GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE COUPE FORMATION 2020/2024

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 2014, 2013, 2012, 2011 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 Sytème 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'enchainement 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'enchainement 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 enchainement 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











- <u>L'enchaînemnt d'éléments ou le mouvement n'est que partiellement</u> réalisé :

Le juge n'attribue pas valeur de la note de départ.

Exemple : Lors des souplesses au sol : Le gymnaste ne réalise pas le pont, respecte les passages par la chandelle, touche l'écart à gauche et se présente.

Note de Départ : 0, Bonification de 1 point pour le passage par la chandelle, de 1 point pour l'écart gauche, de 1 point bonus pour la présentation au débu et à la fin du mouvement soit un total de 3 points. La déduction reste à apporter en fonction de l'éxécution de la réalisation.

- Chute pendant la réalisation :

La case de -1 point correspondant à la chute est à entourée

- Le gymnaste a un seul essai par atelier :

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

Exceptions:

2 essais autorisés pour les éléments suivants :

- Cercles au champignon
- Equerre renversée (8 et 10 points) si déséquilibre arrière
- ATR Tenu (6/8/10 points) au sol













Secteur compétitif Régional GAM Mode de sélection sur les stages Saison 2020-2021

Filière	Secteur	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	***Programme	Compétition
Tillere	Sectedi	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	riogramme	Competition
		CF 7 ans									
	Coupe		CF 8 ans							Cours Formation 2020 2024	*Coupe
	Formation			CF 9 ans						Coupe Formation 2020-2024	Formation
					CF 10 ans						
Régionale	Avenir					Avenir				Tests Physiques et techniques nationaux de	
	Famain							Esp	ooir	niveau 1	*PAS Régional
	Espoir							Esp	ooir	**Tests Physiques et techniques nationaux de niveau 2	

^{*} Résultats permettant une sélection sur les stages régionaux

^{**} Engagement sur demande au responsable Jeunesse GAM et accord sur décision ETR GAM

^{***} Programmes mis à disposition sur le site du comité régional

	ELEMENT 1		SO	L		
		4 points	6 Points	8 Points	10 Points	
	Eléments	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)	
Ì	Elén	182 de	I KA IKA	KA KAN		
	+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.	
Bonifications	+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.	
Bonifi	+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	
suc	-1		Petites f	autes		
Déductions	-2		Moyennes	fautes		
Déα	-3	3 Grosses fautes				
POINTS BONUS	+1		3 des 4 secteurs de bonif	ications sont attribués		
POII BON	+1		Présentation / Att	itude générale		



		ELEMENT 2	SO	DL			
		4 Points	6 Points	8 Points	10 Points		
	Elements	Roue pied / pied sur ligne tracée au Sol + déséquilibre arrière. Aménagement pédagogique : Ligne tracée au Sol + Pleyel 20cms	3 pas sursaut rondade + déséquilibre arrière. Aménagement pédagogique : Ligne tracée au Sol + Pleyel 20cms	3 pas sursaut rondade flic flac. Matériel pédagogique : Plinth + mini-tramp + pleyel	3 pas sursaut rondade flic flac (Sans aménagement)		
	PIGI			I KARA 3 3 3	1 A RAPAT		
	+2	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	A la fin de la rondade, les jambes sont tendues et le corps est en déséquilibre arrière		
Bonifications	+2	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		
Bonifi	+2	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		
	+2	La 1 ^{ère} main est perpendiculaire à la ligne et la 2 ^{ème} tournée vers l'intérieur	La 1 ^{ère} main est perpendiculaire à la ligne et la 2 ^{ème} 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		
suc	-1		Petites fa	autes			
Déductions	-2		Moyennes	fautes			
Déd	-3 Grosses fautes						
POINTS BONUS	+1		3 des 4 secteurs de bonifi	ications sont attribués			
POI BO	+1	Présentation / Attitude générale					



		ELEMENT 3	SC)L				
		4 Points	6 Points	8 Points	10 Points			
7	SILLS	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			
	Elements		A) LA					
SI	+2	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	Les bras restent tendus durant l'ensemble de l'exercice			
Bonifications	+2	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.			
Bonif.	+2	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			
	+2	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.			
suc	-1		Petites fautes					
Déductions	-2 Moyennes fautes							
Déd	-3	Grosses fautes						
STN	+1		3 des 4 secteurs de bo	onifications sont attribués				
POINTS BONUS	+1	Présentation / Attitude générale						



		ELEMENT 4 SOL								
_		4 Points								
Eléments		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.								
	+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								
suc	+1	Le pubis touche le sol en écart latéral gauche								
Bonifications	+1	Le pubis touche le sol en écart latéral droit								
onifi	+1	La poitrine touche le sol, le dos est plat en écrasement facial								
Ř	+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								
ons	-1	Petites fautes								
Déductions	-2	Moyennes fautes								
Déc	-3	Grosses fautes								
TTS IUS	+1	5 des 8 secteurs de bonifications sont attribués								
POINTS BONUS	+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)						
	ŀ	4 Points 6 Points 8 Points 10 Points						
5	S	Sur champignon : ½ cercle	Sur champignon : 1 cercle ½	Sur champignon: 5 cercles	Sur champignon: 10 cercles			
T State of the sta		44						
SI	+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			
Bonifications	+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			
Bonif	+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			
suc	-1		Petites	fautes				
Déductions	-2		Moyenn	es fautes				
Déc	-3	-3 Grosses fautes						
POINTS BONUS	+1		3 des 4 secteurs de bon	ifications sont attribués				
POI	+1		Présentation / A	attitude générale				



		ELEMENT 6	ARCONS (L'	exercice peut être inversé dans sa totalité)			
		4 Points	6 Points	8 Points	10 Points		
ţ	Š.	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)		
	Elements						
SI	+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		
Bonifications	+2	Le corps reste tendu	Le corps reste tendu	Le corps reste tendu	Le corps reste tendu		
Bonif	+2	La tête est dégagée	La tête est dégagée	La tête est dégagée	La tête est dégagée		
	+2	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		
suo	-1			Petites fautes			
Déductions	-2	Moyennes fautes					
Déd	-3	Grosses fautes					
STN TUS	+1	3 des 4 secteurs de bonifications sont attribués					
POINTS BONUS	+1	Présentation / Attitude générale					



		ELEMENT 7	ANNE	AUX	
		4 Points	6 Points	8 Points	10 Points
	LS	5 balancés avec sangles (Corps à 45° sous l'horizontale) Le meilleur balancé est évalué	5 balancés avec sangles (Corps à l'horizontale) Le meilleur balancé est évalué	5 Balancés avec sangles (Corps renversé à 45° par rapport aux épaules) Le meilleur balancé est évalué	5 balancés avec sangles (Corps renversé à 45° avec épaules à la hauteur de l'arrête inférieure des anneaux) Le meilleur balancé est évalué
	Elements			The state of the s	
	+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.
ations	+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
Bonifications	+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
suc	-1		Petites	s fautes	
Déductions	-2		Moyenn	es fautes	
Déc	-3 Grosses fautes				
NTS	+1		3 des 4 secteurs de bon	difications sont attribués	
POINTS BONUS	+1		Présentation / A	Attitude générale	



		ELEMENT 8	SAUT DE CHEVAL				
	ľ	4 Points	6 Points	10 Points			
	S	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)			
	Element			Course d'élan Gréan Gréa			
SZ.	+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			
Bonifications	+2	Lors de l'impulsion jambes et au 1 ^{er} envol, les bras sont lancés le long du corps jusqu'à l'alignement	Lors de l'impulsion jambes et au 1 ^{er} 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			
Bonif	+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			
suc	-1		Petites fautes				
Déductions	-2		Moyennes fautes				
Déd	-3	-3 Grosses fautes					
STN	+1		3 des 4 secteurs de bonifications sont attribués				
POINTS BONUS	+1	Présentation / Attitude générale					



		TRAMPOLINE	ELEMENT 9 TRA	AMPOLINE ou Mini Tramp	ooline			
-		4 Points	6 Points	8 Points	10 Points			
3	Š	Chandelle, tomber dos pull-over, chandelle	Chandelle, salto arrière groupé, chandelle	Chandelle, salto arrière puck ou carpé, chandelle	Chandelle, salto arrière tendu, chandelle			
	Element							
S	+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	La tête reste droite lors de l'exécution de l'exercice			
Bonifications	+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			
Bonif	+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	+2 La sortie de toile est réalisée jusqu'à jambes tendues durant tout l'exercice jambes tendues durant tout l'exercice						
suc	-1		Petites	s fautes				
Déductions	-2		Moyenn	nes fautes				
Déd	-3		Grosses fautes					
STS	+1		3 des 4 secteurs de bor	nifications sont attribués				
POINTS BONUS	+1		Présentation / A	Attitude générale				



		ELEMENT 10	TRAMPOLINE o	u mini-trampoline			
		4 Points	6 Points	8 Points	10 Points		
	ILS	Chandelle, roulade avant sur plan surélevé	Chandelle, salto avant groupé, chandelle NB : Chandelle avant et après la réalisation de l'élément	Chandelle, salto avant carpé, chandelle NB : Chandelle avant et après la réalisation de l'élément	Chandelle, salto avant tendu, chandelle NB: Chandelle avant et après la réalisation de l'élément		
	Elements			A STATE OF THE STA			
St	+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		
Bonifications	+2	Amplitude et élévation nette du corps	Amplitude et élévation nette du corps	Amplitude et élévation nette du corps	Amplitude et élévation nette du corps		
Bonif	+2	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		
	+2	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		
suo	-1	Petites fautes					
Déductions	-2						
Déd	-3	Grosses fautes					
STS US	+1		3 des 4 secteurs de bon	nifications sont attribués			
POINTS BONUS	+1	Présentation / Attitude générale					



		ELEMENT 11	TRAMP	OLINE			
		4 Points	6 Points	8 Points	10 Points		
		Chandelle / tomber accroupie / chandelle / 1/2 Pirouette / chandelle / tomber assis / chandelle. NB : Chandelle intermédiaire entre chaque élément	Chandelle / ½ pirouette / chandelle / tomber accroupie / chandelle / tomber ventre / chandelle / ½ pirouette / chandelle / tomber assis / chandelle / tomber dos / chandelle. NB: Chandelle intermédiaire entre chaque élément	Chandelle / ½ Pirouette / chandelle / tomber ventre / chandelle / ½ tour tomber assis / chandelle / tomber assis ½ tour / chandelle / tomber ventre / ½ pirouette / chandelle NB : Chandelle intermédiaire entre chaque élément	Chandelle ½ ventre / chandelle / ½ tour tomber dos / chandelle / tomber dos ½ tour pieds / chandelle / tomber ventre ½ tour pieds / chandelle. NB: Chandelle intermédiaire entre chaque élément		
	Elements						
S	+2	Amplitude et élévation nette du corps					
Bonifications	+2	Projection des bras du bas vers le haut lors de chaque sortie de la toile					
onific	+2	Le regard se porte vers l'avant lors de l'exécution des éléments					
H	+2	Le buste reste aligné lors de la sortie de toile (pas de fermeture du buste)					
suc	-1		Petites	s fautes			
Déductions	-2		Moyenr	nes fautes			
Déd	-3		Grosse	es fautes			
SLN	+1		3 des 4 secteurs de bor	nifications sont attribués			
POINTS BONUS	+1						



		ELEMENT 12	B. PARALLELES			
		4 Points	6 Points	8 Points	10 Points	
\$.	STU	3 balancés corps droit, pieds à hauteur des barres. Le meilleur balancé est évalué	3 balancés en appui : corps droit à l'horizontale des épaules Le meilleur balancé est évalué	3 balancés en appui : corps à l'horizontale devant et à 45° au-dessus de l'horizontale des épaules Le meilleur balancé est évalué	3 balancés en appui, corps à l'horizontale devant et à l'appui renversé derrière (enchainés) Le meilleur balancé est évalué	
Z W	Elements		The state of the s	The state of the s	Const la	
ns	+2	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	
Bonifications	+2	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	
Bonif	+2	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	
	+2	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 1 sec sans flexion de la verticale des mains pendant le balancé				
ons	-1	Petites fautes				
Déductions	-2	Moyennes fautes				
Déd	-3 Grosses fautes					
NTS	+1		3 des 4 secteurs de bon	nifications sont attribués		
POINTS BONUS	+1		Présentation / A	Attitude générale		



		ELEMENT 13	B. PARALLELES		
		4 Points	6 Points	8 Points	10 Points
	S	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)
Eléments		No.			
S	+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
Bonifications	+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
Sonifi	+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
I	+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
suc	-1			Petites fautes	
Déductions	-2		N	Moyennes fautes	
Déd	-3			Grosses fautes	
STN TUS	+1		3 des 4 secteurs	de bonifications sont attribués	
POINTS BONUS	+1		Présenta	tion / Attitude générale	



		ELEMENT 14	B. FIXE			
		4 Points	6 Points	8 Points	10 Points	
1	ents	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 élancer 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 élancer 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 élancer en avant et 3 balancés en arrière avec fouetté à l'ATR, balancés en avant avec fouetté à l'ATR Le meilleur est évalué	
	Elements	11/10				
	+2	La tête reste droite	La tête reste droite	La tête reste droite	La tête reste droite	
80	+2	Les bras sont tendus	Les bras sont tendus	Les bras sont tendus	Les bras sont tendus	
Bonifications	+2	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)	
1	+2	Dans le balancé de l'avant vers l'arrière, le 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)				
suc	-1		Petites	s fautes		
Déductions	-2	Moyennes fautes				
Déc	-3	Grosses fautes				
STS	+1		3 des 4 secteurs de bor	nifications sont attribués		
+1 3 des 4 secteurs de bonifications sont attribués +1 Présentation / Attitude générale						



		ELEMENT 15	B. FIXE				
		4 Points	6 Points	8 Points	10 Points		
	ıncs	Tour d'appui arrière corps carpé (Avec sangles)	Tour d'appui arrière corps tendu (Avec sangles)	Tour d'appui arrière libre dégagé à l'horizontale (Avec sangles)	Passement filé dégagé entre 45° et l'ATR (Avec sangles)		
	Elements	A Rock - BA		The same of the sa	AR THAIR		
SI	+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		
Bonifications	+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		
Bonif	+2	La tête reste droite	La tête reste droite	La tête reste droite	La tête reste droite		
	+2	+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 l'exercice					
suc	-1		Petites	fautes			
Déductions	-2	Moyennes fautes					
Déd	-3	-3 Grosses fautes					
SLN	+1	3 des 4 secteurs de bonifications sont attribués					
POINTS BONUS	+1		Présentation / A	attitude générale			



		ELEMENT 16	PREPARATION GYMNIQUE SOL			
		4 Points	6 Points	8 Points	10 Points	
	Elements	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	
	Ele	医原叶叶松鱼	I MARTINE			
S	+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	
Bonifications	+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	
Bonií	+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	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 l'exercice				
suc	-1	Petites fautes				
Déductions	-2	Moyennes fautes				
Déd	-3	-3 Grosses fautes				
STN	+1		3 des 4 secteurs de bon	ifications sont attribués		
POINTS BONUS	+1		Présentation / A	ttitude générale		



		ELEMENT 17 PR	REPARATION GYMNIQUE ANNEA	UX		
-		4 Points	6 Points	10 Points		
	v.	Maintien en Appui 5sec	Equerre tenue 5 sec jambes tendues et bras tendus	Tenir 10sec en appui tendu renversé, extérieur des pieds contre les câbles, les mains touchent le tapis		
	Elements			0		
St	+2	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		
Bonifications	+2	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		
Bonif	+2	Les bras sont tendus	Les bras sont tendus	Les bras sont tendus et ne touchent pas les sangles		
	+2	Les anneaux sont ouverts	Les anneaux sont ouverts			
suc	-1		Petites fautes			
Déductions	-2	Moyennes fautes				
Déd	-3	Grosses fautes				
STN	+1	3 des 4 secteurs de bonifications sont attribués				
POINTS BONUS	+1	Présentation / Attitude générale				



		ELEMENT 18 PREPARATION GYMNIQUE ANNEAUX					
		4 Points	6 Points	10 Points			
		3 tractions à la Barre Fixe	3 Tractions avec Renversements à la barre fixe (Sans élan)	1 Simultané aux Anneaux			
, n	Elements		A STATE OF THE STA				
S	+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			
Bonifications	+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			
Bonif	+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			
suc	-1		Petites fautes				
Déductions	-2						
Déc	-3						
POINTS BONUS	+1		3 des 4 secteurs de bonifications sont attribués				
POL	+1	Présentation / Attitude générale					



		ELEMENT 19	PREPARATION GYMNIQUE B. PARALLELES			
		4 Points	6 Points	8 Points	10 Points	
		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)	
, EL	Elements	to the second	7	0		
SI	+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	
Bonifications	+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	
Bonif	+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 l'exercice l'exercice				
su	-1	Petites fautes				
Déductions	-2	Moyennes fautes				
Déd	-3	Grosses fautes				
STN	+1		3 des 4 secteurs de bon	ifications sont attribués		
POINTS BONUS	+1		Présentation / A	attitude générale		



		ELEMENT 20	PREPARATION GYMNIQUE SOL			
-	4 Points		6 Points	8 Points	10 Points	
	·	Maintien 10sec en ATR face au mur	Fente avant ATR tenu 2sec et retour à la station.	Fente avant ATR tenu 5sec et retour à la station.	Fente avant ATR tenu 10sec et retour à la station.	
Eléments		0			A Property of the second of th	
S	+2	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	
cations	+2	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	
Bonifications	+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	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	
	+2	Les doigts sont orientés vers l'avant le doigts sont orientés vers l'avant les doigts sont orientés vers l'a				
suo	-1	Petites fautes				
Déductions	-2	Moyennes fautes				
Déc	-3	-3 Grosses fautes				
	+1		3 des 4 secteurs de bon	nifications sont attribués		
POINTS BONUS	+1		Présentation / A	Attitude générale		



		ELEMENT 21	PREPARATION GYMNIQUE			
_		4 Points	6 Points	8 Points	10 Points	
		Grimper de Corde 2,50m avec les pieds (La pose de la première main sera marquée sur la corde)	Grimper de Corde 5,00m avec les pieds (La pose de la première main sera marquée sur la corde)	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)	Grimper de corde 5,00m sans les pieds (La pose de la première main sera marquée sur la corde)	
Eléments		A STATE OF THE PARTY OF THE PAR				
S	+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	
Bonifications	+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	
Bonif	+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	
NTS	+1		3 des 4 secteurs de bon	ifications sont attribués		
POINTS BONUS	+1	Présentation / Attitude générale				



		ELEMENT 22	PREPARATION GYMNIQUE ANNEAUX			
_		4 Points	ints 6 Points 8 Points		10 Points	
7	Elements	Aux anneaux : De la suspension : Passer les jambes fléchies entre les bras, jusqu'à la suspension dorsale tenue 2sec et revenir jambes fléchies à la suspension Pas de maintien 2sec en suspension renversée jambes fléchies	Aux anneaux: De la suspension : Passer les jambes tendues entre les bras, jusqu'à la suspension dorsale tenue 2sec et revenir jambes tendues à la suspension	Aux anneaux: 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	Aux anneaux : 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	
E					je spala	
SI	+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	
Bonifications	+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	
Bonif	+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				
Petites fautes				s fautes		
Déductions	-2	Moyennes fautes				
Déc	-3 Grosses fautes					
STN	+1		3 des 4 secteurs de bon	nifications sont attribués		
POINTS BONUS	+1		Présentation / A	Attitude générale		

