

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FEMININE



Programme COUPE FORMATION

Version 2020

Préface

L'harmonisation et la simplification des contenus de la coupe formation correspondent à une volonté réelle des différents entraîneurs féminins des pays de la Loire.

Les programmes de la coupe formation doivent permettre:

- de répondre aux préoccupations des entraîneurs quant à l'enseignement des éléments de base
- l'émergence des meilleures gymnastes, tout en s'adressant au plus grand nombre.

Les coupes formation ont comme objectif la formation de base des gymnastes âgées de 7 à 10 ans.

Elles doivent permettre

D'offrir à toutes les gymnastes une formation de base de qualité

D'évoluer chacun à son niveau et à son rythme

D'aider les entraîneurs dans leur enseignement

De faciliter la détection et le suivi des jeunes talents

Généralités

Il n'y a pas de possibilité de panacher entre les différentes coupes formation

La note de départ est établie en fonction de l'élément présenté

Le juge entoure la note de départ (4 / 6 ou 8 points)

Le juge entoure les points de bonification si les critères techniques sont remplis (2 points x 4)

1 point est attribué pour la présentation de la gymnaste au juge

Le juge pénalise les fautes d'exécution et/ou techniques en entourant le chiffre dans la case pénalisation (-1 / -2 ou -3 points au maximum)

1 point pour petites fautes

2 points pour moyennes fautes

3 points pour grosses fautes

Et pénalise la chute (-1) en plus des fautes

La gymnaste a un seul essai par atelier

Le juge peut demander un second passage pour les ateliers du saut de cheval (dans le cas où le zéro est attribué au premier saut)

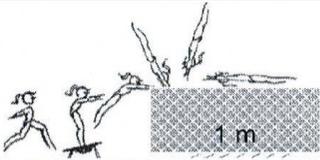
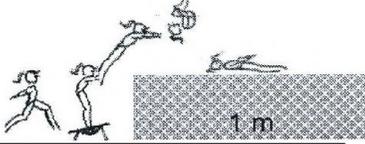
Procédure de validation

Pour valider lors de la finale Régionale, la gymnaste devra faire 183/306 soit 60%

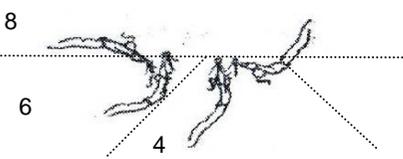
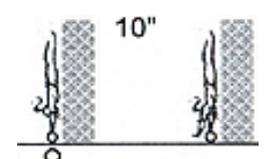
Organisation de la compétition (finale régionale)

Un jury sera composé pour évaluer le niveau A et pour être différent pour les niveaux B et C

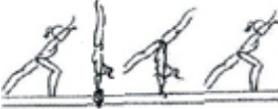
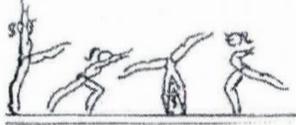
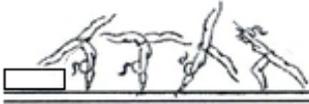
COUPE FORMATION A SAUT-PREPARATION ACROBATIQUE

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3	
Descriptif	Lune arrivée dos sur module (1 m, trampoline)		Fente, ATR impulsion bras, tomber dos		3/4 avant groupé (plan hauteur 1 m, trampoline)	
Schéma						
Note de départ	4	Lune corps carpé avec ou sans impulsion bras	4	ATR tomber dos corps relâché	4	Saut droit réception debout, puis roulade avant arriver plat dos
	6	Lune corps tendu absence d'impulsion bras	6	ATR tomber dos corps aligné	6	3/4 de roulade avant arrivée dos (avec pose des mains)
	8	Lune corps tendu avec une impulsion bras	8	ATR impulsion bras tomber dos	8	3/4 avant groupé réception plat dos (sans poser les mains)
Bonifications	+2	Alignement du corps dans le premier envol	+2	Respect de l'alignement pendant la fente avant jusqu'à la pose des mains	+2	Montée des épaules
	+2	Alignement du corps dans le deuxième envol	+2	Les bras sont tendus pendant tout l'exercice	+2	Position du corps dos rond, poitrine creuse pendant la rotation
	+2	Maintien des bras serrés dans le deuxième envol	+2	Respect de l'alignement pendant l'ATR	+2	Ouverture jambes tronc avec les bras sur les cuisses
	+2	Les bras sont tendus pendant tout l'exercice	+2	Respect de l'alignement pendant la phase de tomber dos	+2	Réception simultanée, des épaules, des fesses et des talons
	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale
Pénalisations	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes
	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes
	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes
Chute (à ajouter aux pénalisations)	-1		-1		-1	

COUPE FORMATION CFA BARRES

	Exercice 1				Exercice 2				Exercice 3	
Descriptif	Prise d'élan jambes serrées + Tour d'appuis arrière				Balancés EN SANGLE				ATR 10" ventre au mur (sur portes mains) <i>Possibilité d'aide de l'entraîneur pour le positionnement</i>	
Schéma										
Note de départ	2	Elan sous l'horizontale (redescendre de la barre après la prise d'élan)	2	Renversement arrière	4	Avec les sangles, maintiens en courbe avant 3" puis courbe arrière 3"	4	ATR tenu 10 secondes		
	3	Elan à l'horizontale	3	Tour d'appui arrière corps carpé	6	Avec les sangles, effectuer 4 courbettes dynamiques	6	ATR 10 secondes avec appuis actif des bras		
	4	Elan au dessus de l'horizontale	4	Tour d'appui arrière corps tendu	8	Balancés au dessus de l'horizontale (aide de l'entraîneur au départ)	8	ATR 10 secondes, puis changement alternatif de prise de mains (soleil/lune/soleil)		
Bonifications	+1	Action dynamique des jambes (fermeture+ouverture+blanche)	+1	Bras tendus dans la descente	+2	La tête n'est jamais en flexion ou en extension, les oreilles sont en contact avec les bras	+2	Les bras sont tendus		
	+1	Appui bras tendus	+1	Tourner les poignets pour prendre l'appui	+2	Position du départ pour le balancé arrière : courbe avant en éloignement de la barre	+2	Oreilles cachées entre les bras		
	+1	Epaules en avant de la barre dans la phase montante	+1	Bras tendus dans la montée	+2	Avancer la poitrine au passage à la verticale basse	+2	Le bassin est rétroversé		
	+1	Maintien de l'alignement tronc / jambes	+1	Maintien de la tête durant tout l'exercice	+2	Position d'arrivée pour le balancé arrière : courbe avant en éloignement de la barre	+2	Corps ne se relâche pas pendant les changements de prises		
	+1	Présentation, attitude générale		+1	Présentation, attitude générale		+1	Présentation, attitude générale		
Pénalisations	-1	Petites fautes		-1	Petites fautes		-1	Petites fautes		
	-2	Fautes moyennes		-2	Fautes moyennes		-2	Fautes moyennes		
	-3	Grosses fautes		-3	Grosses fautes		-3	Grosses fautes		
Chute (à ajouter aux pénalisations)	-1				-1				-1	

COUPE FORMATION A POUTRE ACRO

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3	
Descriptif	ATR (Poutre basse)		Roue (poutre basse)		Travail des souplesses (Bloc de 20 cm au dessus de la poutre)	
Schéma						
Note de départ	4	ATR jambes libres sans retour sur poutre	4	Roue pose de mains sur poutre retour en fente sur tapis à hauteur	4	Maintiens en pont pieds en contre haut 3"
	6	ATR 1 jambe	6	Roue pose d'au moins 1 pied sur la poutre	6	Du pont en contre haut passer en souplesse arrière sans retour sur poutre
	8	ATR jambes serrées	8	Roue rentour en fente sur la poutre	8	Du pont en contre haut passer en souplesse arrière retour sur poutre
Bonifications	+2	Respect de l'alignement des segments dans les fentes avant	+2	Respect de l'alignement des segments dans la fente avant	+2	Epaule au dessus des mains
	+2	Le bassin est dans l'axe	+2	Premier 1/4 tour tardif	+2	Bras tendus
	+2	Grandissement des épaules dans l'ATR	+2	Alignement bras / tronc / jambe arrière lors de la pose des mains	+2	Jambes tendus
	+2	Maintien plus de 2"	+2	Passage à l'ATR bras tendus	+2	Regard sur les mains
	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale
Pénalisations	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes
	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes
	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes
Chute (à ajouter aux pénalisations)	-1		-1		-1	

COUPE FORMATION A POUTRE GYMNIQUE - PLACEMENT

A présenter sous forme d'enchaînement : Entrée en bout de poutre 1m15, puis sortie par saut droit en bout de poutre							
	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		
Descriptif	Equerre		Sauts droits		Préparation saut écart antéropostérieur		
Schéma							
Note de départ	4	Equerre écartées, jambes sous l'horizontale	4	Saut droit	Avant 2	Arrière 2	Départ pieds serrés, battement avant d'une jambe pour revenir pieds serrés puis élever l'autre jambe arrière à l'arabesque 3"
	6	Equerre écartées, jambes à l'horizontale tenue moins de 5"	6	Saut droit avec projection des bras dans le saut	3	3	Départ pieds serrés, battement avant d'une jambe pour revenir pieds serrés puis battement arrière de l'autre jambe revenir pieds serrés
	8	Equerre écartées, jambes au dessus de l'horizontale tenue 5"	8	2 sauts droits enchainés (avec ou sans changement de pieds)	4	4	Départ pieds serrés <u>1/2 plié</u> , battement avant d'une jambe pour revenir pieds serrés 1/2 plié puis battement arrière de l'autre jambe revenir pieds serrés
Bonifications	+2	Les bras sont tendus, les coudes sont verrouillés	+2	Poussée complète des pointes dans les deux sauts	+1	+1	Respect du 1/2 plié, genou dans l'axe, au dessus du pied
	+2	Appui actif des épaules	+2	Position 1/2 plié, buste droit au départ et à la réception	+1	+1	Le buste est droit
	+2	Le bassin est au niveau des coudes	+2	Alignement de tous les segments dans l'impulsion	+1	+1	Jambe libre à l'horizontale
	+2	Les pointes de pieds sont tendues	+2	Action dynamique des bras	+1	+1	Stabilité (aucun petit déséquilibre)
	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale	+1		Présentation, attitude générale
Pénalisations	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes	-1		Petites fautes
	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes	-2		Fautes moyennes
	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes	-3		Grosses fautes
Chute (à ajouter aux pénalisations)	-1		-1		-1		

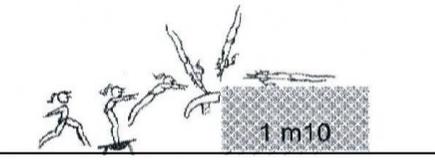
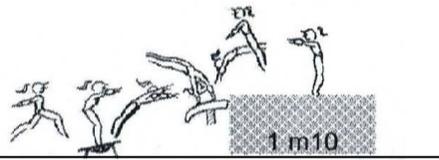
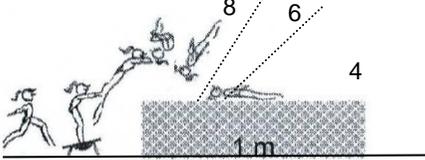
COUPE FORMATION A SOL PREPARATION ACROBATIQUE

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3	
Descriptif	Rondade > Caissons 3 trous protection pour la pose de mains au bout du caisson - tapis 20cm - bloc 40cm		ATR		Flip arrière > Trampo ou trampo tramp - tapis 20 cm - rouleau	
Schéma						
Note de départ	4	De la fente, roue pied pied pose de mains sur la caisse, arrivée dos, bras oblique basse	4	ATR non verticale et/ou sans retour à la fente	4	Impulsion en déséquilibre arrière avec projection des bras, tomber dos en extension
	6	Sursaut, roue pied pied arrivée dos, bras oblique basse	6	ATR à la verticale non maintenu	6	Flip arrière avec un rouleau arrivé ventre sur tapis mou
	8	Sursaut rondade arrivée corps tendu puis tombé dos, bras à l'oblique	8	ATR maintenu 3"	8	Flip arrière
Bonifications	+2	Respect de l'alignement dans la fente ou dans le sursaut jusqu'à la pose des mains	+2	Respect de l'alignement des segments pendant les 2 fentes	+2	Poussée complète des jambes lors de l'impulsion
	+2	Maintien de la tête	+2	Segments alignés à la pose des mains	+2	Déséquilibre arrière prononcé avant l'impulsion jambes
	+2	Maintien des bras à l'oblique basse	+2	Placement du bassin rétroversé pendant tout l'exercice	+2	Bras tendus au passage à l'ATR
	+2	1/4 de tour tardif	+2	Grandissement des épaules dans l'ATR	+2	Maintien de la tête pendant tout l'exercice
	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale
Pénalisations	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes
	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes
	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes
Chute (à ajouter aux pénalisations)	-1		-1		-1	

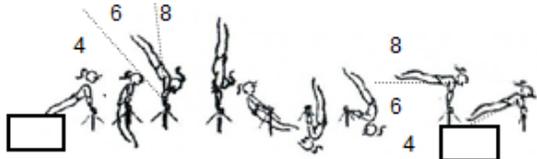
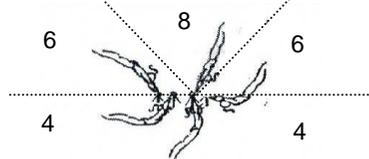
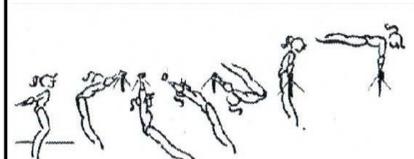
COUPE FORMATION A SOL GYMNIQUE - PLACEMENT

		A présenter sous forme d'enchaînement						
		Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3		
Descriptif	Placement du dos		Travail pivot		Préparation saut écart antéropostérieur			
Schéma								
Note de départ	4	Départ à genoux, placement dos jusqu'à l'ATR jambes fléchies avec élan	D 2	G 2	1/2 plié, monter sur 1/2 pointe au retiré (sans 1/2 tour)	Avant 2	Arrière 2	Départ pieds serrés, battement avant d'une jambe pour revenir pieds serrés puis élever l'autre jambe arrière à l'arabesque 3"
	6	Départ à genoux, placement dos jambes écartées et tendues jusqu'à l'ATR avec élan	3	3	1/2 plié, monter sur 1/2 pointe au retiré poser le pied devant puis détourner (1/2 tour)	3	3	Départ pieds serrés, battement avant d'une jambe pour revenir pieds serrés puis battement arrière de l'autre jambe revenir
	8	De la position jambes serrées, ATR en force jambes tendues écartées	4	4	1/2 pivot (180°), jambe libre au retiré sans déséquilibre	4	4	Départ pieds serrés 1/2 plié, battement avant d'une jambe pour revenir pieds serrés 1/2 plié puis battement arrière de l'autre jambe revenir pieds serrés
Bonifications	+2	Bras tendus	+1	+1	respect du 1/2 plié	+1	+1	Respect du 1/2 plié, genou dans l'axe, au dessus du pied
	+2	Maintien de l'alignement bras tronc	+1	+1	Jambe d'appui tendue sur 1/2 pointes hautes	+1	+1	Le buste est droit
	+2	Respect du placement dos	+1	+1	Alignement de tous les segments pendant le maintien	+1	+1	Jambe libre à l'horizontale
	+2	ATR tenu 2"	+1	+1	Bras tendus	+1	+1	Stabilité (aucun petit déséquilibre)
	+1	Présentation, attitude générale	+1		Présentation, attitude générale	+1		Présentation, attitude générale
Pénalisations	-1	Petites fautes	-1		Petites fautes	-1		Petites fautes
	-2	Fautes moyennes	-2		Fautes moyennes	-2		Fautes moyennes
	-3	Grosses fautes	-3		Grosses fautes	-3		Grosses fautes
Chute (à ajouter aux pénalisations)	-1		-1		-1	-1		

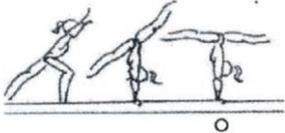
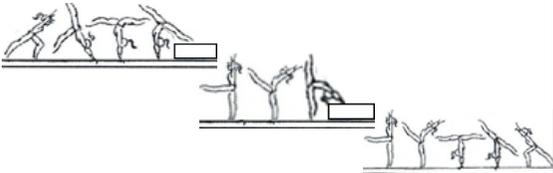
COUPE FORMATION B SAUT - PREPARATION ACROBATIQUE

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3	
Descriptif	Lune arrivée dos à hauteur de table <i>(table 1 m10 et plan haut hauteur table, trampoline)</i>		Rondade arrivée debout à hauteur de table <i>(table 1 m10 et plan haut hauteur table, trampoline)</i>		3/4 avant groupé + ouverture <i>(Plan haut 1m, trampoline)</i>	
Schéma						
Note de départ	4	Lune corps carpé absence d'impulsion bras	4	Rondade arrivée debout corps carpé	4	3/4 avant groupé tomber plat dos
	6	Lune corps tendu absence d'impulsion bras	6	Rondade arrivée debout, corps tendu	6	3/4 avant groupé + ouverture 45° tomber plat dos
	8	Lune corps tendu avec une impulsion bras	8	Rondade arrivée debout, corps tendu en déséquilibre arrière	8	3/4 avant groupé + ouverture 60° tomber plat dos
Bonifications	+2	Alignement du corps dans le premier envol	+2	1er 1/4 de tour tardif	+2	Montée des épaules et passage du bassin par-dessus les épaules
	+2	Alignement du corps dans le deuxième envol	+2	Alignement lors du passage à l'ATR	+2	Réception simultanée, des épaules, des fesses et des talons
	+2	Maintien bras serrés dans le deuxième envol	+2	Jambes serrées dans le premier envol	+2	Position groupée tête rentrée, dos rond, mains sur les genoux
	+2	Impulsion bras tendus	+2	Respect de l'axe pendant tout l'exercice	+2	Ouverture jambes tronc avec les bras sur les cuisses
	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale
Pénalisations	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes
	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes
	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes
Chute (à ajouter aux pénalisations)	-1		-1		-1	

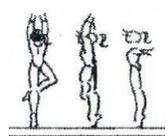
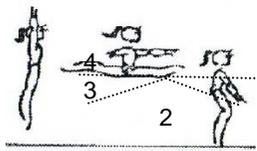
COUPE FORMATION CFB BARRES

	Exercice 1				Exercice 2		Exercice 3	
Descriptif	Prise d'élan - Tour proche > Départ d'un bloc - retour sur bloc				Aide de l'entraîneur possible pour le départ , 5 balancés avec les sangles <i>le 5ème balancé sera noté</i>		Bascule	
Schéma								
Note de départ	2	Elan en dessous de 45°	2	Tour d'appui arrière corps tendu (si chute = pas de pénalité)	4	Balancés sous l'horizontale	4	Balancé de bascule - puis traction renversement
	3	Elan carapé ou tendu Entre 45° et 60°	3	Tour d'appui arrière libre dégagé avec reprise d'appuis	6	Balancés de l'horizontale, jusqu'à 45° au dessus	6	Bascule revenir à l'appui bras fléchis
	4	Elan carapé ou tendu Enté 60° et l'ATR Passer devant = pas de chute	4	Tour d'appui arrière libre dégagé à l'horizontale	8	Balancés au dessus de 45°	8	Bascule revenir à l'appui bras tendus
Bonifications	+1	Action dynamique des jambes au départ de la prise d'élan	+1	Position corps tendu durant la rotation	+2	La tête n'est jamais en flexion ou en extension, les oreilles sont en contact avec les bras	+2	Allongement maximum sur la position du balancé avant
	+1	Appui bras tendus	+1	Tourner les poignets pour prendre l'appui	+2	Position du départ pour le balancé arrière : courbe avant en éloignement de la barre	+2	Maintien des épaules pendant la fermeture des jambes dans la phase avant en suspension
	+1	Epaules en avant de la barre dans la phase montante	+1	Bras tendus durant la rotation	+2	Avance de la poitrine au passage de la verticale basse (courbe arrière)	+2	Reprise d'appui bras tendus
	+1	Le corps doit être aligné au plus haut de la prise d'élan	+1	Maintien de la tête	+2	Position d'arrivée pour le balancé arrière : courbe avant en éloignement de la barre	+2	Maintien de la tête pendant tout l'exercice
	+1	Présentation, attitude générale			+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale
Pénalisations	-1	Petites fautes			-1	Petites fautes	-1	Petites fautes
	-2	Fautes moyennes			-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes
	-3	Grosses fautes			-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes
Chute (à ajouter aux pénalisations)	-1				-1		-1	

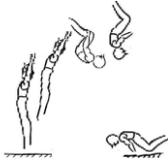
COUPE FORMATION CFB POUTRE AGRO

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3	
Descriptif	ATR <i>(poutre haute 1m15)</i>		Roue <i>(poutre haute 1m15)</i>		Travail souplesses <i>(poutre basse et bloc de 20cm au dessus de la poutre)</i>	
Schéma						
Note de départ	4	ATR 1 jambe	4	Roue fente retour sur poutre puis chute	4	Tic - tac avec pose d'un pied en contre haut puis retour en fente
	6	ATR jambes écartées	6	Roue fente sans chute	6	Départ jambe levée, descente en pont arrière avec pose de mains en contre haut (marquer la position pont au moins 1")
	8	ATR jambes écartées 2"	8	Roue arabesque	8	Souplesse arrière départ jambe levée sur poutre avec protection retour en fente
Bonifications	+2	Respect de l'alignement des segments pendant tout l'exercice	+2	Respect de l'alignement des segments dans la fente avant la pose des mains	+2	Grandissement et ouverture des épaules à l'ATR
	+2	Grandissement des épaules à l'ATR	+2	Premier 1/4 tour tardif	+2	Passage par la courbe arrière
	+2	Bassin dans l'axe	+2	Alignement bras / tronc / jambe arrière lors de la pose des mains	+2	Contrôle des différentes positions avant la descente
	+2	Maintien plus de 2"	+2	Passage à l'ATR bras tendus	+2	Ecart de jambes antéropostérieur proche des 180°
	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale
Pénalisations	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes
	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes
	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes
Chute (à ajouter aux pénalisations)	-1		-1		-1	

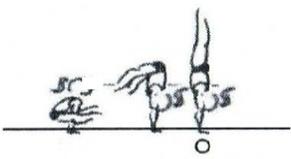
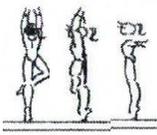
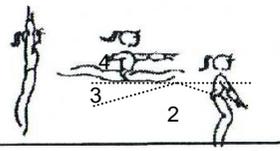
COUPE FORMATION B POUTRE GYMNIQUE

A présenter sous forme d'enchaînement : Entrée en bout de poutre 1m15, puis sortie par saut droit en bout de poutre						
	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3	
Descriptif	Equerre		Travail Pivot		Saut écart antéropostérieur	
Schéma						
Note de départ	4	Equerre écartées, jambes sous l'horizontale	4	1/2 pivot	4	Saut avec écart des jambes inférieur à 140°
	6	Equerre écartées, jambes à l'horizontale tenue moins de 5"	6	1/2 pivot arrêt puis détourner	6	Saut avec écart des jambes de 140° à 180°
	8	Equerre écartées, jambes au dessus de l'horizontale tenue 5"	8	1/2 pivot puis détourner sans arrêt	8	Saut avec écart des jambes à 180°
Bonifications	+2	Les bras sont tendus, les coudes sont verrouillés	+2	Haute sur 1/2 pointes	+2	Poussée complète des pointes de pieds dans d'impulsion
	+2	Appui actif des épaules	+2	Maintien des bras	+2	Réception 1/2 plié
	+2	Le bassin est au niveau des coudes	+2	Maintien de la tête droite avec accroche du regard lors du déclenchement	+2	Le bassin reste dans l'axe
	+2	Les pointes de pieds sont tendues	+2	Alignement du corps pendant la rotation	+2	Le buste reste droit
	+1	Présentation, attitude générale		Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale
Pénalisations	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes
	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes
	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes
Chute (à ajouter aux pénalisations)	-1		-1		-1	

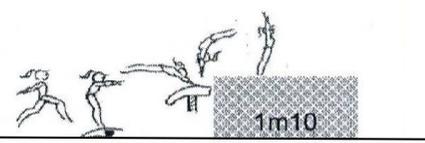
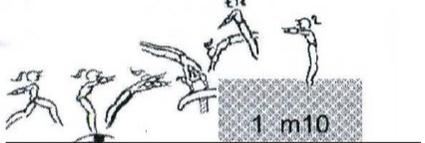
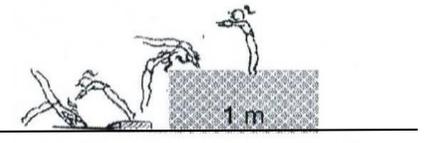
COUPE FORMATION CFB SOL ACRO

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3	
Descriptif	Acrobatie avant > Caisses 3 trous - trampo -tapis de 20 cm		Acrobatie arrière > Départ sur tremplin - tapis de 10 cm		Grand Trampoline Acro arrière > Tapis de 10 cm sur toile possible (peut se travailler avec un mini-tramp)	
Schéma						
Note de départ	4	Sursaut saut de mains (mains dans la toile)	4	Rondade flip avec aménagement matériel de l'exercice 1 (mains dans la toile à la rondade)	4	Saut droit - tomber dos dans la toile
	6	Flip avant debout (pieds dans la toile)	6	Rondade flip sur bande de tapis de 10cm	6	Saut droit - pull over retour debout
	8	Flip avant puis ATR tomber dos	8	Rondade 2 flips	8	Salto arrière groupé réception 4 pattes
Bonifications	+2	Bras serrés pendant tout l'exercice	+2	Flips allongés	+2	Bras à l'oblique haute à l'impulsion du salto
	+2	Impulsion bras tendus	+2	Impulsion jambes tendues	+2	Tête maintenue pendant le salto
	+2	Prise de vitesse vers l'avant	+2	Impulsion bras tendus	+2	Poussée complète des jambes
	+2	Respect des courbes	+2	Tête droite dans les flips	+2	Les épaules s'élèvent et le bassin passe au dessus des épaules
	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale
Pénalisations	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes
	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes
	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes
Chute (à ajouter aux pénalisations)	-1		-1		-1	

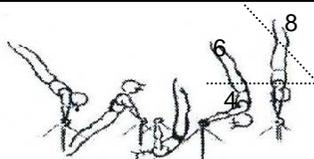
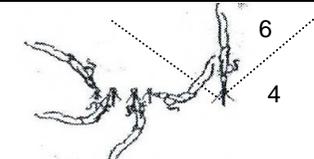
COUPE FORMATION B SOL GYMNIQUE - PLACEMENT

A présenter sous forme d'enchaînement						
	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3	
Descriptif	Endo		Travail pivot		Saut écart antéropostérieur	
Schéma						
Note de départ	4	Equerre écartées placement du dos jusqu'à pose de pieds au sol puis finir l'ATR	4	Départ 1/2 plié, 1/2 pivot puis détourner	4	Saut avec écart des jambes inférieur à 140°
	6	Equerre écartées, placement du dos et dégager les jambes, sans réussir à finir à l'ATR	6	Départ 1/2 plié, Pivot 360° avec déséquilibre	6	Saut avec écart des jambes de 140° à 180°
	8	De l'équerre écartées, placement dos jusqu'à l'ATR	8	Départ 1/2 plié, Pivot 360°	8	Saut avec écart des jambes à 180°
Bonifications	+2	Bras tendus	+2	respect du 1/2 plié	+2	Poussée complète des pointes de pieds dans l'impulsion
	+2	Maintien de l'alignement bras tronc dans le placement dos	+2	Jambe d'appui tendue sur 1/2 pointes hautes	+2	Réception 1/2 plié
	+2	Jambes tendues pendant tout l'exercice	+2	Alignement de tous les segments pendant le maintien	+2	Le bassin reste dans l'axe
	+2	ATR tenu 2"	+2	Bras tenus	+2	Le buste reste droit
	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale
Pénalisations	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes
	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes
	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes
Chute (à ajouter aux pénalisations)	-1		-1		-1	

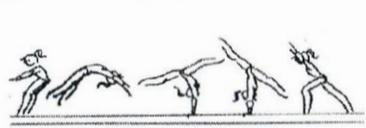
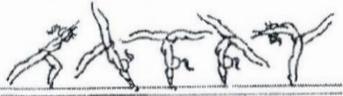
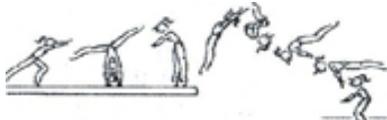
COUPE FORMATION C SAUT - PREPARATION ACROBATIQUE

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3	
Descriptif	Lune debout à hauteur de table <i>(1 m10, 1 tremplin ou trampo tramp')</i>		Rondade debout à hauteur de table <i>(1 m10, trampo tramp')</i>		Préparation Yurchenko <i>(plan hauteur 1 m, trampo tramp' au plus bas)</i>	
Schéma						
Note de départ	4	Lune dos trampo Tramp'	4	Rondade debout corps carpé	4	Rondade saut droit, à l'oblique haute
	6	Lune debout trampo tramp'	6	Rondade debout, corps tendu	6	Rondade à l'ATR puis tomber ventre
	8	Lune debout 1 tremplin	8	Rondade debout, corps tendu en déséquilibre arrière	8	Rondade à l'ATR + courbette arriver debout
Bonifications	+2	Impulsion bras tendus	+2	1er 1/4 de tour tardif	+2	Maintien de l'alignement des segments lors du sursaut
	+2	Alignement du corps dans le premier envol	+2	Alignement lors du passage à l'ATR	+2	Respect de l'axe
	+2	Réception bras serrés et dans l'alignement du corps	+2	Jambes serrées dans le premier envol	+2	Tête droite pendant l'impulsion
	+2	Réception en courbe arrière	+2	Respect de l'axe	+2	Bras tendus lors de la pose des mains dans le flip
	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale
Pénalisations	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes
	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes
	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes
Chute (à ajouter aux pénalisations)	-1		-1		-1	

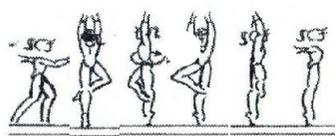
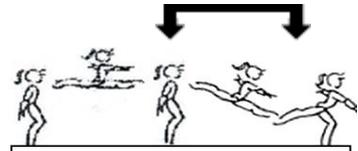
COUPE FORMATION C BARRES

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3	
Descriptif	Sangle : De l'appui prise d'élan passemment filé puis 5 balancés jusqu'au soleil				Bascule prise d'élan ATR	
Schéma	 Puis					
Note de départ	4	Tour d'appui arrière libre dégagé jusqu'à l'horizontale	4	Balancés en dessous de 45° de l'horizontale haute	4	Bascule prise d'élan jusqu'à l'horizontale
	6	Tour d'appui arrière libre dégagé au dessus de l'horizontale	6	Balancés de 45° jusqu'à l'ATR	6	Bascule prise d'élan jusqu'à l'horizontale arrêt puis prise d'élan à 45°
	8	Tour d'appui arrière libre dégagé au dessus de 45° jusqu'à l'ATR	8	Soleil	8	Bascule prise d'élan jusqu'à l'horizontale arrêt puis prise d'élan à l'ATR corps carpé ou tendu
Bonifications	+2	Bras tendus dans la préparation	+2	La tête n'est jamais en flexion ou en extension, les oreilles sont en contact avec les bras	+2	Allongement maximum sur la position du balancé avant
	+2	Tourner les poignets pour reprendre l'appui	+2	Position descente : courbe avant en éloignement de la barre	+2	Reprise d'appui bras tendus
	+2	Les bras sont tendus dans la phase montante	+2	Avance des épaules au passage de la verticale basse	+2	Maintien de la tête pendant tout l'exercice
	+2	Maintien de la tête pendant tout l'exercice	+2	Bras tendus pendant tout l'exercice	+2	Corps aligné au plus haut de la prise d'élan
	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale
Pénalisations	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes
	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes
	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes
Chute (à ajouter aux pénalisations)	-1		-1		-1	

COUPE FORMATION C POUTRE ACRO

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3	
Descriptif	Acrobatie arrière <i>(poutre haute 1m15)</i>		Acrobatie avant <i>(poutre haute 1m15)</i>		Sortie vers la rondade <i>(poutre haute 1m15)</i>	
Schéma						
Note de départ	4	Souplesse arrière sans protection	4	Tic - tac Sans protection	4	Roue pied-pied saut droit
	6	Flip arrière sur poutre haute avec protection	6	Souplesse avant sur poutre haute avec protection	6	Roue pied-pied arrêt salto arrière
	8	Flip arrière sur poutre haute sans protection	8	Souplesse avant sur poutre haute sans protection	8	Roue pied-pied salto arrière
Bonifications	+2	Poussée complète des jambes	+2	Grandissement et ouverture des épaules à l'ATR	+2	Respect de l'alignement des segments pendant la roue
	+2	Pose des mains bras tendus	+2	Passage par la courbe arrière, bras serrés à la réception	+2	Accélération après la pose des mains
	+2	Alignement bras/tronc à la pose des mains	+2	Retour jambe libre haute	+2	Impulsion du salto bras dans l'alignement du corps
	+2	Ecart antéropostérieur proche des 180°	+2	Ecart de jambes antéropostérieur à 180°	+2	Tête maintenue dans le salto
	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale
Pénalisations	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes
	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes
	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes
Chute (à ajouter aux pénalisations)	-1		-1		-1	

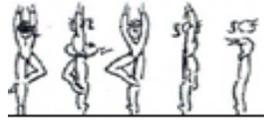
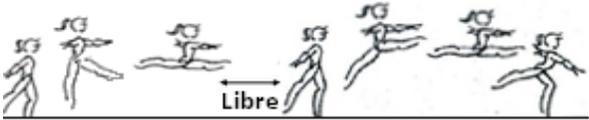
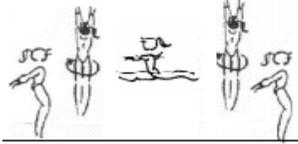
COUPE FORMATION C POUTRE GYMNIQUE

A présenter sous forme d'enchaînement : Entrée en bout de poutre, puis sortie par saut droit en bout de poutre						
	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3	
Descriptif	Endo latéral		Pivot		Série : Saut écart antéropostérieur puis saut sisonne ou inversement	
Schéma						
Note de départ	4	Equerre écartées jusqu'à pose des pieds sur la poutre puis placement du dos	4	1/2 pivot puis détourné	4	Arrêt dans la série
	6	Equerre écartées endo retour libre chute	6	Pivot 360° non stabilisé	6	Sauts réalisés en série, avec angle des jambes entre 140° et 180°
	8	Equerre écartées endo retour libre	8	Pivot 360° sans déséquilibre	8	Sauts réalisés en série, avec angle des jambes à 180°
Bonifications	+2	Les bras sont tendus, les coudes sont verrouillés	+2	Haute sur 1/2 pointes avec projection du talon	+2	Poussée complète des pointes de pieds dans les impulsions
	+2	Appui actif des épaules	+2	Maintien des bras à la vertical	+2	Réception 1/2 plié dans les sauts
	+2	Le bassin est au niveau des coudes	+2	Maintien de la tête droite avec accroche du regard lors du déclenchement	+2	Utilisation dynamique des bras
	+2	Les pointes de pieds sont tendues	+2	Alignement du corps pendant la rotation	+2	Les sauts sont réalisés sur place (sans avancer ou reculer)
	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale
Pénalisations	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes
	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes
	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes
Chute (à ajouter aux pénalisations)	-1		-1		-1	

COUPE FORMATION C SOL ACRO

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3	
Descriptif	Acrobatie Arrière (3 pas d'élan)		Renforcement base Arrière (Départ du sursaut d'un tremplin)		Acrobatie Avant (3 pas d'élan)	
Schéma						
Note de départ	4	Rondade flip saut droit (Présence de l'entraîneur obligatoire)	4	Rondade 2 flips	4	saut de mains 2 pieds rebond
	6	Rondade flip salto arrière groupé	6	Rondade 3 flips	6	saut de mains flip avant sur bande de tapis de 10cm
	8	Rondade flip salto arrière tendu	8	Rondade 3 flips avec accélération	8	Saut de mains salto avant
Bonifications	+2	Accélération dans la rondade flip	+2	Flips allongés	+2	Bras serrés pendant tout l'exercice
	+2	Bras verticaux à l'impulsion du salto	+2	Impulsion jambes tendues	+2	Impulsion bras tendus
	+2	Maintien de la tête durant le salto	+2	Impulsion bras tendus	+2	Prise de vitesse vers l'avant
	+2	Monté des épaules et passage du bassin au dessus des épaules	+2	Tête droite dans les flips	+2	Impulsion jambes tendues
	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale
Pénalisations	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes
	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes
	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes
Chute (à ajouter aux pénalisations)	-1		-1		-1	

COUPE FORMATION C SOL GYMNIQUE - PLACEMENT

	Exercice 1		Exercice 2		Exercice 3	
Descriptif	Double pivot		Série : saut changement puis grand jeté ou inversement <i>(Déplacements libres)</i>		Saut écart antéropostérieur tour (360°)	
Schéma						
Note de départ	4	Pivot	4	Saut avec écart des jambes inférieur à 140°	4	Saut 1/2 tour + saut écart + saut 1/2 tour en effet rebond (les 1/2 tours dans le même sens)
	6	Double pivot avec manque de rotation	6	Saut avec écart des jambes de 140° à 180°	6	Saut 1/2 tour + Saut écart 1/2 tour ou inversement
	8	Double pivot avec manque de rotation	8	Saut avec écart des jambes à 180°	8	Saut écart tour <i>Si non terminé = note de départ 6</i>
Bonifications	+2	Haute sur 1/2 pointes	+2	Poussée complète des pointes de pieds dans l'impulsion	+2	Poussée complète des pointes de pieds dans l'impulsion
	+2	Maintien des bras	+2	Réception stabilisée	+2	Réception 1/2 plié
	+2	Maintien de la tête droite avec accroche du regard lors du déclenchement	+2	Le bassin reste dans l'axe	+2	Le bassin reste dans l'axe
	+2	Alignement du corps pendant la rotation	+2	Le buste reste droit	+2	Le buste reste droit
	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale	+1	Présentation, attitude générale
Pénalisations	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes	-1	Petites fautes
	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes	-2	Fautes moyennes
	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes	-3	Grosses fautes
Chute (à ajouter aux pénalisations)	-1		-1		-1	