Programme d'évaluation Technique 8 – 9 – 10 – 11 ans

Version octobre 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).	V	V	V
Hauteur ou amplitude insufisante lors des sauts ou éléments volants	V	V	
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.		V	
Interruption lors d'un mouvement d'élévation	V	V	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
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.		V	
Autres fautes de tenue.	V	V	V
Exigence technique précisée dans le texte non respecté *(en italique)*		V	

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 :	8	9	10	11
1	Répéter 4 x l'exercice de façon enchainée : De la station droite, abaisser le buste sur les jambes tendues et **renversement arrière jambes tendues pour venir en prise d'appui sur les bras tendus vers l'ATR** (chandelle épaules décollées) et **rouler en avant jambes tendues à la station droite.** *(Tête rentrée dans les positions d'appui à l'ATR)*				
2	Répéter 4 x l'exercice de façon enchainée : De la station droite, fente avant **ATR marqué,** rouler en avant à la position accroupie et **placement du dos corps carpée en développant jambes tendues sérrées jusqu'à l'ATR.** *(Tête rentrée dans les positions d'appui à l'ATR)*				
3	Enchainer : De la station droite, **2 x (roulade arrière bras tendus en placement du dos jambes groupées), puis 2 x (roulade arrière bras tendus en placement du dos jambes tendues)** *(corps carpé)* **puis 2 x (roulade arrière bras tendus et corps tendu à l'ATR).** Abaisser les jambes tendues et se redresser à la station droite. *(Tête rentrée dans les positions d'appui à l'ATR)*				
4	Répéter 4 x l'exercice de façon enchainée : De la station droite, fente avant ATR marqué**, puis rouler en avant à la position accroupie et placement dos jambes tendues sérrées à l'ATR avec 1/1 tour en valse avant.** **A la 4ème répétition,** rouler en avant pour se redresser jambes tendues à la station droite. *(Tête rentrée dans les positions d'appui à l'ATR).*				
5	Répéter 4 x l'exercice de façon enchainée : De la station droite, abaisser le buste sur les jambes tendues et **roulade arrière arrière bras et jambes tendus à l'ATR avec 1/4 de tour en valse arrière et roulade en avant jambes tendues à la station droite.** *(Tête rentrée dans les positions d'appui à l'ATR)*				
6	Répéter 4 x l'exercice de façon enchainée : 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 groupée à la position accroupie et **placement du dos jambes tendues à l'ATR 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)*				
7	Série 1 : De la station droite, fente avant **ATR marqué,** roulade avant à la position accroupie et **placement du dos jambes fléchies et tendre les jambes à l'ATR avec un 1/2 tour sauté puis enchainer (3 x roulade arrière bras et jambes tendues à l' ATR avec 1/1 tour en valse arrière), à la station droite.** *(Tête rentrée dans les positions d'appui ATR)*				
8	Répéter 4 x l'exercice de façon enchainée : 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)*				

ND	SOL Groupe II : Progression en Acrobatie avant Age :	8	9	10	11
1	De la station droite, **saut de tête** sur bloc de 50 cm arrivée en contre bas avec un sur-tapis de 10 cm *(arrivée bras tendus aux oreilles à l'arrivée) (tête en extension)*				
2	De la roulade avant, **St de tête 3 rebonds enchainés** *(bras tendus aux oreilles à l'arrivée et sur les rebonds) (tête en extension)*				
3	D'un tremplin : **sursaut st.mains 3 rebonds enchainés.** *(bras tendus aux oreilles à l'arrivée et sur les rebonds)(tête en extension)*				
4	D'un tremplin : sursaut, **St de mains 1 pied,** 1 pas chassé, sursaut, **st de mains 1 pied,** 1 pas chassé et terminer par **le sursaut avec élan en avant** *(bras tendus aux oreilles à l'arrivée du st de mains) (tête en extension)*				
5	D'un tremplin : sursaut, **St de mains 1 pied**, 1 pas chassé, sursaut, **st de mains 2 pieds, Ange** *(tête en extension) (bras tendus aux oreilles à l'arrivée du st de mains) (roulade avant élevé corps en extension)*				
6	D'un tremplin : Sursaut **st.mains 1 pied, st de mains 2 pieds, Ange**. *(tête en extension) (bras tendus aux oreilles à l'arrivée du st de mains) (roulade avant élevé corps en extension)*				
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)*				
ND	**SOL Groupe III : Progression en Acrobatie arrière Age :**	**8**	**9**	**10**	**11**
1	De la station droite, fente avant, **roue à droite**,un pas et fente avant, **roue à gauche** *(bras tendus aux oreilles) (tête droite)*				
2	De la station droite, fente avant, **roue, rondade enchainées** arrivée surélevée pieds sur un tapis (20 cm) en déséquilibre arrière pour tomber dos. *(bras tendus aux oreilles) (tête droite)*				
3	<u>Départ en pont les pieds surélevés, jambes serrées :</u> **marquer la position en pont** et **par pousser des jambes serrées pour revenir en action de coubette à l'ATR**, abaisser les jambes jambes tendues à la station groupé enchainer roulade arrière bras fléchis et jambes fléchies à la position accroupie et sans arrêt **-poussée des jambes pour arriver sur le dos sur un bloc de tapis** (20 cm), les bras sur en position basse. *(tête droite)*				
4	Roulade arrière et **enchainer avec poussée des jambes arrivée en passage controlé à l'ATR (flip à l'ATR)** et revenir par la roulade avant à la station corps groupé sur tapis de 10 cm *(tête droite) (poussée de jambes avant extension du buste)* (Jambes tendues à la fin de la poussée des jambes)				
5	<u>En bout de tremplin :</u> ATR et par **Courbette, flip arrière, arrivée en déséquilibre arrière dos** sur un tapis fosse surélevée (tête droite) (poussée de jambes avant extension du buste) (Jambes tendues à la fin de la poussée des jambes)				
6	<u>En bout de tremplin :</u> ATR et par **Courbette, 3 flips enchaînés** arrivée en déséquilibre arrière dos sur un tapis fosse surélevée *(tête droite)* (poussée de jambes avant extension du buste) (Jambes tendues à la fin de la poussée des jambes)				
7	Enchainée 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)* (Jambes tendues à la fin de la poussée des jambes)				
ND	**SOL Groupe IV : Progression en Acrobatie longitudinale Age :**	**8**	**9**	**10**	**11**
1	De la course d'élan rondade **flip, percussion arrivée en chandelle sur bloc de tapis** (Tapis hauteur d'épaule surélevée)				
2	De la course d'élan rondade **flip, salto arrière tendu** (arrivée sur tapis fosse surélevée)				
3	De la course d'élan rondade **flip, salto arrière tendu avec 1/2 tour arrivée dos** (arrivée sur tapis fosse surélevée)				
4	De la course d'élan rondade **flip, salto arrrière tendu avec 1/1 vrille** (arrivée sur tapis fosse surélevée)				
5	De la course d'élan rondade **flip, salto arrrière tendu avec 1/2 vrille, percussion 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	V	V	
Appui renversé avec engagement de force visible ou flexion des bras	V	V	V
Pause ou arrêt à l'appui renversé	V	V	V
Cercles avec flexion des hanches. Déduction globale.		V	V
Amplitude insuffisante dans les cercles des jambes serrées ou écartées. Déduction globale.		V	V
Jambes fléchis ou écartées dans les éléments	V	V	V
Déviation 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°	déviation 90°	
Manque d'équilibre à l'ATR lors des sorties, tours incomplets qui conduit le gymnaste à une réception face au cheval d'arçons	V	V	
Heurter l'appareil ou le sol.		V	V
Toucher l'appareil ou le sol avec les jambes ou pieds.	V		
Interruption sans chute.			V
Autres fautes de tenue.	V	V	V
Exigence technique précisée dans le texte non respecté *(en italique)*		V	

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 :	8	9	10	11
1	Au cheval d'arçons, répéter 3 x l'enchainement : Sauter à l'appui et **balancé à droite, balancé à gauche en appui facial** *(Amplitude, rythmique et fluidité dans les balancés)*				
2	Au cheval d'arçons, sauter à l'appui, engager 1 jambe puis l'autre pour répéter 3 x l'enchainement : **1 balancé à droite, 1 balancé à gauche en appui dorsal** (rythmique et fluidité dans les balancés)				
3	Au cheval d'arçons : Sauter à l'appui, **engager 1 jambe pour effectuer 1 balancé en appui cavalier, dégager la jambe, engager l'autre jambe pour effectuer 1 balancé en appui cavalier, dégager la jambe.** *(Amplitude, rythmique et fluidité dans les balancés)*				
4	Au cheval d'arçons : Sauter à l'appui **engager 1 jambe pour effectuer 3 balancés en appui cavalier,** dégager la jambe**, engager l'autre jambe pour effectuer 3 balancés en appui cavalier,** dégager la jambe à l'appui facial. *(Amplitude, rythmique et fluidité dans les balancés)*				
5	Au cheval d'arçons : Sauter à l'appui **engager 1 jambe pour effectuer un faux ciseaux avant, puis un balancé en appui facial des deux cotés pour engager l'autre jambe et effectuer un faux ciseaux avant** et un balancé en appui facial des deux cotés *(Amplitude, rythmique et fluidité dans les balancés)*				
6	Au cheval d'arçons, sauter à l'appui et enchaîner 3 fois sans arrêt : engager une jambe pour effectuer un **faux ciseaux avant,** puis un balancé en appui facial pour engager **l'autre jambe** et effectuer le **faux ciseaux avant** de l'autre jambe**.** *(rythmique et fluidité dans les balancés)*				
7					
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 effectueant **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. *(Amplitude, rythmique et fluidité dans les balancés)*				

ND	CHEVAL D'ARCONS Groupe II: Progression d'éléments en passé dorsal, facial et pivot Age :	8	9	10	11
1	Champignon haut : OU • 3 Cercles, **¼ de tour sur l'engagé en stockli A**, 2 cercles, **¼ de tour pour effectuer le dégagé en stockli A**, finir par 3 cercles.*(par avancée de la main sur l'engagé en stockli)* • *3 Cercle(s), 1/4 pivot en 2 cercles max, 1/4 pivot en 2 cercles max, 3 cercles*				
2	OU Champignon haut : • 3 Cercles, **stockli direct A**, 3 cercles. *(par avancée de la main sur l'engagé en stockli et pose des mains en dessinant un carré)* Champignon bas avec 1 poignée : • De la position en appui facial, effectuer un 1 cercle. (Mains en prise palmaire)				
3	Champignon haut : OU • 3 cercles, **Stöckli directe A**, 2 cercles, **Tchèque**, 3 cercles *(par avancée de la main sur l'engagé en stockli et pose des mains en dessinant un carré)* • *cercle(s)* ***, 1/4 pivot*** *2 cercles,* ***1/4 pivot*** *2 cercles,* ***1/4 pivot*** *2 cercles,* ***1/4 pivot*** *3 cercles*				
4	OU Au cheval bas (ou mouton) avec 1 poignée : • cercle(s) en appui facial latéral (poigné entre les bras), **Tchèque**, 1 cercle en appui facial latéral. Champignon haut avec 1 poignée : • **5 cercles** sur la poignée				
5	Au cheval d'arçons avec poignées : Depuis un ou des cercles, **Enchainer 3 Tchèque** avec 1 seul cercle entre les Tchèque				
6	Au cheval d'arçons avec poignées : Réaliser 2 fois l'enchainement : 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.				

ND	CHEVAL D'ARCONS Groupe III : Progression en transport Age :	8	9	10	11
1	Cheval bas sans arçons : Départ les **pieds serrés** sur le corps de cheval, **1/2 cercle en transversal dorsal**, pour venir en appui dorsal les pieds au sol *(mains ouverte de chaque coté sur le cuir) (mains parallèles au départ et à la reprise après l'engagé du cercle)*				
2	Cheval bas sans arçons : Départ **pied sérrés** sur le corps de cheval, **1 cercle en transversal dorsal**, revenir en appui facial les pieds sur le corps de cheval *(mains ouverte de chaque coté sur le cuir)* *(mains parallèles au départ/arrivée et à la reprise après l'engagé du cercle)*				
3	Cheval bas sans arçons avec un tapis de 10 cm de chaque coté : **5 cercles en appui facial transversal** *(mains ouverte de chaque coté sur le cuir)* *(mains parallèles au départ/arrivée et à la reprise après l'engagé du cercle)*				
4	Cheval bas sans arçons avec un tapis de 10 cm de chaque coté : **5 cercles en appui dorsal transversal** *(mains ouverte de chaque coté sur le cuir)* *(mains parallèles au départ/arrivée et à la reprise après l'engagé du cercle)*				
5	Cheval bas sans arçons avec un tapis de 10 cm de chaque coté : **5 cercles en appui transversal au milieu du cheval** *(mains ouverte de chaque coté sur le cuir)* *(mains parallèles au départ/arrivée et à la reprise après l'engagé du cercle)*				
6	Cheval bas sans arçons avec un tapis de 10 cm de chaque coté : 2 cercles minimum en appui facial transversal**, et déplacement en 3 cercles à l'appui transversal au milieu du cheval** (1/2 Magyar) *et terminer en 2 cercles minimum en appui au milieu du cheval (mains ouverte de chaque coté sur le cuir)* *(mains parallèles au départ/arrivée et à la reprise après l'engagé du cercle)*				
7	Cheval bas sans arçons avec un tapis de 10 cm de chaque coté : 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 coté sur le cuir)* *(mains parallèles au départ/arrivée et à la reprise après l'engagé du cercle)*				
8	Cheval bas sans arçons avec un tapis de 10 cm de chaque coté : 2 cercles minimum en appui facial transversal, puis **déplacement Magyar**, et 2 cercles minimum en appui dorsal transversal *(mains ouverte de chaque coté sur le cuir)* *(mains parallèles au départ/arrivée et à la reprise après l'engagé du cercle)*				
9	Cheval bas sans arçons avec un tapis de 10cm de chaque coté : 2 cercles minimum en appui dorsal transversal, puis **déplacement Sivado,** et 2 cercles minimum en appui facial transversal (mains ouverte de chaque coté sur le cuir) *(mains parallèles au départ/arrivée et à la reprise après l'engagé du cercle)*				

ND	CHEVAL D'ARCONS	Groupe IV : Progression en Russe, Thomas et Sortie	Age :	8	9	10	11
1	Au sol : Départ de l'appui facial sur une jambe et l'autre jambe en maintien en seconde **effectuer l'engagé par petit rebond sur la jambes d'appui jusqu'à l'appui dorsale, effectuer devant un ciseau de jambes pour poursuivre le dégagé par petit rebond sur l'autre jambe** jusqu'au retour en appui facial.						
2	Au champignon bas : **5 cercles jambes écartées (Thomas)**						
3	Au champignon bas : cercle(s) Thomas puis **1/2 pivot en Thomas,** cercle(s)**, 1/2 pivot en Thomas et** 1 cercle Thomas						
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 **enchainer 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 *anticiper l'enclanchement par les épaules)*						

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 30º.	> à 30°	plus de 45º 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 *(en italique)*		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 :	8	9	10	11
1	(avec sangles) De la suspension, prise d'élan et **5 balancés ,** *(avec alignement du corps en arrière à l'horizontal)* *(Sans prise d'appui sur le balancé arrière) (bras ouvert, anneaux tournés vers l'extérieur sur le balancé arrière)*				
2	(avec sangles) De la suspension, prise d'élan et **5 balancés ,** *(avec alignement du corps en arrière à 45° au dessus de l'horizontal)* *(Sans prise d'appui sur le balancé arrière) (bras ouvert, anneaux tournés vers l'extérieur sur le balancé arrière)*				
3	(avec sangles) Répéter 3 x l'enchainement : **au 3ème balancés dislocation avant**, enchaîné avec un balancé arrière**.** *(sans tirade des anneaux pour le passage en dislocation)*				
4	(avec sangles) De la suspension, prise d'élan et au **3ème balancés 3 dislocations avant enchaînées** et terminer par 3 balancés. *(sans tirade des anneaux pour le passage en dislocation)*				
5	(avec sangles) Départ de l'ATR: **Descente de lune et dislocation avant, balancé arr,** balancé avant. *(épaules en dessous de l'arrête inferieure des anneaux)*				
6	Départ de l'ATR **Descente de lune et dislocation avant, balancé arr,** balancé avant. *(épaules au dessus de l'arrête inferieure des anneaux)*				

ND	ANNEAUX Groupe II : Progression en grand tour arrière Age :	8	9	10	11
1	(avec sangles) De la suspension, prise d'élan et **5 balancés** *(alignement du corps au balancé avant) (bras serrés)*				
2	(avec sangles) De la suspension, prise d'élan et **5 balancés** *(renversement du corps aligné à 45° par rapport aux épaules) (bras serrés)*				
3	(avec sangles) Répéter 3 x l'exercice: **au 3ème balancés avant, dislocation arrière** enchaîné avec un balancé avant. *(prise d'appui sur le passage de la dislocation)*				
4	(avec sangles) De la suspension prise d'élan et au 3ème balancés avant**, 3 dislocations arrière enchaînées** et terminer par 3 balancés. *(prise d'appui sur le passage de la dislocation)*				
5	(avec sangles) Départ de l'ATR, **Descente de soleil, balancé avant, balancé arrière balancé avant pour dislocastion arrière** *(descente soleil sans effondrement des épaules) (prise d'appui sur le passage de la dislocation)*				
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) (prise d'appui sur le passage de la dislocation)*				

ND	ANNEAUX Groupe III : Progression en éléments de force Age :	8	9	10	11
1	De la suspension tendue, **traction des bras** et revenir en suspension, **fermeture du corps jambes tendues pour venir en suspension mi renversée puis tendu à la position renversée alignée (chandelle).** **Descente controlée par la planche arrière** jusqu'à la suspension **dorsale** et en élan **remonter corps fermé à la suspension renversée.**				
2	De la suspension tendue, **traction des bras** et revenir en suspension, **fermeture du corps jambes tendues pour venir en suspension mi renversée puis tendu à la position renversée alignée (chandelle). Descente controlée par la planche arrière** jusqu'à la suspension **dorsale** et en élan **remonter corps tendu à la suspension renversée** puis **descente controlée par la planche avant** juqu'à la suspension.				
3	De la suspension td, **traction des bras**, revenir à la suspension, **simultanée à l'appui bras tendus**, corps droit, tenu 2 sec., **montée les jambes tendues en équerre** tenue 2 sec. *(anneaux ouvert sur les positions d'appui)*				
4	De la suspension td, **traction des bras**, revenir à la suspension, **simultanée à l'appui, équerre** 2 sec, **s'élever en arrière bras tendus**, par la **planche libre en position corps groupé,** et venir à **l'équerre écartées jambes tendues** tenue 2 sec**.** *(anneaux ouvert sur les positions d'appui)*				
5					
6	De la suspension, **traction des bras et s'élever en planche avant marquée**, revenir lentement corps tendu en suspension**, simultané à l'appui, equerre tenue 2 sec., s'élever en force, bras fléchis et corps carpé et jambes serrées, à l'ATR tenu 2 sec.** *(anneaux ouvert sur les positions d'appui)*				
7	De la suspension, **traction des bras et venir en planche avant marquée,** revenir lentement corps tendu en suspension, **simultané à l'appui, equerre** tenue 2 sec**., s'élever en force, bras tendus, corps carpé et jambes écartés à l'ATR** tenu 2 sec. *(anneaux ouvert sur les positions d'appui)*				

ND	ANNEAUX Groupe IV : Progression en sortie Age :	8	9	10	11
1	De la suspension mi renversée, prise d'élan, 3 X (balancé arrière, balancé avant) et sortie en **salto arrière tendu** tombé dos. (arrivée sur fosse surélevée 60 cm) *(remonter des épaules par appui sur les anneaux avant de tomber dos)*				
2					
3	De la suspension mi renversée prise d'élan, 3 X (balancé arrière, balancé avant) et sortie en **double salto arrière groupé** (arrivée sur fosse surélevée 60 cm) *(remonter des épaules par appui sur les anneaux l'enclanchement du double)*				
4	De la suspension mi renversée prise d'élan, 3 X (balancé arrière, balancé avant) et **sortie par appui avec traction des bras corps renversé tendu pour sortir en salto groupé avec une ouverture** à la station debout. (arrivée sur fosse surélevée 60cm)				

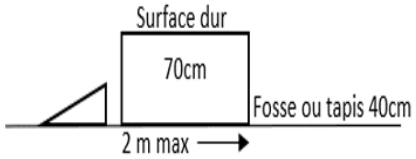
SAUT- TRAMPOLINE

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
Fautes techniques dans la première phase d'envol	V	V	V
Déviations par rapport à la verticale à l'appui renversé.	V	V	V
Manque de poussée visible dans la phase d'appui	V	V	V
Flexion des bras ou des jambes, écart des jambes.	V	V	V
Renversement en avant : le corps est carpé durant la seconde phase de vol	V	V	V
Fautes techniques dans la deuxième phase d'envol	V	V	V
Fautes d'exécution dans la deuxième phase d'envol	V	V	V
Hauteur insuffisante, pas d'élévation nette du corps FIG	V	V	V
Autres fautes de tenue.	V	V	V
Ne reste pas centré sur la toile au trampoline lors des exercice du Gr III et GIV	V	V	V
Position imprécise (groupée, carpé, tendue).	V	V	V
Exigence technique précisée dans le texte non respecté *(en italique)*		V	

Certains exercices sont autorisés en fosse comme précisé dans le texte

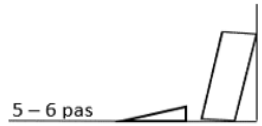
ND	SAUT Groupe I : Renversement avant Age :	8	9	10	11
1	*Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec trempo-tramp :* Course d'élan impulsion **salto avant groupé à la station** sur le bloc de 70 cm.				
2	*Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec trempo-tramp :* Course d'élan impulsion **salto avant tendu tombé dos** sur le bloc de 70 cm. *(tête levée)* *(renversement par projection des talons)*				
3	*Sur bloc de tapis aménagé (70cm) avec trempo-tramp :* Course d'élan impulsion **lune arrivée à la station,** sur le tapis surélevé (bloc de 70 cm) *(alignement bras/tronc sur l'impulsion) (corps et bras en ouverture à la station)*				
4					
5	*Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec trempo-tramp :* Course d'élan, impulsion des bras sur le trampo tremp pour effectuer une **lune arrivée à la station** sur le tapis surélevé et sur le rebond**, salto avant groupé,** récéption à la station en contre bas derrière le bloc. (Tapis de réception ou fosse) *(alignement bras/tronc sur l'impulsion) (corps et bras en ouverture à la station)*				
6	*Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec trempo-tramp :* Course d'élan, impulsion des bras sur le trampo tremp pour effectuer une lune arrivée à la station sur le tapis surélevé et sur le rebond, **salto avant carpé**, récéption à la station en contre bas derrière le bloc. (Tapis de réception ou fosse) *(alignement bras/tronc sur l'impulsion) (corps et bras en ouverture à la station)*				
7	*Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec trempo-tramp :* Course d'élan, impulsion des bras sur le trampo tremp pour effectuer une lune arrivée à la station sur le tapis surélevé et sur le rebond, **salto avant tendu,** récéption à la station en contre bas derrière le bloc. (Tapis de réception ou fosse) *(alignement bras/tronc sur l'impulsion) (corps et bras en ouverture à la station)*				

Pour exercices n°1 à 7 :

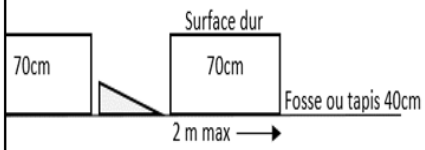


ND	SAUT Groupe II : Renversement arrière Age :	8	9	10	11
1	*Départ sur 1 genoux au sol, bras aux oreilles :* **Rondade arrivée à genoux** sur un bloc de tapis. (hauteur entre 40 et 50 cm) *(corps redressé et gainé)*				
2	*De 4 à 6 pas d'élan :* **Rondade arrivée les pieds** sur 1 tremplin**, percussion arrivée dos** contre un tapis. *(alignement de la pose des mains avec les pieds)*				
3	*Départ de l'ATR sur un bloc (70cm) avec trempo-tramp :* De l'ATR, **courbette percussion et flip arrière avec passage controlé à l'ATR** et revenir à la station en position de gainage sur un 2ème bloc de tapis. (70 cm) *(Allongement du flip)*				
4	*Départ de l'ATR sur un bloc (70 cm) avec trempo-tramp :* De l'ATR, **courbette percussion et flip arrière** sur un 2ème bloc de tapis (70cm) enchainé avec **salto arrière groupé**. (arrivée en bord de fosse) *(Allongement du flip)*				
5	*Départ de l'ATR sur un bloc (70 cm) avec trempo-tramp :* De l'ATR, **courbette percussion et flip arrière** sur un 2ème bloc de tapis (70 cm) enchainé avec **salto arrière tendu**. (arrivée en bord de fosse) *(Allongement du flip)*				
6	*Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec trempo-tramp :* Course d'élan, impulsion des bras sur le trampo tremp 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 trempo-tramp :* Course d'élan, impulsion des bras sur le trampo tremp 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 trempo-tramp :* Course d'élan, impulsion des bras sur le trampo tremp 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)				

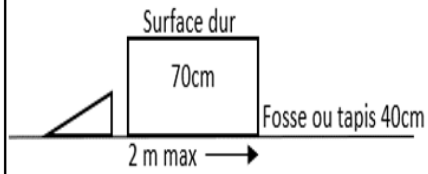
Pour exercice n°2 :



Pour exercices n°3 à 5 :

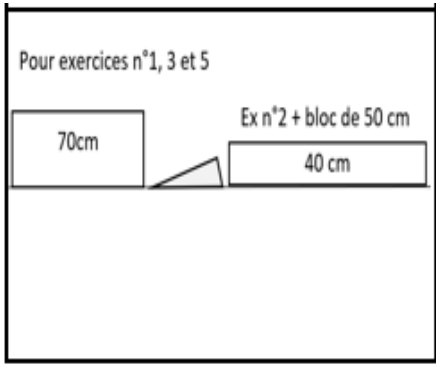


Pour exercices n°6 à 8 :



ND	TRAMPOLINE Groupe III : Rotation avant Age :	8	9	10	11
1	Au mini-trempoline : Départ d'un bloc tapis (70 cm) **salto avant tendu** arrivée à la station droite.				
2	Au mini-trempoline : Départ d'un bloc tapis (70 cm) **3/4 avant vrille** arrivée sur le dos (rajouter un bloc tapis 50 cm)				
3	Au mini-trempoline : Départ d'un bloc tapis (70 cm) **salto avant tendu vrille** arrivée à la station droite.				
4	Au trampoline : 3 chandelle, **3/4 avant** (*par extension*) **arrivée dos + salto avant groupé.**				
5	Au mini-trempoline : Départ d'un bloc tapis (70 cm) **double salto avant** arrivée à la station droite.				
6	Au trampoline : 3 chandelles, **3/4 avant** *(par extension)* **arrivée dos + barani carpé.** *(ouverture avant l'horizontal)*				
7	Au trampoline : 3 chandelles, **3/4 avant** *(par extension)* **arrivée dos + salto avant tendu.**				

ND	TRAMPOLINE Groupe IV : Rotation arrière Age :	8	9	10	11
1	Au trampoline : **3 chandelles et enchainer, + 1 pirouette + 1 chandelle, 1 st groupé + 1 chandelle, 1 st écart + 1 chandelle** *(sur chaque chandelle poussée complète jambes tendues)*				
2	Au trampoline, répéter 3 x l'enchainement : figures de bases : **3 chandelles, tombé assis, revenir debout, tombé ventre revenir debout, tombé dos revenir debout** avec 1 chandelle de replacement *(entre chaque figure poussée complète jambes tendues)*				
3	Au trampoline : **3 chandelles puis tomber assis, chandelle tomber assis 1/2 tour, chandelle tomber dos 1/2 tour debout.** *(entre chaque figure poussée complète jambes tendues)*				
4	Au trampoline, répéter 3 x l'enchainement : 3 chandelles **salto arrière groupé.**				
5	Au trampoline, répéter 2 x l'enchainement : 3 chandelles **et enchaînement de 3 salto arrière groupé puis 1**				
6	Au trampoline, répéter 2 x la série : 3 chandelles puis enchainer 1 salto arrière groupé, puis un salto arrière carpé puis un salto arrière tendu				
7	Au trampoline, enchainer 2 x la série : 3 chandelles puis enchainer 3 saltos arrières tendus				
8	Au trampoline, enchainer 2 X la série : 3 chandelles puis 3/4 arrière tombé ventre Cody 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 maitrisé.	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
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
Écart atypique des jambes.		V	
Autres fautes de tenue.	V	V	V
Exigence technique précisée dans le texte non respecté *(en italique)*		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 :	8	9	10	11
1	Barres parallèles basses : **5 oscilliations en position mi renversée.** *(balancement au minimum a 45° des épaules en dessous de l'horizontal).*				
2	Barres parallèles basses : Départ de l'appui dorsal les pieds posés sur les barres, faire glisser les pieds, pour basculer en arrière **aux oscilliations en position mi-renversée, 3 oscillations et revenir à la station debout.** (barre basse) *(balancement au minimum a 45° des épaules en dessous de l'horizontal).*				
3	**Bascule de fond arrivée en equerre jambes serrées** tenue 2 sec, puis redescendre par la fermeture des jambes pour effectuer **3 oscillations** et revenir à la station debout. *(alignement bras/tronc au balancé avant en suspension)*				
4	**bascule de fond dégagée devant vers l'équerre renversée, balancé arrière l'ATR** tenue 2 sec. *(Bassin dégagé des appuis) (jambes à la vertical au minimum à l'équerre renversée)*				
5	**bascule de fond dégagée devant vers l'équerre renversée, balancé arrière l'ATR** tenue 2 sec, revenir du balancé en **equerre renversée pour redescendre en oscillation et remonter en équerre à l'horizontal** tenue 2 sec. *(Bassin dégagé des appuis) (jambes à la vertical au minimum à l'équerre renversée)*				
6	Barres parallèles basses : Départ en sautant vers l'appui, basculer en arrière pour effecuer **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)*				

ND	PARALLELES Groupe II : Progression en appui Age :	8	9	10	11
1	**5 balancés en appui corps droit,** *(à l'horizontal) (Passage entre les barres corps en extension)*				
2	**5 balancés en appui corps droit,** *(à 45° à l'arrière et au dessus de l'horizontal devant)* *(Passage entre les barres corps en extension)*				
3	Répéter 3 x l'enchainement : **3 balancés**, et au 3ème, **monter jusqu'à l'ATR marqué.** *(Passage entre les barres corps en extension)* *(avancées non prononcées des épaules dans les descentes en balancer de l'ATR) (alignement à l'ATR)*				
4	Répéter 3 x l'enchainement : **3 balancés et au 3ème monter à l'ATR avec un 1/2 t en valse avant** *(valses en élan) (tranfère des appuis).*				
5					
6	Répéter 3 x l'enchainement : **3 balancés et au 3ème, monter à l'ATR avec un 1/2 t en valse arrière** *(valses en élan) (tranfère des appuis).*				
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) (valses en élan) (tranfère des appuis).*				

ND	PARALLELES Groupe III : Progression en suspension Age :	8	9	10	11
1	De la suspension, prise d'élan et **5 balancés en suspension** *(Passage à la verticale corps en extension) (maintenir les jambes fléchies à 90° sous la barre, genoux serrés).*				
2	De la suspension, prise d'élan et **5 balancés en suspension avec amplitude:** *(bassin à la hauteur des barres) (maintenir les jambes fléchies à 90° sous la barre, genoux serrés).*				
3	Prise d'élan et **3 balancés en suspension et au 4 ème bal avant effectuer un salto arrière en puck** arrivée à la station. *(maintenir les jambes fléchies à 90° sous la barre, genoux serrés). (tête rentrée)*				
4	Départ de l'appui facial les mains en bout de barre, les pieds écartés sur les barres : Resserrer les jbes et **balancé en suspension jambes fléchies** et au balancé avant effectuer **un échappement corps tendu.** *(maintenir les jambes fléchies à 90° sous la barre, genoux serrés). (tête rentrée)*				
5	En bout de barres : **Départ de l'ATR, descente soleil et échappement corps tendu** à la station. *(maintenir les jambes fléchies à 90° sous la barre, genoux serrés). (tête rentrée)*				
6	Départ de l'appui facial les pieds sur les barres : Par poussée des jambes resserées, 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)*				

ND	PARALLELES Groupe IV: Progression en sortie Age :	8	9	10	11
1	Barres parallèles basses : Au 3ème balancé à l'appui, **ATR tenu 2 sec. et venir sur 1 barre en ATR latéral controlée,** sortie à la station.				
2	Barres parallèles basses : Au 3ème balancé, **sortir au balancé avant en déplacement latérale** pour tomber **dos corps tendu** sur tapis au dessus de la hauteur des barres. (apprentissage de la sortie par salto arrière)				
3	Barres parallèles basses : Au 3ème balancé, **sortir au balancé arrière vers l'ATR pour se déplacer par impulsion des bras à l'ATR** sur tapis au dessus de la hauteur des barres. (apprentissage de la sortie par salto avant)				
4	Barres parallèles basses : Au 3ème balancé, **sortir en salto arrière puck arrivée à 4 pattes.** (sur tapis au dessus de la hauteur des barres)				
5	Barres parallèles basses : Au 3ème balancé, • sortir en **salto arrière tendu arrivée à plat ventre et sur les coudes.** (sur tapis au dessus de la hauteur de barre) **OU** • sortir en **salto avant 3/4 arrivée dos.** (sur tapis au dessus de la hauteur de barre)				

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
Interruption sans chute.			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
Déviations dans les élans à ou par l'ATR, incluant n'importe quelle variante de tours.	>15º - 30º	>30º - 60º	>60º - 90º = 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 infèrieur de l'élément indiqué dans le texte		
Exigence technique précisée dans le texte non respecté *(en italique)*		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 + >15º - 30º = 0.1	si 1 fois >30º - 60º = 0.3	Si + d'1 fois >30º - 60º = 0.3 ou 1 fois >60º - 90º = 0.5
Critère 4 : Respect des exigences techniques (Fouet dans les élans - tête droite)	Respecté sur l'ensemble de la série	Insuffisament 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 :	8	9	*	*
1	(Avec sangles) De la suspension, **3 fois courbes av. et arr. dynamiques et prise d'élan par fermeture / ouverture et effectuer 5 balancés** (*bassin au minimum à hauteur de barre en avant et arrière)*				
2	(Avec sangles) De la suspension **3 fois courbes dynamiques et prise d'élan par fermeture / ouverture au dessus de l'horizontale, effectuer 5 balancés avant et arrière** (*bassin à 45° au dessus de l'horizontale de la barre et fouet avant, arrière)*				
3	(Avec sangles) De la suspension, **prise d'élan** *(au dessus de 45° de l'horizontale),* **effectuer 5 balancés puis 3 grands tours en arrière.**				
4	(Avec sangles) De la suspension, **prise d'élan** *(au dessus de 45° de l'horizontale),* **effectuer 5 balancés avec fouet avant et arrière puis 3 grands tours en avant.**				
5	(Avec maniques) De la prise d'élan abdominale à l'ATR, balancé avant vers l'ATR, **changement alternatif aux prises palmaires (Castella alternatif),** balancé vers l'arrière à l'ATR **avec changement alternatif des prises en pronation** et 3 soleils. *(Castella: changement de la 1ère main dans la montée, 2ème main vers l'ATR)*				
6	De la prise d'élan abdominale à l'ATR, effectuer **3 soleils et enchainer 3 contre volées** (sans soleil interm.) et 1 soleil. *(contre volées par orientation des pointes)*				
7	Del'appui, prise d'élan abdominale à l'ATR, effectuer 3 lunes et **lune à lune**, 1 lune, grand tour avant et **lune à lune** *(par temps de fouet)* , 1 lune				
8	**<u>Série 1 :</u>** 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	**<u>Série 2 :</u>** 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.				
ND	**BARRE FIXE Groupe II : Progression en éléments volant Age :**	**8**	**9**	*****	*****
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 *(shoot / contre shoot / action de bras / retour bras)*				
3	**OU** ¯oleil, **Temps de Katchev + courbette jambes serrées** (mollet au niveau de la protection) oleil, temps de Kovacs + tombé dos sur fosse				

ND	BARRE FIXE Groupe III : Progression en retour de barrre Age :	8	9	10	11
1	En barre basse avec sangles : De l'appui prise d'élan abdominale et **tour d'appui arrière libre,** arrivée à la station sur un bloc.				
2	En barre basse avec sangles : De l'appui prise d'élan abdominale et **tour d'appui arrière libre à partir de l'horizontal,** arrivée à la station sur un bloc.				
3	En barre basse avec sangles et bloc à hauteur de la barre: Départ en appui facial, pieds sur le bloc: effectuer **5 oscilliations en suspension mi renversée jbes écartées** et revenir à l'appui facial *(Prise en évaluation des 3 meilleures oscilliations effectuées avec le bassin hauteur de la barre en avant et en arrière)*				
4	En barre basse avec sangles et bloc à hauteur de la barre: Départ en appui facial, pieds sur le bloc : Effectuer une oscilliation en **Stalder** *(minimum à l'horizontal devant)* et revenir en oscilliation **Endo** pour se replacer en appui facial sur le bloc				
5	En barre basse avec sangles et bloc à hauteur de la barre: Départ en appui facial, pieds sur le bloc: **enchainer 5 oscilliations en Stalder, Endo vers l'ATR (***jambes ressérées entre le Stalder et Endo).* *(Prise en évaluation des 3 meilleures oscilliations effectuées vers l'ATR)*				
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.				

ND	BARRE FIXE Groupe IV : Progression en sortie Age :	8	9	10	11
1	Avec manipulation : Au 3ème balancé avant en suspension, **venir en position de chandelle,** maintien au niveau des épaules pour la manipulation et retombé sur le dos sans rotation. (arrivée sur fosse surélevée) *(extension entre cable avant shoot pour venir en chandelle)*				
2	Avec manipulation : Au 3ème balancé avant en suspension, sortie en **échappement corps tendu à la station.** (arrivée debout sur fosse surélevée) *(extension entre cable avant shoot pour échappement)*				
3					
4	Au 3ème balancé avant en suspension, **sortie en échappement corps tendu à la station.** (arrivée debout sur fosse surélevée) *(extension entre cable avant shoot pour échappement)*				
5	De la suspension : **Prise d'élan vers l'ATR (mini 45°) et sortie en échappement corps tendu** à la station. (arrivée debout sur fosse surélevée) *(extension entre cable avant shoot pour échappement)*				
6	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)*				