrière et les bras forment un angle de 45° vers le haut avec le corps.	A l'arrivée, le corps est en déséquilibre arrière et les bras forment un angle de 45° vers le haut avec le corps.	A la fin de la rondade, les jambes sont tendues et le corps est en déséquilibre arrière
	<b>+2</b>	Le départ, la pose des mains et l'arrivée se font sur la ligne et le corps passe à la verticale de la ligne	Le bassin passe par l'ATR lors de la pose de mains	A l'arrivée du flic flac, les jambes sont tendues et le corps est en déséquilibre arrière	A l'arrivée du flic flac, les jambes sont tendues et le corps est en déséquilibre arrière
	<b>+2</b>	Le buste reste face au Sol presque jusqu'à la pose des mains et les bras restent tendus, parallèles et restent en contact avec les oreilles	Le buste reste face au Sol presque jusqu'à la pose des mains et les bras restent tendus, parallèles et restent en contact avec les oreilles	Les doigts sont orientés légèrement vers l'intérieur lors de la pose des mains au Sol	Dans le flic flac, les doigts sont orientés légèrement vers l'intérieur lors de la pose des mains au Sol
	<b>+2</b>	La 1 <sup>ère</sup> main est perpendiculaire à la ligne et la 2 <sup>ème</sup> tournée vers l'intérieur	La 1 <sup>ère</sup> main est perpendiculaire à la ligne et la 2 <sup>ème</sup> tournée vers l'intérieur	Les bras et les jambes sont tendus pendant le flic flac	Les bras et les jambes sont tendus pendant le flic flac
<b>Déductions</b>	<b>-1</b>	Petites fautes			
	<b>-2</b>	Moyennes fautes			
	<b>-3</b>	Grosses fautes			
<b>POINTS BONUS</b>	<b>+1</b>	3 des 4 secteurs de bonifications sont attribués			
	<b>+1</b>	Présentation / Attitude générale			

		<b>ELEMENT 3</b>			
		<b>SOL</b>			
		<b>4 Points</b>	<b>6 Points</b>	<b>8 Points</b>	<b>10 Points</b>
<b>Eléments</b>		Roulade arrière avec bras et jambes tendus 	Roulade arrière passagère Matériel pédagogique : Pleyel 20cms vertical 	Roulade arrière ATR 	Roulade arrière ATR / roulade avant jambes tendues 
	<b>Bonifications</b>	<b>+2</b>	Les bras sont tendus lors de la prise d'appuis	Les bras sont tendus lors de la prise d'appuis	Les bras sont tendus lors de la prise d'appuis
	<b>+2</b>	Les jambes sont tendues du départ à la réception	Les jambes restent tendues durant tout l'exercice et notamment la descente	Les jambes restent tendues durant tout l'exercice et notamment la descente	Les jambes restent tendues durant l'ensemble de l'exercice.
	<b>+2</b>	A la pose des mains, les doigts sont orientés vers l'intérieur	Le regard sur les pieds est maintenu sur l'ensemble de l'exercice.	On observe un regard sur les pieds lors du passage en chandelle	On observe un regard sur les pieds lors du passage en chandelle
	<b>+2</b>	Pendant tout l'exercice, les bras restent en contact avec les oreilles	Le corps reste en gainage à la réception	Lors du passage en ATR, les bras, le buste et les jambes sont alignés	Le gymnaste se redresse avec le dos plat, les bras dans l'alignement.
<b>Déductions</b>	<b>-1</b>	Petites fautes			
	<b>-2</b>	Moyennes fautes			
	<b>-3</b>	Grosses fautes			
<b>POINTS BONUS</b>	<b>+1</b>	3 des 4 secteurs de bonifications sont attribués			
	<b>+1</b>	Présentation / Attitude générale			

**ELEMENT 4****SOL****4 Points****Éléments**

Passage par la chandelle à chaque souplesse :  
 Chandelle roulade avant écart facial 2sec / chandelle roulade avant écart à gauche 2sec / chandelle roulade avant écart à droite 2sec / chandelle roulade avant écrasement facial 2sec / resserrer les jambes tendues pour s'abaisser en fermeture complète 2sec / puis, par flexion des bras et des jambes, venir au pont 2sec / puis retour à la station assise jambes tendues / chandelle et roulade avant à la station.

**Bonifications**

+1	Le gymnaste respecte le passage par la chandelle (Alignement épaules / bassin / pointes entre chaque souplesse)
+1	Le pubis touche le sol en écart facial
+1	Le pubis touche le sol en écart latéral gauche
+1	Le pubis touche le sol en écart latéral droit
+1	La poitrine touche le sol, le dos est plat en écrasement facial
+1	La poitrine touche les cuisses, le dos est plat en fermeture jambes serrées
+1	En pont, les épaules sont à la perpendiculaire des appuis et les jambes sont tendues
+1	La série est réalisée sans l'aide des bras

**Déductions**


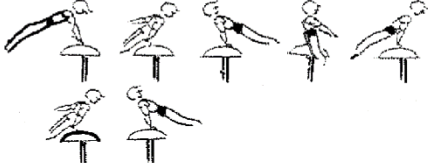


-1	Petites fautes
-2	Moyennes fautes
-3	Grosses fautes



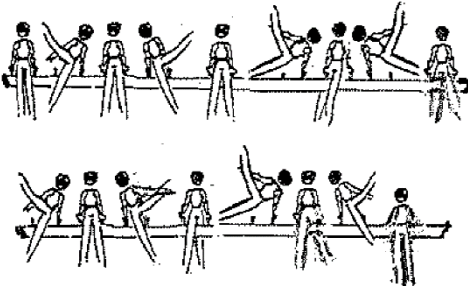
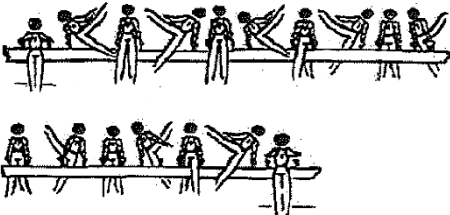
**POINTS  
BONUS**

+1	5 des 8 secteurs de bonifications sont attribués
+1	Présentation / Attitude générale

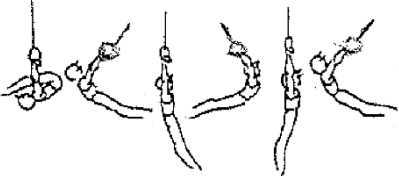
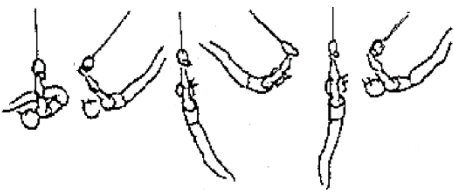
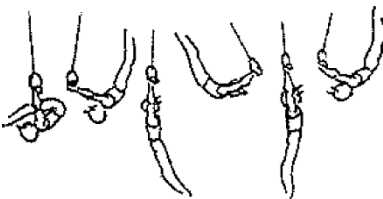
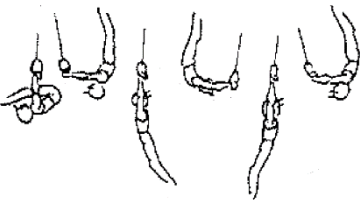
## ELEMENT 5 ARCONS (Hauteur du champignon 45cms + tapis 10cms )

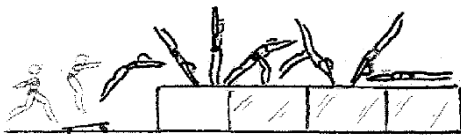

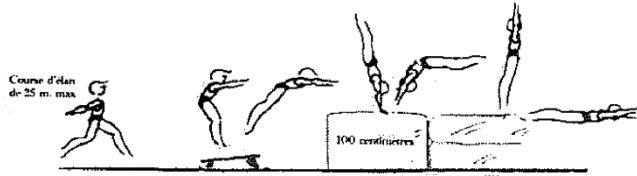
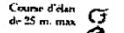
**Voir note de départ en fonction du nombre de cercles (Maximum 10 cercles)**

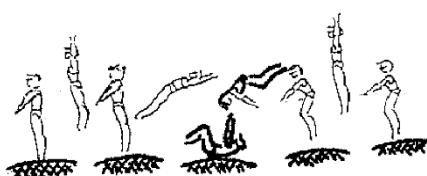

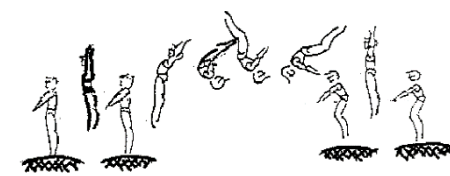
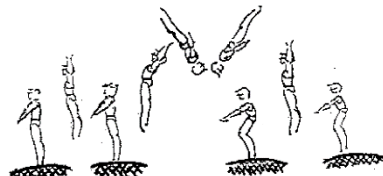
		4 Points	6 Points	8 Points	10 Points
<b>Eléments</b>		Sur champignon : ½ cercle	Sur champignon : 1 cercle ½	Sur champignon : 5 cercles	Sur champignon : 10 cercles
					
<b>Bonifications</b>	+2	Le buste et les jambes restent alignés pendant le ½ cercle	Le buste et les jambes restent alignés pendant le cercle et demi	Devant, le corps reste tendu	Devant, le corps reste tendu
	+2	Les bras restent tendus pendant tout l'exercice	Les bras restent tendus pendant tout l'exercice	Il n'y a pas de modification du corps lors du passage de l'avant vers l'arrière	Il n'y a pas de modification du corps lors du passage de l'avant vers l'arrière
	+2	Arrivée en appui dorsal, jambes serrées, corps en extension	Arrivée en appui dorsal, jambes serrées, corps en extension	Derrière, le corps reste tendu	Derrière, le corps reste tendu
	+2	La tête et les épaules restent dégagées durant l'ensemble du passage	La tête et les épaules restent dégagées durant l'ensemble du passage	La tête et les épaules restent dégagées durant l'ensemble du passage	La tête et les épaules restent dégagées durant l'ensemble du passage
<b>Déductions</b>	-1	Petites fautes			
	-2	Moyennes fautes			
	-3	Grosses fautes			
<b>POINTS BONUS</b>	+1	3 des 4 secteurs de bonifications sont attribués			
	+1	Présentation / Attitude générale			

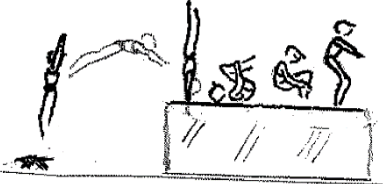
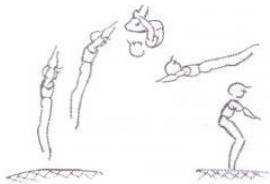

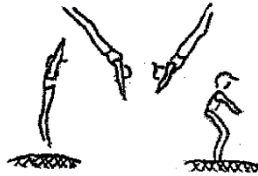
		<b>ELEMENT 6</b>			
		<b>ARCONS (L'exercice peut être inversé dans sa totalité)</b>			
		<b>4 Points</b>	<b>6 Points</b>	<b>8 Points</b>	<b>10 Points</b>
Bonifications	+2	On observe un balancement du bassin lors des passages à la verticale	On observe un balancement du bassin lors des passages à la verticale	On observe un balancement du bassin lors des passages à la verticale	On observe un balancement du bassin lors des passages à la verticale
		Le corps reste tendu	Le corps reste tendu	Le corps reste tendu	Le corps reste tendu
		La tête est dégagée	La tête est dégagée	La tête est dégagée	La tête est dégagée
		Les épaules restent orientées vers l'avant	Les épaules restent orientées vers l'avant	Les épaules restent orientées vers l'avant	Les épaules restent orientées vers l'avant
	Déductions	-1	Petites fautes		
-2		Moyennes fautes			
-3		Grosses fautes			
POINTS BONUS	+1	3 des 4 secteurs de bonifications sont attribués			
	+1	Présentation / Attitude générale			
Eléments		3 Balancés faciaux, à droite et à gauche Le meilleur est évalué	3 Balancés dorsaux, à droite et à gauche Le meilleur est évalué	Balancer facial à gauche / balancer facial à droite / balancer à gauche en engageant jambe gauche / balancer à droite / balancer à gauche en dégageant jambe gauche / balancer à droite en engageant jambe droite / balancer à gauche / balancer à droite en dégageant jambe droite et réception à la station debout.	Mouvement M4 (CF)
					



		<b>ELEMENT 7 ANNEAUX</b>				
		<b>4 Points</b>	<b>6 Points</b>	<b>8 Points</b>	<b>10 Points</b>	
<b>Eléments</b>		<p>5 balancés avec sangles (Corps à 45° sous l'horizontale) Le meilleur balancé est évalué</p> 	<p>5 balancés avec sangles (Corps à l'horizontale) Le meilleur balancé est évalué</p> 	<p>5 Balancés avec sangles (Corps renversé à 45° par rapport aux épaules) Le meilleur balancé est évalué</p> 	<p>5 balancés avec sangles (Corps renversé à 45° avec épaules à la hauteur de l'arrête inférieure des anneaux) Le meilleur balancé est évalué</p> 	
	<b>Bonifications</b>	+2	Le corps reste gainé pendant tout l'exercice.	Le corps reste gainé pendant tout l'exercice.	Le corps reste gainé pendant tout l'exercice.	Le corps reste gainé pendant tout l'exercice.
		+2	En fin de balancé avant, le corps est en courbe avant	En fin de balancé avant, le corps est en courbe avant	En fin de balancé avant, le corps est en courbe avant	En fin de balancé avant, le corps est en courbe avant
		+2	En fin de balancé arrière, le corps est en courbe arrière, les bras sont tendus et écartés, les épaules basses (pas d'appui sur les anneaux).	En fin de balancé arrière, le corps est en courbe arrière, les bras sont tendus et écartés, les épaules basses (pas d'appui sur les anneaux).	En fin de balancé arrière, le corps est en courbe arrière, les bras sont tendus et écartés, les épaules basses (pas d'appui sur les anneaux).	En fin de balancé arrière, le corps est en courbe arrière, les bras sont tendus et écartés, les épaules basses par rapport au bassin.
+2		La tête reste droite pendant tout l'exercice	La tête reste droite pendant tout l'exercice	La tête reste droite pendant tout l'exercice	La tête reste droite pendant tout l'exercice	
<b>Déductions</b>	-1	Petites fautes				
	-2	Moyennes fautes				
	-3	Grosses fautes				
<b>POINTS BONUS</b>	+1	3 des 4 secteurs de bonifications sont attribués				
	+1	Présentation / Attitude générale				


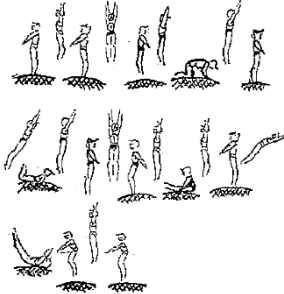
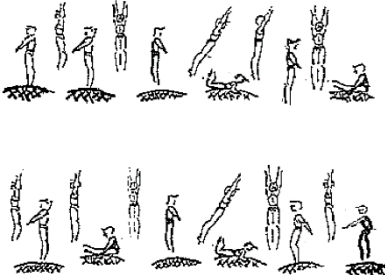

		<b>ELEMENT 8 SAUT DE CHEVAL</b>		
		<b>4 Points</b>	<b>6 Points</b>	<b>10 Points</b>
<b>Eléments</b>		Percussion vers l'ATR/ Fente avant ATR tomber dos Trampo / tremp + table de saut + plan élevé 1,00m 	Lune arrivée plat dos (Mouvement M3 CF) Trampo / tremp + table de saut + plan élevé 1,00m (Réglementation mouvements CF1 à CF4) 	Lune arrivée debout et déséquilibre avant (Mouvement M4 CF) Trampo / tremp + table de saut + plan élevé 1,00m (Réglementation mouvements CF1 à CF4) 
				
<b>Bonifications</b>	+2	A la pose de mains, le corps est aligné	A la pose de mains, le corps est aligné	A la pose de mains, le corps est aligné
	+2	Lors de l'impulsion jambes et au 1 <sup>er</sup> envol, les bras sont lancés le long du corps jusqu'à l'alignement	Lors de l'impulsion jambes et au 1 <sup>er</sup> envol, les bras sont lancés le long du corps jusqu'à l'alignement	Les bras restent en contact avec les oreilles, sans abaissement de ces derniers avant l'arrivée en déséquilibre avant
	+2	A la pose des mains, les bras sont tendus, les bras restent serrés et le regard est porté sur les mains.	A la pose des mains, les bras sont tendus, les bras restent serrés et le regard est porté sur les mains.	A la pose des mains, les bras sont tendus, les bras restent serrés et le regard est porté sur les mains.
	+2	De la fente avant ATR jusqu'au tomber dos, le corps reste en alignement gainé	Depuis l'impulsion bras jusqu'au tomber dos le corps reste en alignement gainé.	Depuis l'impulsion bras jusqu'au déséquilibre avant, le corps reste en alignement gainé
<b>Déductions</b>	-1	Petites fautes		
	-2	Moyennes fautes		
	-3	Grosses fautes		
<b>POINTS BONUS</b>	+1	3 des 4 secteurs de bonifications sont attribués		
	+1	Présentation / Attitude générale		

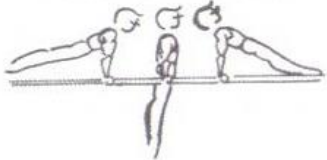
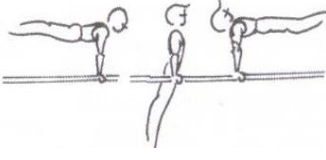
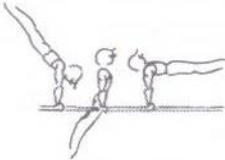
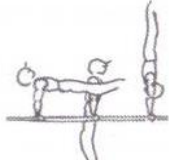
		TRAMPOLINE	ELEMENT 9 TRAMPOLINE ou Mini Trampoline		
		4 Points	6 Points	8 Points	10 Points
Eléments		<p>Chandelle, tomber dos pull-over, chandelle</p> 	<p>Chandelle, salto arrière groupé, chandelle</p> 	<p>Chandelle, salto arrière puck ou carpé, chandelle</p> 	<p>Chandelle, salto arrière tendu, chandelle</p> 
	Bonifications	+2	La tête reste droite lors de l'exécution de l'exercice	La tête reste droite lors de l'exécution de l'exercice	La tête reste droite lors de l'exécution de l'exercice
+2		La projection de bras de bas en haut (jusqu'aux oreilles) est conservée du départ à la chandelle finale	La projection de bras de bas en haut (jusqu'aux oreilles) est conservée du départ à la chandelle finale	La projection de bras de bas en haut (jusqu'aux oreilles) est conservée du départ à la chandelle finale	La projection de bras de bas en haut (jusqu'aux oreilles) est conservée du départ à la chandelle finale
+2		Il n'y a pas de déplacement sur la toile lors de l'exécution de l'exercice	Il n'y a pas de déplacement sur la toile lors de l'exécution de l'exercice	Il n'y a pas de déplacement sur la toile lors de l'exécution de l'exercice	Il n'y a pas de déplacement sur la toile lors de l'exécution de l'exercice
+2		La sortie de toile est réalisée jusqu'à jambes tendues durant tout l'exercice	La sortie de toile est réalisée jusqu'à jambes tendues durant tout l'exercice	La sortie de toile est réalisée jusqu'à jambes tendues durant tout l'exercice	La sortie de toile est réalisée jusqu'à jambes tendues durant tout l'exercice
Déductions	-1	Petites fautes			
	-2	Moyennes fautes			
	-3	Grosses fautes			
POINTS BONUS	+1	3 des 4 secteurs de bonifications sont attribués			
	+1	Présentation / Attitude générale			

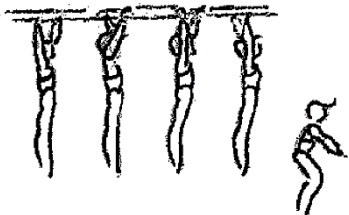
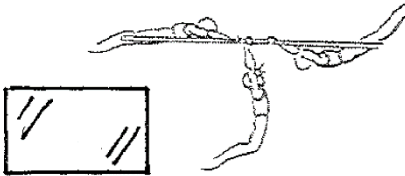
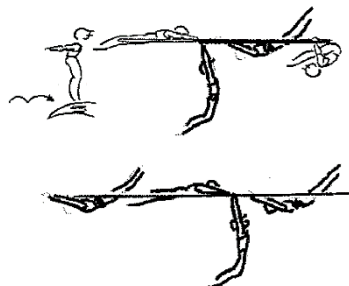
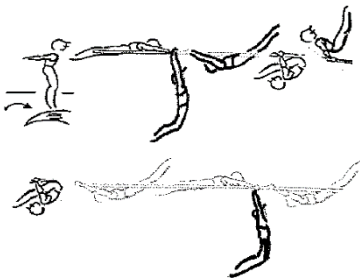
		<b>ELEMENT 10</b>			
		<b>TRAMPOLINE ou mini-trampoline</b>			
		<b>4 Points</b>	<b>6 Points</b>	<b>8 Points</b>	<b>10 Points</b>
<b>Bonifications</b>	<b>Eléments</b>	Chandelle, roulade avant sur plan surélevé 	Chandelle, salto avant groupé, chandelle <b>NB : Chandelle avant et après la réalisation de l'élément</b> 	Chandelle, salto avant carpé, chandelle <b>NB : Chandelle avant et après la réalisation de l'élément</b> 	Chandelle, salto avant tendu, chandelle <b>NB : Chandelle avant et après la réalisation de l'élément</b> 
	<b>+2</b>	La sortie de toile est réalisée jusqu'à jambes tendues durant tout l'exercice	La sortie de toile est réalisée jusqu'à jambes tendues durant tout l'exercice	La sortie de toile est réalisée jusqu'à jambes tendues durant tout l'exercice	La sortie de toile est réalisée jusqu'à jambes tendues durant tout l'exercice
	<b>+2</b>	Amplitude et élévation nette du corps	Amplitude et élévation nette du corps	Amplitude et élévation nette du corps	Amplitude et élévation nette du corps
	<b>+2</b>	Les bras sont aux oreilles lors de la sortie de la toile	Les bras sont aux oreilles lors de la sortie de la toile	Les bras sont aux oreilles lors de la sortie de la toile	Les bras sont aux oreilles lors de la sortie de la toile
	<b>+2</b>	Le buste reste aligné lors de la sortie de toile	Le buste reste aligné lors de la sortie de toile	Le buste reste aligné lors de la sortie de toile	Le corps est aligné du début à la fin de l'exercice
<b>Déductions</b>	<b>-1</b>	Petites fautes			
	<b>-2</b>	Moyennes fautes			
	<b>-3</b>	Grosses fautes			
<b>POINTS BONUS</b>	<b>+1</b>	3 des 4 secteurs de bonifications sont attribués			
	<b>+1</b>	Présentation / Attitude générale			


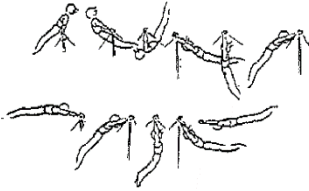


## ELEMENT 11

## TRAMPOLINE

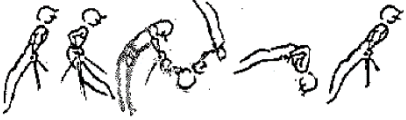


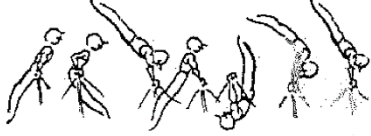
		4 Points	6 Points	8 Points	10 Points	
<b>Eléments</b>		<p>Chandelle / tomber accroupie / chandelle / 1/2 Pirouette / chandelle / tomber assis / chandelle.  <b>NB : Chandelle intermédiaire entre chaque élément</b></p> 	<p>Chandelle / 1/2 pirouette / chandelle / tomber accroupie / chandelle / tomber ventre / chandelle / 1/2 pirouette / chandelle / tomber assis / chandelle / tomber dos / chandelle.  <b>NB : Chandelle intermédiaire entre chaque élément</b></p> 	<p>Chandelle / 1/2 Pirouette / chandelle / tomber ventre / chandelle / 1/2 tour tomber assis / chandelle / tomber assis 1/2 tour / chandelle / tomber ventre / 1/2 pirouette / chandelle  <b>NB : Chandelle intermédiaire entre chaque élément</b></p> 	<p>Chandelle 1/2 ventre / chandelle / 1/2 tour tomber dos / chandelle / tomber dos 1/2 tour pieds / chandelle / tomber ventre 1/2 tour pieds / chandelle.  <b>NB : Chandelle intermédiaire entre chaque élément</b></p> 	
	<b>Bonifications</b>	+2	Amplitude et élévation nette du corps			
		+2	Projection des bras du bas vers le haut lors de chaque sortie de la toile			
		+2	Le regard se porte vers l'avant lors de l'exécution des éléments			
+2		Le buste reste aligné lors de la sortie de toile (pas de fermeture du buste)				
<b>Déductions</b>	-1	Petites fautes				
	-2	Moyennes fautes				
	-3	Grosses fautes				
<b>POINTS BONUS</b>	+1	3 des 4 secteurs de bonifications sont attribués				
	+1	Présentation / Attitude générale				


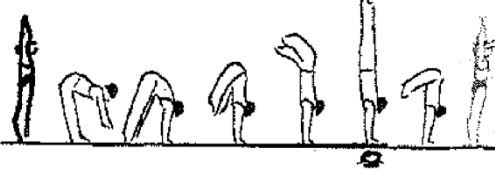
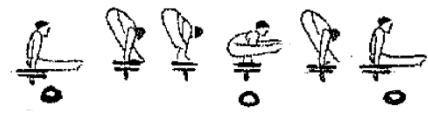
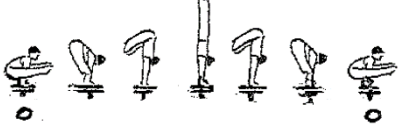
		<b>ELEMENT 12</b>			
		<b>B. PARALLELES</b>			
		<b>4 Points</b>	<b>6 Points</b>	<b>8 Points</b>	<b>10 Points</b>
<b>Eléments</b>		<p>3 balancés corps droit, pieds à hauteur des barres. Le meilleur balancé est évalué</p> 	<p>3 balancés en appui : corps droit à l'horizontale des épaules Le meilleur balancé est évalué</p> 	<p>3 balancés en appui : corps à l'horizontale devant et à 45° au-dessus de l'horizontale des épaules Le meilleur balancé est évalué</p> 	<p>3 balancés en appui, corps à l'horizontale devant et à l'appui renversé derrière (enchainés) Le meilleur balancé est évalué</p> 
	<b>Bonifications</b>				
	<b>+2</b>	Le buste et les jambes restent alignés pendant le balancé	Le corps est aligné et les bras restent tendus	Le corps est aligné et les bras restent tendus	Le corps est aligné et les bras restent tendus
	<b>+2</b>	A la fin du balancé avant la tête est dégagée, épaules basses	A la fin du balancé avant la tête est dégagée, épaules basses	A la fin du balancé avant la tête est dégagée, épaules basses	A la fin du balancé avant la tête est dégagée, épaules basses
	<b>+2</b>	Le corps reste tendu dans le balancé arrière	A la fin du balancé arrière, les pieds sont à la hauteur des épaules sur un corps tendu	Le corps reste tendu à la fin du balancé arrière à 45°	On observe une avancée du bassin lors du passage à la verticale
	<b>+2</b>	Les pieds sont à la hauteur des barres en avant et en arrière	Les épaules restent à la verticale des mains pendant le balancé	Les épaules restent à la verticale des mains pendant le balancé	L'ATR est tenu 1sec sans flexion de bras
<b>Déductions</b>	<b>-1</b>	Petites fautes			
	<b>-2</b>	Moyennes fautes			
	<b>-3</b>	Grosses fautes			
<b>POINTS BONUS</b>	<b>+1</b>	3 des 4 secteurs de bonifications sont attribués			
	<b>+1</b>	Présentation / Attitude générale			

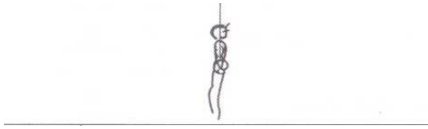

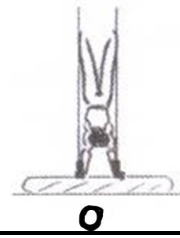
<b>ELEMENT 13</b>		<b>B. PARALLELES</b>				
		<b>4 Points</b>	<b>6 Points</b>	<b>8 Points</b>	<b>10 Points</b>	
<b>Eléments</b>		Traversée de barres en suspension 	Départ en gainage sur plan surélevé : 3 balancés en suspension à 45° Le meilleur est évalué 	Départ en gainage sur plan surélevé ou appel sur un tremplin Balancer en suspension / oscillation / relancer en suspension / 2 balancés en suspension (Epaules à 45° dans le balancé arrière) (Bassin à 45° dans le balancé avant) 	Départ en gainage sur plan surélevé ou appel sur un tremplin Balancer en suspension / oscillation avec prise d'appuis / relancer en suspension / 2 balancés en suspension (Epaules à hauteur des barres dans le balancé arrière) (Bassin à hauteur des barres dans le balancé avant) 	
	<b>Bonifications</b>	+2	Les bras restent tendus et la tête est droite	Les bras restent tendus et la tête est droite	Lors de l'oscillation arrière, les épaules sont au moins à 45° au-dessous de la hauteur des barres	Lors de l'oscillation arrière, les épaules sont au moins à 30° au-dessus de la hauteur des barres
		+2	Les jambes restent toujours serrées	En fin de balancé arrière, le corps est à la hauteur des barres.	Le corps est en fermeture complète, jambes tendes quand les épaules passent à la verticale	Le corps est en fermeture complète, jambes tendues quand les épaules passent à la verticale
		+2	Le corps reste toujours aligné	Dans le balancé de l'arrière vers l'avant, le fouetté est réalisé après la verticale	Dans le balancé de l'arrière vers l'avant, le fouetté est réalisé après la verticale	Dans le balancé de l'arrière vers l'avant, le fouetté est réalisé après la verticale
		+2	Le déplacement est réalisé sans interruptions	Le corps est en courbe avant lors du balancé arrière pour préparer le fouetté et en courbe avant en fin de balancé avant	Le corps est en courbe avant lors du balancé arrière pour préparer le fouetté et en courbe avant en fin de balancé avant	Le corps est en courbe avant lors du balancé arrière pour préparer le fouetté et en courbe avant en fin de balancé avant
<b>Déductions</b>	-1	Petites fautes				
	-2	Moyennes fautes				
	-3	Grosses fautes				
<b>POINTS BONUS</b>	+1	3 des 4 secteurs de bonifications sont attribués				
	+1	Présentation / Attitude générale				

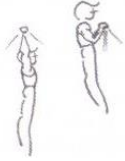
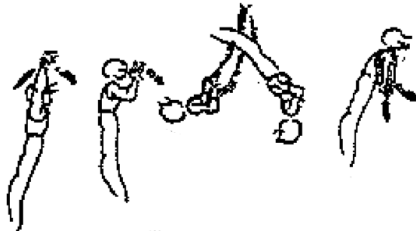
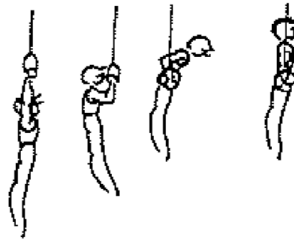
		<b>ELEMENT 14</b>			
		<b>B. FIXE</b>			
		<b>4 Points</b>	<b>6 Points</b>	<b>8 Points</b>	<b>10 Points</b>
<b>Eléments</b>		Départ surélevé avec sangles : Elancer en avant et 3 balancés en avant sous l'horizontale, balancé en arrière sous l'horizontale. Le meilleur est évalué	Avec sangles de l'appui : Prise d'élan et élaner en avant et 3 balancés en arrière à l'horizontale, balancés en avant à l'horizontale Le meilleur est évalué	Avec sangles de l'appui : Prise d'élan et élaner en avant et 3 balancés en arrière avec fouetté à 45° au-dessus de l'horizontale, balancés en avant avec fouetté à 45° au-dessus de l'horizontale. Le meilleur est évalué	Avec sangles de l'appui : Prise d'élan et élaner en avant et 3 balancés en arrière avec fouetté à l'ATR, balancés en avant avec fouetté à l'ATR Le meilleur est évalué
					
	<b>+2</b>	La tête reste droite	La tête reste droite	La tête reste droite	La tête reste droite
	<b>+2</b>	Les bras sont tendus	Les bras sont tendus	Les bras sont tendus	Les bras sont tendus
<b>Bonifications</b>	<b>+2</b>	Dans le balancé de l'arrière vers l'avant, le fouetté est réalisé après la verticale	Dans le balancé de l'arrière vers l'avant, le fouetté est réalisé après la verticale	Dans le balancé de l'arrière vers l'avant, le fouetté est réalisé après la verticale et le corps est en courbe avant après la verticale (Shoot Avant)	Dans le balancé de l'arrière vers l'avant, le fouetté est réalisé après la verticale et le corps est en courbe avant après la verticale (Shoot Avant)
	<b>+2</b>	Dans le balancé de l'avant vers l'arrière, le corps est en courbe avant	Dans le balancé de l'avant vers l'arrière, le corps est en courbe avant	Dans le balancé de l'avant vers l'arrière, le corps est en courbe avant lors du passage à la verticale et en fin de balancé. (Shoot arrière)	Dans le balancé de l'avant vers l'arrière, le corps est en courbe avant lors du passage à la verticale et en fin de balancé. (Shoot arrière)
<b>Déductions</b>	<b>-1</b>	Petites fautes			
	<b>-2</b>	Moyennes fautes			
	<b>-3</b>	Grosses fautes			
<b>POINTS BONUS</b>	<b>+1</b>	3 des 4 secteurs de bonifications sont attribués			
	<b>+1</b>	Présentation / Attitude générale			


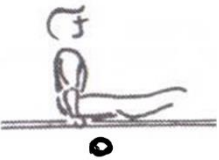




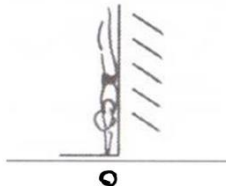
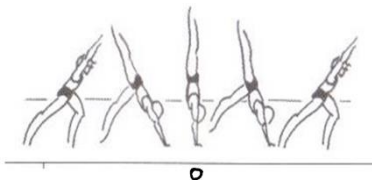
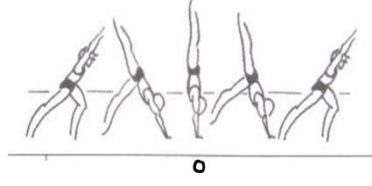
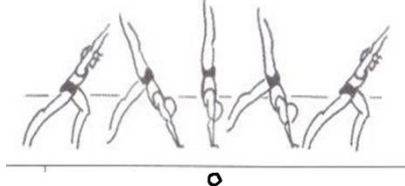
		<b>ELEMENT 15</b>				
		<b>B. FIXE</b>				
		<b>4 Points</b>	<b>6 Points</b>	<b>8 Points</b>	<b>10 Points</b>	
<b>Bonifications</b>	<b>Eléments</b>	Tour d'appui arrière corps carpé	Tour d'appui arrière corps tendu	Tour d'appui arrière libre dégagé à l'horizontale	Passement filé dégagé entre 45° et l'ATR	
						
		+2	Le corps est à l'horizontale lors de la prise d'élan abdominale	Le corps est à l'horizontale lors de la prise d'élan abdominale	Le corps est au-dessus de l'horizontale lors de la prise d'élan abdominale	La prise d'élan abdominale est réalisée entre 45° et l'ATR
		+2	Il n'y a pas de rupture de rythme lors de la réalisation de l'exercice	Le corps reste aligné et gainé du début à la fin de l'exercice	Le corps reste aligné et gainé du début à la fin de l'exercice	Le corps reste aligné et gainé du début à la fin de l'exercice
		+2	La tête reste droite	La tête reste droite	La tête reste droite	La tête reste droite
+2	Les bras sont tendus du début à la fin de l'exercice	Les bras sont tendus du début à la fin de l'exercice	Les bras sont tendus du début à la fin de l'exercice	Les bras sont tendus du début à la fin de l'exercice		
<b>Déductions</b>	-1	Petites fautes				
	-2	Moyennes fautes				
	-3	Grosses fautes				
<b>POINTS BONUS</b>	+1	3 des 4 secteurs de bonifications sont attribués				
	+1	Présentation / Attitude générale				



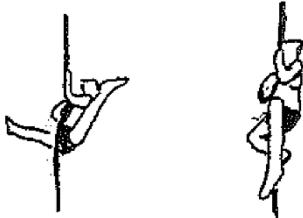

<b>ELEMENT 16</b>		<b>PREPARATION GYMNIQUE SOL</b>				
		<b>4 Points</b>	<b>6 Points</b>	<b>8 Points</b>	<b>10 Points</b>	
<b>Eléments</b>		De la station accroupie avec genoux entre les appuis / placement de dos ATR avec jambes fléchies et retour par le placement de dos	De la station debout jambes serrées, par fermeture tronc / jambes ATR en force jambes écartées 2sec et retour à la station par placement de dos jambes serrées	Avec porte-mains : Equerre jambes serrées 2sec / placement de dos équerre écartée 2sec / placement de dos équerre jambes serrées 2sec	Avec porte-mains : Equerre écartée 2sec / ATR marqué / équerre écartée 2sec	
						
	<b>Bonifications</b>	+2	Le bassin est en alignement au-dessus des épaules lors de la montée en fermeture	Le bassin est en alignement au-dessus des épaules lors de la montée en fermeture	Le bassin est au-dessus de 45° lors du passage de l'équerre jambes serrées à l'équerre jambes écartées	Le bassin est en alignement au-dessus des épaules lors de la montée en fermeture
		+2	Le bassin est en alignement au-dessus des épaules lors de la descente en fermeture	Le bassin est en alignement au-dessus des épaules lors de la descente en fermeture	Le bassin est au-dessus de 45° lors du passage de l'équerre jambes écartées à l'équerre jambes serrées	Le bassin est en alignement au-dessus des épaules lors de la descente en fermeture
		+2	Les bras restent tendus pendant tout l'exercice	Les bras restent tendus pendant tout l'exercice	Les bras restent tendus pendant tout l'exercice	Les bras restent tendus pendant tout l'exercice
+2		La descente par le placement de dos est contrôlée	Les jambes restent tendues pendant tout l'exercice	Les jambes restent tendues pendant tout l'exercice	Les jambes restent tendues pendant tout l'exercice	
<b>Déductions</b>	-1	Petites fautes				
	-2	Moyennes fautes				
	-3	Grosses fautes				
<b>POINTS BONUS</b>	+1	3 des 4 secteurs de bonifications sont attribués				
	+1	Présentation / Attitude générale				

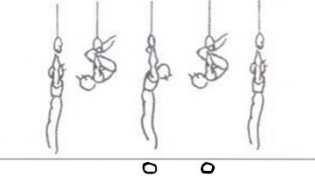
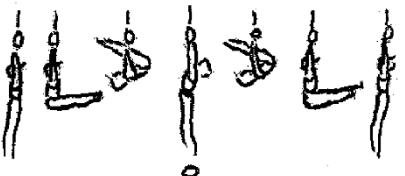
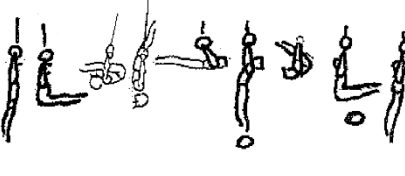
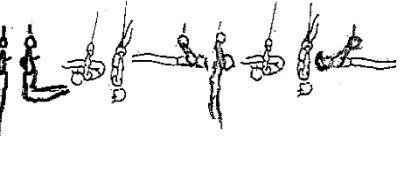
		<b>ELEMENT 17 PREPARATION GYMNIQUE ANNEAUX</b>			
		<b>4 Points</b>	<b>6 Points</b>	<b>10 Points</b>	
<b>Eléments</b>		Maintien en Appui 5sec 	Equerre tenue 5 sec jambes tendues et bras tendus 	Tenir <b>10sec</b> en appui tendu renversé, extérieur des pieds contre les câbles, les mains touchent le tapis 	
	<b>Bonifications</b>	<b>+2</b>	Le corps reste tendu, le bassin est en rétroversion	Pendant les 5sec, il n'y a pas de variation de la position de maintien	Pendant les 10sec, il n'y a pas de variation de la position de maintien
	<b>+2</b>	Le regard est porté vers l'avant, épaules dégagées	Le bassin est dégagé pendant le maintien	Les bras, le buste et les jambes sont alignés	
	<b>+2</b>	Les bras sont tendus	Les bras sont tendus	Les bras sont tendus et ne touchent pas les sangles	
	<b>+2</b>	Les anneaux sont ouverts	Les anneaux sont ouverts, les épaules dégagées	Les anneaux sont ouverts	
<b>Déductions</b>	<b>-1</b>	Petites fautes			
	<b>-2</b>	Moyennes fautes			
	<b>-3</b>	Grosses fautes			
<b>POINTS BONUS</b>	<b>+1</b>	3 des 4 secteurs de bonifications sont attribués			
	<b>+1</b>	Présentation / Attitude générale			

		<b>ELEMENT 18 PREPARATION GYMNIQUE ANNEAUX</b>			
		<b>4 Points</b>	<b>6 Points</b>	<b>10 Points</b>	
<b>Eléments</b>		3 tractions à la Barre Fixe 	3 Tractions avec Renversements à la barre fixe (Sans élan) 	1 Simultané aux Anneaux 	
	<b>Bonifications</b>	+2	La tête reste droite pendant tout l'exercice	La tête reste droite pendant tout l'exercice	Le départ est réalisé les bras tendus en suspension
		+2	Il n'y a pas de déformation du corps pendant tout l'exercice	Il n'y a pas de déformation du corps pendant les tractions	Il n'y a pas de déformation du corps pendant la montée en simultané
		+2	Les tractions sont réalisées sur un rythme régulier	Les tractions avec renversements sont réalisées sur un rythme régulier jusqu'à la position en appui	La position finale est bras tendus avec anneaux ouverts 2sec
+2		Le menton est au-dessus de la barre lors de chaque traction	Au moins 1 traction avec renversement est effectuée en courbe avant	La prise d'appuis est simultanée lors de la prise d'appui	
<b>Déductions</b>	-1	Petites fautes			
	-2	Moyennes fautes			
	-3	Grosses fautes			
<b>POINTS BONUS</b>	+1	3 des 4 secteurs de bonifications sont attribués			
	+1	Présentation / Attitude générale			

		<b>ELEMENT 19</b>				
		<b>PREPARATION GYMNIQUE B. PARALLELES</b>				
		<b>4 Points</b>	<b>6 Points</b>	<b>8 Points</b>	<b>10 Points</b>	
Bonifications	Eléments	Equerre tenue 5sec jambes fléchies aux barres parallèles	Equerre tenue 10sec jambes tendues aux barres parallèles (Sur porte-mains)	Equerre renversée jambes tendues à la verticale tenue 2sec (Sur porte-mains)	Equerre renversée jambes tendues tenue 2sec (Bassin entre 45° et l'alignement avec les épaules) (Sur porte-mains)	
						
		+2	La tête est dégagée, les épaules basses	La tête est dégagée, les épaules basses	La tête est droite et dégagée	Le bassin est en alignement avec les épaules
		+2	Les épaules, le bassin sont à la hauteur des appuis	Les épaules, le bassin sont à la hauteur des appuis	Les jambes sont tendues	Les jambes sont tendues
	+2	Les bras sont tendus	Les bras sont tendus	Les bras sont tendus	Les bras sont tendus	
+2	Le corps reste immobile durant tout l'exercice	Le corps reste immobile durant tout l'exercice	Le corps reste immobile durant tout l'exercice	Le corps reste immobile durant tout l'exercice		
Déductions	-1	Petites fautes				
	-2	Moyennes fautes				
	-3	Grosses fautes				
POINTS BONUS	+1	3 des 4 secteurs de bonifications sont attribués				
	+1	Présentation / Attitude générale				

		<b>ELEMENT 20</b>			
		<b>PREPARATION GYMNIQUE SOL</b>			
		<b>4 Points</b>	<b>6 Points</b>	<b>8 Points</b>	<b>10 Points</b>
<b>Eléments</b>		Maintien 10sec en ATR face au mur	Fente avant ATR tenu <b>2sec</b> et retour à la station.	Fente avant ATR tenu <b>5sec</b> et retour à la station.	Fente avant ATR tenu <b>10sec</b> et retour à la station.
					
<b>Bonifications</b>	<b>+2</b>	Les pieds ne touchent pas le mur alors que seulement la poitrine touche le mur.	Il n'y a pas de modification du corps jusqu'à la pose des mains	Il n'y a pas de modification du corps jusqu'à la pose des mains	Il n'y a pas de modification du corps jusqu'à la pose des mains
	<b>+2</b>	En ATR, les bras, le buste et les jambes sont alignés	En ATR, les bras, le buste et les jambes sont alignés	En ATR, les bras, le buste et les jambes sont alignés	En ATR, les bras, le buste et les jambes sont alignés
	<b>+2</b>	Pendant tout l'exercice, les bras restent tendus et gardent le contact avec les oreilles	Pendant tout l'exercice, les bras restent tendus et gardent le contact avec les oreilles	Pendant tout l'exercice, les bras restent tendus et gardent le contact avec les oreilles	Pendant tout l'exercice, les bras restent tendus et gardent le contact avec les oreilles
	<b>+2</b>	Les doigts sont orientés vers l'avant	Les doigts sont orientés vers l'avant	Les doigts sont orientés vers l'avant	Les doigts sont orientés vers l'avant
<b>Déductions</b>	<b>-1</b>	Petites fautes			
	<b>-2</b>	Moyennes fautes			
	<b>-3</b>	Grosses fautes			
<b>POINTS BONUS</b>	<b>+1</b>	3 des 4 secteurs de bonifications sont attribués			
	<b>+1</b>	Présentation / Attitude générale			

		<b>ELEMENT 21</b>				
		<b>PREPARATION GYMNIQUE</b>				
		<b>4 Points</b>	<b>6 Points</b>	<b>8 Points</b>	<b>10 Points</b>	
<b>Bonifications</b>	<b>Eléments</b>	<p>Grimper de Corde 2,50m avec les pieds (La pose de la première main sera marquée sur la corde)</p> 	<p>Grimper de Corde 5,00m avec les pieds (La pose de la première main sera marquée sur la corde)</p> 	<p>Grimper de corde 5,00m en partie sans les pieds (2,50m) puis avec les pieds (La pose de la première main sera marquée sur la corde)</p> 	<p>Grimper de corde 5,00m sans les pieds (La pose de la première main sera marquée sur la corde)</p> 	
		+2	Le grimper est réalisé sans interruptions	Le grimper est réalisé sans interruptions	Le grimper est réalisé sans interruptions	Le grimper est réalisé sans interruptions
		+2	On observe une bonne coordination des membres lors de la montée	On observe une bonne coordination des membres lors de la montée	On observe une bonne coordination des membres lors de la montée	On observe une bonne coordination des membres lors de la montée
		+2	Les genoux montent à la hauteur des hanches	Les genoux montent à la hauteur des hanches	Les genoux montent à la hauteur des hanches	Les genoux montent à la hauteur des hanches
		+2	La descente est contrôlée	La descente est contrôlée	La descente est réalisée sans les pieds	La descente est réalisée sans les pieds
<b>POINTS BONUS</b>	+1	3 des 4 secteurs de bonifications sont attribués				
	+1	Présentation / Attitude générale				

		<b>ELEMENT 22</b>				
		<b>PREPARATION GYMNIQUE ANNEAUX</b>				
		<b>4 Points</b>	<b>6 Points</b>	<b>8 Points</b>	<b>10 Points</b>	
<b>Eléments</b>		<p>Aux anneaux :</p> <p>De la suspension : Passer les jambes fléchies entre les bras, jusqu'à la suspension dorsale tenue 2sec et revenir jambes fléchies à la suspension</p> <p><b>Pas de maintien 2sec en suspension renversée jambes fléchies</b></p> 	<p>Aux anneaux:</p> <p>De la suspension : Passer les jambes tendues entre les bras, jusqu'à la suspension dorsale tenue 2sec et revenir jambes tendues à la suspension</p> 	<p>*Aux anneaux :</p> <p>De la suspension : Passer les jambes tendues entre les bras, venir en suspension renversée et descendre par la planche arrière jusqu'à la suspension tenue 2sec. Revenir en fermeture jambes tendues entre les bras, venir en suspension renversée et descendre à l'équerre tenue 2sec. Puis revenir à la suspension</p> 	<p>Aux anneaux :</p> <p>De la suspension : Passer les jambes tendues entre les bras, venir en suspension renversée et descendre par la planche arrière jusqu'à la suspension. Revenir en fermeture jambes tendues entre les bras, venir en suspension renversée et descendre par la planche avant jusqu'à la suspension</p> 	
	<b>Bonifications</b>	+2	Les bras restent tendus pendant tout l'exercice	Les bras restent tendus pendant tout l'exercice	Les bras restent tendus pendant tout l'exercice	Les bras restent tendus pendant tout l'exercice
		+2	Le corps est aligné à la suspension dorsale	Le corps est aligné à la suspension dorsale	La descente par la planche arrière est réalisée corps droit	La descente par la planche est réalisée corps droit et tenue 2sec à l'horizontale
		+2	La descente est contrôlée	La descente est contrôlée	La descente est contrôlée	La descente par la planche avant est contrôlée, le corps droit
		+2	Pas de prise d'appuis sur les anneaux	Pas de prise d'appuis sur les anneaux	Le maintien en équerre est réalisé avec l'angle bras / tronc aligné	La planche avant est tenue 2sec
<b>Déductions</b>	-1	Petites fautes				
	-2	Moyennes fautes				
	-3	Grosses fautes				
<b>POINTS BONUS</b>	+1	3 des 4 secteurs de bonifications sont attribués				
	+1	Présentation / Attitude générale				