

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE

PROGRAMME COUPE FORMATION 2026

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)
- Dynamiser et fédérer le secteur masculin autour d'un programme de formation commun et dirigé vers les tests PAS
- Sélectionner les gymnastes sur les stages régionaux



Le Public concerné

- Gymnastes de 7 à 10 ans débutants à potentiel ou confirmés

Le Programme

- Grilles d'éléments ou enchaînements d'éléments.
- 4 exigences à présenter à chaque agrès. Niveaux évolutifs (Avec panachage possible)

Niveau 1 : Note de départ de 20 points

Niveau 2 : Note de départ de 40 points

Niveau 3 : Note de départ de 60 points

Niveau 4 : Note de départ de 80 points

Niveau 5 : Note de départ de 100 points

- 1 seul essai autorisé



Le Système de cotation

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

Dans certains cas, le juge détermine le niveau en fonction de la réalisation de l'élément ou de l'enchaînement d'éléments. (Niveau noté d'un * dans le programme)

- 5 Critères doivent être validés pour partir sur la note de départ maximale

En cas de moyenne ou grosse faute, le critère ne peut pas être validé.

Le nombre de critères validés détermine la note de départ.

- Possibilités de Déductions :

Petite, moyenne et grosse fautes qui détermineront la note finale.

Une chute est considérée comme une faute grossière.

Exemple : Plusieurs fautes moyennes effectuées par le gymnaste. Celui-ci ne pourra recevoir que 50% des points.

- L'enchaînement d'éléments ou le mouvement n'est que partiellement réalisé

Le juge n'attribue pas de valeur : note de départ à 0



- 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)
- Groupe 2 et 3 aux arçons, 2 essais autorisés. Le meilleur est pris en compte par le juge.

- Règles spécifiques aux agrès :

○ **SOL :**

- Groupe 2 niveau 4 : mini-trampoline à l'horizontal et tapis à la même hauteur que le mini-trampoline.

○ **ARCONS :**

- Tremplin ou bloc autorisé pour monter sur le cheval.
- Groupe 1, le sens des balancés peut être inversé.

○ **ANNEAUX :**

- Groupe 1 et 3 : Avec sangles
- Groupe 1 : Pas de pénalité pour balancés supplémentaires.
- Groupe 2 niveau 4 : L'entraîneur peut aider le gymnaste à se placer en ATR.



- Groupe 4 : Pour la corde le départ peut s'effectuer assis ou debout en fonction de la salle. Poussée des jambes interdite.

○ **SAUT :**

- Hauteur des blocs ou tapis : 70 cm
- Trempo-tramp
- Groupes 3 et 4 : Pas de pénalité pour chandelles supplémentaires.

○ **BARRES PARALLELES :**

- Groupe 1 : Manchon de protection ou tapis obligatoire
- Hauteur libre
- Pas de pénalité pour balancés supplémentaires sauf Groupe 2, niveau 4 et 5.

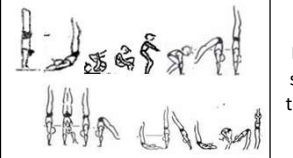
○ **BARRE FIXE :**

- Groupes 1 et 2 : Pas de pénalité pour balancés ou soleils supplémentaires.
- Groupes 1, 2 et 3 : sangles obligatoires.

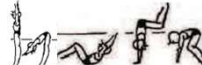
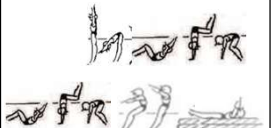
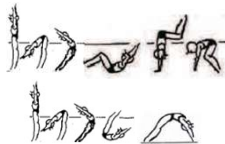


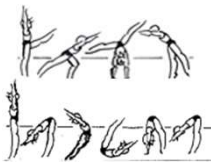
Principes et critères de jugement

100%	75%	50%	25%
• Sans chute	• Quelques petites fautes	• Plusieurs fautes moyennes	• Plusieurs fautes grossières
• Pas ou peu de petites fautes	• Une ou deux fautes moyennes	• Une ou deux fautes grossières	• Chute

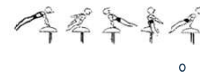
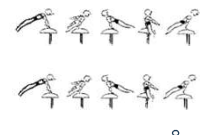
		SOL : Groupe 1 - Alignement							Fautes d'exécution			
		Consignes	Eléments	Critère de réussite 1	Critère de réussite 2	Critère de réussite 3	Critère de réussite 4	Critère de réussite 5	Aucune	Petite	Moyenne	Grosse
	ND			20%	20%	20%	20%	20%	100%	75%	50%	25%
N1	20	Roulade avant jambes tendues dans la roulade et réception jambes fléchies (Réaliser X3)		Les jambes sont serrées pendant toute la durée de l'exercice	Se relever sans les mains	Jambes tendues dans la roulade	L'exercice s'effectue sans arrêt	Réception stable	100%	75%	50%	25%
N2	40	Roulade avant placement du dos groupé et retour sur les pieds (Réaliser X3)		Les jambes sont serrées pendant toute la durée de l'exercice	Jambes tendues dans la roulade	Les bras restent tendus pendant toute la durée de l'exercice	Alignement (bassin - épaules - mains) pour le placement du dos en position groupée	Oreilles cachées pendant toute la durée de l'exercice	100%	75%	50%	25%
N3	60	Fente ATR et 3x roulade avant placement du dos corps groupé à l'ATR		Les jambes restent serrées pendant les roulades et les placements du dos	Les bras restent tendus	Oreilles cachées pendant toute la durée de l'exercice	Alignement (bassin - épaules - mains) pour le placement du dos et l'ATR	Passage par la chandelle lors de l'enroulé avec les jambes tendues	100%	75%	50%	25%
N4	80	Fente ATR et 3x roulade avant placement du dos corps carapé à l'ATR		Les jambes restent serrées pendant les roulades et les placements du dos	Les bras restent tendus	Oreilles cachées pendant toute la durée de l'exercice	Alignement (bassin - épaules - mains) pour le placement du dos et l'ATR	Passage par la chandelle lors de l'enroulé avec les jambes tendues	100%	75%	50%	25%
N5	100	Fente ATR et roulade avant placement du dos corps carapé à l'ATR, 1/2 valse descendre en fermeture jambes tendues, roulade arrière piquée et rouler en avant jambes tendues		Les jambes sont serrées pendant toute la durée de l'exercice	Les bras restent tendus	Oreilles cachées pendant toute la durée de l'exercice	Alignement (bassin - épaules - mains) pour le placement du dos et l'ATR	De la montée en placement du dos jusqu'à la position finale, les jambes restent tendues	100%	75%	50%	25%

		SOL : Groupe 2 - Acrobatie vers l'avant							Fautes d'exécution			
		Consignes	Eléments	Critère de réussite 1	Critère de réussite 2	Critère de réussite 3	Critère de réussite 4	Critère de réussite 5	Aucune	Petite	Moyenne	Grosse
	ND			20%	20%	20%	20%	20%	100%	75%	50%	25%
N1	20	Départ aligné, venir en fente avant ATR tomber dos		Alignement talon - bassin - épaules - mains pour la fente	Passage par la planche jambes avant fléchies corps aligné lors du renversement avant	Corps aligné dans l'ATR	Corps aligné lors du tomber dos	Tête droite avec regard sur les mains pendant l'exercice	100%	75%	50%	25%
N2	40	Fente avant, ATR impulsion bras ATR + tomber dos		Alignement talon - bassin - épaules - mains pour la fente	Corps aligné lors du renversement avant	L'impulsion bras se termine à l'ATR	Les bras restent tendus pendant toute la durée de l'exercice	Corps aligné lors du tomber dos	100%	75%	50%	25%
N3	60	Fente avant, impulsion bras ATR + tomber en pont sur un plan incliné tenu 3s		Alignement talon - bassin - épaules - mains pour la fente	Corps aligné lors du renversement avant	L'impulsion bras se termine à l'ATR	Ouverture visible des épaules lors de la transition ATR vers le pont	Épaules et mains alignés sur le pont (tenu 3s)	100%	75%	50%	25%
N4	80	Sursaut saut de mains (caisson mini-trampoline)		Corps aligné dans la fente	Corps aligné lors du renversement avant	Bras tendus lors de l'impulsion bras	Courbe arrière lors du deuxième envol	Percussion en courbe arrière à la fin du saut de mains (pas de pénalité si déséquilibre avant)	100%	75%	50%	25%
N5	100	D'un tremplin, sursaut saut de mains Tapis 10cm		Corps aligné dans la fente	Corps aligné lors du renversement avant	Bras tendus lors de l'impulsion bras	Courbe arrière lors du deuxième envol	Percussion en courbe arrière à la fin du saut de mains (pas de pénalité si déséquilibre avant)	100%	75%	50%	25%

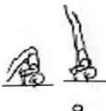
		SOL : Groupe 3 - Acrobatie vers l'arrière							Fautes d'exécution			
		Consignes	Eléments	Critère de réussite 1	Critère de réussite 2	Critère de réussite 3	Critère de réussite 4	Critère de réussite 5	Aucune	Petite	Moyenne	Grosse
	ND			20%	20%	20%	20%	20%	100%	75%	50%	25%
N1	20	Roulade arrière corps groupé, bras tendus		Les jambes sont serrées pendant toute la durée de l'exercice	Tête rentrée et regard sur les genoux pendant la roulade	Les mains sont rentrées	Les bras sont tendus pendant tout l'exercice	Arrivée sur les pieds (accroupi)	100%	75%	50%	25%
N2	40	Deux roulades arrière corps groupé, bras tendus, arrivée en déséquilibre arrière et poussée des jambes, tomber dos sur fosse		Les jambes sont serrées pendant toute la durée de l'exercice	Tête rentrée	Les bras sont tendus pendant tout l'exercice	Poussée complète des jambes avant le tomber dos	Arrivée sur le dos en position de courbe avant avec les bras à l'oblique basse	100%	75%	50%	25%
N3	60	Roulade arrière corps groupé, bras tendus, fermeture, début de roulade arrière bras et jambes tendus arrivée en pont 3sec		Garder les bras aux oreilles pendant toute la durée de l'exercice	Les bras sont tendus pendant toute la durée de l'exercice	Antépulsion dynamique avec phase d'appuis avant d'arriver en pont	Les jambes restent tendues dans la roulade arrivée en pont	En pont, épaules alignées avec les mains 3sec	100%	75%	50%	25%
N4	80	Roulade arrière corps groupé bras tendus, arrivée en déséquilibre arrière et enchaîner avec flip arrière arrivée sur le ventre, corps tendu sur tapis		Garder les bras tendus pendant toute la durée de l'exercice	Poussée complète des jambes au départ du flip	Dans le flip à la pose de mains le corps est en courbe arrière	Dans le flip à la pose de mains, les mains sont rentrées	le corps est aligné dans la descente et à l'arrivée sur le ventre	100%	75%	50%	25%
N5	100	Roulade arrière corps groupé bras tendus, arrivée en déséquilibre arrière et enchaîner avec flip arrière arrivée en déséquilibre arrière		Garder les bras tendus pendant toute la durée de l'exercice	Poussée complète des jambes au départ du flip	Dans le flip à la pose de mains le corps est en courbe arrière	Dans le flip à la pose de mains, les mains sont rentrées	A l'arrivée du flip le corps est en courbe avant corps gainé, bras oblique basse	100%	75%	50%	25%

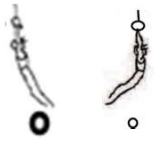
		SOL : Groupe 4 - Attitude							Fautes d'exécution			
		Consignes	Eléments	Critère de réussite 1	Critère de réussite 2	Critère de réussite 3	Critère de réussite 4	Critère de réussite 5	Aucune	Petite	Moyenne	Grosse
	ND			20%	20%	20%	20%	20%	100%	75%	50%	25%
N1	20	Départ pieds serrés, battement de jambe et fente avant tenue 3 sec		Corps aligné au départ	Pendant le battement, les deux jambes doivent rester tendues	Corps aligné dans la fente (Mains - épaules-bassin - talon)	La fente est tenue 3 sec	Les pieds sont dans l'axe	100%	75%	50%	25%
N2	40	Départ pieds serrés, battement de jambe et fente avant tenue 3 sec, roue, et pas chassés pour arriver jambes écartées.		Corps aligné au départ	Pendant le battement, les deux jambes doivent rester tendues	Corps aligné dans la fente (Mains - épaules-bassin - talon)	La fente est tenue 3 sec	La deuxième main est rentrée dans la roue	100%	75%	50%	25%
N3	60	Départ pieds serrés, battement de jambes et fente avant tenue 3 sec, roue pieds-pieds et roulade arrière corps carapé, arrivée en fermeture et se relever dos plat.		Corps aligné dans la fente (tenue 3 sec)	La deuxième main est rentrée dans la roue	La roulade arrière s'effectue bras et jambes tendus	Tête rentrée dans la roulade	Le gymnaste doit se relever de la fermeture dos plat bras aux oreilles	100%	75%	50%	25%
N4	80	Départ pieds serrés, battement de jambes et fente avant tenue 3s, ATR roulade et sursaut roue pied-pieds, roulade arrière corps carapé, arrivée en fermeture et se relever dos plat + planche faciale horizontale 3s		Corps aligné dans la fente (tenue 3 sec)	Le corps est aligné à l'ATR	La deuxième main est rentrée dans la roue	La roulade arrière s'effectue bras et jambes tendus	Dans la planche, épaules et talon au dessus du bassin (tenue 3 sec)	100%	75%	50%	25%
N5	100	Départ pieds serrés, battement de jambe et fente avant tenue 3s, ATR roulade et sursaut roue pied-pieds, roulade arrière corps carapé, arrivée en fermeture et se relever dos plat + Y 3s		Corps aligné dans la fente (tenue 3 sec)	Le corps est aligné à l'ATR	La deuxième main est rentrée dans la roue	La roulade arrière s'effectue bras et jambes tendus	Dans le Y le pieds est au niveau de la tête	100%	75%	50%	25%

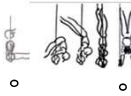
		Arçons Groupe 1 Balancés et ciseaux							Fautes d'exécution			
		Consignes	Eléments	Critère de réussite 1	Critère de réussite 2	Critère de réussite 3	Critère de réussite 4	Critère de réussite 5	Aucune	Petite	Moyenne	Grosse
	ND			20%	20%	20%	20%	20%	100%	75%	50%	25%
N1	20	4 X Balancé facial à droite et à gauche		Le mouvement est fluide	Pieds à hauteur de cheval	Tête droite, regard vers l'avant	Les hanches doivent balancer de droite à gauche	Les épaules balancent de droite à gauche à l'inverse des pieds	100%	75%	50%	25%
N2	40	4 X Balancé facial à droite et à gauche (pied à hauteur de l'épaule)		Le mouvement est fluide	Pieds à hauteur des épaules	Tête droite, regard vers l'avant	Les hanches doivent balancer de droite à gauche	Les épaules balancent de droite à gauche à l'inverse des pieds	100%	75%	50%	25%
N3	60	Balancé facial à droite, à gauche, à droite et engager la jambe droite, 1 balancé cavalier, dégager la jambe droite, balancé facial à gauche, engager la jambe gauche, 1 balancé cavalier et dégager la jambe gauche		Le mouvement est fluide	Pieds à hauteur des épaules	Tête droite, regard vers l'avant	Les hanches doivent balancer de droite à gauche	Dans les balancés en cavalier, la jambe arrière monte	100%	75%	50%	25%
N4	80	Balancé facial à droite, à gauche, à droite, engager la jambe droite, 3 balancés cavalier, dégager la jambe droite, balancé facial à gauche, engager la jambe gauche, 3 balancés cavalier et dégager la jambe gauche		Le mouvement est fluide	Pieds à hauteur des épaules	Tête droite, regard vers l'avant	Les hanches doivent balancer de droite à gauche	Dans les balancés en cavalier, la jambe arrière monte	100%	75%	50%	25%
N5	100	Balancé facial à droite, à gauche, à droite, engager à droite faux ciseaux à gauche, balancé facial à droite, à gauche, engager à gauche et faux ciseaux à droite		Le mouvement est fluide	Pieds à hauteur des épaules	Tête droite, regard vers l'avant	Les hanches doivent balancer de droite à gauche	Dans les faux ciseaux la jambe arrière monte	100%	75%	50%	25%

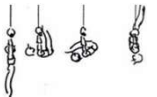
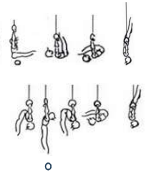
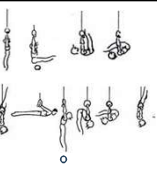
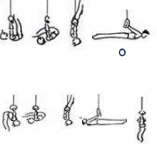
		Arçons : groupe 2 - Cercles champignon							Fautes d'exécution			
		Consignes	Eléments	Critère de réussite 1	Critère de réussite 2	Critère de réussite 3	Critère de réussite 4	Critère de réussite 5	Aucune	Petite	Moyenne	Grosse
	ND			20%	20%	20%	20%	20%	100%	75%	50%	25%
N1	20	Effectuer un cercle en petits rebonds et tenir la position finale 3 sec		A chaque quart de cercle, le corps est en légère extension	Les épaules restent au dessus des mains	Epaules basses	Tête droite et regard vers l'avant	Reprise d'appuis à la fin du premier cercle (tenu 3s)	100%	75%	50%	25%
N2	40	1/2 cercle et finir son cercle en petits rebonds et tenir la position finale 3 sec		Le corps est en légère extension	Fluidité au niveau du rythme	Epaules basses	Tête droite et regard vers l'avant	Reprise d'appuis à la fin du premier cercle (tenu 3s)	100%	75%	50%	25%
N3	60	1 cercle 1/2 et terminer son 2ème cercle en petits rebonds * et tenir la position finale 3 sec		Le corps est en légère extension	Fluidité au niveau du rythme	Epaules basses	Tête droite et regard vers l'avant	Reprise d'appuis à la fin du deuxième cercle (tenu 3s)	100%	75%	50%	25%
N4	80	3 cercles *	 X3	Le corps est en légère extension	Fluidité au niveau du rythme	Epaules basses	Tête droite et regard vers l'avant	Dans les cercles les mains sont toujours posées au même endroit	100%	75%	50%	25%
N5	100	10 cercles *	 X10	Le corps est en légère extension	Fluidité au niveau du rythme	Epaules basses	Tête droite et regard vers l'avant	Dans les cercles les mains sont toujours posées au même endroit	100%	75%	50%	25%

		Arçons : groupe 3 - cercles au sol (galette ou champignon bas)							Fautes d'exécution			
		Consignes	Eléments	Critère de réussite 1	Critère de réussite 2	Critère de réussite 3	Critère de réussite 4	Critère de réussite 5	Aucune	Petite	Moyenne	Grosse
	ND			20%	20%	20%	20%	20%	100%	75%	50%	25%
N1	20	Position faciale tenue 3s et position dorsale tenue 3s		Le corps est en légère extension	Les deux positions sont tenues 3s	Epaules basses	Tête droite et regard vers l'avant	Les doigts sont orientés vers l'exterieur	100%	75%	50%	25%
N2	40	Effectuer un cercle en marchant et en marquant chaque 1/4 de cercle 3s		Le corps est en légère extension dans les positions de maintien	Chaque 1/4 de cercle est tenu 3s	Epaules basses	Tête droite et regard vers l'avant	Les doigts sont orientés vers l'exterieur	100%	75%	50%	25%
N3	60	Effectuer un cercle en sautant et en marquant chaque 1/4 de cercle 3s		Le corps est en légère extension dans les positions de maintien	Chaque 1/4 de cercle est tenu 3s	Epaules basses	Tête droite et regard vers l'avant	Les doigts sont orientés vers l'exterieur	100%	75%	50%	25%
N4	80	1 cercle et demi sur galette		Le corps est en légère extension dans le cercle et demi	Pas de frottement des membres inferieurs au sol ou sur la galette	Epaules basses	Tête droite et regard vers l'avant	Les doigts sont orientés vers l'exterieur	100%	75%	50%	25%
N5	100	3 cercles et demi sur galette *	 X3,5	Le corps est en légère extension dans les positions de maintien	Pas de frottement des membres inferieurs au sol ou sur la galette	Epaules basses	Tête droite et regard vers l'avant	Les doigts sont orientés vers l'exterieur	100%	75%	50%	25%

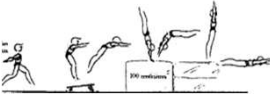
		Arçons : Groupe 4 - ATR en force							Fautes d'exécution			
		Consignes	Eléments	Critère de réussite 1	Critère de réussite 2	Critère de réussite 3	Critère de réussite 4	Critère de réussite 5	Aucune	Petite	Moyenne	Grosse
	ND			20%	20%	20%	20%	20%	100%	75%	50%	25%
N1	20	Poirier en force jambes écartées, tenu 3s		Alignement bassin - épaules lors de la montée	Alignement bassin - épaules - pieds lors du maintien	Tenu 3s	Le haut de la tête doit être en contact avec le sol	Lors de la montée, les jambes passent sur le coté (grand écart)	100%	75%	50%	25%
N2	80	Chapeau chinois jambes serrées tenu 3s venir à l'équerre écartée 3s		Alignement bassin - épaules - mains lors du maintien en chapeau chinois 3 sec	La descente en équerre se fait de façon contrôlée	L'équerre est tenue 3 sec	Les jambes sont au niveau des coudes dans l'équerre écartée	Les bras sont tendus	100%	75%	50%	25%
N3	60	Chapeau chinois jambes serrées tenu 3s venir à l'équerre écartée 3s puis revenir au chapeau chinois jambes serrées		Alignement bassin - épaules - mains lors du maintien en chapeau chinois 3 sec	La descente en équerre et la montée en chapeau chinois se font de façon contrôlées	L'équerre est tenue 3 sec	Les jambes sont au niveau des coudes dans l'équerre écartée	Les bras sont tendus	100%	75%	50%	25%
N4	80	Chapeau chinois jambes serrées tenu 3s venir à l'équerre écartée 3s Endo		Alignement bassin - épaules - mains lors du maintien en chapeau chinois 3 sec	La descente en équerre et la montée en endo se font de façon contrôlées	L'équerre est tenue 3 sec	On observe un alignement mains - épaules - bassin dans la montée en endo	Les bras sont tendus	100%	75%	50%	25%
N5	100	Chapeau chinois jambes serrées tenu 3s venir à l'équerre écartée 3s Endo + descente à l'équerre écartée		Alignement bassin - épaules - mains lors du maintien en chapeau chinois 3 sec	La descente en équerre, la montée en endo et la descente en stalder se font de façon contrôlées	L'équerre est tenue 3 sec	On observe un alignement mains - épaules - bassin dans la montée en endo et la descente en stalder	Les bras sont tendus	100%	75%	50%	25%

Anneaux : Groupe 1 - Balancés (avec sangles)									Fautes d'exécution			
		Consignes	Eléments	Critère de réussite 1	Critère de réussite 2	Critère de réussite 3	Critère de réussite 4	Critère de réussite 5	Aucune	Petite	Moyenne	Grosse
	ND			20%	20%	20%	20%	20%	100%	75%	50%	25%
N1	20	Tenir 3s en courbe avant et 3s en courbe arrière		Tenir 3s chaque courbe	Respect de la position de la courbe avant corps gainé	Respect de la position de la courbe arrière corps gainé	Oreilles cachées, tête droite	Respect de l'orientation des anneaux : Anneaux parallèles	100%	75%	50%	25%
N2	40	5 Balancés corps 45° sous l'horizontale *		5 balancés corps à 45° sous l'horizontale	Respect de la position de la courbe avant corps gainé	Respect de la position de la courbe arrière corps gainé	Dans les balancés les bras sont tendus et les oreilles au contact des bras	Respect de l'orientation des anneaux : intérieur en courbe avant - extérieur en courbe arrière	100%	75%	50%	25%
N3	60	5 Balancés corps à l'horizontale *		5 balancés corps à l'horizontale	Respect de la position de la courbe avant corps gainé	Respect de la position de la courbe arrière corps gainé	Dans les balancés les bras sont tendus : oreilles au contact des bras dans les balancés avants - épaules basses dans les balancés arrières	Respect de l'orientation des anneaux : intérieur en courbe avant - extérieur en courbe arrière	100%	75%	50%	25%
N4	80	5 Balancés corps à 45° au dessus de l'horizontale par rapport aux épaules *		5 balancés corps à 45° au dessus de l'horizontale par rapport aux épaules	Respect des courbes avant et arrière corps gainé	Dans les balancés arrières les bras sont tendus : épaules basses et tête droite	Dans les balancés avants les bras sont tendus : oreilles au contact des bras	Respect de l'orientation des anneaux : intérieur en courbe avant - extérieur en courbe arrière	100%	75%	50%	25%
N5	100	5 balancés corps renversé à 45° avec épaules à la hauteur de l'arrêt inférieure des anneaux *		5 balancés corps renversé à 45° avec épaules à la hauteur de l'arrêt inférieure des anneaux	Respect des courbes avant et arrière corps gainé	Dans les balancés arrières les bras sont tendus : épaules basses et tête droite	Dans les balancés avants les bras sont tendus : oreilles au contact des bras	Respect de l'orientation des anneaux : intérieur en courbe avant - extérieur en courbe arrière	100%	75%	50%	25%

Anneaux : groupe 2 - Force en appuis									Fautes d'exécution			
		Consignes	Eléments	Critère de réussite 1	Critère de réussite 2	Critère de réussite 3	Critère de réussite 4	Critère de réussite 5	Aucune	Petite	Moyenne	Grosse
ND				20%	20%	20%	20%	20%	100%	75%	50%	25%
N1	20	Maintien en appuis 5 sec		Corps droit (tenu 5 sec)	Anneaux ouverts	Epaules basses	Tête droite	Coudes verrouillés	100%	75%	50%	25%
N2	40	Equerre groupée 5 sec		Angle droit (90°) au niveau des genoux et du bassin (tenu 5 sec)	Anneaux ouverts	Epaules basses	Tête droite	Coudes verrouillés	100%	75%	50%	25%
N3	60	Equerre 5 sec		Angle droit (90°) au niveau du bassin (tenu 5 sec)	Anneaux ouverts	Epaules basses	Tête / Epaules / Bassin alignés	Coudes verrouillés	100%	75%	50%	25%
N4	80	ATR 5 sec pieds posés à l'intérieur des câbles		Alignement mains - épaules - bassin - pieds (tenu 5 sec)	Anneaux ouverts	Autograndissement	Oreilles cachées par les bras et regard sur les mains	Coudes verrouillés	100%	75%	50%	25%
N5	100	Equerre 5 sec et ATR force bras fléchis puis tendus avec pieds à l'intérieur des câbles 5s		Dans l'équerre validation des 5 critères du niveau 3	Anneaux ouverts dans la montée à l'ATR	Dans l'ATR en force la prise d'appuis avec les pieds est directement à l'intérieur des câbles	Dans l'ATR alignement mains - épaules - bassin - pieds (tenu 5 sec)	Coudes verrouillés dans l'ATR	100%	75%	50%	25%

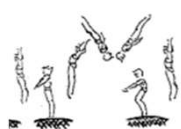
		Anneaux : groupe 3 - Force en suspension (avec sangles)							Fautes d'exécution			
		Consignes	Eléments	Critère de réussite 1	Critère de réussite 2	Critère de réussite 3	Critère de réussite 4	Critère de réussite 5	Aucune	Petite	Moyenne	Grosse
	ND			20%	20%	20%	20%	20%	100%	75%	50%	25%
N1	20	De la suspension, monter en renversement groupé bras tendus puis s'établir à la chandelle corps tendu		Les bras restent tendus	Sans aide des câbles pour monter à la chandelle	Tête rentrée dans la chandelle	Pendant la chandelle, alignement : pieds - bassin - épaules	Anneaux légèrement ouverts pendant le maintien à la chandelle	100%	75%	50%	25%
N2	40	De la suspension, monter en renversement corps carpi bras tendus puis s'établir à la chandelle corps tendu		Les bras restent tendus	Sans aide des câbles pour monter à la chandelle	Tête rentrée dans la chandelle	Pendant la chandelle, alignement : pieds - bassin - épaules	Anneaux légèrement ouverts pendant le maintien à la chandelle	100%	75%	50%	25%
N3	60	De la suspension, monter en équerre jambes tendues en suspension tenue 3 sec et s'élever corps carpi en fermeture puis s'établir à la chandelle, descente contrôlée en fermeture en position dorsale tenue 3 sec et revenir corps carpi à la chandelle		Les bras et les jambes sont tendus pendant tout l'exercice	En équerre, angle droit (90°) au niveau du bassin (tenu 3 sec)	Pendant la chandelle, alignement : pieds - bassin - épaules	Corps à la verticale dans la suspension dorsale (tenu 3 sec)	Après la suspension dorsale la remontée est fluide en chandelle	100%	75%	50%	25%
N4	80	De la suspension, monter en équerre jambes tendues en suspension tenue 3s et s'élever corps carpi en fermeture puis chandelle, descente contrôlée corps tendu en passant par la planche arrière jusqu'à la suspension dorsale et tenir 3s, revenir corps carpi à la chandelle		Les bras et les jambes sont tendus pendant tout l'exercice	En équerre, angle droit (90°) au niveau du bassin (tenu 3 sec)	Anneaux ouverts pendant la descente contrôlée en planche arrière	Le corps est aligné pendant la descente contrôlée en planche arrière	Corps à la verticale dans la suspension dorsale (tenu 3 sec)	100%	75%	50%	25%
N5	100	De la suspension, s'élever corps carpi en fermeture puis en chandelle, descendre corps tendu en planche arrière tenue 3s, puis suspension dorsale. Remonter corps carpi en chandelle et descente contrôlée par la planche avant en suspension		Les bras et les jambes sont tendus pendant tout l'exercice	Anneaux ouverts pendant la descente contrôlée en planche arrière	Le corps est aligné pendant la descente contrôlée en planche arrière (tenu 3 sec)	Corps à la verticale dans la suspension dorsale	Le corps est aligné pendant la descente contrôlée en planche avant	100%	75%	50%	25%

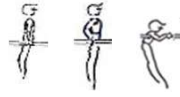
		Anneaux : Groupe 4 - Corde force bras fléchies							Fautes d'exécution			
		Consignes	Eléments	Critère de réussite 1	Critère de réussite 2	Critère de réussite 3	Critère de réussite 4	Critère de réussite 5	Aucune	Petite	Moyenne	Grosse
	ND			20%	20%	20%	20%	20%	100%	75%	50%	25%
N1	20	Grimper de Corde 2,00m avec les pieds et descendre avec les pieds *		Grimper une main après l'autre avec main droite puis main gauche alternativement l'une au-dessus de l'autre	Fluidité dans la montée	Descendre une main après l'autre avec main droite puis main gauche alternativement l'une au-dessous de l'autre	Fluidité dans la descente	Grimper en moins de 15 sec	100%	75%	50%	25%
N2	40	Grimper de Corde 2,00m avec les pieds et descendre sans les pieds *	 	Grimper une main après l'autre avec main droite puis main gauche alternativement l'une au-dessus de l'autre	Fluidité dans la montée	Descendre une main après l'autre avec main droite puis main gauche alternativement l'une au-dessous de l'autre	Fluidité dans la descente	Grimper en moins de 15 sec	100%	75%	50%	25%
N3	60	Grimper de Corde 2,00m sans les pieds et descendre sans les pieds *	 	Grimper une main après l'autre avec main droite puis main gauche alternativement l'une au-dessus de l'autre	Fluidité dans la montée	Descendre une main après l'autre avec main droite puis main gauche alternativement l'une au-dessous de l'autre	Fluidité dans la descente	Grimper en moins de 15 sec	100%	75%	50%	25%
N4	80	Grimper de corde sans les pieds sur 2,00m puis avec les pieds 2,00m et descendre avec ou sans les pieds *	  	Grimper une main après l'autre avec main droite puis main gauche alternativement l'une au-dessus de l'autre	Fluidité dans la montée	Descendre une main après l'autre avec main droite puis main gauche alternativement l'une au-dessous de l'autre	Fluidité dans la descente	Grimper en moins de 15 sec	100%	75%	50%	25%
N5	100	Grimper de corde 4,00m sans les pieds et descendre avec ou sans les pieds *	 	Grimper une main après l'autre avec main droite puis main gauche alternativement l'une au-dessus de l'autre	Fluidité dans la montée	Descendre une main après l'autre avec main droite puis main gauche alternativement l'une au-dessous de l'autre	Fluidité dans la descente	Grimper en moins de 15 sec	100%	75%	50%	25%

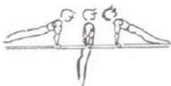
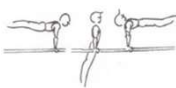
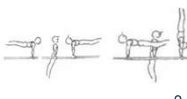
Saut : Groupe 1 - Eléments en avant								Fautes d'exécution			
	Consignes	Eléments	Critère de réussite 1	Critère de réussite 2	Critère de réussite 3	Critère de réussite 4	Critère de réussite 5	Aucune	Petite	Moyenne	Grosse
ND			20%	20%	20%	20%	20%	100%	75%	50%	25%
N1	20	Saut de lapin jambes tendues + saut droit 	Une projection des bras est effectuée lors du 1er envol	A la pose des mains les jambes sont tendues	Le corps est aligné dans le saut droit	Les bras restent tendus pendant tout l'exercice	Réception pilée	100%	75%	50%	25%
N2	40	Saut de lapin corps tendu dans le premier envol + fente avant ATR tomber dos 	Une projection des bras est effectuée lors du 1er envol	Dans le saut de lapin, à la pose des mains le corps est aligné	Dans la fente le corps est aligné	Dans l'ATR passer le corps est aligné avec regard sur les mains	De l'ATR jusqu'au tomber dos, le corps est aligné et gainé	100%	75%	50%	25%
N3	60	Lune arrivée plat dos 	Une projection des bras est effectuée lors du 1er envol	La pose des mains s'effectue avant le passage du corps à la verticale	A la pose des mains, le corps est aligné	Impulsion bras sur le module	De l'impulsion bras jusqu'au tomber dos le corps est aligné et gainé	100%	75%	50%	25%
N4	80	Lune arrivée debout en déséquilibre avant 	Une projection des bras est effectuée lors du 1er envol	La pose des mains s'effectue avant le passage du corps à la verticale	A la pose des mains, le corps est aligné	Dans le deuxième envol les bras sont aux oreilles	A la réception le corps est en courbe arrière et en déséquilibre avant	100%	75%	50%	25%
N5	100	Lune arrivée debout avec rebond à la réception sur le bloc. Pose des mains sur le trampo-tramp 	Projection des bras lors du sursaut	Le corps est aligné au moment de la pose des mains	Dans le deuxième envol les bras sont aux oreilles	A la réception le corps est en courbe arrière avec les bras aux oreilles	On observe un rebond à la réception sur le bloc	100%	75%	50%	25%

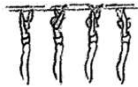
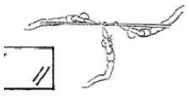
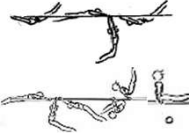
Saut : Groupe 2 - Eléments en arrière								Fautes d'exécution				
	Consignes	Eléments	Critère de réussite 1	Critère de réussite 2	Critère de réussite 3	Critère de réussite 4	Critère de réussite 5	Aucune	Petite	Moyenne	Grosse	
ND			20%	20%	20%	20%	20%	100%	75%	50%	25%	
N1	20	Roue pied-pied au sol sur une ligne + tomber dos		Création d'un déséquilibre avant à la fente avant	Dans la fente le corps est aligné	Les mains sont sur la ligne avec la deuxième main rentrée	Arrivée debout sur la ligne en courbe avant bras aux oreilles	Arrivée en déséquilibre arrière	100%	75%	50%	25%
N2	40	Sursaut roue, roue pied pied sur une ligne + tomber dos		Une projection des bras est effectuée lors du sursaut	Dans la fente le corps est aligné	Les mains sont sur la ligne avec la deuxième main rentrée dans les deux roue	Dans la roue pied-pied, arrivée debout sur la ligne en courbe avant bras aux oreilles	Arrivée en déséquilibre arrière	100%	75%	50%	25%
N3	60	Sursaut rondade arrivée ventre avec pose des mains sur le trampo-trempe		Une projection des bras est effectuée lors du sursaut	Dans la fente le corps est aligné	Sur le trampo-trempe les mains sont alignées avec la deuxième main rentrée	Les jambes sont serrées avant l'arrivée sur le ventre	Le corps est dans l'axe à l'arrivée sur le ventre	100%	75%	50%	25%
N4	80	Course d'élan, sursaut et rondade arrivée à genoux avec les mains sur le tramp-trempe		Une projection des bras est effectuée lors du sursaut	Dans la fente le corps est aligné	Sur le trampo-trempe les mains sont alignées avec la deuxième main rentrée	A l'arrivée sur le module les bras sont aux oreilles	A l'arrivée le corps est en courbe avant avec le bassin au dessus des genoux	100%	75%	50%	25%
N5	100	Course d'élan, sursaut et rondade avec pose des mains sur le trampo-trempe arrivée debout sur bloc + rebond		Une projection des bras est effectuée lors du sursaut	Dans la fente le corps est aligné	Sur le trampo-trempe les mains sont alignées avec la deuxième main rentrée	A l'arrivée le corps est en courbe avant bras aux oreilles	On observe un rebond à la réception sur le bloc	100%	75%	50%	25%

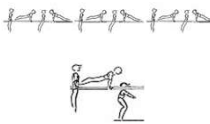
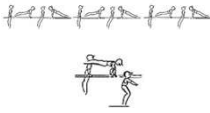
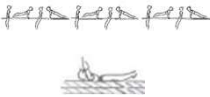
Saut : Groupe 3 - Trampoline avant								Fautes d'exécution				
		Consignes	Eléments	Critère de réussite 1	Critère de réussite 2	Critère de réussite 3	Critère de réussite 4	Critère de réussite 5	Aucune	Petite	Moyenne	Grosse
ND				20%	20%	20%	20%	20%	100%	75%	50%	25%
N1	20	Chandelle et quatre pattes, chandelle X3 (tapis autorisé)		Le gymnaste reste au dessus de la croix toute la durée de l'exercice	Les bras sont aux oreilles lors des chandelles	Les mains sont rentrées lors du quatre pattes	Dans le quatre pattes le dos est rond et le bassin en rétroversion	Bassin au dessus ou légèrement en avant des genoux	100%	75%	50%	25%
N2	40	Tomber à genoux dressé + 3/4 de salto avant groupé tomber dos (tapis autorisé)		Le gymnaste reste au dessus de la croix toute la durée de l'exercice	Les bras sont aux oreilles lors du tomber à genoux	L'enroulé pour la rotation doit se faire au dessus des épaules	Les mains sont positionnées sur les genoux lors de la rotation	L'ouverture se fait avant l'horizontale	100%	75%	50%	25%
N3	60	Chandelle, salto avant groupé, chandelle		Lors du salto le gymnaste se déplace peu sur la toile	Les bras sont aux oreilles lors du départ du salto	L'enroulé pour la rotation doit se faire au dessus des épaules	Les mains sont positionnées sur les genoux lors de la rotation	Enchaînement sans arrêt entre les chandelles et l'élément acrobatique	100%	75%	50%	25%
N4	80	Chandelle, salto avant carpé, chandelle		Lors du salto le gymnaste se déplace peu sur la toile	Les bras sont aux oreilles lors du départ du salto	L'enroulé pour la rotation doit se faire au dessus des épaules	Les mains sont positionnées sur les mollets lors de la rotation	Enchaînement sans arrêt entre les chandelles et l'élément acrobatique	100%	75%	50%	25%
N5	100	Chandelle, salto avant tendu, chandelle		Les bras sont aux oreilles lors du départ du salto	L'enroulé pour la rotation doit se faire au dessus des épaules	Les bras sont sur le coté lors de la rotation	On observe un passage de la courbe avant à la courbe arrière	Enchaînement sans arrêt entre les chandelles et l'élément acrobatique	100%	75%	50%	25%

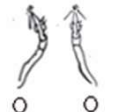
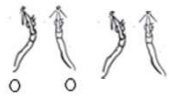
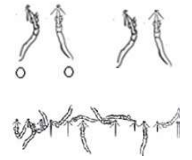
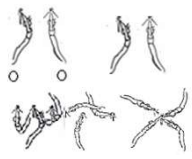
Saut : Groupe 4 - Trampoline arrière								Fautes d'exécution			
	Consignes	Eléments	Critère de réussite 1	Critère de réussite 2	Critère de réussite 3	Critère de réussite 4	Critère de réussite 5	Aucune	Petite	Moyenne	Grosse
ND			20%	20%	20%	20%	20%	100%	75%	50%	25%
N1	20	Chandelle - assis - chandelle X3 	Le gymnaste reste sur la croix toute la durée de l'exercice	Les bras sont aux oreilles lors des chandelles	Les mains sont posées sur le trampoline avec les doigts dirigés vers l'avant	En position assise les épaules sont en arrière du bassin	Enchaînement sans arrêt entre les chandelles et l'élément acrobatique	100%	75%	50%	25%
N2	40	Chandelle - dos - chandelle X3 	Le gymnaste reste sur la croix toute la durée de l'exercice	Lors de l'impulsion le corps est en légère courbe arrière	Elévation bras aux oreilles avant le tomber dos	Lors du tomber dos, les bras et les jambes sont orientés vers le haut	Enchaînement sans arrêt entre les chandelles et l'élément acrobatique	100%	75%	50%	25%
N3	60	3 chandelles et tomber dos + pull-over corps groupé 	Lors du pull-over le gymnaste se déplace peu sur la toile	Elévation bras aux oreilles avant le tomber dos	Lors du tomber dos, les bras et jambes sont orientés vers le haut	Le regard est dirigé vers les genoux lors de la rotation	Enchaînement sans arrêt entre les chandelles et l'élément acrobatique	100%	75%	50%	25%
N4	80	Chandelle, salto arrière groupé, chandelle 	Le gymnaste reste sur la croix toute la durée de l'exercice	Les bras sont aux oreilles au départ du salto	Les mains sont positionnées sur les genoux lors de la rotation	La tête reste droite dans le salto	Enchaînement sans arrêt entre les chandelles et l'élément acrobatique	100%	75%	50%	25%
N5	100	Chandelle, salto arrière tendu, chandelle 	Le gymnaste reste sur la croix toute la durée de l'exercice	Les bras sont aux oreilles au départ du salto	Du début à la fin du salto le corps est tendu	La tête restent droite dans le salto	Enchaînement sans arrêt entre les chandelles et l'élément acrobatique	100%	75%	50%	25%

		Barres parallèles : Groupe 1 - Brachial (Protection obligatoire)							Fautes d'exécution			
		Consignes	Eléments	Critère de réussite 1	Critère de réussite 2	Critère de réussite 3	Critère de réussite 4	Critère de réussite 5	Aucune	Petite	Moyenne	Grosse
	ND			20%	20%	20%	20%	20%	100%	75%	50%	25%
N1	20	Tenir 3s en position brachiale sur les barres parallèles		Corps aligné (tenue 3 sec)	Épaules basses	Le gymnaste tient la barre avec les mains	Epaules en arrière des coudes	Tête droite	100%	75%	50%	25%
N2	40	Tenir 3s en position brachiale à l'équerre sur barres parallèles		Dans l'équerre les jambes sont à l'horizontale (tenu 3 sec)	Épaules basses	Le gymnaste tient la barre avec les mains	Epaules en arrière des coudes	Tête droite	100%	75%	50%	25%
N3	60	3 dips et venir s'abaisser en appuis brachial puis 3 battements des épaules		Dips avec flexion du coude à 90° minimum	Corps aligné	Le gymnaste tient la barre avec les mains dans la position brachiale	Epaules en arrière des coudes dans la position brachiale	Tête droite	100%	75%	50%	25%
N4	80	De la position brachiale, s'élever à l'équerre 3s puis équerre italienne 3s		Dans l'équerre les jambes sont à l'horizontale (tenue 3 sec)	Bassin au niveau des barres dans l'équerre italienne (tenue 3 sec)	Le gymnaste tient la barre avec les mains	Epaules en arrière des coudes	Épaules basses	100%	75%	50%	25%
N5	100	De la position brachiale, s'élever à l'équerre 3s puis équerre italienne 3s puis équerre mana 3s		Bassin au niveau des barres dans l'équerre italienne (tenue 3 sec)	Fermeture complète et jambes à l'horizontale pour le mana (tenu 3 sec)	Le gymnaste tient la barre avec les mains	Epaules en arrière des coudes	Épaules basses	100%	75%	50%	25%

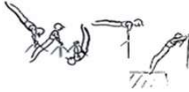
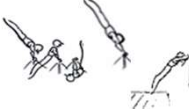
		Barres parallèles : Groupe 2 - Éléments en appuis							Fautes d'exécution			
		Consignes	Eléments	Critère de réussite 1	Critère de réussite 2	Critère de réussite 3	Critère de réussite 4	Critère de réussite 5	Aucune	Petite	Moyenne	Grosse
	ND			20%	20%	20%	20%	20%	100%	75%	50%	25%
N1	20	5 Balancés pieds à hauteur de barres *		Légère courbe arrière pendant tout l'exercice	Épaules basses	Tête droite	Bras tendus	Pieds à la hauteur des barres	100%	75%	50%	25%
N2	40	5 balancés corps à l'horizontale *		Légère courbe arrière pendant tout l'exercice	Épaules basses	Tête droite	Bras tendus	Corps à l'horizontale	100%	75%	50%	25%
N3	60	5 balancés corps à 45° au dessus de l'horizontale sur le balancé arrière et à l'horizontal sur le balancé avant *		Légère courbe arrière pendant tout l'exercice	Épaules basses	Tête droite	Bras tendus	Corps à l'horizontale en balancés avant et à 45° au dessus de l'horizontal en balancé arrière	100%	75%	50%	25%
N4	80	2 balancés à l'horizontale et le 3ème, venir s'établir à l'ATR tenu 2 sec		Légère courbe arrière pendant les balancés	Épaules basses	Tête droite	Bras tendus	ATR tenu 2 sec	100%	75%	50%	25%
N5	100	2 balancés à l'horizontale et le 3ème, venir s'établir à l'ATR tenu 2sec X 3		Légère courbe arrière pendant les balancés	Épaules basses	Tête droite	Bras tendus	Les trois ATR tenus 2 sec	100%	75%	50%	25%

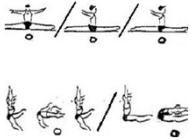
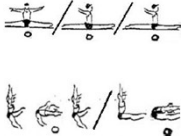
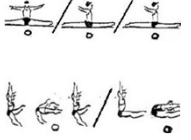
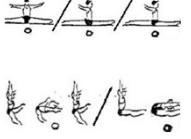
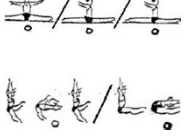
		Barres parallèles : Groupe 3 - Eléments en suspension							Fautes d'exécution			
		Consignes	Eléments	Critère de réussite 1	Critère de réussite 2	Critère de réussite 3	Critère de réussite 4	Critère de réussite 5	Aucune	Petite	Moyenne	Grosse
	ND			20%	20%	20%	20%	20%	100%	75%	50%	25%
N1	20	Traverser les barres en suspension		Les bras restent tendus	Le corps reste aligné pendant toute la durée de l'exercice	mains à l'intérieur des barres	Tête droite	Effectuer 10 pas en avant	100%	75%	50%	25%
N2	40	Départ sur un bloc, sauter et effectuer 5 balancés jambes tendues à 45° min sous l'horizontale		Oreilles cachées et tête droite dans les balancés	Le corps est en courbe avant dans les balancés avant	Le corps est en courbe avant dans les balancés arrière	Bassin à 45° min sous l'horizontale	Les bras sont tendus	100%	75%	50%	25%
N3	60	Départ en suspension, prise d'élan et 5 balancés jambes tendues bassin à hauteur des barres		Oreilles cachées et tête droite dans les balancés	Le corps est en courbe avant dans les balancés avant	Le corps est en courbe avant dans les balancés arrière	Bassin à hauteur des barres en balancés avant et arrière	Les bras sont tendus	100%	75%	50%	25%
N4	80	Départ en suspension, prise d'élan et au 3 ème balancé avant, fermeture enchaînée avec 1 oscillation puis ouverture vers l'avant pour effectuer un balancé arrière		Oreilles cachées et tête droite dans les balancés	Le corps est en courbe avant dans les balancés avant	Le corps est en courbe avant dans les balancés arrière	Pendant l'oscillation, les épaules et le bassin sont à hauteur des barres	L'ouverture de l'oscillation doit s'effectuer avec le bassin à hauteur des barres	100%	75%	50%	25%
N5	100	Départ en suspension, prise d'élan et au 3 ème balancé avant venir s'établir en bascule équerre 3 sec		Oreilles cachées et tête droite dans les balancés	Le corps est en courbe avant dans les balancés avant	Le corps est en courbe avant dans les balancés arrière	A l'arrivée de la bascule les jambes restent au dessus des barres	L'équerre est tenue 3 sec	100%	75%	50%	25%

		Barres parallèles : Groupe 4 - Eléments sortie							Fautes d'exécution			
		Consignes	Eléments	Critère de réussite 1	Critère de réussite 2	Critère de réussite 3	Critère de réussite 4	Critère de réussite 5	Aucune	Petite	Moyenne	Grosse
	ND			20%	20%	20%	20%	20%	100%	75%	50%	25%
N1	20	3 Balancés et sortie arrière entre les barres		Bras tendus dans les balancés et la sortie	La tête est droite dans les balancés et la sortie	Légère courbe arrière pendant tout l'exercice	Les pieds sont à hauteur des barres dans les balancés et la sortie	Réception stable, jambes semi fléchies	100%	75%	50%	25%
N2	40	3 Balancés et sortie arrière par-dessus la barre		Bras tendus dans les balancés et la sortie	La tête est droite dans les balancés et la sortie	Dans la sortie le gymnastes doit déplacer une main pour se retrouver les deux mains sur une barre	Les jambes sont tendues pendant le passage au dessus de la barre	Réception stable, jambes semi fléchies	100%	75%	50%	25%
N3	60	3 Balancés et sortie tomber en chandelle (tapis à hauteur des barres)		Bras tendus dans les balancés et la sortie	La tête est droite dans les balancés et la sortie	Lors de la sortie, les épaules restent au dessus des mains	Les épaules touchent le tapis en premier	Dans la sortie, le corps est tendu et gainé	100%	75%	50%	25%
N4	80	3 Balancés et sortie sur le coté à l'ATR *		Bras tendus dans les balancés et la sortie	La tête est droite dans les balancés et la sortie	Dans la sortie le gymnastes doit déplacer une main pour se retrouver les deux mains sur une barre	La sortie s'effectue à l'ATR	Réception stable, jambes semi fléchies	100%	75%	50%	25%
N5	100	3 Balancés et sortie sur le coté à l'ATR sauté (tapis à hauteur des barres)		Bras tendus dans les balancés et la sortie	La tête est droite dans les balancés et la sortie	On observe une antépulsion dynamique au moment de la sortie	Le corps est tendu dans la sortie	L'arrivée se fait à l'ATR sur le tapis	100%	75%	50%	25%

Fixe : Groupe 1 - Courbes et courbettes en sangles								Fautes d'exécution			
	Consignes	Eléments	Critère de réussite 1	Critère de réussite 2	Critère de réussite 3	Critère de réussite 4	Critère de réussite 5	Aucune	Petite	Moyenne	Grosse
ND			20%	20%	20%	20%	20%	100%	75%	50%	25%
N1 20	Courbe avant en suspension 3s		Tête droite	Respect de la position en courbe avant	Bassin en rétroversion	Auto-grandissement	Position maintenue 3s	100%	75%	50%	25%
N2 40	Courbe avant et arrière en suspension 3s chacune		Tête droite	Respect de la position en courbe avant	Respect de la position en courbe arrière	Auto-grandissement	Positions maintenues 3s	100%	75%	50%	25%
N3 60	Courbe avant et arrière en suspension 3s chacune puis effectuer un changement de courbes dynamique 3 fois		Tête droite	Auto-grandissement	Changement de courbe dynamique	Positions maintenues 3s	La forme du corps respecte les courbes avant et arrière (Niv 1 et 2)	100%	75%	50%	25%
N4 80	Courbe avant et arrière en suspension 3s chacune puis changement de courbe rapide 3 fois et prise d'élan par fermeture complète et 5 balancés avec shoot avant		Positions maintenues 3s	Le changement de courbe s'effectue à la verticale (shoot)	Le corps est en courbe avant à la fin du balancé avant	Le corps est en courbe avant à la fin du balancé arrière	Les oreilles sont cachées dans les balancés	100%	75%	50%	25%
N5 100	Courbe avant et arrière en suspension 3s chacune puis changement de courbe rapide 3 fois et prise d'élan par fermeture complète et 5 balancés avec shoot avant et arrière		Positions maintenues 3s	Le changement de courbe s'effectue à la verticale (shoot)	Le corps est en courbe avant à la fin du balancé avant	On observe un shoot arrière dans le balancé arrière	Les oreilles sont cachées dans les balancés	100%	75%	50%	25%

Fixe : Groupe 2 - Balancés en sangles								Fautes d'exécution			
	Consignes	Eléments	Critère de réussite 1	Critère de réussite 2	Critère de réussite 3	Critère de réussite 4	Critère de réussite 5	Aucune	Petite	Moyenne	Grosse
ND			20%	20%	20%	20%	20%	100%	75%	50%	25%
N1 20	Départ en courbe avant avec entraîneur ou module, 5 balancés corps à 45° sous l'horizontale *		Les oreilles sont cachées dans les balancés	La forme du corps respecte les courbes avant et arrière	Changement de courbe dynamique	Corps à 45° sous l'horizontale minimum sur les balancés avants	Corps à 45° sous l'horizontale minimum sur les balancés arrières	100%	75%	50%	25%
N2 40	Départ en courbe avant avec entraîneur ou module, 5 balancés corps à l'horizontale *		Les oreilles sont cachées dans les balancés	La forme du corps respecte les courbes avant et arrière	Changement de courbe dynamique	Corps à l'horizontale minimum sur les balancés avants	Corps à l'horizontale minimum sur les balancés arrières	100%	75%	50%	25%
N3 60	Départ en courbe avant avec entraîneur ou module, 5 balancés corps à 45° au dessus de l'horizontale (la hauteur du premier balancé n'est pas prise en compte) *		Les oreilles sont cachées dans les balancés	La forme du corps respecte les courbes avant et arrière	Changement de courbe dynamique	Corps à 45° au dessus de l'horizontale minimum sur les balancés avants	Corps à 45° au dessus de l'horizontale minimum sur les balancés arrières	100%	75%	50%	25%
N4 80	De l'appui effectuer une prise d'élan à l'horizontale, filé et shoot arrière au dessus de l'horizontale et 5 balancés corps à 45° au dessus de l'horizontale		Le bassin monte au-dessus de la barre dans le filé	Courbe arrière à la fin du balancé filé	A la fin du shoot arrière le corps est en courbe arrière à l'horizontale minium	Les courbes sont respectées dans les balancés	Dans les balancés le corps est à 45° au-dessus de l'horizontale	100%	75%	50%	25%
N5 100	De l'appui effectuer une prise d'élan à l'horizontale, filé et shoot arrière à 45° au dessus de l'horizontale et 4 soleils (un balancé autorisé avant le premier soleil)		Le bassin monte au-dessus de la barre dans le filé	Courbe arrière à la fin du balancé filé	A la fin du shoot arrière le corps est en courbe arrière à 45° au dessus de l'horizontale minium	Les courbes sont respectées dans les soleils	Les 4 soleils sont enchaînés	100%	75%	50%	25%

Fixe : Groupe 3 - Tour proche en sangles								Fautes d'exécution			
	Consignes	Eléments	Critère de réussite 1	Critère de réussite 2	Critère de réussite 3	Critère de réussite 4	Critère de réussite 5	Aucune	Petite	Moyenne	Grosse
ND			20%	20%	20%	20%	20%	100%	75%	50%	25%
N1 20	Du sol avec barre au niveau du menton, pousser dans les jambes pour effectuer un renversement arrière corps carpé et arriver en appui corps tendu 3sec		Les bras restent fléchis pendant le renversement	La tête est rentrée	Les jambes sont tendues	Le geste est fluide	Position de maintien à l'appui 3s	100%	75%	50%	25%
N2 40	De l'appui tourner en avant corps carpé et s'arrêter en chandelle 3 sec		Les bras sont tendus	Le gymnaste reste en courbe avant dans la chandelle	La tête est rentrée	Les jambes restent collées à la barre	Position en chandelle tenue 3 sec	100%	75%	50%	25%
N3 60	De l'appui, prise d'élan à l'horizontal et tour d'appui arrière		Prise d'élan corps droit à l'horizontal minimum	On observe un déséquilibre arrière au départ du tour d'appui	Les bras sont tendus dans le tour d'appui arrière	La tête est rentrée dans le tour d'appui arrière	Le gymnaste reste en courbe avant	100%	75%	50%	25%
N4 80	De l'appui, prise d'élan et tour d'appui arrière libre à l'horizontale, arriver sur bloc barre à hauteur des épaules		Prise d'élan corps droit à l'horizontale minimum	On observe un déséquilibre arrière au départ du tour d'appui	La tête est rentrée dans le tour d'appui arrière	Ouverture avec recherche d'appui sur la barre corps à l'horizontale	Le gymnaste reste en courbe avant	100%	75%	50%	25%
N5 100	De l'appui, prise d'élan et tour d'appui arrière libre à 45° au dessus de l'horizontale, arriver sur bloc à hauteur de la barre		Prise d'élan corps droit à l'horizontale minimum	On observe un déséquilibre arrière au départ du tour d'appui	La tête est rentrée dans le tour d'appui arrière	Ouverture à partir de la verticale pour arriver à 45° au dessus de l'horizontale	Le gymnaste reste en courbe avant	100%	75%	50%	25%

Fixe : Groupe 4 - Souplesse								Fautes d'exécution			
	Consignes	Eléments	Critère de réussite 1	Critère de réussite 2	Critère de réussite 3	Critère de réussite 4	Critère de réussite 5	Aucune	Petite	Moyenne	Grosse
ND			20%	20%	20%	20%	20%	100%	75%	50%	25%
N1 20	Présentation d'un élément au choix (Grand écart facial, jambe droite, jambe gauche, fermeture, écrasement facial)		Tenir la position 3sec sur l'élément choisi	Amplitude maximale sur l'élément choisi	Placement correct des jambes sur l'élément choisi	Le dos est droit sur l'élément choisi	Les critères 1 à 4 sont respectés	100%	75%	50%	25%
N2 40	Présentation de 2 éléments au choix (Grand écart facial, jambe droite, jambe gauche, fermeture, écrasement facial)		Tenir la position 3sec sur les 2 éléments choisis	Amplitude maximale sur les 2 éléments choisis	Placement correct des jambes sur les 2 éléments choisis	Le dos est droit sur les deux éléments choisis	Les critères 1 à 4 sont respectés pour au moins un élément	100%	75%	50%	25%
N3 60	Présentation de 3 éléments au choix (Grand écart facial, jambe droite, jambe gauche, fermeture, écrasement facial)		Tenir la position 3sec sur les 3 éléments choisis	Amplitude maximale sur les 3 éléments choisis	Placement correct des jambes sur les 3 éléments choisis	Le dos est droit sur les 3 éléments choisis	Les critères 1 à 4 sont respectés pour au moins 2 éléments	100%	75%	50%	25%
N4 80	Présentation de 4 éléments au choix (Grand écart facial, jambe droite, jambe gauche, fermeture, écrasement facial)		Tenir la position 3sec sur les 4 éléments choisis	Amplitude maximale sur les 4 éléments choisis	Placement correct des jambes sur les 4 éléments choisis	Le dos est droit sur les 4 éléments choisis	Les critères 1 à 4 sont respectés pour au moins 3 éléments	100%	75%	50%	25%
N5 100	Présentation de tous les éléments (Grand écart facial, jambe droite, jambe gauche, fermeture, écrasement facial)		Tenir la position 3sec sur les 5 éléments choisis	Amplitude maximale sur les 5 éléments choisis	Placement correct des jambes sur les 5 éléments choisis	Le dos est droit sur les 5 éléments choisis	Les critères 1 à 4 sont respectés pour au moins 4 éléments	100%	75%	50%	25%

31

[illegible]