



Programme d'évaluation technique 12 – 13 – 14 – 15 ans

Version septembre 2025

Le contenu de ce programme est principalement **composé d'éléments de base essentiels à la formation** et à l'évolution des jeunes gymnastes. **La précision dans l'exécution de ces exercices de base est un facteur indispensable pour l'apprentissage d'éléments de haute difficulté**, menant ainsi à la haute performance.

Ce programme agit comme un fil conducteur à l'entraînement, avec des exercices intégrables en routine, permettant d'orienter les séances d'entraînement. Il constitue également un guide pour les entraîneurs moins expérimentés, les aidant à structurer la formation des gymnastes en vue de leur progression vers la haute performance.

Lors des évaluations, **chaque gymnaste effectuera un seul passage parmi les 4 groupes d'exigence à l'agrès**. Il est **demandé aux entraîneurs de valider au préalable le niveau** de chaque groupe d'exigence avec leurs gymnastes. Ce principe, inspiré de la « Part Méthode », est essentiel pour une bonne maîtrise des fondamentaux de la discipline.

L'évaluation est conçue pour suivre la progression des acquis travaillés à l'entraînement, en complément du programme de compétition. Chaque gymnaste doit présenter un exercice qu'il maîtrise, sélectionné parmi ceux autorisés en fonction de son année d'âge civil à la date du test.

Le système de repérage par couleur permet d'identifier les exercices autorisés pour chaque année d'âge.

Les principales modifications pour le cycle 2024-2028 dans les différents agrès sont les suivantes :

- **Sol** : Le *Groupe IV* se concentre sur l'évolution en *rotation longitudinale*.
- **Arçons** : Suppression du *cinquième groupe* d'exercices.
- **Trampoline** : La *progression en arrière*, *Groupe IV* intègre des exercices du *Cody*.
- **Parallèles** : Le *Groupe III (GIII)* est désormais classé en *Groupe I (GI)*, et l'ancien *Groupe I (GI)* devient le *Groupe II (GII)*.

Certains exercices voient leur *accession ou suppression* modifiée en fonction de l'âge de l'athlète. Quelques exercices ont été modifiés.

SOL

Déductions spécifiques SOL :	Fautes :	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Déductions pour fautes techniques, de tenue et d'exécution				
Position imprécise (groupée, carpé, tendue).	Y	Y	Y	
Hauteur ou amplitude insuffisante lors des sauts ou éléments volants	Y	Y		
Rotations longitudinales incomplètes	incomplètes. jusqu'à 30° 31° - 60°	61° - 90°	>90° et non reconnu	
Le gymnaste est touché mais non aidé par l'entraîneur pendant l'exercice.		Y		
Interruption lors d'un mouvement d'élévation	Y	Y	Y	
Flexion des bras ou des jambes, ouverture des jambes.	Y	Y	Y	
Fausse position du corps ou correction de la tenue en position finale	Y	Y	Y	
Saltos avec jambes ou genoux écartés.	≤ largeur des épaules	> largeur des épaules		
Ouverture des jambes lors de la réception	≤ largeur des épaules	> largeur des épaules		
Chute ou appui d'une ou des mains à la réception (Pour exercices avec réception au sol et fosse surélevée)			1.0 pt	
Écart atypique des jambes.		Y		
Autres fautes de tenue.	Y	Y	Y	
Exigence technique précisée dans le texte non respecté (<i>en italique</i>)		Y		
EVALUATION PAR CRITERE - GROUPE 1 UNIQUEMENT (sauf exercice 11 et 12)				
	1 Point	0,5 Point	0 Point	
Critère 1 : Exécution bras tendus	Sur l'ensemble de la série	Si 1 faute à 0,3	Si plusieurs fautes à 0,3	
Critère 2 : Exécution jambes tendus selon précision	Sur l'ensemble de la série	Si 1 faute à 0,3	Si plusieurs fautes à 0,3	
Critère 3 : Respect des placements dos et/ou position ATR-Chandelle	Sur l'ensemble de la série	Si 1 faute à 0,3	Si plusieurs fautes à 0,3	
Critère 4 : Respect des exigences techniques (tête)	Sur l'ensemble de la série	Si 1 faute à 0,3	Si plusieurs fautes à 0,3	
	/ 4 Points d'exécution			

ND	SOL	Groupe I : Les Enroulés, les placements du dos et les cercles	Age :	12	13	14	15
8		Répéter 4 x l'exercice de façon enchaînée : De la station droite, abaisser le buste sur les jambes tendues et roulade arrière bras et jambes tendus à l'ATR avec 1/2 tour en valse arrière et roulade en avant à l'équerre passagère jambes écartées et placement du dos à l'ATR (Endo) avec 1/2 tour en valse avant , abaisser les jambes tendues et se redresser à la station droite. (Tête rentrée dans les positions d'appui ATR)					
9		Série 2: De la station droite, fente avant ATR marqué, roulade avant et Endo jambes serrées à l'ATR marqué , roulade avant et Endo jambes écartées à l'ATR marqué, 1/1 tour en valse avant , roulade avant à la position accroupie et placement du dos jambes tendues à l'ATR avec 3/2 tour en valse arrière , abaisser les jambes tendues à la station debout, abaisser le buste sur les jambes et roulade arrière bras et jambes tendues à l'ATR avec 1/1 tour en valse arrière , et roulade arrière bras et jambes tendues à l'ATR avec un 1/2 tour sauté , roulade avant et Endo jambes écartées à l'ATR tenu 2" , roulade avant jbes tendues à la station droite. (Tête rentrée dans les positions d'appui ATR)					
10		Série 3: De la station droite, fente avant ATR avec 1 rebond , roulade avant et Endo jbes serrées à l'ATR marqué , roulade avant et Endo jambe serrées avec un 1/2 tour en valse avant à l'ATR , abaisser lentement les jambes tendues et serrées entre les bras à la station assise passagère, renversement arrière à l' ATR marqué , abaisser lentement les jambes tendues et serrées entre les bras à la station assise passagère, renversement arrière à l' ATR avec un 1/2 tour en valse arrière , roulade avant Endo jambes écartées à l'ATR avec 1/2 tour sautés , abaisser les jambes tendues et se redresser à la station droite. (Tête rentrée dans les positions d'appui ATR)					
11		Départ du ou des cercles écartées (Thomas) : Gogoladze ou 1/2 pivot à l'appui renversé					
12		Départ du ou des cercles écartées (Thomas) :> 270° pivot (dans 2 cercles max) directement à l'appui renversé et s'abaisser en cercle des jambes écartées (Thomas) ou serrées					
ND	SOL	Groupe II : Progression en Acrobatie avant	Age :	12	13	14	15
7		De la station droite, 3 rebonds flip avant , 3 rebonds flip avant rebond (Sur tapis de 10 cm autorisé) (tête en extension) (bras tendus aux oreilles à l'arrivée du flip avant)					
8		D'un tremplin : Sursaut st.mains 1 pied, st de mains 2 pieds, flip avant ange . (tête en extension) (bras tendus aux oreilles) (roulade avant élevé corps en extension)					
9		Roulade avant St de tête flip avant ange (tête en extension) (bras tendus aux oreilles) (roulade avant élevé corps en extension)					
10		De la course d'élan sursaut st.mains salto avant corps tendu rebond (tête en extension)					
11		De la course d'élan sursaut st.mains salto avant tendu, salto avant tendu élan vers l'avant (tête en extension)					
12		De la course d'élan st.mains suivi de 3 saltos avant tendu à la station droite (tête en extension)					

ND	SOL	Groupe III : Progression en Acrobatie arrière	Age :	12	13	14	15
7		Enchaînée 4 x Roulade arrière flip arrière (en revenant à la station corps groupé par la courbette du flip, tête droite) (poussée de jambes avant extension du buste)					
8		En bout de tremplin : ATR et par Courbette, 2 flips et 1 tempo arrivée en déséquilibre arrière dos sur un tapis fosse surélevée (tête droite)					
9		De la course d'élan rondade flip, double salto arrière groupé (arrivée sur tapis fosse surélevée)					
10		De la course d'élan sursaut rondade, flip, 2 tempos (avec déplacement en arrière / tête droite).					
11		De la course d'élan rondade flip, double salto arrière en position puck (arrivée sur tapis fosse surélevée)					
12		De la course d'élan sursaut rondade, 3 tempos (avec déplacement en arrière / tête droite).					
ND	SOL	Groupe IV : Progression en Acrobatie longitudinale	Age :	12	13	14	15
5		De la course d'élan rondade flip, salto arrière tendu avec 1/2 vrille, percussion salto avant tendu (arrivée sur tapis fosse surélevée)					
6		De la course d'élan rondade flip, salto arrière tendu avec 2/1 vrilles (arrivée sur tapis fosse surélevée)					
7							
8		- De la course d'élan rondade flip, salto arrière tendu avec 3/2 vrilles , percussion salto avant tendu (arrivée sur tapis fosse surélevée) OU Salto avant tendu, percussion vrille avant tendue					
9							
10		OU Vrille avant tendue, percussion et salto avant tendu Salto arrière tendu avec 5/2 vrilles (de la rondade ou du flip) et percussion avec renversement avant corps tendu pour arrivée à l'ATR sur tapis fosse surélevée et tomber dos.					
11		OU Salto avant tendu avec 2/1 vrilles (de la course ou du saut de mains) Salto arrière avec 3/1 vrilles (de la rondade ou du flip)					
12		OU Salto avant tendu avec 5/2 vrilles (de la course ou du saut de mains) Salto arrière avec 5/2 vrilles (de la rondade ou du flip) et salto avant tendu arrivée sur tapis fosse surélevée					

CHEVAL D'ARCONS

Déductions spécifiques CHEVAL D'ARCONS :	Fautes :	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Déductions pour fautes techniques, de tenue et d'exécution				
Amplitude insuffisante dans les ciseaux et les élans d'une jambe	Y	Y		
Appui renversé avec engagement de force visible ou flexion des bras	Y	Y		Y
Pause ou arrêt à l'appui renversé	Y	Y		Y
Cercles avec flexion des hanches. Déduction globale.		Y		Y
Amplitude insuffisante dans les cercles des jambes serrées ou écartées. Déduction globale.		Y		Y
Jambes fléchies ou écartées dans les éléments	Y	Y		Y
Déviations dans les cercles et les transports en appui transversal	15° - 30°	31° - 45°		> 45° et non reconnaissance
Réception oblique, par rapport à l'axe longitudinal du cheval, face à l'extérieure	> 45°	déviations 90°		
Manque d'équilibre à l'ATR lors des sorties, tours incomplets qui conduisent le gymnaste à une réception face au cheval d'arçons	Y	Y		
Heurter l'appareil ou le sol.		Y		Y
Toucher l'appareil ou le sol avec les jambes ou pieds.	Y			
Interruption sans chute.				Y
Autres fautes de tenue.	Y	Y		Y
Exigence technique précisée dans le texte non respectée (<i>en italique</i>)		Y		

Nombre de cercle :

Le nombre de cercle est libre si dans le texte le nombre n'est pas indiqué.

Si le texte précise le nombre de cercle, se référer à la règle définie (Point 4 - Précision sur éléments principaux ou secondaires, éléments manquants)

ND	CHEVAL D'ARCONS	Groupe I: Progression en "élans d'une jambe et ciseaux"	Age :	12	13	14	15
8	Au cheval d'arçons , sauter à l'appui et enchaîner sans arrêt : engager 1 jambe pour effectuer un faux ciseaux avant , réengager la même jambe pour effectuer un ciseaux avant , poursuivre en effectuant un faux ciseaux avant de l'autre jambe , réengager la même jambe pour effectuer un ciseaux avant , balancé cavalier et dégager la jambe à l'appui facial. <i>(Amplitude, rythmique et fluidité dans les balancés)</i>						
9	De la position en ATR sur 1 arçon (montée libre) descente contrôlée par la planche jambes écartées pour effectuer à la reprise des 2 appuis par 1/4 de tour , l'enchaînement d'un balancé en appui cavalier, puis l'enchaînement de 2 ciseaux avant.						
10	Au cheval d'arçons : Départ de l'équerre écartée sur 1 arçon, élaner les jambes en arrière et par la planche monter à l'ATR en resserrant les jambes, redescendre lentement avec un 1/4 tour pour effectuer 1 faux ciseaux arrière						
11	Au cheval d'arçons : • Sauter à l'appui engager 1 jambe et venir par le ciseaux avant à l'ATR marqué jambes serrées sur un arçon OU <i>(position corps tendu dans la montée à l'ATR)</i> • Double ciseau av. (¼ t. av. et ¼ t. arr.) avec transport latéral.						
12	Au cheval d'arçons : Sauter à l'appui engager 1 jambe et ciseaux avant à l'ATR en resserrant les jambes et redescendre par 1/4 de tour pour effectuer 1 faux ciseaux arrière.						

ND	CHEVAL D'ARCONS	Groupe II: Progression d'éléments en passé dorsal, facial et pivot	Age :	12	13	14	15
5	<u>Au cheval d'arçons avec poignées :</u> Depuis un ou des cercles, Enchaîner 3 Tchèque avec 1 seul cercle entre les Tchèque						
6	<u>Au cheval d'arçons avec poignées :</u> Réaliser 2 fois l'enchaînement : cercle(s) Tchèque, un cercle, 1/4 en passé facial avec 1 cercle sur une poignée, rentrer par 1/4 de tour au cercle sur les poignées.						
7	<u>Au cheval bas (ou mouton) avec 1 poignée :</u> du cercle latéral une main sur arçon, ¼ de tour par passé dorsal (1ère partie du stockli A) sur la poignée, 1 cercle en transversal sur la poignée, ¼ de tour par passé dorsal (2ème partie de la stockli A) pour venir en cercle latéral une main sur arçon. OU <u>Cheval bas sans poignée :</u> Cercle(s) en appui facial transversal, Pivot 360° en 4 cercles au maximum, et 3 cercles en appui facial transversal						
8	<u>Au cheval d'arçons :</u> 5 cercles en appui transversale sur un arçon.						
9	<u>Départ en cercle latéral sur le cheval d'arçons :</u> En enchaînement direct, stockli B en descendant et stockli B en remontant puis un cercle en latéral sur les arçons						
10	<u>Départ en cercle latéral sur les arçons :</u> Enchaîner 2 stockli B sur 1 arçon, puis un cercle en latéral sur les arçons. OU <u>Cheval bas au milieu sans poignée :</u> (marquage des poignées sur le cuire pour repère) Cercle(s) thomas en appui laréral, 1 main de chaque coté du repère d'un arçon et 1/2 Pivot en Thomas en 2 cercles au maximum, et 1 cercle Thomas en appui latéral.						
11	<u>Départ en cercle latéral sur les arçons :</u> Effectuer ¼ de passé dorsal, 2 cercles transversaux sur 1 poignée et ¼ de tour pour venir en 1 cercle latéral (1 main sur cuir) et remonter en stockli B pour revenir en cercle latéral sur les arçons OU <u>Cheval bas au milieu sans poignée :</u> (marquage des poignées sur le cuire pour repère) Cercle(s) thomas en appui facial transversal, Pivot 360° en Thomas en 4 cercles au maximum, et 1 cercle en thomas en appui facial transversal. OU <u>Au cheval d'arçons haut avec poignées :</u> Cercle(s) en appui facial transversal, Pivot 360° en 4 cercles au maximum, et 3 cercles en appui facial transversal.						
12	<u>Au cheval d'arçons avec poignées :</u> - Un Flop minimum en D au choix OU 3 cercles en appui facial transversal, Pivot 360° en 2 cercles au maximum, et 3 cercles en appui facial transversal. OU cercle(s) thomas en appui laréral, 1 main de chaque coté d'un arçon et 1/2 Pivot en Thomas en 2 cercles au maximum, et 1 cercle Thomas en thomas en appui facial latéral.						

ND	CHEVAL D'ARCONS	Groupe III : Progression en transport	Age :	12	13	14	15
7	<u>Cheval bas sans arçons avec un tapis de 10 cm de chaque côté :</u> 2 cercles minimum en appui dorsal transversal, et déplacement en 3 cercles en appui transversal au milieu du cheval (1/2 Sivado) et terminer en 2 cercles minimum en appui au milieu du cheval (mains ouverte de chaque côté sur le cuir) (mains parallèles au départ/arrivée et à la reprise après l'engagé du cercle)						
8	<u>Cheval bas sans arçons avec un tapis de 10 cm de chaque côté :</u> 2 cercles minimum en appui facial transversal, puis déplacement Magyar , et 2 cercles minimum en appui dorsal transversal (mains ouverte de chaque côté sur le cuir) (mains parallèles au départ/arrivée et à la reprise après l'engagé du cercle)						
9	<u>Cheval bas sans arçons avec un tapis de 10cm de chaque côté :</u> 2 cercles minimum en appui dorsal transversal, puis déplacement Sivado , et 2 cercles minimum en appui facial transversal (mains ouverte de chaque côté sur le cuir) (mains parallèles au départ/arrivée et à la reprise après l'engagé du cercle)						
10	<u>Cheval bas sans arçons avec un tapis de 10 cm de chaque côté :</u> 2 cercles en appui dorsal transversal, transport Sivado , 2 cercles en appui facial transversal, transport Magyar , et 2 cercles en appui dorsal transversal. (mains ouverte de chaque côté sur le cuir) - (mains parallèles au départ/arrivée et à la reprise après l'engagé du cercle)						
11	<u>Cheval bas sans arçons :</u> Départ de l'appui facial latéral en cercle, effectuer un Roth (360° t) à l'appui facial latéral. (sans anticiper l'enclanchement par les épaules)						
12	<u>Cheval bas sans arçons :</u> Départ de l'appui facial latéral en cercle, effectuer un Wu Guonian (720° t) à l'appui facial latéral. (sans anticiper l'enclanchement par les épaules)						

ND	CHEVAL D'ARCONS	Groupe IV : Progression en Russe et Sortie	Age :
4	Cheval bas : 5 cercles Thomas en appui dorsal transversal		
5	Au cheval d'arçons : Sortie en Thomas à l'ATR au milieu		
6	Au cheval bas sans arçons : Départ de l'appui facial pieds sur le corps du cheval, du cercle en transversal dorsal enchaîner un 1/2 Russe 180° , un cercle en transversal facial et 1/2 Russe 180° et revenir à l'appui facial les pieds sur cheval (sans <i>anticiper l'enclanchement par les épaules</i>)		
7	Au cheval sans arçons : Départ de l'appui facial pieds sur le corps du cheval, du cercle en transversal dorsal, Russe 360° , et revenir à l'appui facial les pieds sur cheval (sans <i>anticiper l'enclanchement par les épaules</i>)		
8	Au cheval sans arçons : Départ de l'appui facial pieds sur le corps du cheval, du cercle en transversal dorsal, Russe 360° , cercle dorsal, Russe 720° et revenir à l'appui facial les pieds sur cheval (sans <i>anticiper l'enclanchement par les épaules</i>)		
9	Au cheval d'arçons avec poignées : cercle(s) en appui facial transversal, Russe 360° , 2 cercles en appui facial transversal, Russe 720° , 2 cercles en appui facial transversal et sortie en facial allemand à la station costale latérale. (sans <i>anticiper l'enclanchement par les épaules</i>)		
10	Au cheval d'arçons, une sortie au choix: OU • Stocli inversé ATR • Thomas à l'ATR avec tour de 450° ou avec un transport 3/3 • Russe 1080°		
11			
12	Au cheval d'arçons, sortie : Stocli inversé ATR avec tour de 450° et avec transport 3/3		

ANNEAUX

Déductions spécifiques ANNEAUX :	Fautes :	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Déductions pour fautes techniques, de tenue et d'exécution				
Flexion des bras lors des élans menant à un maintien en force ou pour réaliser une position de maintien.		V	V	
Toucher les câbles ou les courroies avec les bras, les pieds ou le corps.			V	
S'appuyer ou balancer avec les pieds ou les jambes sur les câbles				Non reconnaissance
Chute depuis l'appui renverse.				Non reconnaissance
Balancement excessif des câbles.	Par élément			
Faute d'angle lors d'un maintien de force	16 à 30°.		> à 30°	plus de 45° Non-reconnaissance
Prises incorrectes pendant les maintiens de force (chaque fois).	V			
Flexion des bras ou des jambes, ouverture des jambes.	V		V	V
Fausse position du corps ou correction de la tenue en position finale	V		V	V
Le gymnaste est touché mais non aidé par l'entraîneur pendant l'exercice.			V	
Position imprécise (groupée, carpé, tendue).	V		V	V
Autres fautes de tenue.	V		V	V
Exigence technique précisée dans le texte non respecté (<i>en italique</i>)			V	

L'ensemble des exercices aux anneaux peuvent être présenté en fosse

Nombre de balancés :

le nombre de balancés est libre si dans le texte le nombre n'est pas indiqué.

Si le texte précise le nombre de balancés , se référer à la règle définie (Point 4 - Précision sur éléments principaux ou secondaires, éléments manquants)

ND	ANNEAUX	Groupe I : Progression en grand tour avant	Age :	12	13	14	15
5	(avec sangles) Départ de l'ATR: Descente de lune et dislocation avant, balancé arr , balancé avant. (épaules en dessous de l'arrête inférieure des anneaux)						
6	Départ de l'ATR Descente de lune et dislocation avant, balancé arr , balancé avant. (<i>épaules au dessus de l'arrête inférieure des anneaux</i>)						
7							
8	Départ de l'ATR Descente de lune et dislocation avant, balancé arr , balancé avant. (<i>épaules au dessus de l'arrête supérieure des anneaux</i>)						
9	Départ de l'ATR tenu 2 sec., Grand tour en avant par l'appui renversé . (Lune passagère) (renversement du corps avant appui)						
10	Départ de l'ATR tenu 2 sec., grand tour en avant par l'appui renversé tenu 2 sec. (Lune ATR tenu 2") (renversement du corps avant appui)						
11	Départ de l'ATR tenu 2 sec., Lune passagère, lune tenue 2 sec. (le choix de l'ordre des éléments est libre) (renversement du corps avant appui)						
12	Départ de l'ATR tenu 2 sec., Lune passagère, 2 x Lune tenue 2 sec. (le choix de l'ordre des éléments est libre) (renversement du corps avant appui)						
ND	ANNEAUX	Groupe II : Progression en grand tour arrière	Age :	12	13	14	15
6	Départ de l'ATR Descente de soleil, balancé avant, balancé arr balancé avant pour dislocation arrière , (épaules à hauteur des anneaux) (descente soleil sans effondrement des épaules) (<i>prise d'appui sur le passage de la dislocation</i>)						
7							
8	Départ de l'ATR: Descente de soleil et dislocation en arrière, balancé avant, balancé arrière (<i>épaules à 45° au dessus des anneaux</i>). (descente soleil sans effondrement des épaules) (<i>prise d'appui sur le passage de la dislocation</i>)						
9	Départ de l'ATR, Grand tour en arrière par l'appui renversé. (Soleil passé) (descente soleil sans effondrement des épaules)						
10	Départ de l'ATR tenu 2 sec. , Grand tour en arrière à l'ATR tenu 2 sec. (Soleil tenu 2") (anneaux ouvert sur l'arrivée en ATR au soleil)						
11	Départ de l'ATR tenu 2 sec., Soleil passé, Soleil tenu 2 sec. (le choix de l'ordre des éléments est libre) (anneaux ouvert sur l'arrivée en ATR au soleil)						
12	Départ de l'ATR tenu 2 sec., Soleil passé, 2 x Soleil tenu 2 sec. (le choix de l'ordre des éléments est libre) (anneaux ouvert sur l'arrivée en ATR au soleil)						

ND	ANNEAUX	Groupe III : Progression en éléments de force	Age :	12	13	14	15
7	De la suspension, traction des bras et venir en planche avant marquée , revenir lentement corps tendu en suspension, simultané à l'appui, équerre tenue 2 sec., s'élever en force, bras tendus, corps carpé et jambes écartés à l'ATR tenu 2 sec. <i>(anneaux ouvert sur les positions d'appui)</i>						
8	De la suspension, traction des bras renversement corps tendu à la chandelle, bascule faciale à l'appui tendu , puis équerre tenue 2 sec., placement du dos pour s'établir en équerre écart tenue 2 sec., ATR en force bras fléchis corps carpé et jambes serrées tenu 2 sec., descente contrôlée à l'appui corps tendu et renversement en arrière jusqu'à la suspension renversée (chandelle), et planche arrière marquée . <i>(anneaux ouvert sur les positions d'appui)</i>						
9	De la suspension, traction des bras renversement corps tendu à la chandelle, bascule faciale à l'équerre tenue 2 sec., plac dos pour s'établir en équerre écartée tenue 2 sec., ATR en force, bras tendus corps carpé et jambes écartées, tenu 2 sec., descente contrôlée à l'appui corps tendu et renversement en arrière jusqu'à la suspension renversée (chandelle), et planche arrière marquée . <i>(anneaux ouvert sur les positions d'appui)</i>						
10							
11	De la suspension, traction des bras renversement corps tendu à la chandelle, bascule dorsale bras fléchis à l'appui tendu, équerre tenue 2 sec., plac dos pour s'établir en équerre écartée tenue 2 sec., ATR en force bras fléchis, corps carpé et jambes serrées, tenu 2 sec., descente contrôlée à l'appui corps tendu et renversement en arrière jusqu'à la suspension renversée (chandelle) et planche avant marquée . <i>(anneaux ouvert sur les positions d'appui)</i>						
12	De la suspension, traction des bras renversement corps tendu à la chandelle, bascule dorsale bras fléchis à l'appui tendu, équerre tenue 2 sec., plac dos pour s'établir en équerre écartée tenue 2 sec., ATR en force bras tendus, corps carpé et jambes écartées, tenu 2 sec., descente contrôlée à l'appui corps tendu et renversement en arrière jusqu'à la suspension renversée (chandelle) et planche avant marquée . <i>(anneaux ouvert sur les positions d'appui)</i>						
ND	ANNEAUX	Groupe IV : Progression en sortie	Age :	12	13	14	15
6	D'une position en ATR tenu 2 sec.: Descente en soleil, double arrière groupé en position puck à la station.						
7							
8	D'une position en ATR tenu 2 sec.: descente en soleil, streuli corps et bras tendus à l'appui suivi de salto arrière corps tendu (éducatif double salto arrière corps tendu)						
9							
10	D'une position en ATR tenu 2 sec.: descente en soleil, double salto arrière corps tendu à la station .						
11	D'une position en ATR tenu 2 sec.: descente en soleil, soleil passé, double salto arrière corps tendu à la station .						
12	D'une position en ATR tenu 2 sec.: Une descente, un grand tour passé, sortie par une difficulté D minimum .						

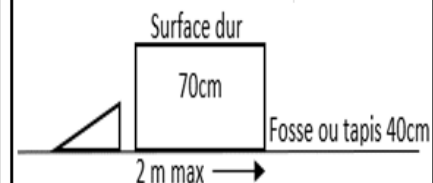
SAUT- TRAMPOLINE

Déductions spécifiques SAUT :	Fautes :	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Déductions pour fautes techniques, de tenue et d'exécution				
Non utilisation du tapis de protection autour du tremplin pour les sauts à partir de la rondade				NR
Course d'élan supplémentaire FIG				1.0 pt déduction note de difficulté
Le gymnaste est touché mais non aidé par l'entraîneur pendant l'exercice.			V	
Fautes d'exécution dans la première phase d'envol	V	V	V	V
Fautes techniques dans la première phase d'envol	V	V	V	V
Déviation par rapport à la verticale à l'appui renversé.	V	V	V	V
Manque de poussée visible dans la phase d'appui	V	V	V	V
Flexion des bras ou des jambes, écart des jambes.	V	V	V	V
Renversement en avant : le corps est carpé durant la seconde phase de vol	V	V	V	V
Fautes techniques dans la deuxième phase d'envol	V	V	V	V
Fautes d'exécution dans la deuxième phase d'envol	V	V	V	V
Hauteur insuffisante, pas d'élévation nette du corps FIG	V	V	V	V
Autres fautes de tenue.	V	V	V	V
Ne reste pas centré sur la toile au trampoline lors des exercices du Gr III et GIV	V	V	V	V
Position imprécise (groupée, carpé, tendue).	V	V	V	V
Exigence technique précisée dans le texte non respecté (<i>en italique</i>)			V	

Certains exercices sont autorisés en fosse comme précisé dans le texte

ND	SAUT	Groupe I : Renversement avant	Age :	12	13	14	15
8	Table de saut (1m 25) avec trampo-tramp : Course d'élan salto avant tendu par-dessus la table arrivée à la station sur un tapis à la hauteur de la table. (renversement par projection des talons)						
9	Table de saut (1m 25) avec 1 tremplin : Course d'élan salto avant tendu par-dessus la table arrivée à la station sur un tapis à la hauteur de la table. (renversement par projection des talons)						
10	Table de saut (1m 25 ou 1m 35) avec 1 tremplin : Course d'élan lune salto avant groupé , arrivée à la station mi-fléchie sur un tapis à la hauteur de la table. (alignement bras/tronc sur l'impulsion)						
11	Table de saut (1m 25 ou 1m 35) avec 1 tremplin : Course d'élan lune salto avant carapé arrivée à la station mi-fléchie sur un tapis à la hauteur de la table. (alignement bras/tronc sur l'impulsion)						
12	Table de saut (1m 25 ou 1m 35) avec 1 tremplin : Course d'élan lune salto avant tendu en fosse de réception. (alignement bras/tronc sur l'impulsion)						
ND	SAUT	Groupe II : Renversement arrière	Age :	12	13	14	15
6	Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec trampo-tramp : Course d'élan, impulsion des bras sur le trampo tramp pour effectuer une rondade sur le tapis surélevé et par rebond sur le bloc, salto arrière groupé . (en bord de fosse)						
7	Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec trampo-tramp : Course d'élan, impulsion des bras sur le trampo tramp pour effectuer une rondade sur le tapis surélevé et par rebond sur le bloc, salto arrière tendu . (en bord de fosse)						
8	Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec trampo-tramp : Course d'élan, impulsion des bras sur le trampo tramp pour effectuer une roue arrivée debout avec 1/4 tour , sur le tapis surélevé et par rebond effectuer le 2ème quart de tour et barini arrivée à la station . (éducatif Kasamatsu) (en bord de fosse)						
9	Table de saut avec trampo-tramp ou tremplin (1m 25 ou 1m 35) : Rondade arrivée dos sans la pose des pieds sur tapis à 40 cm au dessus de la hauteur de table.						
10	Table de saut avec trampo-tramp ou tremplin (1m 25 ou 1m 35) : Kasamatsu . (réalisation en fosse de réception)						
11							
12	Table de saut avec trampo-tramp ou tremplin (1m 25 ou 1m 35) : Kasamatsu + vrille . (réalisation en fosse de réception)						

Pour exercices n°6 à 8 :



ND	TRAMPOLINE	Groupe III : Rotation avant	Age :	12	13	14	15
6	Au trampoline : 3 chandelles, 3/4 avant (<i>par extension</i>) arrivée dos + barani carpé. (ouverture avant l'horizontal)						
7	Au trampoline : 3 chandelles, 3/4 avant (<i>par extension</i>) arrivée dos + salto avant tendu.						
8	Au trampoline : 3 chandelles, 3/4 avant (<i>par extension</i>) arrivée dos + salto avant tendu vrille.						
9	Au trampoline : 3 chandelles, 3/4 avant (<i>par extension</i>) arrivée dos + double salto avant groupé.						
10	Au trampoline : 3 chandelles, 1 salto avant + 3/4 avant (<i>par extension</i>) arrivée dos + salto avant groupé.						
11	Au trampoline : 3 chandelles, 1 salto avant + 3/4 avant (<i>par extension</i>) arrivée dos + salto avant tendu.						
12	Au trampoline : 3 chandelles, 1 salto avant + 3/4 avant (<i>par extension</i>) arrivée dos + salto avant tendu vrille.						
ND	TRAMPOLINE	Groupe IV : Rotation arrière	Age :	12	13	14	15
4	Au trampoline, répéter 3 x l'enchaînement : 3 chandelles salto arrière groupé .						
5	Au trampoline, répéter 2 x l'enchaînement : 3 chandelles et enchaînement de 3 salto arrière groupé puis 1 chandelle						
6	Au trampoline, répéter 2 x la série : 3 chandelles puis enchaîner 1 salto arrière groupé, puis un salto arrière carpé puis un salto arrière tendu						
7	Au trampoline, enchaîner 2 x la série : 3 chandelles puis enchaîner 3 saltos arrières tendus						
8	Au trampoline, enchaîner 2 X la série : 3 chandelles puis 3/4 arrière tombé ventre Cody en position puck						
9	Au trampoline, enchaîner 2 X la série : 3 chandelles puis 3/4 arrière tombé ventre Cody corps tendu						
10	Au trampoline : 3 chandelles 3/4 arrière cody corps tendu puis tombé dos pull-over						
11	Au trampoline : 3 chandelles 3/4 arrière cody double en position puck						
12	Au trampoline : OU • 3 chandelles salto arrière tendu enchaîné avec double salto arrière tendu. • 3 chandelles 3/4 arrière cody back full en position puck						

BARRES PARALLELES

Déductions spécifiques BARRE PARALLELES :	Fautes :	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Déductions pour fautes techniques, de tenue et d'exécution				
Ajustement de la prise ou des mains, chaque fois.	V			
Marcher ou sautiller en appui renversé (chaque pas ou sursauts).	V			
Appui renversé sur 1 ou 2 barres non maîtrisé.	V			
Toucher l'appareil ou le sol avec les jambes ou pieds.	V			
Heurter l'appareil ou le sol.		V	V	
Le gymnaste est touché mais non aidé par l'entraîneur pendant l'exercice.		V		
Interruption sans chute.				V
Flexion des bras ou des jambes, ouverture des jambes.	V	V	V	V
Position non tenue mais demandée		de 1" < à 2"		Non tenue
Amplitude insuffisante	≤ 30°	≤ 45°		> à 45° Non reconnaissance ou valeur D inférieur
Position de salto incorrecte		V	V	V
Écart atypique des jambes.		V	V	
Autres fautes de tenue.	V	V	V	V
Exigence technique précisée dans le texte non respecté (<i>en italique</i>)		V	V	

Nombre de balancés :

le nombre de balancés est libre si dans le texte le nombre n'est pas indiqué.

Si le texte précise le nombre de balancés , se référer à la règle définie (Point 4 - Précision sur éléments principaux ou secondaires, éléments manquants)

ND	PARALLELES	Groupe I : Progression en bascule et salto dessous	Age :	✱	✱	✱	✱
6	Barres parallèles basses : Départ en sautant vers l'appui, basculer en arrière pour effectuer salto en dessous à l'appui à l'horizontale (Peut- être réalisé avec ou sans changement des mains) (Pas de déplacement vers l'avant des mains)						
7	Barres parallèles basses : Départ du balancé, salto en dessous à l'appui à l'horizontale (Peut- être réalisé avec ou sans changement des mains) (Pas de déplacement vers l'avant des mains)						
8							
9	Barres parallèles basses : Départ du balancé, salto en dessous à l'appui. (mini à 45° au dessus de l'horizontale) (Peut- être réalisé avec ou sans changement des mains) (Pas de déplacement vers l'avant des mains)						
10	Barres parallèles basses : Départ du balancé, salto en dessous à l'ATR. (Peut- être réalisé avec ou sans changement des mains) (Pas de déplacement vers l'avant des mains)						
11	Barres parallèles basses ou hautes : De la position ATR tenu 2 sec. : salto en dessous à l'ATR.						
12	Barres parallèles basses ou hautes : Départ de l'ATR, salto en dessous avec 1/2 tour à l'ATR.						
ND	PARALLELES	Groupe II : Progression en appui	Age :	✱	✱	✱	✱
7	Au 3ème balancé élan ATR, valse avant en élan, balancé ATR, valse arrière, balancé ATR valse arrière, balancé ATR, valse avant, et finir par 3 balancés à l'ATR en venant à chaque fois dans l'élan en ATR les 2 mains sur 1 barre (pose de la main derrière l'autre en ATR sur 1 barre) (valse en élan) (transfère des appuis).						
8	Au 3ème balancé, 1/2 tour avant à l'appuis à 45° (réception en appui facial sur un tapis glissé) (45° au dessus de l'horizontale) (orientation des pointes dans le 1/2 tour)						
9	- Au 3ème balancé avant, 1/2 tour avant à l'ATR passagé. (revenir en appui facial sur un tapis glissé) OU - Au 3ème balancé arrière, 1/2 tour arrière. (revenir en appui dorsal sur un tapis glissé) - Au 3ème balancé avant , salto en dessus à l'ATR passagé. (orientation des pointes dans le 1/2 tour) (Maintien du corps en extension et retour serré des bars au salto au-dessus)						
10	- De l'ATR, balancé avant et 1/2 tour à l'ATR . OU - Au 3ème balancé arrière, 1/2 tour arrière. - De l'ATR, balancé avant et 1 salto au dessus à l'ATR. (orientation des pointes dans le 1/2 tour) (Maintien du corps en extension et retour serré des bars au salto au-dessus)						
11	Faire 2 éléments enchainés différents au choix entre : Diamidov / 1/2 tour avant à l'ATR / salto dessus / Healy. (1 élément ne peut pas être répété)						
12	Faire une série de 3 éléments enchainés : Diamidov / 1/2 tour avant à l'ATR / salto dessus / Healy. (1 seul élément peut être répété 1 fois)						

ND	PARALLELES	Groupe III : Progression en suspension	Age :	12	13	14	15
6	Départ de l'appui facial les pieds sur les barres : Par poussée des jambes resserrées, descendre en suspension pour effectuer un Grand tour arrière (soleil) en passant en appui corps groupé sans changement de prise. (revenir les pieds sur les barres ou à la station debout au sol) (maintenir les jambes fléchies à 90° sous la barre, genoux serrés). (tête rentrée)						
7	D'un balancé arrière à 45°: Grand tour arr. (soleil) sans changement de prise et au-dessus de 45° par rapport à l'horizontal. (maintenir les jambes fléchies à 90° sous la barre, genoux serrés). (tête rentrée)						
8	D'un balancé arrière à 45°: Grand tour arr. (soleil) sans changement de prise à l'ATR. (maintenir les jambes fléchies à 90° sous la barre, genoux serrés). (tête rentrée)						
9	De l'équerre ATR en force jbes écartées : Grand tour arr. (soleil passagé) (maintenir les jambes fléchies à 90° sous la barre, genoux serrés). (tête rentrée)						
10	De la position ATR tenu 2 sec. : OU • 2 X Grand tour arr. (soleil) arrivée à l'ATR passagé. • 1 salto en dessous.						
11							
12	De la position ATR tenu 2 sec. : OU • 3 X Grand tour arr. (soleil) arrivée à l'ATR. • 2 X salto en dessous.						
ND	PARALLELES	Groupe IV: Progression en sortie	Age :	12	13	14	15
7	<u>Barres parallèles basses :</u> OU • Au 3ème balancé, sortir en 5/4 de salto arrière carpé arrivée dos. (sur tapis au dessus de la hauteur des barres) • Au 3ème balancé, sortir en salto avant carpé arrivée à la station debout. (sur tapis au dessus de la hauteur des barres)						
8	<u>Barres parallèles hautes :</u> (tapis fosse en réception) Du rétablissement brachial en avant, sortir en salto avant tendu.						
9	<u>Barres parallèles basses :</u> OU • Au 3ème balancé, sortir en 5/4 de salto arrière en position puck, arrivée dos. (sur tapis au dessus de la hauteur des barres) • Au 3ème balancé, sortir en 5/4 de salto avant groupé, arrivée à 4 pattes. (sur tapis au dessus de la hauteur des barres)						
10	<u>Barres parallèles hautes :</u> (tapis fosse en réception) OU • du balancé, sortir en double salto avant groupé à la station. • de l'ATR, sortir en double salto arrière groupé à la station.						
11							
12	<u>Barres parallèles haute :</u> (tapis fosse en réception) OU • Du rétablissement avant, sortir en double salto avant groupé, à la station. • De l'ATR, sortir en double salto arrière en position puck, à la station. (si non puck valeur ex n°10)						

BARRE FIXE

Déductions spécifiques BARRE FIXE :	Fautes :	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Déductions pour fautes techniques, de tenue et d'exécution				
Position imprécise (groupée, carpé, tendue).	V	V	V	V
Interruption sans chute.				V
Flexion des bras ou des jambes, ouverture des jambes.	V	V	V	V
Fausse position du corps ou correction de la tenue en position finale	V	V	V	V
Déviation dans les élans à ou par l'ATR, incluant n'importe quelle variante de tours.	>15° - 30°	>30° - 60°	>60° - 90° = 0.5 En dessous de l'horizontale = déd. 0.5 et NR	
Manque d'élan ou arrêt à l'appui renversé ou dans une autre position	V	V		
Manque d'amplitude lors des éléments volants	V	V		
Déviation par rapport au plan éléments volants	≤ 15°	> 15°		
Bras fléchis à la reprise après des éléments volants	V	V		
Genoux fléchis lors des actions de préparation	A chaque fois	A chaque fois		
Écart atypique des jambes.		V		
Autres fautes de tenue.	V	V	V	
Groupe II : Les lachés ne correspondant pas aux exigences demandées de difficulté	Valeur technique correspondant à la valeur inférieur de l'élément indiqué dans le texte			
Exigence technique précisée dans le texte non respecté (<i>en italique</i>)		V		
EVALUATION PAR CRITERE - UNIQUEMENT sur les séries des groupes 1 et 3				
	1 Point	0,5 Point	0 Point	
Critère 1 : Exécution bras tendus	Jamais à + de 0,1 de pénalité sur la série	Si maxi 1 faute à 0,3 de pénalité sur la série	Si plusieurs fautes à 0,3 de pénalité sur la série	
Critère 2 : Exécution jambes tendus selon précision	Jamais à + de 0,1 de pénalité sur la série	Si maxi 1 faute à 0,3 de pénalité sur la série	Si plusieurs fautes à 0,3 de pénalité sur la série	
Critère 3 : Déviations dans les élans à ou par l'ATR, incluant n'importe quelle variante de tours.	Jamais à + >15° - 30° = 0.1	si 1 fois >30° - 60° = 0.3	Si + d'1 fois >30° - 60° = 0.3 ou 1 fois >60° - 90° = 0.5	
Critère 4 : Respect des exigences techniques (Fouet dans les élans - tête droite)	Respecté sur l'ensemble de la série	Insuffisamment précise dans la forme technique	Peux visible dans la forme technique	
	/ 4 Points d'exécution			

L'ensemble des exercices en barre fixe peuvent être présenté en fosse

Nombre de grand tour :

le nombre de grands tours est libre si dans le texte cela n'est pas indiqué.

Si le texte précise le nombre de grand tour, se référer à la règle définie (Point 4 - Précision sur éléments principaux ou secondaires, éléments manquants)

ND	BARRE FIXE	Groupe I : Progression en élan et changement de face	Age :	12	13	14	15
8	Série 1 : De la suspension, prise d'élan à l'ATR , balancé avant et 1ère contre volée à l'ATR , balancé avant et 2ème contre volée à l'ATR , 1 soleil, grand tour arrière et direct , 1 lune, grand tour avant et lune à soleil , 1 soleil et sortie en échappement corps tendu à la station.						
9	Série 2 : De la suspension, prise d'élan à l'ATR , balancé avant à l'ATR et Castella (chgt. altern.) aux prises palmaires , balancé arrière à l'ATR et changement alternatif en prises pronations , balancé avant à l'ATR et Castella (chgt. altern.) aux prises palmaires , puis 1 lune , grand tour avant et lune à lune , grand tour avant et lune à lune , 1 lune, grand tour avant et lune à soleil , 1 soleil et sortie en échappement corps tendu à la station.						
10	Série 3 : De la suspension, prise d'élan à l'ATR , balancé avant à l'ATR et Castella (chgt. altern.) aux prises palmaires , balancé arrière à l'ATR et changement alternatif en prises pronations , balancé avant à l'ATR et Castella (chgt. altern.) aux prises palmaires , et changement alternatif en prises pronations , grand tour arrière et 1ère contre volée alternée , balancé avant et 2ème contre volée alternée , 1 soleil, grand tour arrière et direct , 1 lune, grand tour avant et lune à lune , grand tour avant et lune à lune , 1 lune, grand tour avant et lune à soleil , 1 soleil et sortie en échappement corps tendu à la station.						
11	Série 4 : De la suspension, prise d'élan à l'ATR , balancé avant à l'ATR et Castella (chgt. simultané) aux prises palmaires, balancé arrière à l'ATR et changement alternatif en prises pronations , balancé avant à l'ATR et Castella (chgt. alterné) aux prises palmaires, balancé arrière à l'ATR et changement simultané en prises pronations, balancé avant et 1ère contre volée alternée , balancé avant et 2ème contre volée sautée , 1 soleil, grand tour arrière et direct , 1 lune, grand tour avant et lune à lune , grand tour avant et lune à lune , grand tour avant et lune à soleil , 1 soleil et sortie en échappement corps tendu à la station.						
12	De la suspension, prise d'élan à l'ATR, 1 soleil, grand tour arrière et contre volée sautée , 1 soleil, grand tour arrière et Quast , 1 soleil.						

ND	BARRE FIXE	Groupe II : Progression en éléments volant	12	13	14	15
1	De la suspension, prise d'élan à l'ATR, contre volée, contre volée sautée, contre volée, contre volée sautée, 1 soleil.					
2	Du balancé, venir en prise d'appui à l'arrière en position corps fermé, puis effectuer l'extension du corps à l'horizontal arrière pour l'éducatif du temps de préparation Tkatchev en gardant les jambes serrées pour arriver à plat ventre en fosse (<i>shoot / contre shoot / action de bras / retour bras</i>)					
3	OU Soleil, Temps de Katchev + courbette jambes serrées (mollet au niveau de la protection) Soleil, temps de Kovacs + tombé dos sur fosse					
4						
5	Soleil, Tkatchev jambes écartées avec touche des mains sur manchon (si non touche valeur ex n°3) (<i>shoot / contre shoot / action de bras / retour bras</i>)					
6	Soleil, Kovacs sans touche manchon					
7	Soleil, Tkatchev jambes écartées rattrapé , 1 soleil. (si non rattrapé valeur ex n°5 ou n°3, si sans soleil n°6) (<i>shoot / contre shoot / action de bras / retour bras</i>)					
8	Soleil, Tkatchev jambes écartées rattrapé , soleil(s), Tkatchev jambes écartées rattrapé , 1 soleil. (Si 1er Tkatchev non rattrapé valeur ex n°5 ou n°3 / Si 2ème non rattrapé valeur ex n°7)					
9	Soleil, Kovacs avec touche des mains sur manchon (si non touche valeur ex n°6)					
10	Soleil, Tkatchev rattrapé jambes serrées , 1 soleil. (si non rattrapé valeur ex n°5)					
11	Soleil, Tkatchev jambes serrées , soleil(s), Tkatchev jambes écartées , 1 soleil. (Si 1er Tkatchev non réussi valeur ex n°5 / Si 2ème non rattrapé valeur ex n°10)					
12	Soleil, Kovacs rattrapé , 1 soleil. (si non rattrapé valeur ex n°9 ou n°6)					

ND	BARRE FIXE	Groupe III : Progression en retour de barre	Age :	12	13	14	15
6	Série 1 : De la suspension, prise d'élan à l'ATR, Stalder , 1 soleil, grand tour arrière et direct, 1 lune, Endo , 1 lune, grand tour avant et lune à soleil, grand tour arrière et tour pieds barre , 1 soleil.						
7	OU • <u>Série 2 :</u> De la suspension, prise d'élan à l'ATR, enchaîner 3 Stalder , 1 soleil, grand tour arrière et direct, 1 lune, enchaîner 3 Endo , 1 lune, grand tour avant et lune à soleil, grand tour arrière et pieds barre , 1 soleil • Stalder jambes serrées OU Endo jambes serrées						
8	OU • <u>(avec sangles) Départ assis sur la barre haute en prise palmaire :</u> Tour d'appui en avant suivi du dégagé en Adler à 45° et 3 grands tours en prises cubitales. <i>(temps de fouet en grands tours en prise cubitales)</i> • Elan circulaire Adler avec 1/2 tour , et lâché à la reprise <i>(minimum 45° au dessus de l'horizontal)</i>						
9	D'un grand tour en avant (lune), engagé de l'ATR et Adler à l'ATR , grand tour en avant changement aux prises palmaires sautées et 1 lune.						
10	<u>Série 3 : (enchaînement des retours près de la barre sans grand tour intermédiaire)</u> De la suspension, prise d'élan à l'ATR, Stalder et Stalder 1/2 tour (enchainés) , 1 lune, Endo et Endo 1/2 tour et Stalder (enchainés) et 1 soleil.						
11	<u>Série 4 : (enchaînement des retours près de la barre sans grand tour intermédiaire)</u> De la suspension, prise d'élan à l'ATR, Stalder et Stalder 1/2 sauté (enchainés) , 1 soleil, grand tour arrière et direct, 1 lune, Endo et Endo 1/2 t lune à lune (enchainés) , 1 lune, Endo 1/2 tour lune à soleil et Stalder (enchainés) et 1 soleil.						
12	<u>Série 5 :</u> De la suspension, prise d'élan à l'ATR, Stalder 1/2 tour sauté, stalder 1/2 tour, (enchainé) 1 lune, engagé Adler à l'ATR, grand tour en avant en prises cubitales , grand tour en avant changement aux prises palmaires sautées , 1 lune, Endo 1/1 tour à lune à lune, (enchainé) 1 lune, Endo 1/2 t lune à soleil et stalder (enchainé) , soleil(s) et sortie en échappement corps tendu à la station.						

ND	BARRE FIXE	Groupe IV : Progression en sortie	Age :	12	13	14	15
6	De la suspension : De la suspension, prise d'élan à l'ATR et sortie en échappement corps tendu et arrivée sur le dos en fosse surélevée (extension entre cable avant shoot pour échappement) (remonter des épaules avant de tomber dos)						
7	A partir du soleil : Sortie en échappement corps tendu et arrivée sur le dos en fosse surélevée (extension entre cable avant shoot pour échappement) (remonter des épaules avant de tomber dos)						
8	De la suspension: Prise d'élan à l'ATR et sortie échappement en double salto arrière par courbette + salto groupé à la station. (extension entre cable avant shoot pour échappement) (position courbette corps tendu)						
9	A partir du soleil : Du grand tour pieds barre jambes serrées, 1 soleil et sortie en échappement en double salto arrière par courbette + salto groupé. (extension entre cable avant shoot pour échappement) (position courbette corps tendu)						
10	A partir du soleil : Du grand tour pieds barre jambes serrées, 1 soleil et temps de préparation pour sortir en échappement en double salto arrière par courbette + salto en position puck à la station. (extension entre cable avant shoot pour échappement) (position courbette corps tendu)						
11	A partir du soleil : Du grand tour pieds barre jambes serrées, 1 soleil et temps de préparation pour sortir en échappement en double salto arrière corps tendu à la station. (extension entre cable avant shoot pour échappement) (remonter des épaules avant 2ème salto tendu)						
12	A partir du soleil : Sortie en échappement avec une difficulté FIG minimum en D à la station. (extension entre cable avant shoot pour échappement)						